

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Денна форма здобуття освіти 4 курс

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Психологічні особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в
умовах війни»

Виконала студентка гр. 401-ФП

13.06.2025 р. _____ Д.В. Ковач

Керівник кваліфікаційної роботи

13.06.2025 р. _____ Є.Г. Хоменко

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки

13.06.2025 р. _____ Л.П. Клевака

Полтава 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	
СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1 Поняття емоційного вигорання у сучасній психологічній науці.	6
1.2 Психологічні особливості студентської молоді.	10
1.3 Фактори та чинники емоційного вигорання студентів під час війни.	14
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО	
ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ	22
2.1 Огляд і обґрунтування вибору методик.....	22
2.2 Діагностика професійного «вигорання» (к. Маслач, с. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)	26
2.3 Діагностика рівня емоційного вигорання» Віктора Бойко	28
2.4 Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте).....	30
Висновок до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	
СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ.....	35
3.1 Організація емпіричного дослідження	35
3.2 Аналіз рівня та структури емоційного вигорання студентської молоді	37
3.3 Характеристика вираженості емоційного вигорання студентів.....	42
3.4 Рівень емоційного вигорання студентів з різними провідними механізмами захисту «Я»	45
Висновки до третього розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасних суспільно – політичних реалій України проблема емоційного вигорання набуває особливої значущості, зокрема серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). Війна спричинила масштабні зміни у житті молоді, зумовивши підвищений рівень стресу, тривожності та психологічного напруження. Навчання в умовах воєнного стану супроводжується низкою викликів: вимушена міграція, втрата близьких, фінансові труднощі, дистанційний або змішаний формат навчання, постійна загроза життю та здоров'ю. Усе це сприяє розвитку синдрому емоційного вигорання, який негативно впливає на психоемоційний стан студентів, їхню академічну успішність та соціальну адаптацію.

Проблема емоційного вигорання студентів у кризових умовах є актуальною не лише для України, а й для світової психологічної науки. У зарубіжних та вітчизняних дослідженнях розглядаються різні аспекти цього явища: його структура, причини, особливості перебігу та наслідки. Проте вивчення емоційного вигорання саме в умовах війни є відносно новим напрямом, що потребує подальшого аналізу та розробки ефективних профілактичних заходів.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни та визначити чинники, що впливають на його розвиток.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості, детермінанти та наслідки емоційного вигорання студентів в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання.
2. Визначити психологічні особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни.

3. Дослідити рівень і структуру емоційного вигорання серед студентів за допомогою психодіагностичних методик.
4. Визначити основні чинники, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання в умовах військового конфлікту.
5. Розробити рекомендації щодо профілактики та корекції емоційного вигорання у студентів.

Методи дослідження. У роботі застосовуються теоретичні (аналіз і синтез наукових джерел, узагальнення), емпіричні (анкетування, тестування). Для емпіричної частини обрано такі методики:

- 1) Діагностика професійного «вигорання» (к. Маслач, с. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)
- 2) Діагностика рівня емоційного вигорання Віктора Бойко
- 3) Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте)

Гіпотеза дослідження – передбачається, що в умовах воєнного стану в Україні показник емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти збільшується, що спричинено сукупністю факторів: психологічною напругою, дестабілізацією освітнього процесу, обмеженим доступом до соціальної підтримки та загальною невизначеністю майбутнього.

Передбачається, що:

- Студенти з переважанням неадаптивних механізмів психологічного захисту (витіснення, проекція, регресія) є більш чутливими до розвитку емоційного вигорання;
- Студенти з адаптивними захисними стратегіями (раціоналізація, компенсація) показують нижчий рівень вигорання навіть в умовах стресу;
- Жінки у студентському середовищі частіше демонструють емоційне виснаження, а чоловіки – деперсоналізацію як реакцію на стресову реальність;
- Рівень вигорання корелює із частотою проявів тривожності, втоми та відчуття безвиході, що актуалізуються в умовах війни.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні специфіки емоційного вигорання студентів вищої освіти в умовах війни, що дає змогу більш ґрунтовно розробити профілактичні та корекційні заходи.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки студентів, зниження рівня емоційного вигорання та покращення їхнього психоемоційного стану.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання, у другому – теоретично – методичний, опис обраних психологічних методик, обґрунтування їх вибору. У третьому – емпіричне дослідження психологічних особливостей синдрому у студентів ЗВО в умовах війни рекомендації щодо профілактики та корекції емоційного вигорання.

Дослідження має важливе значення для психологічної науки та освітньої практики, оскільки спрямоване на вирішення однієї з ключових проблем сучасного студентства – емоційного вигорання в умовах тривалого стресу та нестабільності.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття емоційного вигорання у сучасній психологічній науці.

У психологічній науці поняття емоційного вигорання зустрічається досить часто. Дослідження даного феномену завжди буде актуальним, адже щодня різні люди стикаються зі стресовими ситуаціями, переживаннями та навантаженнями. Події, що відбуваються в сучасному світі, проблеми на роботі чи навчанні, особисті стосунки, і безліч інших факторів які впливають на психічний стан людей, тримають в напрузі, супроводжуються накопиченням негативних емоцій чи агресією. Для того щоб мати змогу ефективно вирішити проблему, необхідно вивчати та працювати з причинами, які переростають в стан емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання розглядається як стресова реакція, що з'являється під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів. За твердженням провідних вчених, його можна прирівняти до форми дистресу в найбільш вираженому прояві. Проте точно визначити момент, коли звичайний стрес переходить у вигорання, практично неможливо [27].

Емоційне вигорання – це поступовий процес втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, котрий виявляється у вигляді депресивного настрою, безперервної втоми, відчуття внутрішньої порожнечі, втрати мотивації та нездатності бачити позитив у своїй діяльності. Також з'являється негативне ставлення до роботи й життя в цілому. Головними чинниками професійного та емоційного вигорання є інтенсивний робочий ритм і значне емоційне навантаження. Окрім того, брак належної винагороди – як матеріальної, так і моральної – сприяє розвитку цього синдрому [26].

Згідно з американським словником Мерріама-Вебстера, термін «вигорання» вперше виник у 1930-х роках та стосувався стану спортсменів, які після тривалих тренувань і змагань ставали фізично виснаженими та не могли більше брати участі у спортивних заходах. У 1974 році Г. Фрейденберг

впровадив поняття «вигорання працівників», а вже у 1976 році американська дослідниця К. Маслач започаткувала термін «емоційне вигорання». Відтоді з'явилося понад 2500 наукових праць та публікацій, присвячених вивченню феномену професійного вигорання. За результатами дослідження, проведеного Національним інститутом охорони праці та здоров'я США, сьогодні понад 35 мільйонів людей у світі потерпають від клінічної форми синдрому хронічної втоми [40, с. 89].

К. Маслач поширила концепцію емоційного вигорання, визначивши його як стан емоційного та фізичного виснаження, який супроводжується розвитком негативної самооцінки, втратою позитивного ставлення до професійної праці та зменшенням здатності до співчуття. На її погляд, професійне вигорання є наслідком емоційного виснаження, викликаного тривалим міжособистісним стресом у процесі трудової діяльності [17].

Як зауважує В. Наумова, феномен емоційного вигорання досліджується в декількох напрямках психології: як наслідок стресових випадків, як прояв професійної деформації особистості та як результат тривалого перебування в емоційно напруженому оточенні відповідно до підходів екзистенційної психології. Цей синдром найчастіше спостерігається серед представників професій, орієнтованих на допомогу іншим (зокрема соціальні працівники, медики, педагоги). Основними симптомами є постійна втома, порушення сну, зниження концентрації уваги, пам'яті, працездатності, а також зміни в особистісній сфері, що можуть супроводжуватися тривожними або депресивними станами. Через стрімке поширення синдрому емоційного вигорання до його вивчення долучаються фахівці різних галузей – психологи, педагоги, філософи, медичні працівники тощо [37, с. 443].

На теперішній час емоційне вигорання студентів розглядається як важкий психоемоційний стан, що формується під впливом тривалого стресу, перевантаження та емоційного виснаження. Відповідно до чинних наукових досліджень, цей стан пов'язується зі зниженням навчальної мотивації, втратою зацікавленості в освітньому процесі та спадом продуктивності. В умовах

воєнного часу проблема стає ще більш актуальною, оскільки загострюється тривожність і зростає невизначеність щодо майбутнього, що додатково впливає на психічний стан студентів [10].

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб, синдром вигорання включено до рубрики «Проблеми, пов'язані з труднощами управління особистим життям» (код Z73.0), де його визначають як стан цілковитого виснаження з невротичними проявами, що має клінічне значення і не є лише звичайною втомою від роботи. Особи, які потерпають від цього синдрому, демонструють комплекс психопатологічних, психосоматичних і соматичних порушень, а також ознаки соціальної дезадаптації. Серед типових симптомів – постійне виснаження, порушення сну (труднощі із засинанням, ранні пробудження), зниження когнітивних функцій (увага, пам'ять), особистісні зміни, розвиток тривожних і депресивних станів. У важких випадках можливе формування залежностей або виникнення суїцидальних намірів. До поширених фізичних симптомів належать головний біль, розлади травлення, тахікардія, аритмія та підвищений тиск [28].

Спираючись на напрацювання низки дослідників, зокрема на 12 – ступеневу модель емоційного вигорання, яку запропонували Г. Фрейденбергер і Г. Нортон, П. Сидоров та О. Матвієнко у 2005 році здійснили узагальнення і структурування основних проявів цього синдрому. Вони виокремили п'ять головних груп симптомів [29]:

1. Психофізіологічні прояви:

Відзначається постійне відчуття втоми, яке не зникає навіть після сну, глибоке емоційне й фізичне виснаження, а також апатичний стан – відсутність емоційної реакції на нові чи небезпечні ситуації. Додаються загальна слабкість, зниження життєвого тону, порушення обміну речовин, регулярні головні болі, проблеми з травною системою, коливання ваги, безсоння або надмірна сонливість, порушення дихання під час фізичного чи емоційного навантаження. Ймовірно також зниження сенсорної чутливості (зору, слуху, нюху, дотику).

2. Соціально – психологічні симптоми:

Проявляються байдужість, пригнічення, підвищена дратівливість на незначні події, емоційна нестабільність, спалахи гніву, схильність до ізоляції, постійне відчуття провини, тривожності, невпевненості у собі, а також негативне сприйняття майбутнього та професійних перспектив.

3. Поведінкові ознаки:

Людина починає сприймати роботу як дедалі складніше завдання, змінює трудовий графік, збільшуючи робочий час, але при цьому не завершує завдання. Спостерігається втрата інтересу до результатів, труднощі з прийняттям рішень, уникнення складних завдань, зосередженість на дрібницях, імпульсивність, емоційне віддалення від колег, зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

4. Когнітивні симптоми:

Знижується інтерес до нових знань, творчих підходів, домінує шаблонне мислення, з'являється цинізм або емоційне відсторонення. Людина уникає участі в тренінгах, самоосвіті, обмежується формальним виконанням завдань.

5. Соціальні ознаки:

Зменшується активність у позаробочих сферах, інтерес до дозвілля згасає, соціальні зв'язки звужуються, з'являється почуття ізоляції, нерозуміння з боку оточення, відчуття нестачі підтримки з боку рідних і колег [27].

Емоційне вигорання звичайно розвивається поступово, проходячи кілька стадій, серед котрих виокремлюють початкову втому, емоційне виснаження, деперсоналізацію та спад особистісної ефективності. У студентів цей процес проявляється у вигляді перманентної втоми, зменшення здатності до концентрації, байдужості, втрати зацікавленості до навчального процесу та соціальної взаємодії. В умовах воєнного конфлікту ці прояви здатні загострюватися внаслідок тривалого стресу та відчуття невизначеності, що зумовлює потребу своєчасного виявлення і психоемоційної підтримки [56].

На основі аналізу наукових джерел можливо виділити два головні підходи до розуміння сутності емоційного вигорання та його проявів: результативний

(або структурно – симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний). Прибічники першого підходу тлумачать емоційне вигорання як сталий стан, що характеризується сукупністю типових симптомів. Натомість прихильники другого підходу розглядають його як динамічний процес, що розгортається у кілька етапів або стадій [61].

1.2 Психологічні особливості студентської молоді.

Студенти є однією з найвразливіших верств серед усіх груп населення, оскільки перебувають у періоді активного розвитку, пізнання світу та пошуку свого місця в ньому. Цей етап часто супроводжується психологічними складнощами, такими як депресія, тривога, непевність у собі, страх перед майбутнім тощо. Тому важливо вивчати психологічні риси студентської молоді для того, щоб відшукати способи покращення їхнього психічного благополуччя та забезпечити успішний розвиток у навчанні та житті [15].

Студентський вік є важливим етапом усвідомленого становлення особистості як на психологічному, так і на інтелектуальному рівнях, що робить цю вікову категорію ключовою для загального поступу людини. Основна частина студентського контингенту обіймає осіб віком від 18 до 25 років. Цей період є критичним для соціалізації та здобуття зрілості. Одночасно він характеризується значним впливом зовнішнього середовища, причому цей вплив є свідомим наслідком активної взаємодії молодої людини з оточенням. Саме в цей час формуються основні свідомі стереотипи особистості, які, поєднуючись з набутими знаннями у вищих навчальних закладах, утворюють психосоціальну структуру, засновану на інтелектуальному самоусвідомленні суспільної ролі особистості [30].

Студентська молодь є головним споживачем освітніх послуг, тому їхнє ставлення до навчання є вирішальним фактором їхнього успіху. Термін "студентство" є важливим об'єктом дослідження для багатьох науковців, зокрема П. Екклса, Б. Томаса, М. Блоума, Й. Беркхаута, В. Шевчука, О. Гесевої, М. Єременка та інших. Це зумовлено тим, що студентський період

є важливим етапом у житті багатьох людей, який має великий вплив на різні сфери суспільного життя, зокрема економіку, політику, культуру та інші [15].

В. Шевчук, український соціолог та політолог, доктор соціологічних наук, професор Київського національного університету імені Тараса Шевченка, у своїх дослідженнях підкреслював, що студент – це індивід, який навчається у вищому навчальному закладі та активно працює над професійним і особистісним зростанням. У своїх роботах він також вказував, що студент є соціально активною людиною, яка має свої інтереси та життєві орієнтири. Важливою складовою студентського життя є не тільки навчання, а й участь у різноманітних соціальних та культурних заходах. Він також наголошував, що студентський період - це не тільки етап у житті людини, а час, коли вона формує свою професійну та особистісну ідентичність [62,5].

О. Гусева, українська психологиня та соціологиня, здійснювала дослідження в галузі соціальної психології та соціології, зосереджуючи увагу на питаннях, пов'язаних зі студентською молоддю та її соціальною інтеграцією в українському соціумі. У своїх працях вона описує студентів як активних учасників суспільного життя, які мають особисті інтереси та життєві цілі, а також підкреслює значення студентського самоврядування та участі в культурно – масових заходах. Вона теж вивчала аспекти студентської ідентичності та самооцінки, наголошуючи на ролі соціальної підтримки та психологічного клімату в університетському просторі [7].

У своїх дослідженнях нідерландський соціолог Й. Беркхаут розглядав студентів як особистостей, котрі перебувають на перехідному етапі між підлітковим та дорослим життям, підкреслюючи, що цей період може бути важким і супроводжуватись численними емоційними негараздами. Він вважав студентський вік часом пошуку свого місця в житті, формування особистої ідентичності, ознайомлення з навколишнім світом та розширення знань і навичок. Разом з тим, він визнавав, що студенти є різними та мають індивідуальні риси, такі як культурні звички, релігійні переконання, особливості розвитку тощо. Беркхаут підкреслював, що врахування цих

аспектів є важливим для глибшого розуміння досвіду студентів та їх соціальної інтеграції [66].

Студент як представник визначеної вікової категорії розглядається як особа у трьох ключових вимірах:

1. Психологічний аспект, відповідно до котрого особа студента є єдністю психологічних процесів, властивостей та станів. Центральне місце в цьому вимірі займають індивідуально-психологічні якості – темперамент, спрямованість, здібності та характер, оскільки саме вони визначають динаміку психічних процесів, виникнення психічних станів і прояв різних психічних утворень;

2. Соціальний аспект, що відображає реалізацію суспільних відносин та соціальних якостей, обумовлених, зокрема, належністю студента до певної соціальної групи чи етнічної спільноти;

3. Біологічний аспект, згідно з яким студент виступає як носій визначеного типу вищої нервової діяльності. Цей вимір значною мірою визначається спадковими особливостями та вродженими задатками, проте може змінюватися під впливом умов середовища та способу життя [8].

Розвиток особистості студента впродовж навчання у закладі вищої освіти має свої етапні риси, що залежать від курсу навчання.

Перший курс відрізняється процесом адаптації вчорашнього школяра до нового студентського середовища: змінюється спосіб сприйняття інформації, утворюється новий соціальний колектив, з'являються інші типи взаємодії. Поведінка першокурсника часто визначається високим рівнем конформізму.

На другому курсі навчальна діяльність сягає найбільшої інтенсивності, активізуються всі форми навчання. Студенти проходять загальну підготовку, у них формуються культурні та професійні потреби й інтереси. Процес адаптації до умов університетського життя здебільшого вважається завершеним.

Третій курс – це період професійної та спеціалізованої підготовки. Вимоги спеціалізації часто приводять до звуження кола інтересів, а другорядні

захоплення відходять на другий план. Особистісний розвиток у цей період значною мірою визначається чинником професійної спрямованості.

На четвертому курсі студенти знайомляться зі своєю спеціальністю під час проходження навчальної практики. Цей період характеризується активним пошуком ефективних шляхів професійної підготовки, а також переоцінкою особистих життєвих і культурних цінностей.

П'ятий курс позначений усвідомленням близького завершення навчання, що формує ясне бачення майбутньої професійної діяльності. З'являються нові цінності, пов'язані з працевлаштуванням, матеріальним становищем і особистим життям. Поступово студенти віддаляються від колективних форм життя у вищому навчальному закладі [50].

Отже, студентська молодь являє собою специфічну соціальну групу, яка перебуває на етапі переходу від дитинства до дорослого життя. У цей період формуються основні життєві орієнтири, самоприйняття, соціальні зв'язки та психологічні риси. Нижче подано ключові соціально-психологічні характеристики, властиві студентській молоді [15]:

1. Самоідентифікація. Студенти активно шукають власне "я", визначають своє місце у суспільстві, часто переживають внутрішні кризи і формують життєві цілі.

2. Саморозвиток. Молодь прагне до постійного вдосконалення, опановує нові знання, розвиває навички та розширює світогляд.

3. Соціальні контакти. Період навчання супроводжується активним формуванням міжособистісних стосунків, групової взаємодії, що сприяє розвитку комунікативних та організаторських умінь.

4. Стресові чинники. Навчальні вимоги, зміна середовища, віддаленість від родини – усе це може викликати психологічне напруження та тривожність.

5. Формування самостійності. Студенти вчаться приймати рішення самостійно, брати на себе відповідальність і організовувати власне життя.

6. Толерантність. В умовах мультикультурного середовища зростає потреба в повазі до відмінностей, що формує терпимість і відкритість.

7. Креативність. Молодь має можливість реалізувати творчий потенціал через участь у мистецьких, культурних і громадських ініціативах.

8. Активна життєва позиція. Студенти беруть участь у спортивних заходах, волонтерських та громадських проєктах, демонструючи ініціативність і енергійність.

9. Інтелектуальний розвиток. Навчальний процес сприяє зростанню інтелектуальних здібностей, участі в наукових дослідженнях та конференціях.

10. Прагнення до самовизначення. Студенти прагнуть самостійно обирати життєві орієнтири, приймати рішення та займатись діяльністю, яка їх зацікавлює.

Таким чином, соціально – психологічні особливості студентської молоді охоплюють такі аспекти, як самоідентифікація, розвиток, соціальна взаємодія, психологічна напруга, формування самостійності, толерантність, творча активність, інтелектуальний потенціал та прагнення до самовизначення. Ці риси значно впливають на стиль життя, світогляд та поведінкові моделі студентів [15].

1.3 Фактори та чинники емоційного вигорання студентів під час війни.

Починаючи з 24 лютого 2022 року, після початку повномасштабного нападу Російської Федерації на територію України, рівень зовнішніх стресогенних факторів серед студентської молоді значно збільшився. До таких чинників відносяться порушення режиму сну внаслідок нічних ракетних обстрілів, труднощі з доступом до онлайн-навчання через перебої з інтернет-зв'язком і електропостачанням. Разом з тим посилюється вплив внутрішніх стресових факторів, обумовлених умовами воєнного стану: це емоційні реакції на складні обставини, зокрема постійне нервово напруження, емоційне виснаження, збільшення рівня тривожності та відчуття невизначеності щодо майбутнього [52].

Більшість студентів прагнуть здобути відмінну вищу освіту, вкладаючи значні старання та час з метою подальшого працевлаштування і впевненості у власній спроможності забезпечити себе в майбутньому. Проте воєнні дії помітно ускладнюють реалізацію цих планів. Зміни, що відбуваються в умовах збройного конфлікту, провокують тривожність та психологічну нестабільність. Це, безперечно, викликає стрес, оскільки невизначеність і складнощі з прийняттям нової реальності породжують відчуття пригніченості та внутрішнього тиску. У зв'язку з цим вкрай потрібно вчасно виявляти можливі шляхи подолання проблем із ментальним здоров'ям, аби запобігти важким наслідкам [60, с. 222].

У період воєнних дій студентська молодь перебуває під значним впливом стресових факторів, що зумовлює збільшення тривожності, розлади сну та зниження навчальної мотивації. Як показують дані дослідження Коваленко (2021), понад 65% студентів повідомляють про погіршення психоемоційного стану внаслідок невизначеності майбутнього та соціальної ізоляції, що відчутно ускладнює їхнє навчання та процес соціальної інтеграції [24].

Адаптивні здатності студентів, зокрема вміння пристосовуватися до дистанційного навчання та змін у житлових умовах, відіграють важливу роль у подоланні стресових обставин. Разом з тим, за спостереженнями Петренка (2022), тривалий вплив стресу може викликати емоційне виснаження, що виявляється у втраті мотивації, розвитку апатії та ознак емоційного вигорання [47].

Період навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим періодом для формування особистості, адже саме в цей час відбувається становлення світогляду, розвиток соціальних навичок та закладаються підвалини майбутньої професійної діяльності. Студентське життя супроводжується активним розвитком інтересів, зростанням професійної мотивації та формуванням міцного позитивного ставлення до обраної спеціальності. Як вказує І. Мартинюк [31], «серед основних проблем студентів ЗВО – усвідомлення власної самобутності; невідповідність можливостей та їх

реалізації; прояви невмотивованого ризику; невміння повноцінного передбачення наслідків власних дій; складнощі з розрахунком власних сил і раціональної організації праці з витримування значних навантажень; невпевненість у власних силах, пов'язана з порівнянням "Я – реального", ще всебічно неоціненого юнаком, та "Я – ідеального", яке ще неперевірене; неготовність до проявів ініціативності і самостійності» [32].

Процес формування фахівця у вищій школі є важкою взаємодією особистості з соціальним оточенням. Разом з академічними успіхами важливу роль відіграє процес соціалізації. Взаємодія з іншими студентами, викладачами та учасниками освітнього дійства сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню емпатії та толерантного ставлення до навколишніх. Протягом років навчання у ЗВО студенти не лише опановують професійні знання, але й здобувають досвід адаптації до нових обставин, вчаться приймати самостійні рішення та відповідати за власні вчинки [18].

Психологічні запаси – зокрема емоційне регулювання, соціальна підтримка та здатність до самоаналізу – є значущими факторами збільшення стресостійкості серед студентської молоді. Як вказує Іваненко (2023), студенти, які мають добре розвинені навички саморегуляції, демонструють меншу вразливість до емоційного вигорання та більш ефективно долають навчальне навантаження [14].

Однак, коли студентське життя проходить у реаліях воєнного стану, процеси особистісного, фахового й соціального розвитку можуть помітно ускладнюватися. Зокрема:

1. Емоційний та психологічний тиск. Війна спричиняє високий рівень стресу, тривожності та депресивних станів. Студенти переживають страх за власне майбутнє, безпеку близьких та загальну ситуацію в країні, що часто призводить до зниження мотивації, емоційного вигорання та погіршення результатів навчання.

2. Перебої в освітньому процесі. Збройний конфлікт нерідко спричиняє припинення або зупинку освітньої діяльності. Заклади вищої освіти можуть

бути вимушені тимчасово закриватися, а доступ до навчальних матеріалів стає обмеженим.

3. Зміни в кар'єрних перспективах. Війна змінює структуру ринку праці, звужуючи можливості працевлаштування в окремих сферах. Це змушує студентів переосмислювати професійні плани та пристосовуватись до нових умов.

4. Втрати соціальних контактів. Воєнні дії порушують усталені соціальні зв'язки: дехто вимушений виїхати з країни, дехто потрапляє під окупацію. Це негативно впливає на емоційний стан та рівень соціалізації студентів.

5. Зростання рівня відповідальності. Багато студентів беруть на себе додаткові обов'язки – допомогу близьким, участь у волонтерських ініціативах, а інколи й у бойових діях, що ускладнює поєднання навчання з життєвими викликами.

6. Адаптивність і психологічна стійкість. Попри виклики, умови війни стимулюють розвиток ключових життєвих навичок, таких як гнучкість, витривалість, здатність до адаптації та психологічна резистентність [7; 66].

У цьому контексті збереження психічного здоров'я студентської молоді виникає як надзвичайно важливе завдання, що вимагає створення безпечного освітнього середовища, розширення доступу до психологічної підтримки та активного сприяння соціальній адаптації студентів [13, с. 190].

У сучасних реаліях, з огляду на триваючу повномасштабну агресію росії проти України, система освіти опинилася перед важливими викликами, що охоплюють національний масштаб. Ці обставини зумовлюють значні втрати в освітній царині. В умовах воєнного стану на систему вищої освіти покладаються нові завдання, серед яких – потреба адаптації до змінених умов навчання. Студентська молодь змушена функціонувати в умовах постійної небезпеки, часто перебуваючи в укриттях під загрозою для власного життя та життя близьких. Екстремальні ситуації порушують звичний ритм буття, позбавляючи особистість базових потреб у стабільності та безпеці, що, своєю чергою, провокує розвиток довготривалих психологічних травм.

Доречним є використання можливості самостійно визначати ритм навчання та впровадження дистанційних освітніх технологій, що дає змогу зменшити навчальне навантаження та краще пристосувати процес до індивідуальних особливостей студента. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності та запобігає розвитку перевтоми [10].

У результаті відбувається накопичення негативного емоційного стану, знижується рівень стресостійкості та психоемоційної витривалості, що є ключовими чинниками для ефективного навчання, зокрема в умовах дистанційної освіти. За таких обставин особистість змушена пристосовуватися до нової складної реальності. Тому на цьому етапі першочерговим є не тільки забезпечення безперервності освітнього процесу, а й його оптимізація заради створення найбільш безпечного та комфортного середовища для студентської спільноти. Отже, поняття безпеки набуває нових рис, перетворюючись на багаторівневу, багатофакторну систему життєзабезпечення [42].

Умови війни формують специфічне тло, сприятливе для розвитку емоційного вигорання, бо поєднують дію як зовнішніх, так і внутрішніх стресових факторів. До зовнішніх належать суспільна ізоляція, перенасичення інформацією, економічні негаразди та невизначеність майбутнього. Внутрішні ж фактори включають індивідуальні психологічні риси, рівень стресостійкості та здатність до адаптації. Наукові дані свідчать, що саме сукупний вплив цих факторів значною мірою погіршує психоемоційний стан студентів у період воєнних подій [10].

Тетяна Дмитрівна Мостова гадає, що під час освітнього процесу в умовах війни викладачі мусять приділяти увагу психологічному супроводу студентів з метою формування у них стійкості до воєнних викликів. Якщо у студента з'являється підвищена емоційна напруженість, викладач має порадити йому звернутися до фахівця психологічної служби закладу вищої освіти або на гарячу лінію організацій, які надають психологічну допомогу при сильному емоційному стресі. Такі ситуації можуть стати причиною психологічної травми [33].

У своїй статті «Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету» Н.М. Морочило та Г.В. Серeda виокремлюють чотири соціальні групи студентів залежно від їх стилю життя та мотивації до навчання, аналізуючи рівень схильності кожної з них до емоційного виснаження:

1. «Тусовщики» – студенти, які мають фінансову підтримку з боку батьків, більше часу приділяють соціальній активності, ніж навчанню. Ця категорія рідше потерпає від емоційного виснаження.

2. «Батьківські надії» – це молодь, для якої вибір професії здійснили батьки. Вони перебувають під постійним зовнішнім контролем і тиском, що робить їх особливо чутливими до синдрому вигорання.

3. «Усезнайки» – студенти, які ставлять навчання на перше місце. Через надмірну самостійність і внутрішній тиск щодо успішності вони нерідко жертвують сном та соціальним життям, що також сприяє вигоранню.

4. «Золота середина» – раціональні та врівноважені студенти, які вміють ефективно розподіляти свій час і є менш схильними до емоційного вигорання порівняно з іншими групами.

Цей розподіл дозволяє глибше зрозуміти ризики емоційного виснаження серед студентів та шляхи його профілактики [34].

Дотримання здорового режиму сну та перепочинку вкрай важливе для студентів, оскільки хронічне недосипання та постійне перевантаження сприяють формуванню емоційного виснаження. Систематичний відпочинок сприяє відновленню психофізичних ресурсів і зниженню стресового навантаження, що має особливу актуальність в умовах воєнного стану [10].

Профілактика емоційного вигорання серед студентів вимагає поєднання індивідуальних та колективних методів впливу. До дієвих заходів належать регулярні психологічні консультації, розвиток навичок саморегуляції, впровадження практик усвідомленості (mindfulness), а також формування підтримуючого соціального середовища у вищих навчальних закладах. У воєнний час особливу вагу мають ініціативи, спрямовані на зменшення рівня

тривожності та покращення якості сну – важливих компонентів збереження психічного здоров'я студентської молоді [10].

Участь студентів у психологічних порадах, тренінгах з розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та стресостійкості є вкрай корисною. Такі заходи сприяють своєчасному виявленню ознак емоційного вигорання та формуванню ефективних стратегій їх подолання [57].

В академічному колі існують різні погляди стосовно впливу гендеру на спроможність протистояти стресу. Так, Ш. Берн переконаний, що гендерні відмінності в емоційній сфері не мають значного впливу [43].

Світовий досвід у подоланні емоційного виснаження серед студентської молоді передбачає втілення комплексних програм психологічної підтримки, тренінгів зі зміцнення стресостійкості, групових психотерапевтичних сесій та використання технік релаксації. У багатьох державах функціонують спеціалізовані служби студентської підтримки, які сприяють адаптації до стресових обставин та зменшують ймовірність появи вигорання. В Україні також поступово впроваджуються подібні підходи, з урахуванням специфіки воєнного періоду [46].

Водночас Богдан Ж. та Мовчан Я. у своїх гендерних дослідженнях виявили такі закономірності: рівень тривожності у хлопців і дівчат приблизно однаковий, що засвідчує про їхню відносну емоційну стабільність; обидві групи демонструють середній рівень схильності до фрустрації; юнаки мають середній рівень агресивних реакцій (фізична агресія, дратівливість, підозрілість, вербальна агресія), тоді як у дівчат агресивність виявляється меншою мірою і частіше в непрямій або невербальній формі – через образливість, негативізм тощо [1, с. 39].

Висновки до першого розділу

При дослідженні наукової літератури можна сформулювати загальні висновки щодо поняття емоційного вигорання та його значення в студентському житті, особливо під час війни.

Емоційне вигорання є багатовимірним синдромом, який з'являється як реакція на хронічний стрес, який є наслідком надмірного та тривалого емоційного навантаження. Емоційне вигорання характеризується зниженням ефективності когнітивних та фізичних функцій, втрачається також емоційність, проявляються депресивні стани, негативне ставлення до роботи чи навчання, підвищується рівень втоми та спустошеності.

Емоційне виснаження розглядається в рамках кількох психологічних підходів, зокрема в контексті стресу, професійної діяльності та екзистенційної психології. Це явище властиве не лише професіям з високим рівнем міжособистісної взаємодії та емоційного навантаження, але й студентам, які щодня стикаються з інтенсивним навчальним темпом і соціально – психологічним тиском [23, 59]. Молоді люди в період здобуття вищої освіти перебувають у процесі активного формування як особистостей і професіоналів, що поєднує в собі як високу здатність до адаптації, так і підвищену чутливість до стресових факторів. Це зумовлено одночасним впливом академічного навантаження, процесів соціалізації та пошуком особистісної ідентичності [64, 19].

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну значно посилило вплив зовнішніх стресогенних факторів на студентську молодь. До звичайних академічних труднощів додалися такі виклики, як небезпека життю, порушення повсякденного способу життя, нестабільність у сфері освіти та невизначеність майбутнього. Такі умови формують сприятливе середовище для розвитку синдрому емоційного вигорання [64, 11]. Війна породжує унікальні ризики для студентів, серед яких:

- Психоемоційні наслідки пережитих травматичних подій;
- Перебої в здобутті освіти;
- Вимушене переосмислення професійних орієнтирів;
- Втрата або послаблення соціальних зв'язків.

Водночас екстремальні обставини можуть сприяти формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищенню психологічної стійкості [64, 11].

Соціальні групи студентів мають різний рівень схильності до емоційного вигорання, що залежить від різних чинників, рівня батьківської підтримки, мотивації до навчання та вміння раціонально організувати свій час.

Таким чином, емоційне вигорання є серйозною проблемою, яка може мати значний вплив на психічне здоров'я та успішність студентської молоді, особливо в умовах війни. Подальші дослідження мають бути спрямовані на виявлення специфічних факторів ризику та розробку ефективних стратегій профілактики та корекції цього стану серед студентів в умовах воєнної реальності.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Огляд і обґрунтування вибору методик.

У межах цієї кваліфікаційної праці з метою вивчення професійного вигорання та психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни було обрано три психодіагностичні методики. Їх поєднання забезпечує всебічний підхід до оцінювання синдрому емоційного вигорання, що є ключовим етапом у формуванні ефективних профілактичних і корекційних заходів.

Критеріями відбору методик слугували їхня наукова обґрунтованість, підтверджена емпіричними дослідженнями, висока валідність та надійність. Важливою також була практична зручність інструментів - тестовий формат, який дозволяє оперативно та точно оцінити психологічний стан респондентів. Завдяки цим характеристикам обрані методики є доцільними для використання у дослідницькому контексті.

Вибір діагностичних методик для вивчення психоемоційного стану студентів зумовлюється потребою врахування специфіки сучасного освітнього простору, котрий відчуває серйозні зміни через впровадження дистанційного навчання та вплив соціально-політичної нестабільності. Відповідно до дослідження Кравця (2021), комплексний підхід до оцінювання психоемоційного стану – зокрема аналіз рівня стресу, психологічних захисних механізмів і нервової збудженості – є визначальним для створення ефективних програм психологічної підтримки. Автор підкреслює, що застосування валідних і культурно адаптованих методик не тільки сприяє точному виявленню актуальних проблем, але й дозволяє сформулювати персоналізовані поради для підвищення стресостійкості та покращення психічного здоров'я студентської молоді [25].

У дослідженні було застосовано такі методики:

1. Методика діагностики професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон у адаптації Н. Є. Водоп'янової

Ця методика вважається однією з найавторитетніших у світі для виявлення професійного вигорання. В адаптованому варіанті Н. Є. Водоп'янової вона набуває актуальності для українського контексту, зберігаючи при цьому свою теоретичну основу. Тест дозволяє оцінити три основні компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Це сприяє як виявленню самого синдрому, так і визначенню його ступеня. Методика відзначається простотою у використанні, стандартизованими інструкціями та можливістю кількісного аналізу, що є зручним для порівняння результатів у різних вибірках.

2. Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойка

Цей інструмент дозволяє розглядати емоційне вигорання як поступовий процес, що проходить три стадії: напруження, резистентність та виснаження. Методика дає змогу не лише констатувати наявність вигорання, а й визначити, на якому саме етапі перебуває особа. Такий підхід відкриває можливості для глибшого аналізу стану студента та розробки адресних рекомендацій. Важливою перевагою є врахування не лише психологічних, а й психосоматичних аспектів, що розширює розуміння впливу вигорання на загальний стан здоров'я.

3. Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте)

Ця методика була обрана для оцінки внутрішніх психологічних механізмів, які формують індивідуальну стресостійкість та впливають на схильність до вигорання. Вона дозволяє виявити домінантні захисні стратегії особистості, що активізуються у відповідь на стрес. Знання цих стратегій є критичним для створення програм психологічної підтримки. Теоретична глибина методики та її діагностичні можливості роблять її незамінною у комплексному аналізі психоемоційного стану студентів.

Актуальність вивчення психоемоційного стану студентів у контексті воєнних дій обумовлена підвищеним рівнем стресу, невизначеності та змінами в освітньому просторі, з якими стикається ця соціальна група. Вибір студентської молоді як об'єкта дослідження аргументується її підвищеною чутливістю до емоційного вигорання, що підтверджується сучасними українськими науковими даними. Етичні засади проведення дослідження включали добровільну участь, одержання поінформованої згоди та гарантування анонімності, що є необхідними умовами забезпечення правдивості здобутої інформації [24].

Одним з ключових критеріїв під час виборі методики для вивчення психоемоційного стану студентства є її здатність виявляти не тільки зовнішні ознаки стресу або життєвого тону, а й внутрішні психологічні механізми, що

знаходяться в основі індивідуальних адаптаційних стратегій. Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) цілком відповідає цим вимогам, оскільки, спираючись на психодинамічну концепцію, дозволяє виявити провідні захисні механізми, котрі активуються у відповідь на стресові ситуації. Як зауважує Радчук (2022), використання LSI у вітчизняній практиці сприяє глибшому розумінню психоемоційних ресурсів особистості та створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності, зокрема під час воєнних подій [49].

В рамках сучасних досліджень психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни особливої актуальності має використання комплексного підходу до діагностики емоційної бадьорості та стресостійкості. Як підкреслює Л.О. Прокоф'єва, війна, значно вплинула на психологічний стан студентів, що проявляється у підвищеному рівні тривожності, депресії, агресії та інших негативних емоційних реакціях. Студенти вимушені адаптуватися до нової реальності, що супроводжується постійним стресом і невизначеністю, а також змінами в освітньому процесі, зокрема переходом на дистанційне навчання. В таких умовах особливо потрібно забезпечити молоді доступ до ефективних психодіагностичних інструментів, які не лише виявити рівень емоційного розвитку, але й оцінити наявність внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Саме тому поєднання методик, націлених на вивчення різних аспектів психоемоційного стану, є обґрунтованим рішенням для комплексного аналізу та подальшого планування профілактичних і корекційних заходів [48].

Для всебічного аналізу феномену емоційного вигорання серед студентів було застосовано комплекс методик, спрямованих на вивчення різних його складників. Зокрема, використання опитувальника Маслач дало змогу оцінити рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та зменшення особистісної ефективності. Додатково було застосовано інструменти для визначення рівня стресостійкості та механізмів психологічного захисту, що дозволило здобути повніше уявлення про внутрішні ресурси особистості для подолання

стресових впливів. З огляду на умови дистанційного навчання, збір емпіричних даних відбувався онлайн, що сприяло зручності та безпеці респондентів [47].

2.2 Діагностика професійного «вигорання» (к. Масlach, с. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової)

Професійне вигорання – це важкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу, надмірного навантаження та емоційного перенапруження в рамках професійної діяльності. Він проявляється у спаді енергії, втраті інтересу до роботи, байдужості до оточення та відчутті внутрішнього виснаження [58].

Поняття фахового вигорання було вперше введене у 1970-х роках американською дослідницею Христиною Масlach. Вона описала цей феномен як наслідок тривалої емоційної напруги, яка веде до емоційного виснаження, деперсоналізації (відчуження або негативного ставлення до інших) та зниження особистих здобутків [54]. Саме ці три складові лягли в основу шкали Maslach Burnout Inventory (MBI), яку авторка розробила разом із Сьюзен Джексон.

Дослідники зауважують, що в умовах тривалої нестабільності, зокрема під час війни, проблема професійного вигорання в Україні значно посилилася. Найбільш вразливими є фахівці з «людинозорієнтованих» професій: педагоги, медики, соціальні працівники та студенти, які готуються до таких професій [51]. За даними Міністерства охорони здоров'я України, основними чинниками розвитку вигорання є надмірна кількість завдань, монотонність, відсутність підтримки з боку керівництва та близьких, а також порушення балансу між особистим життям і професійною діяльністю [54].

Для вивчення цього синдрому широко використовують опитувальник Масlach – Maslach Burnout Inventory (MBI). Він містить 22 твердження, згрупованих за трьома шкалами:

- емоційне виснаження – 9 тверджень;

- деперсоналізація – 5 тверджень;
- редукція професійних досягнень – 8 тверджень.

У країнах пострадянського простору, зокрема в Україні, ця методика була адаптована психологинєю Н. Є. Водоп'яноюю. Адаптована версія враховує мовні та культурні особливості, що дозволяє ефективно застосовувати її у вітчизняному контексті. Методика є доступною для використання в освітніх закладах, лікарнях, соціальних службах і дає змогу не тільки діагностувати рівень вигорання, а й відстежити динаміку його змін у процесі корекційної праці.

Згідно з дослідженням Шевченко (2020), раннє виявлення ознак бадьорості, зокрема емоційного розпізнавання та деперсоналізації, дозволяє ефективніше запобігти синдрому переходу в хронічну форму, що супроводжує помітне зниження працездатності та погіршення якості життя. Авторка наголошує, що застосування адаптованої методики Маслач у поєднанні з регулярним моніторингом психоемоційного стану працівників та студентів є прогресом для своєчасного виявлення ризиків та впровадження профілактичних заходів, що особливо на часі в умовах підвищеного стресу, спричиненого воєнними діями [63].

Окрім того, методика В.В. Бойка є ефективним способом для оцінювання впливу зовнішніх соціальних факторів на формування емоційного стану особи. Як наголошує Мельник (2020), такі умови, як характер професійної праці, наявність соціальної підтримки та якість міжособистісної взаємодії, помітно впливають на прояв симптомів емоційного виснаження. Інтеграція цих факторів у процес діагностики дає змогу забезпечити більш всебічний підхід до створення превентивних програм, які враховують не лише індивідуальні риси, але й соціальне оточення як значущий ресурс підтримки [37].

Результати опитувальника інтерпретуються за трирівневою шкалою: низький, середній або високий рівень професійного вигорання, що полегшує

розробку психопрофілактичних заходів та індивідуальних стратегій подолання стресу.

В Україні особливої уваги потребує виявлення професійного вигорання серед представників медичної, освітньої та правоохоронної галузей, які зазнають значного психоемоційного навантаження у зв'язку з соціально – політичними обставинами, зокрема війною та її наслідками. Адаптована до українських реалій методика Маслач підтвердила свою надійність і дозволяє ефективно діагностувати ознаки вигорання у фахівців різних сфер [20].

МБІ в Україні сприяє керівникам та психологам у визначенні рівня емоційного виснаження й стресу серед персоналу, що відкриває можливості для запровадження ефективних профілактичних дій. Це особливо актуально для медичних та педагогічних працівників, які діють в умовах підвищеного навантаження та нестабільної соціально – економічної ситуації [44].

2.3 Діагностика рівня емоційного вигорання» Віктора Бойко

Методика В.В. Бойка ґрунтується на концепції трьох стадій розвитку емоційного вигорання: напруження, резистенція та виснаження, кожна з котрих містить чотири характерні симптоми. Стадія напруження відображає психологічні труднощі, пов'язані зі стресогенними чинниками, відчуттям внутрішнього конфлікту, пригніченням та постійною тривогою. Стадія резистенції демонструє зниження чутливості до навколишнього середовища, емоційне відсторонення, формування цинічного ставлення до професійних обов'язків. Стадія виснаження характеризується емоційним знесиленням, втратою зацікавленості до роботи, байдужістю, а також психосоматичними та психовегетативними проявами [9].

Опитувальник включає 84 твердження, що розподіляються між симптомами кожної з фаз. Респонденти мають оцінити частоту прояву кожного з них. На основі підрахунку балів визначають не лише загальний рівень вигорання, а й фази, які наразі є найактуальнішими. Це дає змогу

психологам визначити напрямки подальшої профілактичної або корекційної роботи [9].

На відміну від західних методик, як-от Maslach Burnout Inventory, підхід В.В. Бойка дає змогу відстежити динаміку розвитку синдрому в часовому аспекті. Він розглядає емоційне вигорання не як сталий стан, а як поступовий процес, що супроводжується змінами у психологічному та фізичному стані особистості. Такий підхід є надзвичайно цінним у практиці вітчизняної психології, оскільки дозволяє брати до уваги індивідуальні особливості реагування на стрес [3].

Результати методики класифікуються за рівнями: низький, помірний та високий, що дозволяє виявити міру загрози емоційного вигорання. Аналіз основних симптомів дає змогу створити індивідуальні поради, зокрема щодо змін у робочому оточенні, управління стресом та розвитку стресостійкості [9,3].

Варто особливо підкреслити практичну важливість методики В.В. Бойка для своєчасної діагностики емоційного навантаження, що набуває актуальності в умовах посиленого психоемоційного тиску, спричиненого соціально-політичними обставинами, зокрема воєнними подіями. Відповідно до результатів дослідження Коваленко (2020), поетапне використання цієї методики не лише сприяє виявленню ранніх ознак синдрому емоційного вигорання, але й дозволяє відстежувати динаміку його розвитку у представників різних професійних груп, враховуючи студентів. Дослідниця наголошує на тому, що комплексне вивчення трьох основних стадій – напруження, резистентності та виснаження – створює підґрунтя для розробки персоналізованих програм психологічної допомоги, які сприяють збереженню психічного благополуччя та зміцненню стійкості до стресу в умовах хронічного напруження [16].

Методика Бойка активно застосовується у діагностиці педагогів, оскільки дає змогу виявити як ранні ознаки синдрому, так і вже утворені стадії

вигорання. Це особливо суттєво в умовах постійного психоемоційного навантаження, властивого для освітньої галузі [12].

Згідно з сучасними дослідженнями, емоційне вигорання дедалі частіше розглядається як комплексна проблема, яка зачіпає не лише психіку, але й фізичне здоров'я людини. Методика В.В. Бойка, завдяки своїй поетапній структурі, дозволяє точно діагностувати ці зміни і здійснювати ефективно психопрофілактичне втручання [53].

2.4 Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте)

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), створена Робертом Плутчиком, Хербертом Келлерманом і Хуаном Конте, базується на психодинамічних поняттях та є одним із найпоширеніших засобів для вивчення механізмів психологічного захисту особистості. Вона призначена для виявлення та кількісної оцінки восьми головних захисних механізмів, що забезпечують пристосування людини до стресових та конфліктних ситуацій. До них належать: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація та регресія. Методика дає змогу не тільки визначити провідні захисні стратегії, а й оцінити ступінь їх вираженості, що є важливим для глибшого розуміння психоемоційного стану особи [21].

Методика Life Style Index (Індекс життєвого стилю) вміщує 97 тверджень, на які респонденти дають відповіді у форматі «так» чи «ні». Кожне з тверджень демонструє певний психологічний захисний механізм, що дозволяє створити індивідуальний профіль домінантних стратегій захисту. Така структура дає змогу виявити, які з механізмів найбільш активно використовуються особистістю у важких життєвих ситуаціях.

Основні положення методики ґрунтуються на психодинамічному підході, згідно з котрим захисні механізми розглядаються як несвідомі реакції особистості на внутрішні психологічні суперечності та зовнішні виклики. Цей

підхід дозволяє не тільки описати зовнішні поведінкові риси, але й проникнути у глибинні процеси психіки, що визначають індивідуальний стиль життя та адаптації [45].

Методика Life Style Index (LSI) має неабияку прикладну вартість, оскільки дозволяє всебічно вивчати захисні механізми особистості, що є на часі у практиці клінічної, соціальної та освітньої психології. У вітчизняному контексті вона активно використовується для аналізу психологічного стану різних категорій населення, зокрема студентської молоді, військовослужбовців і пацієнтів із психосоматичними розладами, що вказує про її валідність та адаптованість до українських реалій.

Використання методики LSI дає змогу не тільки встановити домінантні захисні стратегії, але й визначити рівень їхньої інтенсивності. Цей показник є важливим критерієм при психологічній діагностиці, плануванні індивідуальної психокорекційної роботи, а також при оцінці адаптаційних ресурсів особистості у кризових або стресогенних умовах [55].

Інтерпретація наслідків методики LSI реалізується шляхом зіставлення отриманих балів з нормативними показниками, що дозволяє виявити провідні механізми психологічного захисту та оцінити їх ступінь вираженості. Так, наприклад, підвищений рівень проекції може вказувати на тенденцію приписувати власні небажані риси чи емоції іншим людям, уникаючи їх усвідомлення. Натомість домінування компенсації засвідчує про прагнення подолати внутрішнє відчуття неповноцінності через активність і досягнення в інших сферах.

Такий глибокий аналіз дозволяє сформулювати розуміння про особистий життєвий стиль людини, її способи подолання внутрішніх конфліктів та адаптації до труднощів. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на зниження психоемоційної напруги та оптимізацію механізмів саморегуляції [35].

Важливим аспектом застосування методики LSI є потреба її адаптації до національного та культурного контексту. В Україні відбуваються роботи з

перекладу та психометричної стандартизації «Індексу життєвого стилю» українською мовою, що сприятиме збільшенню надійності результатів та вірогідності інтерпретацій. Актуальність цього процесу зумовлена тим, що зміст тверджень методики може набувати різного значення в різних культурних умовах.

Слід звернути увагу на те, що методика LSI спирається на психоеволюційну теорію емоцій Роберта Плутчика, згідно з якою психологічні захисні механізми розглядаються як емоційно обумовлені відповіді, що формуються в процесі індивідуального розвитку і виконують адаптивну функцію у відповідь на зовнішні та внутрішні конфлікти. Такий підхід дозволяє не тільки ідентифікувати тип захисту, але й оцінити його ефективність у контексті загальної системи психоемоційної регуляції особистості. В умовах української психологічної практики ця методика є особливо корисною, оскільки сприяє глибшому розумінню механізмів індивідуальної адаптації під час соціальних криз, зокрема в період воєнних дій, коли зростає рівень стресу та невизначеності [41].

Фахівці-психологи підкреслюють на важливості врахування соціокультурної специфіки під час застосування опитувальника, адже це безпосередньо впливає на точність оцінювання психологічного захисту, а також на ефективність подальшої корекційної чи консультативної роботи. Отже, культурна адаптація є критично важливою умовою якісного використання інструменту в українській психологічній практиці [4].

Отже, методика «Індекс життєвого стилю» є науково обґрунтованим, надійним та валідним інструментом для дослідження психологічних захисних механізмів, що лежать в основі процесів адаптації особистості. Її концептуальні підвалини спираються на психодинамічну традицію, що забезпечує глибоке розуміння внутрішніх регулятивних процесів, які впливають на поведінку індивіда у складних життєвих обставинах.

Методика дозволяє не лише отримати кількісні показники рівня вираженості захисних стратегій, але й виявити індивідуальні особливості

стилю психологічної адаптації, що робить її цінним інструментом як у науково-дослідній, так і в прикладній психологічній діяльності. В умовах зростання психоемоційного навантаження, зокрема під час війни, LSI має особливу важливість для оцінювання внутрішніх ресурсів студентської молоді та інших вразливих груп населення [22].

Висновок до другого розділу

Для дослідження емоційного вигорання студентів в умовах війни було підібрано методики, які направлені на основні запити даної теми, зокрема психічний стан молоді в кризових ситуаціях.

Адаптована Н. Є. Водоп'яною методика діагностики професійного вигорання, створена К. Маслач і С. Джексоном, дозволяє оцінити три ключові компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистих досягнень. Цей інструмент виявився ефективним у контексті аналізу психоемоційного стану студентів, які перебувають під впливом воєнного стресу, оскільки дає змогу кількісно виміряти рівень їхньої емоційної втоми та послаблення мотивації до навчання [56].

Методика В. В. Бойка, спрямована на діагностику емоційного вигорання через вивчення психологічних захисних механізмів, зокрема таких, як емоційне блокування, є важливим доповненням до загальної картини дослідження. Вона дає змогу простежити, як студенти реагують на тривалий вплив стресу, спричиненого умовами війни, та визначити стадії розвитку вигорання: напруження, опір (резистенція) і виснаження. Завдяки такому підходу можна глибше збагнути внутрішні динамічні процеси, що сприяють формуванню синдрому, та на основі цього розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги [6].

Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI), розроблена Р. Плутчиком, Х. Келлерманом і Х. Конте, є інструментом для аналізу впливу особистісних рис та захисних стратегій на вірогідність розвитку емоційного вигорання. В

реаліях війни, коли соціальна стабільність порушується, а рівень тривожності збільшується, LSI дозволяє виявити як ризикові чинники, так і внутрішні ресурси, що забезпечують психологічну стійкість студентів. Результати дослідження за цією методикою можуть бути використані для розробки персоналізованих підходів до подолання стресу й збереження ментального благополуччя [64].

Отже, застосування трьох методик – опитувальника Маслач, діагностичної методики Віктора Бойка та «Індексу життєвого стилю» – забезпечує цілісне бачення проблеми емоційного вигорання серед студентської молоді в умовах війни. Такий підхід дає змогу не лише визначити ступінь вигорання за кількісними показниками, а й дослідити внутрішні особистісні риси, захисні стратегії та динаміку стресових реакцій. Комплексність обраного інструментарію створює міцне підґрунтя для подальших наукових досліджень і розробки адресних психологічних інтервенцій, що є вкрай важливим у контексті сучасної соціально-політичної ситуації в Україні [65].

Підсумовуючи, можна відзначити, що обрані методики повністю відповідають сучасним науковим підходам та беруть до уваги особливості соціального функціонування студентської молоді в умовах воєнного стану. Їхнє використання дозволяє не тільки здобути достовірні та валідні результати дослідження, а й забезпечує їхню практичну важливість для системи психологічної допомоги. Інструменти, що застосовуються, відкривають можливості для глибшого розуміння сутності емоційного вигорання, а також сприяють створенню ефективних програм профілактики та підтримки психічного здоров'я студентів в умовах хронічного стресу та соціальної нестабільності.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Організація емпіричного дослідження

З метою глибшого розуміння психоемоційного стану студентства в умовах соціальної нестабільності, пов'язаної з воєнними подіями, було здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня емоційного виснаження та особливостей психологічного захисту в студентів.

Опитування проведено за допомогою онлайн-інструмента Google Forms, що забезпечило зручний формат участі та дозволило охопити студентів з різних закладів вищої освіти України. Такий спосіб збору даних гарантував анонімність, добровільність участі й дотримання етичних норм дослідження.

До участі було залучено студентів різних фахів і форм навчання, що дало змогу сформувати доволі різноманітну вибірку для аналізу. Вік учасників охоплював молодь, яка перебуває на етапі активної професійної та особистісної соціалізації.

Для збору потрібної інформації було проведено дослідження та визначено результати (див. табл. 3.1.) :

Фактор	Рівень	Кількість людей	Відсоток від загальної кількості
Емоційне виснаження	Високий	7	23,3
	Середній	14	46,7
	Низький	9	30,0
Деперсоналізація	Високий	5	16,7
	Середній	12	40,0
	Низький	13	43,3
Особисті досягнення	Високий	11	36,7
	Середній	10	33,3
	Низький	9	30,0
Напруження	Високий	6	20,0
	Середній	15	50,0
	Низький	9	30,0
Резистенція	Високий	8	26,7
	Середній	14	46,7
	Низький	8	26,6
Виснаження	Високий	5	16,7
	Середній	16	53,3

	Низький	9	30,0
Витіснення	Високий	10	33,3
	Середній	12	40,0
	Низький	8	26,7
Проекція	Високий	8	26,7
	Середній	13	43,3
	Низький	9	30,0
Регресія	Високий	6	20,0
	Середній	15	50,0
	Низький	9	30,0

Таблиця 3.1. Розподіл факторів емоційного вигорання за результатами проведених методик.

Опитування проводилося у період 02.2025 – 04.2025 та охоплювало 30 респондентів. Зібрані дані було збережено у вигляді таблиць, що значно полегшило їх наступний аналіз та систематизацію.

3.2 Аналіз рівня та структури емоційного вигорання студентської молоді

Синдром – емоційного вигорання є важким багатокомпонентним феноменом, що формується поступово та охоплює кілька рівнів діяльності особистості емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний. Його структура включає три головні складові, які тісно взаємопов'язані між собою та мають причинно – наслідкові зв'язки.

Досліджування проводилось у форматі опитування Google-форми, що дало змогу забезпечити зручний та безпечний спосіб участі. У дослідженні взяли участь 30 студентів з різних університетів Полтави. До вибірки увійшли 15 жінок та 15 чоловіків віком від 18 до 22 років (див. рис. 3.1).

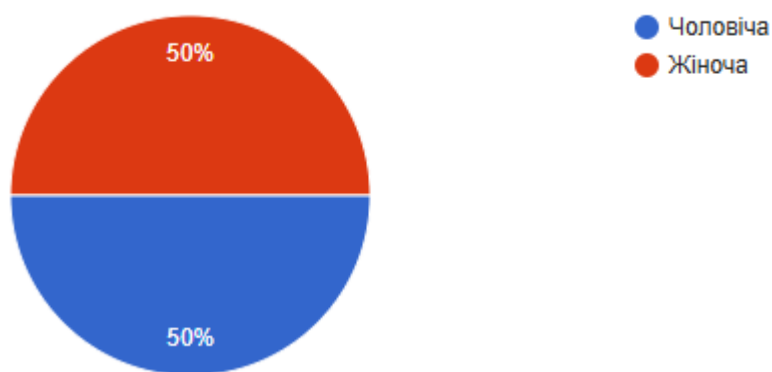


Рис. 3.1. Співвідношення респондентів за статтю.

Кожен зі студентів відповів на 22 твердження, які оцінювалися за 6-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 5 – «щодня»). За кожним складником вигорання обчислювався індивідуальний сумарний бал, після чого визначався загальний розподіл ступенів вигорання в групі. Для інтерпретації використовувались наступні рівні:

- Низький рівень: до 16 балів
- Середній рівень: 17–26 балів
- Високий рівень: 27 та більше

Компонент	Низький рівень %	Середній рівень %	Високий рівень %
Емоційне виснаження	30,0	46,7	23,3
Деперсоналізація	43,3	40,0	16,7
Редукція особистих досягнень	30,0	33,3	36,7

Табл. 3.2. Розподіл компонентів емоційного вигорання студентів.

У таблиці 3.2. вказано розподіл студентів за ступенями емоційного вигорання відповідно до трьох компонентів. Найбільше респондентів 46,7% (14 осіб) мають середній ступінь емоційного виснаження, що свідчить про помірне, але тривале емоційне навантаження. Деперсоналізація, у 16,7% (5

осіб) перебуває на високому рівні, що проявляється у небажанні глибоко долучатися в міжособистісні взаємини, уникненні спілкування, формальному або цинічному ставленні до оточення. Редукція особистих досягнень у більшості також виражена слабо або помірно, але у 36,7% (11 осіб) виявлено високий рівень, що потребує додаткової уваги.

Для унаочнення, зобразимо дані у вигляді діаграми:

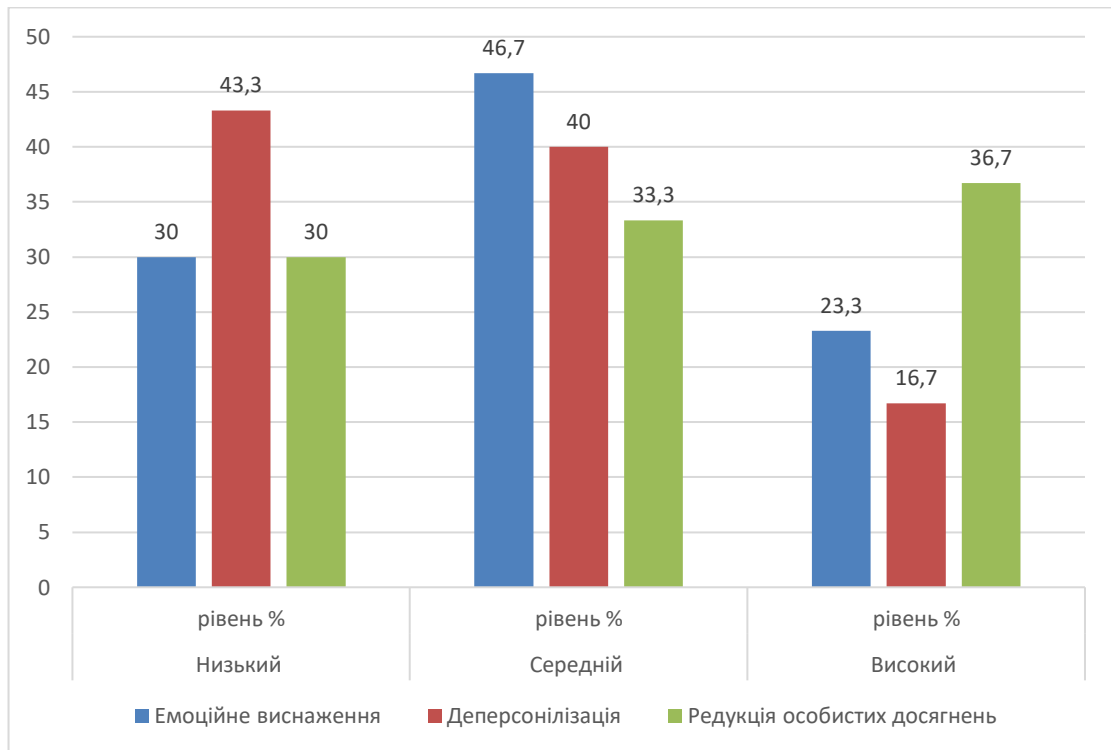


Рис. 3.2. Розподіл компонентів емоційного вигорання студентів.

Емоційне виснаження це – ключовий елемент структури вигорання. Він виявляється у відчутті постійної втоми, спаді енергії, емоційній порожнечі та зменшенні ресурсів для виконання навчальних чи професійних обов’язків. Студент починає відчувати, що більше не може емоційно віддаватися навчанню або спілкуванню з іншими, як колись. У такому стані часто виникає втрата інтересу, байдужість і перенасичення зовнішніми вимогами.

Деперсоналізація, складник який означає емоційне відчуження, механічне ставлення до людей та цинічне чи байдуже сприймання суспільних контактів. У студентів це може виявлятися у вигляді небажання брати участь у груповій праці, уникання контактів з викладачами, формального підходу до

обов'язків. Вони часто віддаляються від групи, уникають участі у заходах, часом демонструють іронічне або критичне ставлення до системи освіти.

Редукція особистісних досягнень, складник показує суб'єктивне зниження власної ефективності. Студенти припиняють вірити у свої сили, відчують некомпетентність, непевність, їм видається, що вони не здатні досягти поставлених цілей. Навіть за реальних успіхів вони не відчують задоволення або не сприймають себе як гідних результату.

Ці три складники не відокремлені, а утворюють єдину рухливу систему. Зазвичай, вигорання стартує з емоційного виснаження — людина витрачає більше сил, ніж здобуває. Згодом активується деперсоналізація як захисна реакція: «я відійду, бо не можу далі витримувати». А далі, через тривале перевантаження та байдужість, зменшується мотивація і руйнується відчуття власної важливості.

Твердження	Середній бал
Після навчання я відчуваюся немов витиснутий лимон	3,6
Зранку я часто відчуваю втому та небажання починати день	3,25
Після занять хочеться відсторонитися від усіх	3,4

Табл. 3.3. Твердження, що набрали найбільше відповідей серед респондентів.

Найвищі оцінки студенти здобули за наступними твердженнями (Табл. 3.3):

- «Після навчання я відчуваюся немов витиснутий лимон» - 12 осіб;
- «Зранку я часто відчуваю втому та небажання починати день» - 10 осіб;
- «Після занять хочеться відсторонитися від усіх» - 9 осіб.

Ці відповіді вказують на емоційне виснаження, котре є головним компонентом вигорання. Натомість питання, що стосуються байдужості до інших або втрати емпатії, не знайшли підтримки у більшості опитаних.

Рівень емоційного виснаження в залежності від статі:

- Поміж жінок частіше виявлявся середній та високий рівень емоційного виснаження.

- Серед чоловіків переважав низький рівень деперсоналізації, що вказує на вищу емоційну віддаленість лише в окремих випадках.

Контекст воєнного періоду помітно збільшує психоемоційне навантаження: невизначеність майбутнього, ризики безпеки, зміни формату навчання – усе це породжує додатковий тиск на студентську молодь. В умовах такого стресу стомленість, послаблення мотивації та бажання відокремлення виступають природною психологічною реакцією.

У процесі аналізу здобутих результатів було направлено особливу увагу на ті чинники, що можуть як посилювати емоційне вигорання серед студентів, так і навпаки – зменшувати його прояви. В умовах війни ці аспекти набувають особливого значення, адже багато хто з молоді вимушений навчатися в складних психологічних та соціальних обставинах.

Фактори ризику. Поміж чинників, що, найбільш відчутно впливають на розвиток емоційного вигорання, визначено:

- Навантаження, зумовлене дистанційним навчанням, часто змушує студентів самостійно опановувати чималий обсяг інформації, без живого контакту з викладачами та одногрупниками. Такий формат спричиняє втому, знижує мотивацію та створює відчуття ізоляції.
- Постійне відчуття тривоги, зумовлене воєнними подіями, звуки повітряної тривоги, новини про бойові дії, переживання за близьких та невизначеність майбутнього створюють фон тривалого стресу. У таких умовах дуже важко зосередитись на навчанні або відновлювати сили.
- Обмеження у спілкуванні та соціальних контактах. Війна призвела до того, що багато студентів були вимушені змінити місце проживання, втратили звичне коло спілкування. Відсутність дружньої підтримки й емоційного обміну також сприяє емоційному виснаженню.

Захисні фактори. Разом з цим, у багатьох студентів було помічено ресурси, які сприяють утримувати психологічну сталість та протистояти вигоранню:

- Підтримка з боку близьких, спілкування з сім'єю чи друзями, навіть в онлайн-режимі, надає відчуття безпеки, стабільності та впевненості.
- Наявність власних способів саморегуляції, допомагає студентам краще справлятися з перенавантаженнями.
- Цілі та плани на майбутнє, дуже важливі фактори, які допомагають зберігати внутрішню мотивацію, ставити перед собою завдання, та вірити у зміни.

Аналіз наслідків засвідчує, що серед студентів домінує помірний рівень емоційного вигорання, при низьких показниках деперсоналізації і незначному зменшенні суб'єктивної ефективності. Це дає змогу зробити висновок про наявність емоційного навантаження, спричиненого умовами війни, та потребу розробки превентивних заходів для підтримки психічного здоров'я молоді.

3.3 Характеристика вираженості емоційного вигорання студентів

Емоційне вигорання – важкий, багатоскладовий психоемоційний процес, що виникає в умовах тривалого стресу, надмірного емоційного навантаження, браку підтримки та відчуття марності зусиль. У теперішніх умовах воєнного стану, що створює постійну соціальну, економічну, психологічну та особистісну нестабільність, проблема емоційного вигорання стає надзвичайно актуальною, особливо в студентському оточенні.

Характеристика вираженості емоційного піднесення в студентів базується на діагностиці синдрому трьох стадій: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження», кожна з яких має свої специфічні симптоми (див. табл. 3.4) і показує певний етап формування емоційного піднесення.

Кожна фаза складається з чотирьох симптомів, що дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан респондентів. Кількість відповідей «так» на відповідні запитання підсумовується для кожної стадії, після чого зростає

рівень виразності: низький, середній або високий. Опитувальник використаний у дослідженні охоплює 84 питання.

Фаза	Основні симптоми
Напруження	Тривога, втома, депресивний настрій, відчуття безвиході
Резистенція	Емоційне відсторонення, цинізм, зниження мотивації, соціальна ізоляція
Виснаження	Апатія, емоційний дефіцит, особистісна відчуженність

Табл. 3.4. Основні симптоми за фазами емоційного виснаження.

Фаза «напруження» є початковою в структурі синдрому емоційного вигорання. Вона включає такі прояви, як зростаюча тривожність, незадоволеність собою, переживання психоемоційного дискомфорту та загальної перевтоми. При високому рівні напруження виявляється відчуття зниження продуктивності, емоційного виснаження, тривоги щодо роботи, а також у психосоматичних реакціях, як-от головний біль, проблеми зі сном чи підвищення тиску.

Фаза «резистентності» показує реакції особи на стрес шляхом психологічного «захисту». Вона містить емоційну відстороненість, зниження чуйності до проблем партнерів, формалізацію взаємин.

Фаза «виснаження» є фінальною в структурі синдрому емоційного вигорання. Її проявами є емоційна спустошеність, психічне виснаження, байдужість до результатів праці, а також фізичні ознаки втоми. При помірному ступені виснаження, виявляється втрата інтересу до діяльності, роздратованості, втрата мотивації та схильності до механічного виконання справ без емоційного залучення.

Стадія	Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
Напруження	20	50	30
Резистенція	26,7	46,7	26,6
Виснаження	16,7	53,3	30

Табл. 3.3. Визначення рівня емоційного вигорання за стадіями.

У вибірці з 30 студентів (див.табл. 3.3) 20% (6 осіб) з високим ступенем напруги, проте більшість 50% (15 осіб) мають середній рівень, який містить про наявність більшого психоемоційного навантаження. 30% (9 осіб) демонструють низький рівень напруги, тобто стресостійкість.

Для наочності, продемонструємо отримані дані за допомогою діаграми:

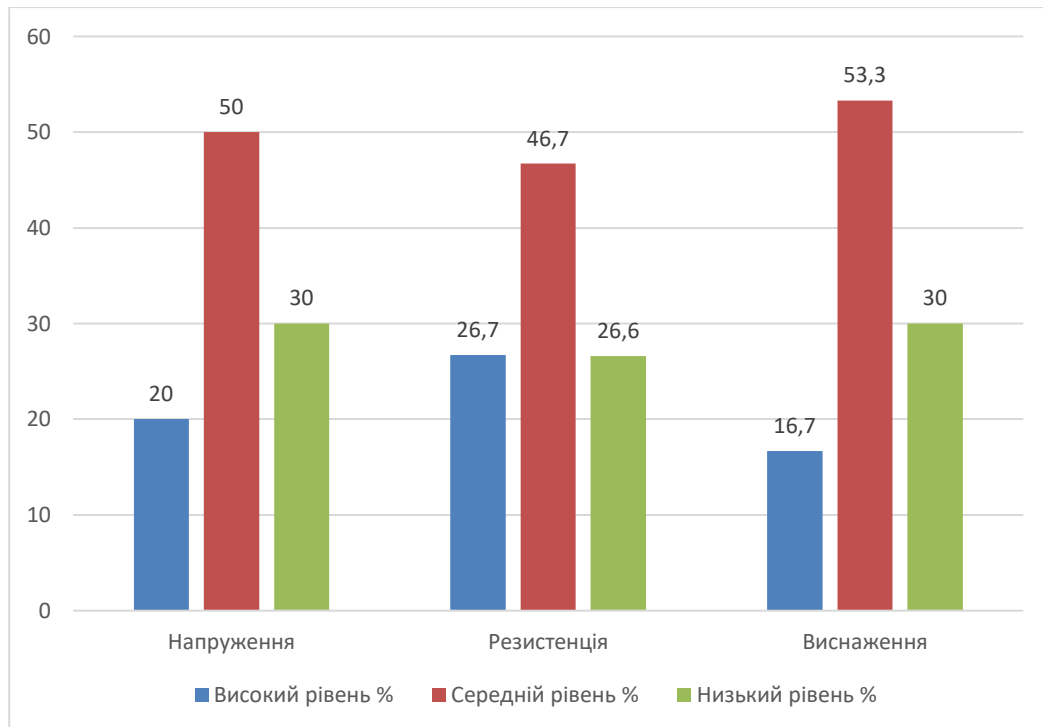


Рис. 3.3.1. Визначення рівня емоційного вигорання за стадіями

Високий рівень резистентності 26,7% (8 осіб) вказує на наявність створених захисних механізмів, які можуть виявлятися як емоційне відсторонення чи цинізм. Більшість студентів 46,7% (14 осіб) перебувають на середньому рівні, що значить початкові ознаки цих механізмів. Низький рівень мають 26,6% (8 осіб), які зберігають відкритість та емпатію.

Високий рівень виснаження має 16,7% (5 осіб), що свідчить про негативний вплив на вироблені захисні механізми, які можуть призвести до суспільної ізоляції та зменшення ефективності навчання. Більша частина студентів 53,3% (16 осіб) мають середній рівень, що вказує на початок розвитку ознак хронічної втоми та емоційного перенавантаження. У 30% (9

осіб) виснаження на низькому рівні, такі показники говорять про те, що втома відсутня або ж має мінімальні прояви енергійність та працездатність.

3.4 Рівень емоційного вигорання студентів з різними провідними механізмами захисту «Я»

У процесі адаптації до освітнього навантаження, міжособистісних взаємин та самореалізації, студентська молодь часто зустрічається зі стресом, що народжує внутрішнє напруження. Одним зі шляхів збереження психологічної рівноваги є використання несвідомих механізмів захисту «Я», які мають на меті зменшити вплив психотравмуючих факторів. Проте надмірне чи неналежне застосування цих механізмів може сприяти розвитку синдрому емоційного вигорання.

Емоційне вигорання – це стан психічного виснаження, котрий визначається втратою емоційної енергії, байдужістю, цинізмом і зниженням відчуття особистісної значущості. Його перебіг і глибина багато в чому залежать від того, які захисні механізми застосовує особистість для подолання стресу.

У межах дослідження розглядалися три основні механізми:

- Витіснення – придушення травмуючих думок чи переживань;
- Проекція – приписування власних негативних емоцій або намірів іншим людям;
- Регресія – повернення до дитячих форм поведінки як відповідь на стрес.

Ці захисні механізми здатні мати адаптивне або дезадаптивне значення залежно від їхньої сили, частоти й контексту використання.

Опитування охопило 30 студентів. Кожен респондент був зарахований до однієї з трьох груп за рівнем кожного механізму захисту: високий, середній, низький (див. табл. 3.4).

Захисний механізм	Рівень	Кількість людей	Відсоток від загальної кількості
-------------------	--------	-----------------	----------------------------------

Витіснення	Високий	10	33,3
	Середній	12	40,0
	Низький	8	26,7
Проекція	Високий	8	26,7
	Середній	13	43,3
	Низький	9	30,0
Регресія	Високий	6	20,0
	Середній	15	50,0
	Низький	9	30,0

Табл. 3.4. Рівень вираженості захисних механізмів у студентів.

Одержані результати засвідчують, що найбільше студентів мають середній ступінь вираженості захисних механізмів. Зокрема, для витіснення цей показник складає 40%, для проекції — 43,3%, а для регресії — 50%. Це може вказувати на тенденцію до помірної психологічної саморегуляції за умов емоційного навантаження.

Високий ступінь витіснення у 10 (33,3%) респондентів показує схильність студентів пригнічувати тривожні думки, витіснити негативний досвід з поля свідомості. З одного боку, це дозволяє уникати прямої конфронтації з емоційно складною ситуацією, однак, з іншого – необроблені переживання накопичуються та провокують психоемоційне виснаження. Саме у цій групі найчастіше виявляються ознаки внутрішньої порожнечі, вираженої втоми, безсоння, погіршення настрою.

Такі студенти демонструють зовнішню функціональність, але внутрішньо – перебувають у стані хронічної мобілізації. Вони зрідка звертаються по допомогу, часто думають, що «слід терпіти», що лише посилює прояви вигорання.

Високий ступінь проекції у 8 осіб (26,7%) засвідчує, що респонденти мають тенденцію переносити власні негативні емоції на інших. Такі студенти часто оцінюють оточення як агресивне, несправедливе або вороже

налаштоване. Це спричиняє емоційну ізоляцію, підвищений конфліктний фон у спілкуванні, зменшення довіри до викладачів і одногрупників.

У структурі вигорання цей механізм пов'язаний з деперсоналізацією: студенти починають сприймати людей як об'єкти, втрачають емпатію, віддаляються. На поведінковому рівні це виражається у небажанні брати участь у групових заходах, формалізації відповідей, цинічних висловлюваннях.

Високий показник регресії виявлено у 6 (20%) студентів. Цей захисний механізм передбачає повернення до простіших, дитячих видів поведінки у відповідь на стрес: ухилення від відповідальності, більша потреба у схваленні, залежність від думки інших, уникнення змагань та ініціатив. У таких студентів виявляються ознаки зниження мотивації, непевності у власних силах, втрати сенсу навчання.

Зокрема часто вони демонструють редукцію особистісних досягнень – це складник вигорання, котрий пов'язаний із втратою впевненості у власній компетентності. Такі студенти можуть не бачити цінності в тому, що роблять, відчувати, що даремно гають час, і це збільшує ризик психоемоційного згасання.

Механізм захисту	Найбільш виражена фаза вигорання	Особливості прояву
Витіснення	Емоційне виснаження	Пригніченість, апатія
Прогресія	Деперсоналізація	Відстороненість, недовіра
Регресія	Редукція особистісних досягнень	Невпевненість, зниження інтересу

Табл. 3.5. Співвідношення механізмів захисту та фаз емоційного вигорання.

Висновки до третього розділу

В ході здійсненого емпіричного дослідження були визначені ключові закономірності виявлення емоційного виснаження серед студентів ЗВО в контексті воєнного стану, а також виявлено взаємозв'язок між особливостями захисних механізмів «Я» та фазами виснаження.

Рівень емоційного вигорання виявився загалом помірним, проте значна частина студентів виявляє ознаки сильної втоми, втрати емоційної залученості, зниження задоволення від навчальної діяльності.

За методикою К. Маслач визначено, що найбільш вираженою є фаза емоційного виснаження, де понад 50% респондентів відмічають систематичну втому, тривогу і потребу у відокремленні. Також виявлено ознаки деперсоналізації та редукції досягнень, що свідчить про формування стійкого синдрому вигорання.

За методикою В. Бойка спостерігається присутність усіх трьох фаз синдрому емоційного вигорання: напруги, резистентності та виснаження, при цьому найбільш важливою виявилася остання. Основними ознаками стали втома, негативізм у спілкуванні, зменшення емпатії.

Відповідно до результатів методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана, у студентів з різними рівнями витіснення, проєкції та регресії спостерігаються різні типи емоційного вигорання. Зокрема:

- Витіснення – сприяє прихованому емоційному виснаженню;
- Проєкція – пов'язана з високою деперсоналізацією;
- Регресія – зумовлює редукцію особистісних досягнень.

Здійснений аналіз дав змогу емпірично підтвердити гіпотезу дослідження, згідно з якою рівень і структура емоційного вигорання студентів залежать від їхніх переважаючих захисних стратегій. Зокрема, високий рівень неадаптивних захистів збільшує вразливість до вигорання, знижує ефективність емоційної регуляції та посилює психоемоційну напруженість.

Встановлено, що емоційне виснаження студентів в умовах війни має системний, багатофакторний характер, і для його подолання необхідно брати до уваги як зовнішні стресові обставини, так і внутрішні риси особистості.

Більшість опитаних не говорять відверто про втому чи емоційне виснаження – вони зосереджені на виживанні в умовах навчання, війни, економічної нестійкості. Це не тільки психологічне навантаження – це емоційне поле напруження, у якому студент щоденно перебуває, не завжди маючи змогу відновити свій ресурс.

Слід відмітити, що за кожною анкетною ховається особа з реальним болем, страхами, переживаннями і пошуком виходу. І це ще раз підкреслює важливість та необхідність дослідження, спрямованого не просто на вимірювання рівнів вигорання, а на розуміння внутрішнього стану сучасної молоді людини в кризових обставинах.

ВИСНОВКИ

Виконання дослідження на тему «Особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни» стало не лише академічним завданням, а й глибоким особистим досвідом, що дозволив ліпше зрозуміти психологічний стан молодих осіб, які живуть та навчаються у складних соціально-політичних обставинах. Впродовж виконання роботи було опрацьовано значну кількість теоретичних джерел, систематизовано наукові підходи до вивчення синдрому емоційного вигорання, розроблено методологічну частину дослідження та проведено емпіричну перевірку висунутих припущень.

Завданням дослідження було – виявити психологічні риси емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни та визначити фактори, які впливають на його розвиток. Відповідно до цього формулювалися цілі, зокрема проаналізувати сучасні уявлення про вигорання, розкрити психологічний портрет студента в кризових умовах, діагностувати ступінь вигорання за допомогою валідних методик і, що найголовніше – зрозуміти, що саме викликає емоційне виснаження у сучасної молоді.

Відповідно до поставлених завдань було досягнуто наступних результатів:

1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання дав змогу сформуванню уявлення про цей феномен як про системне, багатофакторне утворення, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Особлива увага приділялася концепції К. Масlach, яка виокремлює три ключові компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

2. Проаналізовано психологічні аспекти емоційного вигорання серед студентства в умовах воєнного стану. З'ясовано, що зовнішні фактори, спричинені війною (непевність, переживання за рідних, вимушена міграція, проблеми з навчанням), значно збільшують ймовірність розвитку синдрому емоційного виснаження. Доведено, що молоді люди демонструють високі

показники тривожності, емоційного виснаження, порушення сну, байдужості, втрати мотивації та соціальної активності.

3. Здійснено емпіричну частину дослідження, застосовуючи валідні психодіагностичні методики (К. Маслач, В. Бойка, Індекс життєвого стилю). Це дало змогу визначити ступінь і структуру емоційного вигорання. З'ясовано, що більше половини студентів відчувають виражене емоційне виснаження, а значна їх кількість демонструє ознаки деперсоналізації та втрати зацікавленості до навчання.

4. Визначено аспекти, що підживлюють формування емоційного вигорання. Ключові каталізатори включають в себе постійну перевтому, відчуття тривоги, дефіцит соціальної підтримки, низький рівень емоційної обізнаності, а також відсутність ефективних методів саморегуляції. Додатково виявлено вагому роль неадекватних механізмів психологічного захисту (витіснення, проєкція, регресія), котрі лише загострюють ознаки вигорання.

5. Гіпотезу дослідження було підтверджено: стиль психологічного захисту має вплив на ступінь прояву емоційного вигорання. Студенти, котрі застосовують неусвідомлені, неадекватні стратегії подолання труднощів, характеризуються вищим показником симптомів на всіх етапах синдрому. У свою чергу, ті, хто демонструє емоційну свідомість, вміння розмірковувати, самоконтроль та прагнення підтримки, виявляють менш виражений рівень вигорання.

6. Практична цінність дослідження полягає у висвітленні потреби впровадження психологічної допомоги в закладах вищої освіти, сприянні підвищенню рівня емоційної обізнаності студентів, а також у розробці та впровадженні профілактичних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційного самоконтролю та навичок пристосування до кризових ситуацій.

У другому розділі було аргументовано вибір методик, які надають можливість визначити не тільки факт наявності емоційного вигорання, але й його інтенсивність, зміни в часі та взаємодію з внутрішніми захисними

стратегіями. Метод Маслач забезпечив можливість кількісного аналізу трьох основних стадій вигорання, методика Бойка – конкретизувати прояви та процес розвитку синдрому, а Індекс життєвого стилю – надати пояснення: чому одні студенти відчувають виснаження, а інші – ні. Саме цей інструмент дав змогу встановити, що значна кількість молоді використовує неадаптивні механізми психологічного захисту, які замість допомоги лише поглиблюють симптоматику вигорання.

Дослідження, проведене у третьому розділі, дало змогу перейти від припущень до конкретних результатів. Діагностика виявила, що більше половини студентів вже демонструють явні ознаки емоційного вигорання. Значна частина має прояви деперсоналізації. Молодь знесилена, втратила інтерес до навчання, емоційно виснажена, не має сил на відновлення. Часто спостерігається падіння мотивації, відчуження від інших, збільшення тривожності, зниження самооцінки, апатія.

Щодо психологічних захисних механізмів, виявлено наступне: найчастіше студенти вдаються до витіснення (заперечують емоції), проєкції (звинувачують інших), регресії (впадають у безпорадність). Усі ці способи поведінки є неадаптивними, адже не сприяють конструктивному вирішенню проблем. Навпаки – посилюють тривожність, відчуження, почуття провини.

Завдяки цим отриманим даним було підтверджено висунуту гіпотезу, що структура та ступінь емоційного вигорання корелюють з типом психологічного захисту, який обирає студент. Ті, хто використовує неадаптивні стратегії, демонструють виражені ознаки всіх трьох фаз вигорання. А ті, хто усвідомлює свій стан, дозволяє собі відпочивати, ділиться переживаннями – мають нижчий рівень симптомів.

Варто додатково зазначити, що протягом усього дослідження було приділено увагу розбіжностям у проявах емоційного вигорання серед студентів, що характеризуються різними стилями емоційного реагування та загальним рівнем психоемоційної стійкості. Частина респондентів демонструвала здатність до «приглушення» симптомів вигорання на

початкових етапах – але згодом це виливалося у підвищену роздратованість, депресивний стан або повну байдужість до навчальних досягнень. Я б визначила цей ефект як «відтерміноване вигорання», яке накопичується приховано, без видимих зовнішніх ознак, а потім раптово стає явним.

Ключовим аспектом є – соціальний контекст, в якому нині протікає студентське життя. Студенти здобувають освіту в умовах, де нерідко відсутні стабільне освітлення, інтернет, безпека. Вони вимушені поєднувати навчальні завдання з постійним занепокоєнням про своїх близьких, друзів, державу в цілому. Цей фактор, на жаль, не завжди враховується викладачами чи керівництвом вишів – натомість від студентів як і раніше очікують продуктивності, активності, ініціативи. Це створює внутрішній дисонанс між наявними ресурсами та поставленими вимогами, що й провокує емоційне вигорання.

Отже, можна зробити висновок, що емоційне виснаження студентів – це не просто внутрішній психологічний стан, а системна відповідь на тривале перевантаження та відсутність підтримки в умовах кризи. З огляду на поточні умови, питання попередження вигорання треба розглядати як одне з першочергових у сфері молодіжної політики, освітнього менеджменту та психологічного супроводу у ЗВО.

Підсумовуючи результати, можна з певністю зазначити, що емоційне виснаження студентів ЗВО в умовах війни є справжньою, серйозною проблемою, що потребує не лише наукового, але й практичного реагування. Особливої уваги потребують профілактика, психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, навчання навичкам саморегуляції, стрес –менеджменту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богдан Ж., Мовчан Я. Гендерна психологія : навч.-метод. посіб. Харків : Друк. Мадрид, 2021. 156 с.
2. Бойко В. В. Методика діагностики емоційного вигорання. URL : https://vzia.khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/bojko_opytuvalnyk.pdf
3. Бойко В. Методика діагностики емоційного вигорання. URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-boiko>.
4. Бондаренко С. О. Адаптація психологічних методик у національному контексті. *Практична психологія*. 2024. № 2. С. 12–20.
5. Буяльська, Т. Б. Формування гуманістичних орієнтацій студентів технічних закладів освіти // *Творчість, духовність, гуманізм в просторі освіти* : зб. доп. наук.-практ. конф. – Вінниця : Універсум, 1998. – Т. 1. – С. 9–14.
6. Вплив стресогенних факторів на психологічний стан студентської молоді. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1144>
7. Гусєва О. Формування студентської ідентичності як соціальної конструкції. Молодіжна політика в Україні: виклики та перспективи : зб. наук. пр. Київ, 2018.
8. Дворніченко Л. Л., Кхелуфі О. В. Психологічні особливості студентської молоді. *Topical issues of modern science, society and education: матеріали 5-ї міжнар. наук.-практ. конф. (28–30 листопада 2021 р., харків, україна)*. Kharkiv, 2021. С. 1123.
9. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою Віктора Бойка. URL: <https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinohovyhorannia-viktora-boiko-712894.html>
10. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. URL: <https://reicst.com.ua/pmp/article/view/2025-7-10-01>.
11. Емоційне вигорання у студентів: як вчасно помітити та попередити?. URL: <https://surl.li/zxckzc>.
12. Емоційне вигорання педагогів. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/03/Збірник-Емоційне-вигорання-педагогів.pdf>.
13. Зінченко С. В., Ін. Психологічна адаптація студентів під час війни. *Creative business management and implementation of new ideas: матеріали 19-ї міжнар. наук.-практ. конф. (14–17 травня 2024 р., таллінн, естонія)*. Таллінн, 2024. С. 189.
14. Іваненко С. П. Роль емоційної регуляції у подоланні стресу студентами. *Український журнал психології*. 2023. Т. 30, № 2. С. 102–110.
15. Козорез В. Р. Психологічні особливості студентської молоді : курсова робота з психології. Київ. нац. лінгв. ун-т, 2023. 38 с. (Препринт).

16. Коваленко І. В. Особливості розвитку емоційного горіння у студентів в умовах соціально-психологічної напруги. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 37, № 2. С. 45–53.
17. Карабаєва І. Психологічна культура керівника: запитання і відповіді. *Практичний психолог: школа*. 2013. № 4. С. 16–21.
18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/Карамушка%20Л._Методи_чні%20рекомендації.pdf.
19. Корпань А. Ю., Самкова О. М. Проблема емоційного вигорання у студентів різних закладів освіти. URL: <https://surl.lu/uziyye>.
20. Ковальчук І. В. Професійне вигорання медичних працівників в умовах воєнного конфлікту в Україні. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 41, № 3. С. 45–53. URL: <https://doi.org/10.31108/psyj.2020.41.3.45>.
21. Коваленко І. В. Психологічні механізми захисту: теорія та практика дослідження. Київ : Вид-во КНУ, 2021. 256 с.
22. Кравченко Н. М. Психологія життєвого стилю: теорія і практика. Одеса : ОНУ, 2020. 224 с.
23. Ковалькова А. Проблема емоційного вигорання студентів. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0056.pdf.
24. Коваленко О. В. Психоемоційний стан студентської молоді в умовах воєнного конфлікту. *Психологія і суспільство*. 2021. Т. 12, № 3. С. 45–53.
25. Кравець О. М. Психологічна підтримка студентської молоді в умовах дистанційного навчання: діагностика та корекція. *Психологічний вісник України*. 2021. Т. 18, № 3. С. 112–120.
26. Лосієвська О. Г., Мальнев А. С., Коверга В. П. Соціально-психологічні чинники виникнення синдрому емоційного вигорання. *Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в сучасному суспільстві*. 2023. С. 43.
27. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 105–112.
28. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.
29. Матвієнко О., Пересадін М. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. *Персонал*. 2007. № 1. С. 13–16.
30. Марчук Л. М. Психологічні новоутворення й асертивність у студентському віці. *Вчені записки*. 2021. № 5. С. 106.

31. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія* / ред. В. Шмаргун. Київ, 2019. С. 97–107.
32. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / ред. В. Шмаргун. Київ, 2018. С. 55–65.
33. Мостова Т. Д. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. 2022.
34. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства донну ім. В. стуса*. 2020. Т. 12, № 1. С. 237–241.
35. Мельник В. І. Психологічні особливості студентської молоді: дослідження із застосуванням LSI. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 40, № 1. С. 78–89.
36. Мельник О. І. Соціальні фактори розвитку емоційного горіння у сфері обслуговування працівників. *Психологія праці*. 2020. Т. 2, № 8. С. 56–63.
37. *Освіта дорослих : енциклопедичний словник* / ред.: Н. Г. Протасова, Ю. О. Молчанова, Т. В. Куренна. Київ : Основа, 2014. 443 с.
38. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КППТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. URL: <https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-modeldopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>
39. Олійник У. Особливості механізмів психологічного захисту у жінок, які обрали самотній спосіб життя. 2025.
40. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури / О. М. Киселиця та ін. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55). С. 89.
41. Плутчик Р., Келлерман Х., Конте Х. Методика «Індекс життєвого стилю». 2023.
42. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Психологія*. 2023. № 2. С. 34–38.
43. Психологічні особливості студентського віку. Одеса, 2021.
44. Петренко О. М. Профілактика професійного вигорання у працівників освіти: досвід України. *Педагогічна психологія*. 2021. № 36(2). С. 112–120. URL: <https://doi.org/10.32405/pp.2021.36.2.112>.
45. Петренко О. М. Психодинамічні підходи у сучасній психології: методологія і практика. Харків : Психол. думка, 2022. 312 с.

46. Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/Макет_advanced_training_KPSI.pdf.
47. Петренко І. М. Адаптаційні механізми студентів в умовах дистанційного навчання під час війни. Вісник психології. 2022. Т. 18, № 1. С. 77–85.
48. Прокоф'єва Л. А. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору / Освіта і психо-соціальна підтримка в умовах війни. 2024. С. 146–156.
49. Попович Б. Дослідження життєвого стилю особистості та тривожності. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6611/educ_2023_09_7.pdf.
50. Психологічні особливості студентського віку / Л. М. Яворовська та ін. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2013.
51. Професійне вигорання студентів в умовах війни. Модернізація педагогічної освіти: теорія і практика. 2023. Т. 4. С. 213–164. URL: <https://www.mmod.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/213/164>
52. Раєвська А. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентської молоді в умовах воєнного стану. 2023.
53. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Habitus*. 2020. Т. 17. С. 141–145. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/27.pdf>.
54. Сергієнко М. М. Професійне вигорання як психологічна проблема сучасності: бакалаврська робота. 2021. URL: <https://surl.li/ixrbtb>.
55. Сидоренко Т. В. Психологічні захисні механізми та їх діагностика. Вісник психології і педагогіки. 2020. № 3. С. 45–53.
56. Синдром емоційного вигорання особистості студента-психолога. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/47606>.
57. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків. URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/15142.
58. України Ц. Г. З. Професійне вигорання медичних працівників. 2022.
59. Синдром професійного вигорання. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/368317286.pdf>.
60. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проєкт як форма підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. № 9. С. 222–230.

61. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. Т. 17. С. 141–145.
62. Шевчук В. Студентське життя: проблеми, виклики, перспективи. 2016-те вид. Київ : Новий світ, 2000. С. 7-8.
63. Шевченко І. М. Особливості розвитку професійного горіння у працівників в умовах стресогенних факторів. *Вісник психології*. 2020. № 4(56). С. 78–85.
64. Яковенко О. В. Емоційне вигорання студентів НаУКМА. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/bab27635-fdb0-497c-82d5-b46991fdf160/download>.
65. Як врятуватися від емоційного вигорання під час війни. URL: <http://nuph.edu.ua/psykholohichnoiu-sluzhboiu-nfau-22-ta-23-travn/>.
66. Berkhout J., Vermeulen M. Student integration and university integration policies in the Netherlands. *European journal of higher education*. 2014. Vol. 4, no. 2. P. 165–180.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

(К. Маслач, С. Джексон в адаптації н. Е. Водоп'янової) Ціль: вивчення ступеня професійного “вигорання”. Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”. Опитувальник твердження

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

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

Опрацювання даних

Варіанти відповідей оцінюються так: “Ніколи” – 0 балів; “Дуже рідко” – 1 бал; “Інколи” – 3 бали; “Часто” – 4 бали; “Дуже часто” – 5 балів; “Щодня” – 6 балів.

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

Ключ до опитувальника

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника. “Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

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

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

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони вигорання. Про важкість “вигорання” свідчить сума балів усіх шкал [38].

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В. В. БОЙКО
 Інструкція. Якщо ви є професіоналом у будь-якій сфері взаємодії з людьми, вам буде цікаво побачити, наскільки у вас сформувалася психологічний захист у формі емоційного вигорання. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Врахуйте, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності -

пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене непокоїть те, що я почав гірше працювати (менш продуктивно та якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з учнями та колегами дуже залежить від мого настрою – гарного чи поганого.
6. Від мене як від професіонала мало залежить благополуччя закладу.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю стомленість чи напругу, то намагаюсь швидше згорнути взаємодію у спілкування з колегами.
9. Мені здається, що емоційно я часто не можу дати учням того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота часом притуплює емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, що я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія на роботі вимагає від мене значної напруги.
14. Робота з людьми і дітьми приносить все менше задоволення.
15. Я змінив би місце роботи, коли б з'явилася можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я через втому не завжди можу належним чином надати колегам, учням, їх рідним професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, коли щось не ладиться у стосунках зі співробітниками.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися як можна менше.
20. Через нестачу часу, втомленість чи напруження часто приділяю уваги рідним менше, ніж належить.
21. Інколи найзвичайніші ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії колег по роботі.
23. Спілкування з колегами спонукає мене сторонитися людей.
24. Від згадки щодо деяких колег по роботі у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечності з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мені все важче встановлювати та підтримувати соціальні та професійні контакти.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. В мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не допустити помилку, чи зможу зробити все так, як треба, чи не скоротять тощо.
29. Коли колега мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: “не роби людям добра, не отримаєш зла”.
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше встигаю зробити, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Інколи я відчуваю, що треба проявити до колеги емоційну чуйність, але не можу внаслідок виснаження.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Колегам по роботі приділяю уваги та турботи більше, ніж отримую від них вдячності.
36. Від думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти у ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. В мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі випадки з моєї роботи викликають глибоке розчарування та зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з колегами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я розумію колег та учнів (суб'єктів діяльності) останнім часом гірше, ніж звичайно.
43. Втоменість від роботи призводить до того, що я намагаюсь скоротити спілкування с друзями та знайомими.
44. Зазвичай я проявляю зацікавленість до колег по роботі більше, ніж це стосується справи.
45. Звичайно я приходжу на роботу відпочившим, зі свіжими силами, з гарним настроєм.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з окремими колегами в мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійне фізичне чи психічне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку колег.

54. Мені вдається зберігати нерви завдяки тому, що більшість з того, що відбувається, я не сприймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був більш чуйним та уважним на роботі, аніж тепер.
58. В роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент, з яким я працюю, дуже складний.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Коли б мені поталанило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поводжусь зі своїми учнями так, як не хотів би, щоб поводитись зі мною.
66. Я осуджую колег, які розраховують на особливу увагу.
67. Найчастіше після робочого дня в мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я прискорюю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стани, прохання, потреби колег та учнів зазвичай мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я звичайно ніби ставлю екран, який захищає від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми дуже розчарувала мене.
72. Щоб поновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.
74. Мої вимоги до роботи, яку я виконую, вищі, аніж те, чого я досягаю.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

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

77. Декого зі своїх знайомих людей я не хотів би бачити й чути.

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

79. Моя втомленість на роботі мало впливає (ніяк не впливає) на спілкування з домашніми та друзями.

80. При можливості я приділяю колегам менше уваги, але так, щоб вони цього не помітили.

81. Мене часто підводять нерви при спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (або майже до всього), що трапляється на роботі, я втратив інтерес, живе відчуття.

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

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я

«Напруження»		
1. Переживання психотравмуючих обставин	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)	
2. Незадоволеність собою	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)	
3. «Загнаність у клітку»	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)	
4. Тривога і депресія	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)	
Разом по фазі «Напруження»		
«Резистенція»		
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)	
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)	
3. Розширення галузі економії емоцій	+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)	
4. Редукція професійних обов'язків	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)	
Разом по фазі «Резистенція»		
«Виснаження»		
1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(33), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)	
2. Емоційна відчуженість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)	
3. Деперсоналізація	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)	
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)	
Разом по фазі «Виснаження»		

Підсумковий показник	
----------------------	--

[4].

ДОДАТОК В

«Опитувальник Плутчика Келлермана Конте. Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

Інструкція. Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком "+". Питання тесту Р. Плутчика.

1. Зі мною робити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожою
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію
7. Одна з найбільших моїх переваг - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Я часто буваю не у своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих

17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домашні можуть розгулювати вдома без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відкидає, то в мене може з'явитися думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві щось ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які пліткують
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, яка не має забобонів
27. Мені кажуть, що я буваю надто імпульсивною
28. Мене дратують люди, які манірують перед іншими
29. Дуже не люблю недоброчливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано пам'ятаю обличчя
35. Іноді я займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища
37. Якщо мені хтось заважає, то я його не повідомляю, а скаржуся на нього іншому
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу важко всидіти на місці навіть незначний час

41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
44. Інші вважають мене надмірно довірливим
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. Їдучи мандрувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюсь, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
57. Багато людей мене виводять із себе своїм егоїзмом
58. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
59. Від деяких харчових продуктів мене нудить
60. Я гризу нігті
61. Інші кажуть, що я уникаю проблем
62. Я люблю випити

63. Непрстойні жарти бентежать
64. Я іноді бачу сни з неприємними подіями та речами
65. Я не люблю кар'єристів
66. Я багато говорю неправди
67. Фільми для дорослих викликають у мене огиду
68. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер
69. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
70. Коли я розчаровуюся, то часто зневіра
71. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання
72. Торкаючись чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду
73. Коли в мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина
74. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми даремно через дрібниці
75. Небіжчики мене не «чіпають»
76. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
77. Багато людей викликають у мене роздратування
78. Митися не у своїй ванні для мене велике катування.
79. Я важко вимовляю непрстойні слова
80. Я дратуюсь, якщо не можна довіряти іншим
81. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим
82. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
83. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
84. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
85. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
86. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують
87. Я лютую, якщо хтось мене зачепить

88. Я часто закохаюся

89. Інші вважають, що я надто об'єктивний

90. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

Обробка результатів тесту

Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на кількість тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за такою формулою $n/N \times 100\%$, де n – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою. Тоді загальна напруженість усіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою

$n/92 \times 100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей по опитувальнику.

Назви захисту Номери тверджень n

- Витіснення 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 10 2
- Регресія 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 17 3
- Заміщення 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 10 4
- Заперечення 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 11 5
- Проекція 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 12 6
- Компенсація 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 10 7
- Гіперкомпенсація 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 10 8
- Раціоналізація 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 12 [39].