

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Емоційне вигорання і тривожність у студентів під час повномасштабного
вторгнення»

Виконала студентка гр. 401-ФП

. .2025 р. І. І. Савченко

Керівник кваліфікаційної роботи

. .2025 р. К. В. Седих

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

. .2025 р. (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **бакалавр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Л.П. Клевака

«__» _____ 2025року

ЗАВДАННЯ**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Савченко Інні Ігорівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **Емоційне вигоряння та тривожність у студентів під час повномасштабного вторгнення**

керівник роботи **Седих К. В., д. псих. н., професор**

затверджені наказом вищого навчального закладу від «__» _____ 2024року № __

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи **навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси**

4. Зміст кваліфікаційної роботи

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття та характеристика емоційного вигоряння

1.2. Особливості тривожності у молоді

1.3. Вплив повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан студентів

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Аналіз психодіагностичних методик вивчення емоційного вигорання і тривожності

2.2. Організація, мета, завдання та процедура проведення дослідження

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

3.1. Результати дослідження рівня емоційного вигоряння

3.2. Результати дослідження рівня тривожності

3.3. Результати кореляційного зв'язку за Спірменом

5. Перелік графічного матеріалу

Результати оцінки рівня емоційного вигоряння у студентів

Результати оцінки рівня тривожності у студентів

Результатаи оцінки за Експрес-діагностикою емоційного вигоряння (за В. Бойко)

Результатаи оцінки за Шкалою тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Результати оцінки за Шкалою тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI)

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Седих Кіра Валеріївна, д.псих.н., професор		
II	Седих Кіра Валеріївна, д.псих.н., професор		
III	Седих Кіра Валеріївна, д.псих.н., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

N з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		

6	Представлення роботи на кафедрі, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		
---	--	--	--

Студент _____
(підпис)

Савченко І. І

Керівник роботи _____
(підпис)

Седих К. В.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	6
1.1. Поняття та характеристика емоційного вигоряння	6
1.2. Особливості тривожності у молоді	12
1.3. Вплив повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан студентів	19
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ	27
2.1. Аналіз психодіагностичних методик вивчення емоційного вигорання і тривожності	27
2.2. Організація, мета, завдання та процедура проведення дослідження	33
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ	36
3.1. Результати дослідження рівня емоційного вигоряння	36
3.2. Результати дослідження рівня тривожності	41
3.3. Результати кореляційного зв'язку за Спірменом	44
Висновки до третього розділу	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	62
<i>Додаток А</i>	.Помилка! Закладку не визначено.
<i>Додаток Б</i>	.Помилка! Закладку не визначено.
<i>Додаток В</i>	.Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя громадян України наповнене великим стресом, через воєнні дії з боку Росії. Хтось переїхав до інших країн, хтось лишився вдома. Люди перебувають в страху втрати свого життя та майна, якого вони надбали за весь період свого життя, переймаються за рідних та близьких людей. Невизначеність в майбутньому, життя одним днем – от, що переслідує українців і тяжким тягарем лягає на їхні плечі. Кожен студент, свідомо, чи не свідомо, проживаючи в цьому стані, невизначеності та постійного стресу, міг відчувати на собі ознаки емоційного виснаження та тривожності. Війна глибоко обтяжує людей тим жахом втрат, які кожного дня приносить з собою. У хлопців з'являється тривога, що вони не встигнуть вивчитися і їх заберуть воювати. Дівчата переймаються за своїх хлопців, або відчувають біль втрати. До цього додається стрес пов'язаний з роботою, навчанням, сім'єю тощо. Та можливими невдачами, переживаннями в житті. Це відповідно ускладнює самопочуття українців. Вони втомлені, постійними новинами про війну і не вірять в близьке її закінчення. Українці чують постріли, вибухи, які вже стали нормою для багатьох областей. Вони розуміють, що ніщо не вбереже від прямого попадання, і це викликає фонову тривожність. В такі моменти потрібно підтримувати себе та не забувати про свої права. Страхі цілком нормальні в контексті бойових дій у нашому регіоні. Повномасштабне вторгнення російської федерації вплинуло на студенство. Вони мають масово вчитися то онлайн, то очно, швидко пристосовуючись до змін. Мають приватити заняття з викладачами під час тривоги, що зменшує концентрацію уваги на цьому процесі. Молоді люди стикаються з почуттями страху, провини та тривоги, матеріальною та емоційною шкодою, а також внутрішніми переживаннями. Вони ботються з труднощами у визначенні себе та своїх особистостей у сучасному світі через велику кількість варіантів, що відрізняє їх від попередніх поколінь.

Головне питання полягає в тому, чи є ця тривожність та емоційне вигоряння тимчасовим або має тривалий негативний вплив на людину. Тривожний стан здатен порушити звичний ритм життя і призводити до негативних наслідків. Емоційне вигоряння якщо його не лікувати може призвести до депресії. Однак, якщо тривога носить короткостроковий і незначний характер, вона не зашкодить нашому

здоров'ю. Чого не можна сказати про емоційне вигорання, бо якщо воно вже є і нічого з цим не робити, то ви себе заганяєте в утопію, деперсоналізацію та прокрастинацію. Дослідженням емоційного вигорання займалися Титаренко О., Клименко Л., Гундар Т., Пеша Л., Бондаренко О., (вони акцентують увагу на особливостях емоційного вигорання в національному контексті), також Фрейденберг Г. (поклав початок поняттю «емоційне вигорання»), Халанський В., Карамушка Л., Бойко В., тощо.

Вік 22-25 років вважається періодом ранньої зрілості, коли людина активно займається собою, знаходить своє місце в світі. Юнаки мають на меті мешкати самостійно та мати хорошу якість життя. Щоб воно було сповнене продуктивності та стабільності.

Саме тому я вирішила дізнатися рівень тривожності українських студентів, щоб краще розуміти, як вони потребують допомоги. Та скільки людей сповнені емоційного вигорання про яке так часто говорять медіа.

Мета дослідження: дізнатися рівень та статистику емоційного вигорання і тривожності у студентів під час повномасштабного вторгнення.

Завдання дослідження:

- Провести теоретичний аналіз літератури з понять емоційне вигорання та тривожність, дізнатися про їхню історію та симптоми;
- Проаналізувати причини тривожності та емоційного вигорання студентства, стадії і наслідки цього стану;
- Навести поради, які попередять емоційне вигорання та тривожність;
- Надати методики на дослідження рівня емоційного вигорання і тривожності.
- Провести дослідження в якому проаналізувати статистичні дані емоційного вигорання і тривожності.
- Сформулювати практичні поради для зниження рівня тривожності у молоді під час воєнного стану.

Гіпотеза: рівень тривожності впливає на емоційне вигорання студентів під час повномасштабного вторгнення. Тобто існує статистично значущий позитивний зв'язок, між рівнем тривожності та рівнем емоційного вигорання у студентів.

Об'єкт дослідження: студенти різних вузів України.

Предмет дослідження: зв'язок тривожності з емоційним вигорянням студентів під час війни.

Методи дослідження: Опитувальники Шкала тривоги Спілбергера (STAI), Шкала тривоги Бека, Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко). Також метод статистичної обробки даних коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наукова новизна полягає в статистичному визначенні стану українських студентів під впливом стресових умов, викликаних повномасштабним вторгненням. Це дослідження охоплює вплив на процес навчання та орієнтацію на майбутню професійну діяльність. Та пов'язаність критеріїв тривожності з емоційним вигорянням.

Отримані результати стануть в нагоді для психологів, які можуть їх використовувати для розуміння і вирішення проблем, пов'язаних із впливом тривожності й емоційного вигорання на життєдіяльність молоді в умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття та характеристика емоційного вигорання

З початком повномасштабного вторгнення РФ більшість громадян України відчуває страх за своє життя та життя близьких та рідних. Студентська молодь та юнацтво в такій ситуації є найуразливішим прошарком населення, а відомий вираз, що здоров'я є станом фізичного, духовного, соціального та психічного благополуччя, набуває особливого значення та сенсу [28].

У зв'язку з російською агресією молоді українці стали безпосередніми свідками руйнування цивільної інфраструктури та масових убивств мирного населення на окупованих територіях. Це ще більше посилює наявні труднощі, й оцінити масштаби проблем із психологічним здоров'ям сьогодні практично неможливо [32, с. 46].

Рівень щастя і задоволеність життя різко знизився після повномасштабного вторгнення, тому частіше почало ставатися емоційне вигорання. Понад рік триває війна, понад рік одні українці стали біженцями, інші захищають Україну на полі бою, ще інші – волонтерять, а ще інші чекають своїх рідних із бойових «гарячих точок» тощо. Кожен по-своєму пережив та надалі переживає цю війну. Кожному по-своєму є складно та важко, боляче та прикро [40, с. 14]. Українці розуміють, що в будь-який момент можуть загинути, вони переймаються за те, що не можуть контролювати ситуацію в країні. Це провокує втому і виснаження, хоча так потрібно бути сильними. Під час війни особливо потрібними ресурсами стають навички регуляції своїх психоемоційних станів, здатність підтримувати внутрішню стабільність, або повернення рівноваги під час її втрати, навички допомоги собі задля підвищення стійкості до стресу [13, с. 47]. Але не всі мають ці ресурси та навички. Тому так гостро постає проблема вигорання в українців.

Вперше термін «вигорання», за англійською «burn-out»), використаний відомим психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 році в статті «Staff burn-out». У своїй роботі Фрейденберг охарактеризував вигорання як «характеристику психологічного стану здорових людей, які знаходилися у інтенсивному контакті із

клієнтами та в емоційно напруженій атмосфері під час надання професійної допомоги» (Freudenberger Н. J., 1974) [33, с. 6].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це стан, що характеризується емоційним і розумовим виснаженням, а також фізичною втомою, які виникають внаслідок хронічного стресу на роботі. Цей синдром особливо поширений серед професій, пов'язаних із наданням допомоги людям, таких як медичні працівники, вчителі, психологи та соціальні працівники. Дослідники, як закордонні, так і вітчизняні, почали пов'язувати СЕВ із психосоматичними станами, вважаючи його передвісником різних захворювань [19, с. 29].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Зазвичай його розглядають як реакцію на стрес, викликаний виробничими та емоційними вимогами, що виникають через надмірну відданість своїй діяльності. Часто це супроводжується знеціненням особистого життя та відпочинку [5, с. 35].

Синдром емоційного вигорання у студентів виникає під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників. Його симптоми включають емоційне «приглушення», зниження інтенсивності почуттів і переживань, зростання конфліктів у спілкуванні, байдужість до емоцій інших людей, а також втрату відчуття цінності життя і віри у власні сили. Основними причинами емоційного вигорання серед студентів є: підвищене почуття відповідальності за навчальні завдання, страх, одноманітність і нудьга, проблеми у стосунках з викладачами, труднощі в сім'ї та навчанні, а також тривала перевантаженість [10, с. 53].

Сталі ознаки емоційного вигорання у студентів проявляються в таких варіантах як: труднощі у навчанні, збільшення навантаження, неадекватні зміни режиму дня, втрата впевненості в собі та зниження ентузіазму до навчання. Також спостерігається хронічне невиконання навчальних обов'язків, дистанціювання від оточення та посилене бажання до усамітнення [35, с. 78].

На сьогоднішній день синдром емоційного вигорання включено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10) під номером Z73.0 у розділі "Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень". Проте

наукове дослідження теми "поранених целителів" залишається актуальним [25, с. 4].

Водночас у МКХ-11 синдром емоційного вигорання вже не згадується. Ю. А. Юдчіц виокремив основні симптоми емоційного вигорання, серед яких наявна: втома, виснаження після активної професійної діяльності, а також психосоматичні проблеми, такі як коливання артеріального тиску, головні болі, хвороби пов'язані з органами травлення та серцево-судинної системи, невротичні розлади [18 с. 200].

Ролло Мей, досліджуючи своїх клієнтів у контексті захворювань, виявив, що люди, які активно борються зі складними хворобами та «кидають їм виклик», одужують значно швидше і мають вищу якість життя. Він вважав, що суб'єктивний добробут клієнта залежить від здатності вірити в себе, свої сили та ресурси, можливість позбутися ролі жертви, взяти контроль над своїм життям і подолати упередження, тривогу, невпевненість і страх. [37, с. 147].

Емоційне здоров'я – це набагато більше, ніж відсутність хвороб [40, с. 16]. Варто вірити, що війна закінчиться та планувати майбутнє. Багато людей поставило все на паузу. Але з початком війни життя не закінчується, воно продовжується.

Тому варто розглянути варіанти для запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання:

Навчіться розпізнавати стрес у своєму житті. Визначте п'ять основних джерел стресу та проаналізуйте, як ви на них реагуєте. Які дії можуть допомогти зменшити вплив цих стресорів? Які з них стали для вас звичними, а які виникають найчастіше? Чи хочете ви продовжувати відчувати їхній вплив? Які стресори ви можете уникнути і яким чином? Як ваш організм реагує на стрес? Які методи ви використовуєте для його подолання?

Також важливо навчитися ефективно управляти своїм часом. Визначте основні цілі та завдання, а також оцініть, наскільки реалістично їх виконати. Складіть розклад для виконання справ і навчіться говорити «Ні», коли це необхідно. Делегуйте обов'язки, щоб зменшити навантаження.

Крім того, важливо вміти знімати емоційну напругу. Як зазначав Сократ, «тіло не боліє окремо від душі». Якщо ви навчитесь управляти своїми емоціями, це позитивно вплине на ваше здоров'я. Найефективнішими методами є аутотренінг і медитація.

Не забувайте також про планування. Заздалегідь розроблений план допоможе вам краще організувати свій час і зменшити стрес.

- Визнайте та прийміть свої обмеження. Уникайте встановлення недосяжних цілей. Як говорив Г. Сковорода Світ подібний до театру і щоб успішно грати в ньому, потрібно обирати ролі відповідно до своїх здібностей.

- Підтримуйте позитивний настрій. Зосередьтеся на позитивних якостях людей, які вас оточують [9, с. 44].

- не забувайте за повноцінний сон. 8 годин сну можуть допомогти в боротьбі з вигорянням.

- займайтеся спортом, це збагатить ваш ресурс енергією. Звичайна зарядка допоможе тримати фізичний стан в нормі.

- прогулянки на свіжому повітрі допоможуть перезапуститися, і обміжувати все, що накопичилося за день.

- розвивайте рефлексію, щоб краще усвідомлювати свої емоції та вчасно помічати зміни у настрої, думках і загальному стані.

- дозвольте собі відпочинок та зміну обстановки, це покращить настрій і бажання жити [5, с. 36]. Регулярний відпочинок стимулює відновлення сил та запобігає емоційному вигоранню студентів [22, с. 164].

- робіть улюблені справи, бо хоббі допомагає уникнути вигорання та відновити енергію.

- пам'ятайте про підтримку близьких, вони можуть стати ефективним засобом з подолання стресу [5, с. 36].

- ефективним способом корекції емоційного вигорання у студентів є застосування арт-терапевтичних методик за рахунок застосування творчого потенціалу [10, с. 55].

Дж. Енджел розглядає виснаження емоцій, як стан безпорадності та відчаю, що вимагає негайного втручання, задля уникнення зародження суміжних станів (стресу, виснаженості, небажання працювати, відсутність бажання діяти тощо). Техніка майндфулнес є корисною для подолання синдрому емоційного вигорання. Згідно з дослідженням О. Давидової, її можна використовувати для покращення стресостійкості [48, с. 157].

Майндфулнес полягає у розвитку здатності зосереджувати увагу на нинішньому моменті життя («тут і тепер») та уважно ставитися до свого внутрішнього стану [48, с. 157].

Ризик емоційного вигорання у першокурсників під час навчання виникає через гостре переживання кризи адаптації, яка є першою нормативною кризою у професійному навчанні. Деструктивний розвиток цієї кризи зазвичай викликаний внутрішніми чинниками, такими як надмірне навантаження в поєднанні з обмеженим часом для відпочинку та відсутність інтересів поза навчанням. Ситуацію ускладнює недостатня підтримка з боку викладачів, неможливість впливати на прийняття рішень і монотонність навчального процесу [35, с. 79].

Емоційне вигорання є безперервним процесом, що розвивається з часом, починаючи з тривалого та надмірного стресу під час навчання. Практикуючі психологи часто відчують тягар своєї роботи навіть поза її межами. У короткий термін порушується внутрішня рівновага, оскільки наявні ресурси використовуються надмірно щодня. Під час практики психологу потрібно витратити всю зосередженість і перцепцію. Але не лише в психологів є така потреба а і в сфері обслуговування. Наприклад якщо студента направили на практику в кафе офіціантом, або в магазин продавцем. То це означає, що ця людина має уважно слухати потреби клієнта. Ця зосередженість вимагає витримки.

Якщо студент відчуватиме, що його працю цінують належно, то в нього не буде емоційного вигорання. Але якщо його працю порівняно з іншими оцінюють не нормально. То це призведе до вигорання і не задоволеності далі вчитися по цій спеціальності.

Синдром емоційного вигорання часто зустрічається серед студентів. Це явище пов'язане з новим оточенням, необхідністю адаптуватися до іншого соціального середовища, труднощами в навчанні та впливом комунікаційних факторів, які сприяють його розвитку [29, с. 237].

Статистика розладів психічного здоров'я молоді продовжує викликати тривогу, особливо на фоні повномасштабного вторгнення на територію України. Тривога є найпоширенішою і найчастіше проявляється раніше за всі проблеми, та стає чинником ризику розвитку емоційного вигорання у юнацькому віці. Вжиття заходів для розширення соціальних зв'язків та активне зосередження уваги на

певних когнітивних та соціальних навичках мають велике значення для запобігання таких проблем у майбутньому. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривога виявляються значно частіше у юнаків, які пережили війну, порівняно з тими, хто проживає в мирних регіонах України, не охоплених бойовими діями.

Підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу пов'язаний не лише з насильством, а й з ненасильницькими травмами, які викликані війною, такими як вимушене переселення та втрата соціальної підтримки [34, с. 38].

Наразі багато дослідників виділяють близько 100 ознак, що можуть свідчити про розвиток - хронічна втома та перевтома;

- зниження мотивації до роботи або навчання;
- втрата здатності концентруватися;
- часті порушення термінів виконання завдань;
- схильність до конфліктів;
- потреба в усамітненні;
- дратівливість і стрес;
- депресія [29, с. 237].

Вигорання знижує продуктивність і ефективність, при цьому людина може не усвідомлювати цього. Вона стає дедалі безпораднішою і відчуває безнадійність. Під час вигорання особа витрачає все більше енергії, стає цинічною та обуреною. На завершальному етапі вигорання людина може відчувати, що її професійна діяльність втратила сенс, адже інші справляються краще, а вона — ні. Тож, наслідки емоційного вигорання впливають на всі сфери життєдіяльності [47, с. 154]. Дослідження показують, що ніхто з вигорілих людей не говорить про свої переживання, бо думають, що вони будуть виглядати в очах інших слабкими і психічно нестабільними.

Таким чином, емоційне вигорання стало предметом досліджень, обговорень та занепокоєння. Сьогодні багато психологів по всьому світу спеціалізуються на цій темі. Розробляються спеціальні програми для профілактики, діагностики та корекції цього синдрому та супутніх явищ [25, с. 5].

1.2. Особливості тривожності у молоді

Оскільки емоційний стан формується під впливом певних обставин, постає питання: які емоції викликає війна? Як зазначає А. Колотуша, в екстремальних ситуаціях емоційні стани зазвичай є дестабілізуючими і можуть проявлятися в різних формах реагування, значеннях, сенсах та захисних механізмах. Війна, як одна з таких екстремальних умов, супроводжується високим рівнем емоційної напруги, що призводить до виникнення емоцій, таких як страх, паніка, тривога, стрес і фрустрація. Ці стани негативно впливають на загальне самопочуття особистості та проявляються в нестабільності емоційного реагування [36, с. 258].

В умовах військового часу проблема психологічного благополуччя як ніколи є актуальною для усіх верств населення, адже відчуття тривожності та стресу, нажаль є нашим сьогоденням. Студентський вік є періодом професійного становлення, формування ціннісних утворень особистості а також найбільшої життєвої активності, тож передбачає наявність оптимального психологічного благополуччя задля розвитку особистості в цей період [44, с. 121].

Під час воєнних дій студенти переживають стрес через неможливість планування майбутнього, постійну тривогу та втрату стабільності - це робить молодь вразливою. У стані тривоги особистість зазвичай відчуває поєднання різних емоцій, кожна з яких впливає на стосунки з оточуючими, фізичний стан, мислення та інші аспекти життя. [1, с. 113]. Під час війни люди переживають втрату, страждання, розлуку з рідними та безперервний стрес [22, с. 162].

Тривога – це емоція, що характеризується станом внутрішнього хвилювання, який турбує людину і включає суб'єктивно неприємні відчуття страху перед обличчям очікуваних подій, що часто супроводжується нервовою поведінкою. Тривога трактується як узагальнене відчуття занепокоєння, яке виникає в людини на фоні різних ситуацій, які людина вважає загрозованими, надмірними, перебільшеними та без конкретного фокусу. Воно часто супроводжується м'язовою напругою, неспокоєм, втомою, задишкою, відчуттям стиснення в області живота та проблемами концентрації [23, с. 349-350].

Отже, тривожність розуміємо, як тимчасовий та змінний психічний стан, що утворився під впливом стресових факторів, як властивість особистості, яка поєднує як зовнішні так і внутрішні чинники [1, с. 113].

Серед факторів екзистенційної тривоги в українців можна виділити внутрішні та зовнішні. До них відносять суб'єктивно-тривожні та травмуючі життєві події; фактор війни (перебування у місцях бойових дій, історії про полон тощо) та дотичні ситуації; усі зовнішні фактори, які людина не в змозі контролювати, що створюють ситуації загрози людському життю, фізичній або психологічній цілісності людини; внутрішні фактори: страх смерті, втрати сенсу життя та втрати ідентичності. Усе, що стосується цілісності життя, як фізичної, так і моральної, сприймається гостро, зокрема, й фактори, які стосуються не лише війни, а й дотичних ситуацій та подій, таких як пожежа, вибух, ДТП, тяжкі страждання, хвороби тощо [17, с. 127].

Альфред Адлер, австрійський психіатр і психолог, наслідувач Зигмунда Фрейда та засновник індивідуальної психології, вважав, що тривожність є індивідуальною рисою, яка виникає через постійну потребу відновлювати відчуття соціальної приналежності. Це почуття єдності з суспільством є важливим для кожної людини. Коли соціальне оточення ставить перед особистістю завдання, навіть якщо воно досить просте, індивід сприймає його як перевірку своєї цінності. Це може призводити до надмірної емоційної реакції та зайвої напруги під час виконання завдання. Таким чином, Адлер вважав, що тривожність супроводжує людину від раннього дитинства до старості, тобто протягом усього життя [30, с. 228].

Важливий внесок у вивчення проблеми тривожності в психології зробила Прихожан А. (1996). Вона вважає, що тривожність є стійким особистісним утворенням, яке проявляється в схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, що містять загрозу для самооцінки, уявлення про себе, а також особистісних інтересів і цінностей. Часто тривожність сприймається як негативна, самотійна емоція, спрямована в майбутнє, на відміну від таких емоцій, як провина чи співчуття. Дослідниця зазначає, що в суб'єктивному переживанні тривожність проявляється через напругу, стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності, знесилення, труднощі з прийняттям рішень, незахищеність, самотність та страх перед можливими невдачами. Прихожан А. підкреслює, що тривожність є відчуттям емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя та передчуттям небезпеки [4, с. 39].

Почуття тривожності та стресу неабияк пригнічує самосприйняття та сприяє розвитку невпевненості у завтрашньому дні, а тому і не розумінні власної цілісності, неперевершеності [44, с. 124].

До стресових факторів, спричинених війною, відносяться: підвищена тривожність, порушення сну, страх або паніка під час повітряної тривоги та перебування в бомбосховищі, занепокоєння за власну безпеку, перепади настрою, погіршення пам'яті, зниження уваги та концентрації, труднощі в навчанні, а також зменшення бажання спілкуватися з іншими людьми [12, с. 5]. Зигмунд Фрейд виділив три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Він вважав, що тривога виконує роль сигналу, який попереджає Его про наявність небезпеки, що походить від інстинктивних імпульсів. У відповідь на це Его застосовує різноманітні захисні механізми, такі як витіснення, заміщення, проекція, раціоналізація, регресія, сублімація та заперечення. Ці механізми діють на несвідомому рівні і спотворюють сприйняття реальності особистістю [38, с. 268].

У студентів з високим рівнем тривожності спостерігаються зміни у фізичному здоров'ї. Тривожність може проявлятися через тахікардію, головний біль, підвищену пітливість, спазми, роздратування, втому та проблеми з шлунково-кишковим трактом. Люди, які страждають від високої тривожності, частіше схильні до зловживання алкоголем, наркотиками та тютюном, а також можуть страждати від переїдання і навіть завдавати собі шкоди. Боротьба з тривожністю, викликаною кризовими ситуаціями, є складнішою. У таких випадках часто спостерігаються настороженість, безсоння, заціпеніння, думки про самогубство та депресія [24, с. 19].

На думку авторів науково-методичного посібника «Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом», воєнна агресія РФ проти нашої держави має тяжкі наслідки для ментального здоров'я. Ще немає конкретних досліджень, але за їх попередніми оцінками проблеми, пов'язані з психічною травмою, можуть вийти на перший план серед усіх інших розладів (Старков, Ярій, Олішевський, 2023:4). Унаслідок цього вкрай необхідно сьогодні допомогти здобувачам вищої освіти у подоланні негативних наслідків, пов'язаних з постійною тривогою, яку вони відчують [7, с. 59].

Емоційна стійкість є однією з динамічних характеристик емоційності. Вона відноситься до темпераментальних рис особистості і визначає швидкість переходу між різними емоційними станами. Вивчення індивідуальних, типологічних та групових відмінностей в емоційному реагуванні на різні життєві події залишається важливим і актуальним питанням [12, с. 9]. Воєнний конфлікт може суттєво вплинути на психічне здоров'я людей. Посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність — це лише деякі з психологічних проблем, які можуть виникнути внаслідок таких подій. Тому важливо надати належну підтримку та допомогу тим, хто став свідком воєнного конфлікту, щоб зменшити його негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. Одним із можливих способів допомоги є психологічна інтервенція, яка може бути проведена у формі індивідуальної або групової терапії, що допоможе людям зрозуміти та пережити свої емоції. Психологічна інтервенція може включати різні техніки, такі як медитація, дихальні вправи та інше, що сприяє зменшенню стресу та тривоги [46, с. 76].

Для того, щоб в надзвичайних ситуаціях почувати себе більш емоційно стійким варто користуватися наведеними нижче вправами.

Задля підвищення емоційної стійкості у стресових ситуаціях, рекомендується виконувати ряд вправ, які допоможуть зняти нервову напругу. Серед них: «Дихання за квадратом», «Ритмічне дихання», «Я в безпеці», «Заземлення», «Зняття напруги через рух», «Аромати» та «Взаємна підтримка» [12, с. 9]. Також можна додати вправи «Метелик» і «Сокира».

Техніка майндфулнес визначається як особливий стан, що характеризується цілеспрямованим зосередженням уваги на теперішньому моменті, без засудження та з повним прийняттям переживань. Майндфулнес також розглядається як глибоке усвідомлення, а його складовими, згідно з Р. Баєром, є спостереження, описова мова, усвідомлена діяльність, неосудливий внутрішній досвід та нереактивність [3, с. 6].

Почуття тривоги, страху, безпорадності, безсилля призводить до втрати сенсу життя [16, с. 119]. Але щоб цього не відбулося, потрібно користуватися практичними порадами. Бо ніколи не знаєш, коли все зійде на ні і сенс життя втратиться.

За програмою «Ти як?» розробленою першою леді України Оленою Зеленською є безліч практик для заспокоєння, вони допомагають позбутися тривожності та гармонізувати свій стан в екстремальних ситуаціях.

Часто можна почути, що «як можна радіти коли війна в Україні!?!», «чому ти святкуєш зараз же війна?!». Але це лише ізолює ті радісні моменти, які можна було б прожити. І тим самим покращити свій стан.

Військовий психолог А. Козінчук в ефірі «Телебачення Торонто» поділився порадами, які можуть допомогти впоратися з тривожністю під час воєнних подій.

1. Радіти – можна! Радість є емоцією, а не моральною заборобою. У стані радості в організмі виробляються гормони щастя (ендорфін і серотонін), тому придушення позитивних емоцій може призвести до нервового зриву і не сприятиме перемозі у російсько-українській війні.

2. Займайтеся звичними справами, які були актуальні до 24 лютого 2022 року. Незалежно від того, чи ви підприємець, військовослужбовець, медичний працівник, педагог, студент чи працівник комунальної служби – кожен з вас робить свій внесок у функціонування держави та наближає перемогу над агресором.

3. Робіть перерви у перегляді новин про ситуацію на фронті та в тилу. Створюйте свої власні новини! Наприклад: «Сьогодні я обійняв дружину», «Сплатив комунальні послуги», «Нагодував кота», «Допоміг доставити гуманітарну допомогу на блокпост».

4. Ми маємо право відчувати такі емоції, як сум, злість, огиду тощо. Не стримуйте їх, але спрямовуйте на ворога, а не на своїх рідних і близьких, які потребують вашої підтримки та захисту.

5. Самотність не є симптомом кризових ситуацій, а радше втратою себе та невизначеністю у своєї неформальній ролі в сім'ї, професійній діяльності чи під час військових подій [49, с. 75].

Американський психолог Чарльз Спілбергер зробив значний внесок у вивчення тривожності. Він розрізняв тривожність як стан, що виникає у відповідь на певний подразник або ситуацію, сприйману як потенційно небезпечну, та тривожність як характеристику особистості. Згідно з його теорією, ситуативна або реактивна тривожність може виникати, коли людина відчуває загрозу, або можливу шкоду в конкретній обстановці. Особистісна тривожність не завжди проявляється

у конкретній поведінці, проте її рівень можна оцінити, спираючись на частоту та інтенсивність тривожних станів. [42, с. 389-390]. Також він розробив методику «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)», яка допомагає визначити рівень тривожності і в подальшому визначити ситуативна, чи особистісна в студента тривожність.

Феномен тривожності має складну психологічну природу. Застосовуючи функціональний підхід до вивчення цієї проблеми, тривожність можна визначити як складний процес, що включає когнітивні та емоційні реакції на ситуації, які особистість оцінює як потенційно небезпечні. Психологічні причини виникнення та формування тривожності у студентів тісно пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями [45, с. 28-29].

Молодь вважається найбільш стійкою та витривалою категорією населення, проте вона теж страждає за рахунок виснаження як фізичного, так і психологічного [50, с. 31].

Високий рівень тривожності негативно впливає на здатність студентів обирати ефективні копінг-поведінки, що, в свою чергу, позначається на їхній стресостійкості. Емоційна стабільність є показником високої саморегуляції та психологічної готовності до стресу, що сприяє успішній адаптації та навчальному процесу.

Вплив пандемії COVID-19, воєнного стану та дистанційного навчання негативно позначився на психологічній стійкості студентів: частота стресових ситуацій зросла, а стресостійкість знизилася. У формуванні стресостійкості важливу роль відіграють ресурси. Для студентів важливими є: досвід, мотивація, самодостатність, самооцінка, активна життєва позиція, емоційно-вольові якості, здоров'я, а також матеріальні ресурси і соціальна підтримка. Завдяки ефективному вирішенню проблем, впевненості в собі, адекватній адаптації, мотивації до навчання, життєстійкості, здатності приймати виклики та вольовим ресурсам, у студентів формується стресостійкість [31, с. 92-93]. Тож якщо вдається самоствердитися за рахунок знань, умінь, то мотивація і стресостійкість підвищиться. Бо буде ресурс, який буде допомагати в кризових ситуаціях.

1.3. Вплив повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан студентів

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні, на жаль - війна. Це період, коли постійно лунають сирени, відбуваються обстріли, а люди втрачають близьких, майно та спокій. Окрім загрози для життя і фізичних травм, багато українців стикаються з психологічними проблемами. Постійна тривога за своє життя та життя рідних, екзистенційні вибори, з якими раніше не стикалися, а також сильні емоційні реакції - гнів, страх, безпорадність і розгубленість - призводять до виснаження і безсилля. Це створює серйозні виклики для психічного здоров'я, які, як і багато інших глобальних проблем, виникають в умовах кризи [41, С. 39].

Відомо, що військові дії є не лише важливим тригером для розвитку психологічних розладів, але й чинником, що поглиблює існуючий психологічний дисбаланс і підвищує тяжкість цих розладів. Найпоширенішими з них є посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривога. Особливо вразливими є певні категорії населення такі як: люди, які проживають безпосередньо на території військового конфлікту, внутрішньо переміщені особи, біженці [2, С. 15].

Попри тривалу війну в Україні, деякі громадяни змогли адаптуватися до стресу, тоді як інші все ще відчувають невизначеність. Вони вважають, що не мають контролю над своїм життям, тому, здавалося б, призупинили його, відклали на невизначений термін «після перемоги» [11, с. 91].

Постійний моніторинг новин, звуки вибухів, повідомлення про повітряну тривогу та, найгірше, сумні звістки про загибель українських героїв, мирних жителів і дітей негативно впливають на ментальне здоров'я, створюючи значне навантаження на нервову систему. Щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, важливо мати великий внутрішній ресурс і стресостійкість. Стресостійкість — це сукупність якостей, які дозволяють людині переживати стрес і неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності. Це поняття є особливо актуальним у наш час. Важливо залишатися спокійними та терплячими, адекватно реагуючи на складні ситуації [43, с. 150].

Активні бойові дії на значній частині території України спричинили низку проблем у сфері вищої освіти, серед яких важлива проблема забезпечення стабільності та безперервності освітнього процесу. З урахуванням необхідності створення максимально безпечних умов для учасників освітнього процесу домінуючою формою навчання стала дистанційна, яка поряд з багатьма перевагами

пов'язана з численними складнощами: частою відсутністю світла, доступу до мережі інтернет, доступу до комп'ютера, перериванням навчальних занять та необхідністю переміщення в укриття у зв'язку з повітряними тривогами тощо [8, с. 119]. Ці складнощі розсіюють увагу і не дозволяють повноцінно навчатися студентам.

До пов'язаних із війною чинників, які впливають на перебіг освітнього процесу, можна віднести наступні:

- 1) вимушена зміна місця проживання та навчання;
- 2) постійний стрес та психоемоційна напруга через безпосередню небезпеку для життя;
- 3) необхідність реагувати на сигнали повітряної тривоги;
- 4) зміна кола спілкування та втрата соціальних контактів;
- 5) повернення до дистанційної форми навчання.

Дослідження показують, що в більшості студентів зросли прояви тривоги, смутку, знизилась працездатність [15, с. 79-80].

Але для того, щоб бути оптимізованим і підтримувати свою працездатність студентам необхідно розвивати психологічну стійкість.

Для глибокого розуміння психологічної стійкості (resilience) важливо виділити її когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні складові. У цьому контексті когнітивний компонент охоплює моделі мислення та основні переконання людей; поведінковий компонент стосується моделей дій; емоційний компонент – способів реагування на події та підтримки стабільного стану особистості; екзистенційний компонент – усвідомлення свого існування, мети та значення у світі (див. рис. 1) [6, с. 23].



Рис. 1. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни

Отже для того щоб відчувати психологічну стійкість потрібно задіювати 4 компоненти (когнітивний, поведінковий, емоційний, екзистенційний).

Попередні дослідження та сумний досвід країн, які пережили збройні конфлікти, свідчать про те, що найменше кожна п'ята людина стикається з негативними наслідками для психічного здоров'я, а кожна десята відчуває ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби [11, с. 90].

Дослідження, проведене Н.В. Малик серед населення, яке переживає військові дії, виявило зростання захворюваності та поширеності психічних розладів. Вчена підкреслює катастрофічний вплив війни на здоров'я та добробут нації. Психотравма є однією з основних причин погіршення психічного стану людей під час конфлікту, що може бути викликано різними факторами, такими як травми, втрата близьких, насильство, надмірний стрес та інші [46, с. 26].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прогнозує, що до 2025 року кожен другий українець може зіткнутися з проблемами ментального здоров'я. Ці тривожні дані були озвучені під час засідання Міжвідомчої координаційної ради,

присвяченого охороні психічного здоров'я та наданню психологічної допомоги особам, які постраждали від агресії Росії проти України.

Захід відбувся в рамках розробки Всеукраїнської програми ментального здоров'я за участю першої леді Олени Зеленської, Прем'єр-міністра Дениса Шмигала, а також представників центральних органів виконавчої влади та міжнародних організацій, які реалізують системні проєкти в цій сфері. Розробка програми здійснюється за підтримки ВООЗ [26].

Кількість людей, які відчуватимуть наслідки для свого психічного здоров'я, зростає щоденно. Навіть ті, хто витримав перші місяці війни, можуть зіткнутися з ментальним виснаженням, оскільки звикання до постійного стресу в умовах війни негативно впливає на психіку [11, с. 91].

Найбільш гостро відчувається проблема ментального здоров'я саме у молоді. Це пов'язано з втратою стресостійкості та адаптивності, наявній тривожності, соціальній депривації, ізоляції та унеможливленні повноцінної комунікації [27 с. 361].

Проблема мотивації та адаптації, як студентів так і звичайних людей або військових, являється на теперішній час найактуальнішою з усіх. Навіть не дивлячись на те, що йде другий рік війни проблема мотивації та адаптації не знизилась. Особливо гостро стоїть дана проблема у військових, що знаходяться на передовій та у студентів. Психологи постійно працюють з самого початку війни, як і з цивільними так і з військовими, щоб попередити фатальні наслідки впливу війни на психічне здоров'я людей [14, с. 35].

Для того, щоб не втратити себе під час війни і залишатися психологічно здоровим варто дотримуватися цих рекомендацій:

- Інформаційна гігієна: отримуйте інформацію в помірних обсягах і лише з надійних джерел.
- Побутові справи: виконуйте рутинні завдання, які допомагають вам повернутися до повсякденного життя.
- Фізична активність: навіть невеликі фізичні навантаження дозволять вам звільнитися від негативної енергії.
- Встановлення та підтримка особистих меж: обмежуйте спілкування з людьми, які викликають у вас негативні емоції, такі як гнів чи смуток.

– Турбота про себе: слідкуйте за своїм самопочуттям і настроєм, шукайте способи їх покращення.

– Турбота про інших: піклуючись про інших, ви підвищуєте свою самооцінку та відчуття контролю над ситуацією.

– Дихання та заземлення: ці прості техніки допоможуть вам впоратися з сильними емоціями, такими як паніка, гнів, страх чи тривога.

– Зайняття улюбленими справами: творчість, городництво, спілкування, навчання, спорт, хобі та інші заняття, що приносять задоволення.

– Планування: навіть якщо воно ситуативне, важливо мати орієнтацію на майбутнє.

– Пошук допомоги (звернення до людей, які знаходяться поруч, або до фахівців, якщо це можливо) [41, с. 40].

Як зазначає Джудіт Герман, травматичні події не є надзвичайними через свою рідкість, а через те, що вони перевантажують звичні стратегії адаптації людини до життя. Звичайна реакція на небезпеку є складною, інтегрованою системою, що залучає як тіло, так і розум. На початку загрози активується симпатична нервова система, що призводить до викиду адреналіну, завдяки чому людина стає більш настороженою. Загроза також викликає сильні емоції, такі як страх і гнів. Під впливом стресу поведінка людини зазнає суттєвих змін. Тому важливо пам'ятати, що травматичні події, які переживають викладачі та студенти, впливають на навчальний процес в цілому. Під час травмуючих ситуацій студенти можуть стикатися з труднощами в концентрації уваги, пам'яті та критичному сприйнятті власної поведінки. Деякі з них можуть бути надто тихими та замкнутими, тоді як інші – надмірно збудженими. Багато студентів зустрічають труднощі в навчанні та досягненні успіху. У таких ситуаціях викладачам варто організовувати заняття таким чином, щоб сприяти покращенню концентрації уваги студентів і їх психоемоційного стану [39, с. 224].

Щоб викладач міг ефективно підтримати студентів у подоланні стресу під час повномасштабного вторгнення, варто впровадити кілька практичних рекомендацій у навчальний процес:

1. Головним завданням для забезпечення якісного навчання в умовах надзвичайного стану є увага до кожного студента. Це передбачає врахування індивідуальних особливостей та досвіду учнів.

2. Наступним кроком є створення системи заохочень. Це може включати зниження деяких загальних вимог, зокрема, більш лояльне ставлення до відвідування занять. Наприклад, не вимагати вмикати камеру, дозволяти слухати з вимкненим мікрофоном (за попередньою домовленістю) та не ставити високих вимог до рівня засвоєння матеріалу.

3. Ще один важливий психологічний аспект, який варто врахувати в процесі навчання, – це здатність відволікатися від стресових ситуацій. Коли у людини є мета, виникає і сенс життя (як зазначають В. Франкл, І. Ялом та інші), адже сенс завжди пов'язаний із майбутнім. Підготовка до наступного уроку слугує короткостроковою метою. Під час занять ми прагнемо створити позитивну атмосферу [20, с. 9-10].

Як наслідок викладач може значно покращити самопочуття студентів, для того, щоб їхній стрес під час навчання у військовому становищі і їхня успішність була хорошою. Якщо викладач з розумінням ставиться до умов навчання, то і студенти будуть бажати відвідувати уроки цього викладача. Такий викладач може знизити тривожність і емоційне вигоряння студентів, які і так знаходяться в ситуації невизначеності в країні.

Відповідно, забезпечення належного рівня психосоціальної підтримки є наріжним каменем сьогодення, що забезпечить психоемоційне здоров'я в умовах невизначеності. На нашу думку, ЗВО повинні допомагати студентам бути обізнаними в цьому питанні та організовувати психологічну підтримку. Така допомога нівелює наслідки війни, а відтак збереже психічне здоров'я студентської молоді [27 с. 361].

Висновки до першого розділу

За результатами теоретичного аналізу визначено, що проблема тривожності і емоційного вигорання є актуальною. Було розкрито терміни емоційного вигорання і тривожності, також описано розуміння цих понять авторами, які приділяли цій темі увагу. Описано те, як кожен з феноменів (емоційне вигорання та тривожність)

впливає на життя і самопочуття студентів в Україні під час повномасштабного вторгнення. Наведено, які чинники впливають на перебіг процесу навчання під час повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

В ході теоретичного дослідження було виявлено, що через повномасштабне вторгнення студенти відчують тривожність, що пов'язана з майбутнім їхнім життям. Вони переймаються за те, чи зможуть вони реалізувати себе, бо через часті повітряні тривоги навчання йде не так оптимізовано, як без повітряних небезпек. Знижується рівень уваги до навчання, бо потрібно неодноразово спускатися в укриття, щоб убезпечити своє життя, а це перериває якусь з пар. Через це збільшується кількість завдань на самостійне опрацювання, що в свою чергу веде до емоційного вигорання студентів, різних вузів в Україні. Помітною є проблема адаптації і мотивації в студентів, бо через війну знизилася мотивація до навчання.

Проведено прогнози, розвитку емоційного вигорання та причини ризику студентства в наведених вище феноменах. Описано сигнали емоційного вигорання, його вплив.

Було наведено рекомендації для покращення стану, щоб не втратити себе під час війни і залишатися психологічно здоровим, додано рекомендації й методики, для запобігання виникненню емоційного вигорання і тривожності. Також є рекомендації для викладачів, для покращення навчального процесу в групі.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Аналіз психодіагностичних методик вивчення емоційного вигорання і тривожності

Я вирішила дослідити емоційне вигорання і тривожність у студентів, бо на мою думку на це мало звертають увагу. У студентів бувають пренавантаження особливо в старшокурсників, бо вони вже довго знаходяться в навчальному процесі та втомлюються від постійної кількості завдань.

На фоні цього в них відбувається емоційне вигорання, а в період війни, воно посилюється. Бо збільшується кількість самостійної роботи, яку не можна було опрацювати, бо була повітряна тривога. До цього всього додається тривога за своє життя і здоров'я, бо в будь який момент можна загинути. Але і вивчити матеріал потрібно, бо це загрожує відрахуванням з університету. Що викликає не аби який стрес у студентів, адже війна триває, а робота по навчанню все додається і додається. І тут лише налаштуєшся на продуктивну роботу, як починається повітряна небезпека, і вже, концентрація на роботі зменшується, бо є потреба зберегти своє життя.

Вибухи і ракетні удари збивають студентів з навчального процесу. Як в університеті та і вдома. Особливо це відчувають студенти, які живуть біля гарячих точок. В яких вибухи ніби фоновий шум, але це не нормально.

За результатами дослідження Березенко В. С., Проценко Ю. І., та Сінельникової Є. В., встановлено, що через 2 роки від початку повномасштабного вторгнення у більшості студентів спостерігається підвищений рівень тривоги, депресивних розладів, стресу, що внаслідок призводить до порушення харчової поведінки, сну та сприяє зниженню ефективності навчання, яке було помічено у майже половини опитаних [2, с.18].

В ході емпіричного дослідження я використовувала надійні й валідні методики, які дозволяють якісно оцінити емоційне вигорання і тривожність у студентів.

Тому я вирішила провести опитування 30 студентів використовуючи 3 методики на визначення їх психологічного стану:

- Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко) *(Додаток А)*.
- Шкала тривоги Спілбергера (STAI) *(Додаток Б)*.
- Шкала тривоги Бека *(Додаток В)*.

1. Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання за В. В. Бойком

Методика В. Бойка дозволяє оцінити емоційне вигорання як складний багаторівневий феномен, що включає три стадії: напруження, резистенцію та виснаження. Кожна з цих стадій має свої симптомокомплекси, які детально описують прояви емоційного вигорання на різних етапах. В ній можна визначити який з 5-ти симптомів є ключовим в емоційному вигоранні, до кожного з них надаються рекомендації.

За результатами по кожному з варіантів підраховується чи склався симптом:

9 балів і менше – симптом не склався;

10-15 – симптом складається;

16 і більше – симптом склався.

1. Симптом «незадоволеності собою» виникає, коли людина не задоволена своїми зусиллями та результатами своєї діяльності. Вона відчуває, що здатна на більше, але через лінощі або брак рішучості не може цього досягти. Причини такого невдоволення можуть полягати у внутрішньому моральному конфлікті між загальнолюдськими цінностями та особистими принципами, або ж між цими принципами та вимогами реальності. Відчуття незадоволення часто виникає у творчих особистостей або у тих, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час займаються простими справами. Таким чином, це невдоволення притаманне людям, які прагнуть самоактуалізації, і може стати поштовхом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення. Невдоволення також може бути наслідком негативної самоконцепції — негативних установок щодо себе, сформованих під впливом думок і висловлювань значущих для особистості людей. У такому випадку воно є проявом заниженої самооцінки, що призводить до негативних наслідків. Текст описує стан, характерний для людей, які переживають депресію.

Рекомендації включають: виділення часу для себе, співпрацю з супервізором, перегляд пріоритетів у цілях, позитивну психотерапію, групові тренінги з комунікації та розвиток Я-концепції.

2. Симптом "загнаності у клітку" вказує на те, що людина адекватно оцінює свою ситуацію, але відчуває безсилля змінити її, що заважає досягненню бажаних цілей. Виникає відчуття фатуму – неможливості вплинути на події. Цей стан часто спостерігається перед афектом або після шоківих переживань, залежно від домінування симпатичної або парасимпатичної нервової системи. Наявність цього симптому призводить до значного зниження працездатності та ефективності. Можливе загострення хронічних захворювань, а психосоматичні симптоми стають більш вираженими. У чоловіків цей симптом частіше проявляється в умовах економічної нестабільності або в ситуаціях терміновості на роботі. У жінок симптом "загнаності у клітку" (ЗК) частіше виникає на фоні негативних емоцій, пов'язаних із конфліктами в сім'ї. ЗК зазвичай спостерігається у людей пенсійного та передпенсійного віку, що може призводити до неадекватної поведінки, спотворення сприйняття намірів оточуючих, знецінення прожитого життя та «безперспективного трудоголізму».

Рекомендації: змінити зовнішні обставини, забезпечити тривалий і якісний відпочинок, перевести на посаду експерта, яка не передбачає прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, але має статус загального визнання.

3. РПО. Симптом «редукція професійних обов'язків» часто виникає через надмірну бюрократію, неефективну організацію робочого простору та/або робочого часу. У деяких випадках РПО може бути пов'язана з негативним психологічним кліматом у колективі або мікрогрупі, де працює особа. Це також може бути наслідком сімейних проблем, які заважають зосередитися на роботі. РПО може виникати через невідповідність між темпами професійного зростання працівника та його кар'єрними перспективами, а також через відсутність відчуття значущості особистого внеску в загальну справу.

Рекомендації: провести аналіз ставлення індивіда до колективу, переглянути систему стимулів та заохочень для працівника, а також реорганізувати умови праці.

4. «Емоційна відчуженість» (ЕВ): цей симптом проявляється у вигляді «кам'яного обличчя», коли людина виглядає надто серйозною та зосередженою.

Вона демонструє високий рівень самоконтролю. ЕВ часто спостерігається у керівників, оскільки необхідність приймати «об'єктивні рішення» змушує їх ігнорувати «людський фактор». Людина з цим симптомом відчуває себе, як чаша, переповнена негативними емоціями. Захисні механізми психіки допомагають уникнути психічного «згорання», тому така особа закривається в собі, відгороджуючись від емоційних подразників. Це може призвести до психосоматичних захворювань, міжособистісного відчуження, дистресу та депресії.

Рекомендації: емоційно-раціональна психотерапія, тренінги з організаційних навичок для керівників, арт-терапія.

5. ОВ. Симптом «особистісна відстороненість/деперсоналізація»: людина відчуває себе спостерігачем, ніби глядачем, коли «справжнє життя» проходить без її участі, як на сцені чи екрані. Виникає відчуття власної відсутності у житті близьких, а також зменшення емоційної насиченості стосунків, що супроводжується думками «мене не розуміють». Під час духовної кризи може з'явитися відчуття втрати власного «Я». Цей симптом часто спостерігається у людей з певними акцентуаціями характеру або хронічними психічними станами, які наближаються до психопатології. Людина втрачає здатність приймати рішення. «Сильні» особистості зазвичай займаються самоаналізом, іноді навіть нав'язливо, тоді як «слабкі» вдаються до втечі від себе через алкоголь, наркотики або самообман.

Рекомендації: елементи психоаналізу, трудотерапія, сімейна психотерапія, підтримка супервізора [9, с. 27-29].

Переваги методики:

- Висока чутливість до емоційних та професійно-психологічних навантажень.
- Дозволяє виявити як ранні ознаки вигорання, так і вже сформований синдром.
- Добре зарекомендувала себе у дослідженнях стану студентів, викладачів, медиків та інших груп ризику.

Обґрунтування використання: Методика є актуальною для діагностики серед студентської молоді, яка стикається з хронічним стресом в умовах навчання під час війни, соціальної нестабільності та адаптації до нових реалій.

2. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) дозволяє відрізнити реактивну (ситуативну) та особистісну (тривалу) тривожність. Цей інструмент є корисним для самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійка риса особи). Методика була розроблена в 1970 році і, завдяки своїй простоті та ефективності, шкала Спілбергера широко використовується в клінічній практиці для різних цілей, таких як визначення ступеня тривожних переживань та оцінка стану пацієнта в динаміці. Адаптована Ю. Л. Ханіним, вона також відома як «Шкала Спілбергера - Ханіна».

Клінічна значимість STAI полягає в тому, що більшість відомих методів оцінки тривожності здатні аналізувати або особистісну тривожність, або її поточний стан, або специфічні реакції. Єдиним підходом, що дозволяє розрізнити тривожність як особистісну характеристику та як стан, є методика, запропонована Спілбергером. Вимірювання тривожності як особистісної властивості є важливим, оскільки ця характеристика дуже впливає на поведінку людини. Оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, також відомий як корисна тривожність, є природною та необхідною рисою активної особистості. Оцінка власного стану є важливим елементом самоконтролю для кожної людини.

У цьому тестуванні представлені дві шкали тривожності, які мають значне значення в даному контексті.

Перша шкала вимірює стан тривоги (ситуативну тривожність) і оцінює поточний рівень тривожності, з'ясовуючи, як респонденти почуваються «в даний момент». Вона ґрунтується на суб'єктивних відчуттях страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна або реактивна тривожність характеризується емоціями, які переживаються суб'єктивно: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю та нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою в часі.

Друга шкала особистої тривожності оцінює відносно стабільні аспекти особистості, зокрема її схильність до занепокоєння, а також відчуття спокою, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність розглядається як стійка характеристика, що відображає тенденцію людини до переживання тривоги. Вона вказує на те, що особа має схильність сприймати різноманітні ситуації як загрозові, реагуючи на них певним чином.

Ця тривожність є конституційною рисою, яка визначає, як індивід сприймає загрози в різних обставинах. При високому рівні особистісної тривожності кожна з цих ситуацій стає джерелом стресу, викликаючи у людини значну тривогу.

Особиста тривожність активізується у відповідь на певні стимули, які людина сприймає як небезпечні, зокрема для своєї самооцінки та самоповаги. Люди з високим рівнем тривожності мають тенденцію сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в багатьох ситуаціях, що викликає у них яскраво виражений стан тривожності [1.2].

Переваги методики:

- Вона дозволяє виявити не лише загальний рівень тривожності, а й характер її проявів - чи є це реакцією на конкретну ситуацію, чи стабільною рисою особистості.

- Висока надійність та валідність, підтвержені численними дослідженнями.

- Легкість у застосуванні та інтерпретації результатів.

Обґрунтування використання: Ця методика допомагає визначити, наскільки актуальна ситуація війни викликає ситуативне зростання тривожності у студентів, а також чи є високий рівень тривоги стійкою особистісною характеристикою.

3. Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI). Ця самооцінювальна шкала дозволяє виявити рівень вираженості симптомів тривоги, включаючи фізіологічні, когнітивні та поведінкові аспекти.

Переваги методики:

- Чітко диференціює рівень тривожного стану.

- Швидка у застосуванні та має зрозумілу шкалу оцінювання.

- Дозволяє оцінити психосоматичні прояви, що є особливо важливим в умовах війни, коли студенти можуть реагувати на стрес соматизацією.

Обґрунтування використання: Шкала Бека доповнює STAI, дозволяючи більш детально проаналізувати інтенсивність тривожних проявів, включаючи

фізичні реакції, які є характерними в умовах хронічної загрози (наприклад, під час обстрілів або повітряної небезпеки).

2.2. Організація, мета, завдання та процедура проведення дослідження

Мета: дослідити значення емоційного вигорання і тривожності в житті студентів під час повномасштабного вторгнення.

Дослідження емоційного вигорання і тривожності допоможе визначити, як сильно студенти перебувають в цих станах під час повномасштабного вторгнення. Та на скільки нинішнє становище в країні вплинуло на психологічне здоров'я студентства.

Організація дослідження відбувалася протягом 2 місяців в онлайн форматі в Google Forms. Опитування проходило 30 студентів з різних університетів України.

Було поставлено такі завдання для дослідження:

- Проаналізувати теорію, щодо понять і особливостей емоційного вигорання, та визначити їхню пов'язаність.
- Проаналізувати причини тривожності та емоційного вигорання студентства, стадії і наслідки цього стану.
- Визначити вплив вторгнення на психоемоційний стан студентів.
- Дослідити рівень ситуативної та особистісної тривожності у студентів.
- Дослідити рівень емоційного вигорання студентства.
- Сформулювати практичні рекомендації для запобігання емоційного вигорання і тривожності.

Для вимірювання рівня емоційного вигорання було взято методику Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко), що представлена в додатку А. За цією методикою можна виявити котрий з п'яти симптомів є основним в емоційному вигоранні, до них надаються рекомендації у вигляді напрямків психотерапії, на які варто звернути увагу.

Щоб дізнатися рівень тривоги я взяла 2 методики:

- Шкала тривоги Бека. Цей інструмент є легким у використанні та зручним для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів. Опитувальник складається з 21 запитання, кожне з яких відображає один із характерних симптомів тривоги, будь то тілесні, чи ментальні.

- Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Ця методика не звична тим, що дозволяє відрізнити реактивну (ситуативну) та особистісну (тривалу) тривожність.

Дослідження проводиться з дотриманням усіх етичних норм. Воно є анонімним, безпечним, студенти проходили його добровільно та за зручних для них обставин. Зважаючи на сьогоднішній день ці тести допоможуть психологам, що знаходяться у вузах. За для розуміння проблематики емоційного вигорання та тривожності юнаків.

Висновки до другого розділу

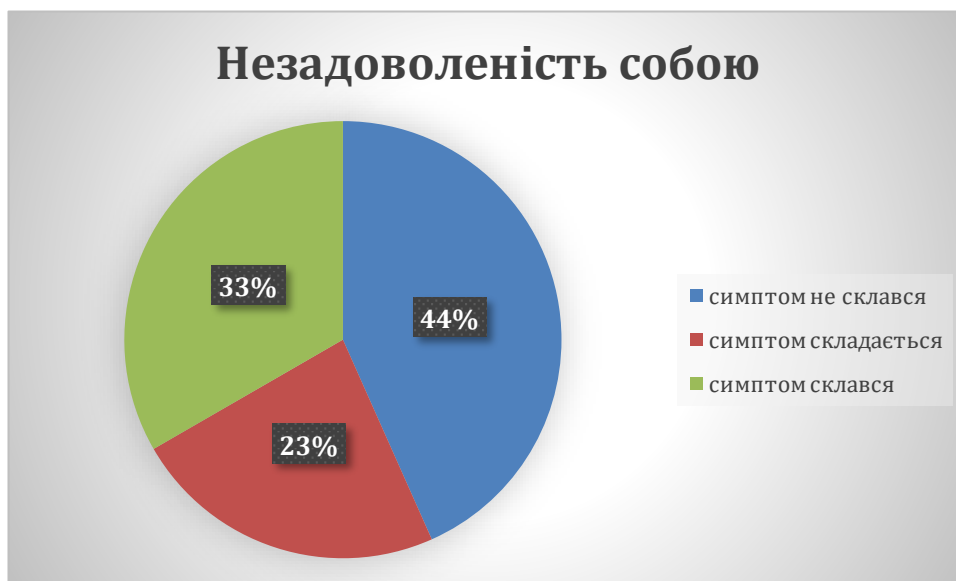
В цьому розділі я вирішила проаналізувати методики і їхню доцільність для подальшого використання їх у дослідженні. Було проведено аналіз психодіагностичних методик вивчення емоційного вигорання і тривожності у студентів. Розібрано причини і наслідки емоційного вигорання. Зв'язок між теперішнім і майбутнім. Вплив сьогоднішнього на студентів під час повномасштабного вторгнення, як це відобразиться на їх психологічному стані в майбутньому. Запропонувала вирішення їхніх проблем з психологічним самопочуттям в подальшому майбутньому, методики та дослідження посттравматичного психологічного стану. Я описала свою актуальність дослідження проведеного під час повномасштабного вторгнення. Було розібрано як проводилася організація дослідження, роз'яснена мета, завдання та сама процедура проведення дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

3.1. Результати дослідження рівня емоційного вигорання

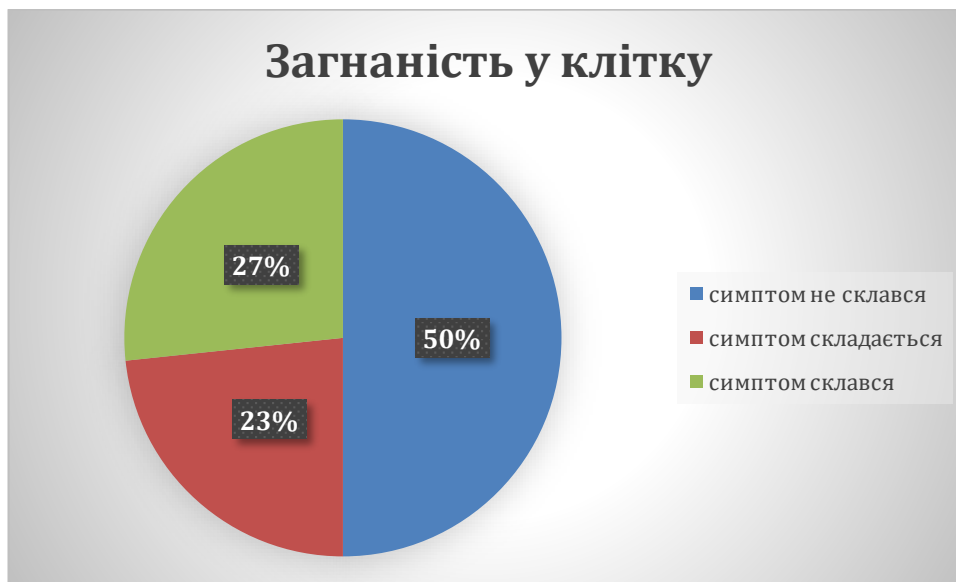
В ході емпіричного дослідження емоційного вигорання за Експрес-діагностикою емоційного вигорання (за В. Бойко), було проаналізовано результати надані 30-ма студентами різних вузів України під час повномасштабного вторгнення. Аналіз було зроблено вручну, а статистичні дані в кругових діаграмах в програмі Excel. Проведено дослідження за п'ятьма шкалами, в яких було порівняно, чи склався симптом, чи він ще складається, або ж його немає.

В ході емпіричного дослідження емоційного вигорання, було виявлено за першою шкалою (незадоволеність собою) такі відсоткові показники. В 44% опитуваних симптом не склався, в 33% склався, а в 23% він складається. Цей симптом полягає в тому, що людина відчуває незадоволення своїми зусиллями та досягненнями. Вона вірить, що здатна на більше, але через власну лінь або слабкість не змогла повністю реалізувати свій потенціал [1.1].



За другою шкалою (загнаність у клітку) було виявлено, що в 50% досліджуваних симптом не склався, 27% симптом склався, а в 23% складається. Людина адекватно оцінює ситуацію, але вважає, що не має можливості щось змінити, що заважає їй досягти бажаної мети. У неї виникає відчуття фатуму —

безсилля вплинути на розвиток подій. Цей стан часто спостерігається перед емоційними сплесками або переживаннями, а також після шоківих ситуацій, залежно від домінування симпатичної чи парасимпатичної нервової системи. Коли проявляються симптоми, пов'язані з цим станом, рівень працездатності та ефективності значно знижується, що може призвести до загострення хронічних захворювань [1.1].



За третьою шкалою (редукція професійних обов'язків) було з'ясовано, що у 60% опитуваних симптом склався у 27% складається, а в 13% не склався. Цей симптом часто трапляється через надмірну бюрократію, неефективну організацію робочого простору або робочого часу. У деяких випадках редукція професійних обов'язків може бути пов'язана з негативною атмосферою в колективі чи мікрогрупі, де працює особа. Крім того, причинами можуть бути сімейні проблеми, які заважають зосередитися на виконанні робочих завдань [1.1].



За четвертою шкалою (емоційної відчуженості) було сформовано, що в 50% студентів симптом склався, в 27% складається і 23% не склався. Спостерігається явище, відоме як «кам'яне обличчя», коли людина виглядає надто серйозною та зосередженою, демонструючи високий рівень самоконтролю. Особа, яка страждає від емоційного вигорання, відчуває, як її психіка намагається уникнути «згорання». У цій ситуації людина, переповнена негативними емоціями, ізолюється від навколишнього світу. Вона вдається до захисних механізмів, щоб уберегтися від будь-яких емоційних подразників [1.1].



За п'ятою шкалою (особистісна відстороненість/деперсоналізація) було з'ясовано, що в 37% опитуваних симптом складається, в 33% симптом не склався, проте в 30% склався. Людина відчуває себе спостерігачем, немов на сцені чи екрані, тоді як «справжнє життя» проходить без її участі. Це викликає відчуття власної відсутності у житті рідних, що призводить до зменшення глибини стосунків. Виникає думка: «мене не розуміють» [1.1].



На цій діаграмі можна побачити скільки відсотків студентів потерпають від наведених вище п'яти симптомів емоційного вигорання. Я помітила, що більшість страждає на «редукцію професійних обов'язків», що займає 30% діаграми. На другому місці симптом «емоційної відчуженості», на третьому «незадоволеності собою», на четвертому «особистісна відстороненість/деперсоналізація, а на п'ятому (останньому) симптом «загнаності в клітку».



На другій діаграмі можна побачити скільки відсотків студентів не мають наведених симптомів. Найбільшу кількість набрав симптом «загнаності в клітку» 31%, трохи менше має «незадоволеності собою» 27%, наступним йде «особистісна відстороненість/деперсоналізація», містить 20%, найменші значення «емоційна відчуженість» і «редукція професійних обов'язків».



На третій діаграмі виявлено, в скількох відсотків людей симптом ще складається. Тобто студенти в яких при таких самих умовах симптом найімовірніше складеться. Симптом «відстороненості/деперсоналізації» займає найбільший відсоток, А симптом «незадоволеності собою» та «загнаності в клітку» найменші.



Отже, найбільше студентів потерпають від «редукції професійних обов'язків», через війну часто наша продуктивність падає, бо раптово починається повітряна, потім закінчується і ми часто не можемо встигнути все в призначені строки, внаслідок цього є непродуктивна організація робочого місця та робочого дня.

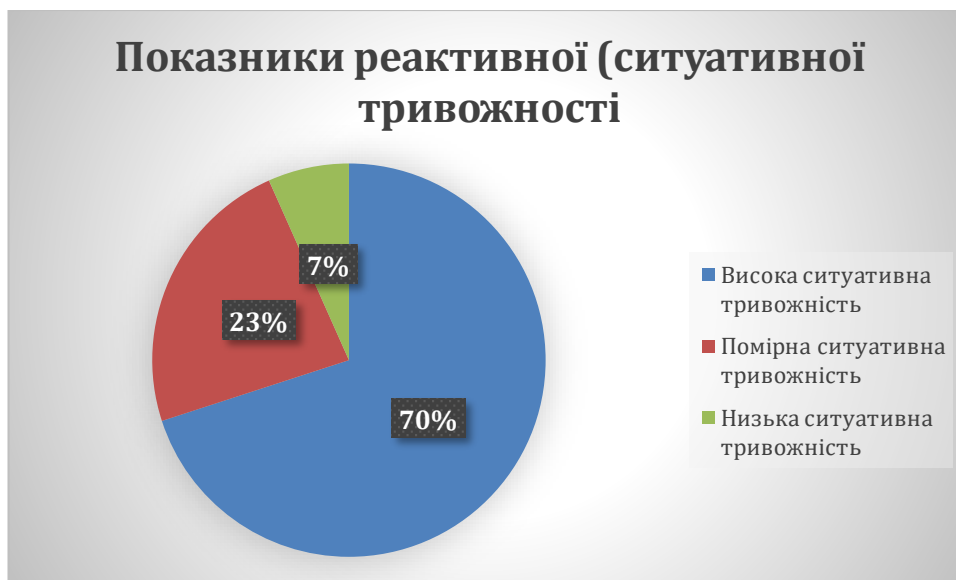
Симптом «особистісної відстороненості/деперсоналізації» займає найбільший відсоток по симптому, що складається. На мою думку через те, що

люди мало можуть повпливати на війну в Україні, і вони ніби спостерігачі свого життя.

3.2. Результати дослідження рівня тривожності

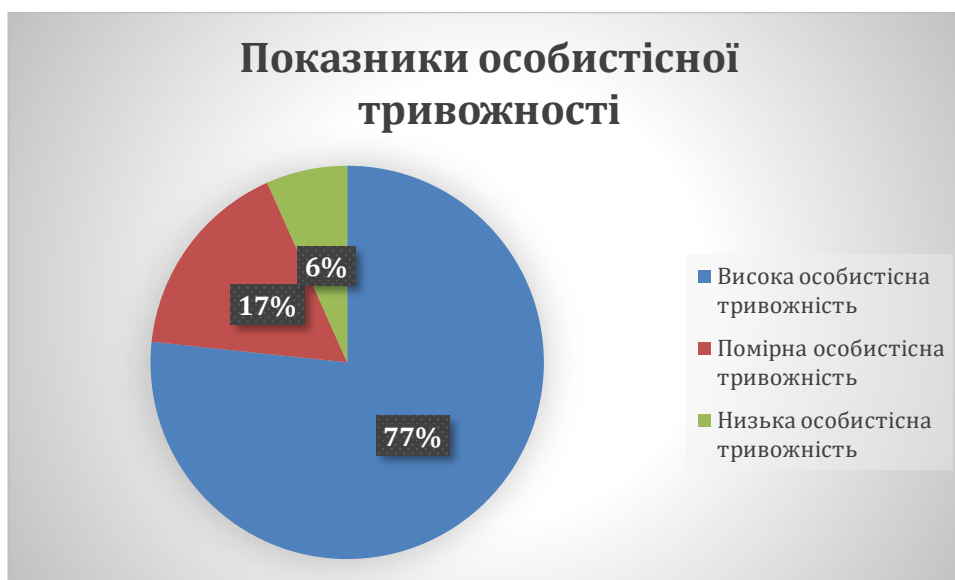
В ході дослідження Шкали тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) було опитано 30 студентів різних вузів України. Тестування було пройдено в програмі Google Forms. Результати були оброблені згідно інструкції та формул, наведених в Додатку Б.

Згідно оброблених результатів можна побачити відсотки високої, помірної й низької реактивної (ситуативної) тривожності. Найбільший показник займає висока ситуативна тривожність, що налічує 70%, далі йде помірна ситуативна тривожність в 23% і низька в 7%.



Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає внаслідок потрапляння в стресову ситуацію і проявляється через відчуття дискомфорту, напруження, занепокоєння та вегетативне збудження. Цей стан є змінним і може мати різну інтенсивність. Таким чином, результати за відповідними підшкалами дозволяють оцінити не лише рівень актуальної тривоги у випробуваного, а й визначити, чи піддається він впливу стресу, а також оцінити інтенсивність цього впливу [1.2].

За шкалою особистісної тривожності найбільшу кількість відсотків має висока особистісна тривожність – 77%, значно нище помірна тривожність – 17% і найменше – 6% низька особистісна тривожність.



Якщо STAI вказує на високий рівень особистісної тривожності у респондента, це може свідчити про ймовірність виникнення тривожних станів у різних повсякденних ситуаціях. Дуже високий рівень особистісної тривожності має прямий зв'язок з емоційними та невротичними зривами, а також з психосоматичними захворюваннями.

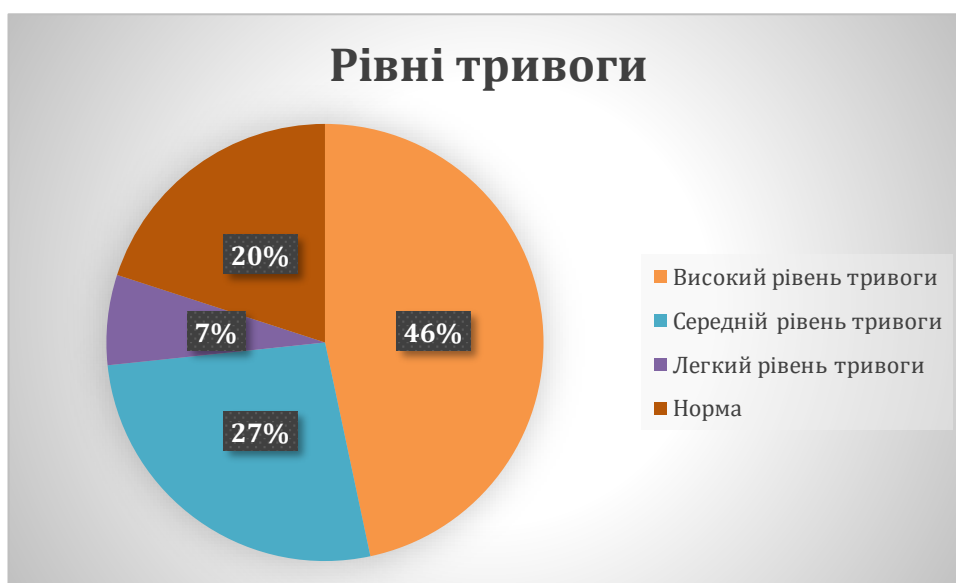
Людам з високими показниками тривожності слід працювати над формуванням відчуття впевненості та успіху. Важливо, щоб вони зосереджувалися не на зовнішніх вимогах, категоричності та високій значущості завдань, а на змістовному осмисленні своєї діяльності та конкретному плануванні підзадач.

Натомість особам з низьким рівнем тривожності необхідно активізувати свою діяльність, підкреслювати мотиваційні аспекти, стимулювати інтерес та акцентувати увагу на почутті відповідальності при вирішенні різних завдань [1.2].

Можна побачити, що у студентів особистісна тривожність найбільша і трішки менша ситуативна тривожність. Особистісна тривожність є вродженою рисою, що визначає, як людина реагує на загрози в різних ситуаціях. При високому рівні особистісної тривожності будь-яка з цих ситуацій може стати джерелом стресу, викликаючи у індивіда значну тривогу. Як характеристика, особиста тривожність активується у відповідь на певні подразники, які сприймаються як небезпечні. Ситуативна, або реактивна тривожність, – це стан, який виявляється через суб'єктивні емоції, такі як напруження, занепокоєння, заклопотаність і нервозність. Ця тривожність виникає як емоційна реакція на стресові ситуації і може варіюватися за інтенсивністю та динамікою з часом [1.2].

Під час дослідження Шкали тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), що містить 21 питання про відчуття людини. Було з'ясовано, чи турбують студентів різні відчуття, такі як головокружіння, шлунково-кишкові розлади, жар тощо. В оцінюванні є 4 види шкали, які позначають рівень тривоги (високий, середній, легкий або норма).

Можна побачити, що найбільше значення набрав високий рівень тривоги 46%, що може означати, значні погіршення стану студентів. Далі йде середній рівень тривоги 27%, коли осіб в середньому турбують наведені в анкеті симптоми (Додаток В). Нормальний рівень тривоги наявний в 20 % студентів і легкий рівень у 7%.



3.3. Результати кореляційного зв'язку за Спірменом

Мета: дізнатися, чи існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем емоційного вигорання у студентів.

Дослідження було проведено за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, бо значення непараметричні. Коефіцієнт кореляції може варіюватися від -1 до 1. Значення $r=1$ вказує на наявність строго прямого зв'язку, тоді як $r=-1$ свідчить про строго зворотний зв'язок.

Під час дослідження я взяла дві методики, Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за Бойко) та Шкала тривожності Спілбергера (STAI).

Я порівнювала особистісну та ситуативну тривожність з п'ятьма симптомами емоційного вигорання (1. незадоволеність собою, 2. загнаність у клітку, 3. редукція

професійних обов'язків, 4. емоційна відчуженість, 5. особистісна відстороненість/деперсоналізація) для того, щоб дізнатися, чи впливає рівень тривожності на емоційне вигорання у студентів. Я сформувала такі гіпотези:

Основна (дослідницька) гіпотеза (H_1):

Існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем тривожності та рівнем емоційного вигорання у студентів.

Нульова гіпотеза (H_0):

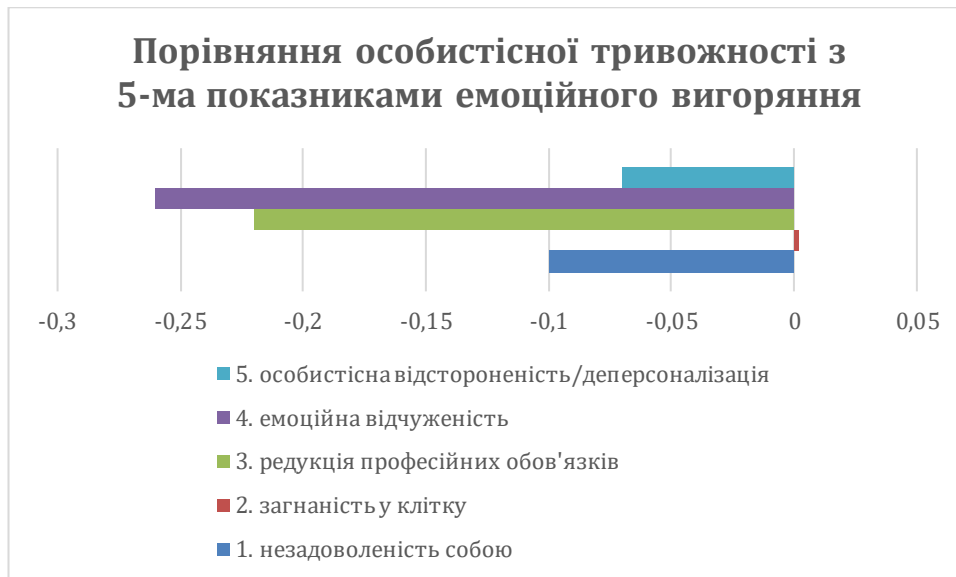
Зв'язок між рівнем тривожності та емоційного вигорання у студентів відсутній або не є статистично значущим.

В ході даного дослідження було отримано такі дані:

Порівняння особистісної тривожності з 5-ма показниками емоційного вигорання

n=30

Показник	r	p-рівень	Інтерпретація
1. незадоволеність собою	-0,10	0,62	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
2. загнаність у клітку	0,002	0,99	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
3. редукція професійних обов'язків	-0,22	0,24	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
4. емоційна відчуженість	-0,26	0,17	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
5. особистісна відстороненість/деперсоналізація	-0,07	0,69	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний



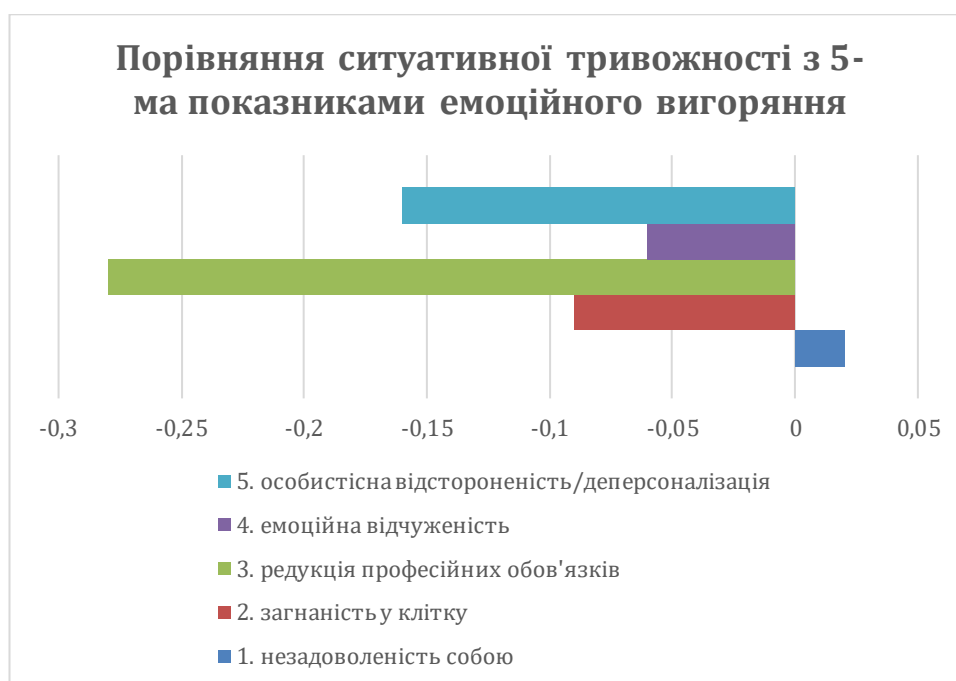
Отже можна побачити, що зв'язку між особистісною тривожністю і емоційним вигоранням немає.

Порівняння ситуативної тривожності з 5-ма показниками емоційного вигорання

n=30

Показник	r	p-рівень	Інтерпретація
незадоволеність собою	0,02	0,91	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
заганість у клітку	-0,09	0,64	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
редукція професійних обов'язків	-0,28	0,14	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
емоційна відчуженість	-0,06	0,77	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний
особистісна відстороненість/деперсоналізація	-0,16	0,41	Відсутній зв'язок, зв'язок незначний

На даній таблиці теж можна побачити, теж, що зв'язку немає.



Як наслідок зв'язок між рівнем тривожності та емоційного вигорання у студентів відсутній або не є статистично значущим. Підтверджується нульова гіпотеза.

Отже гіпотеза про те, що є зв'язок між емоційним вигоранням і тривожністю спростовується.

Висновки до третього розділу

Насамкінець хотіла би ще раз наголосити за емоційне вигорання, що прослідковується за симптомами «редукція професійних обов'язків» та «емоційна відчуженість». «Редукція професійних обов'язків» виникає під час війни внаслідок непродуктивної організації робочого місця або дня. А «емоційна відчуженість» через захисний механізм психіки, який попереджає психічне «згорання», тому людина знаходиться ніби в закритому, який відгороджує її від будь-яких емоційних всплесків. Наприклад: сум, відчай, радість тощо.

Логіка моїх міркувань підводить до висновку, що згідно двох опитувань, здійснених щоб дізнатися рівень тривоги у студентів, було виявлено високі показники тривоги. Це може свідчити про сильні стимули, що призвели до цього стану, як наприклад вибухи, чи літання літака. В особи в такі моменти все «зжимається всередині» в передчутті, що ось-ось щось станеться, може з'явитися надмірне потовиділення і ще різні реакції, дивлячись до чого схильний студент (-ка). В одних страх смерті, в інших труднощі з диханням. Щоб страх та тривога не

ставала на шляху варто дотримуватися рекомендацій згідно її уникненню. Та щоб убезпечити себе не ігнорувати сигнали повітряної тривоги.

Зараз є дуже багато практик по уникненню тривоги, наприклад дихання по квадрату, Сокира, Метелик, а можна просто обійняти себе, стоячи на підлозі. Остання практика дає відчуття опори.

Особистісна тривога може свідчити навіть про тривожний розлад, за високих показників. В таких випадках варто консультиватися з психологом або психотерапевтом.

Моя гіпотеза про те, що війна впливає на рівень емоційного вигорання і тривожність справдилася, бо це відношення видно за результатами проведеного дослідження.

В результаті проведення кореляційного аналізу Спірмена між рівнем особистісної тривожності та емоційним вигоранням було виявлено відсутній позитивний кореляційний зв'язок або він не є статистично значущим. Тож моє припущення про те, що тривожність впливає на рівень емоційного вигорання спростовується, або не знайшла підтвердження.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи можна сказати, що військові дії в Україні вплинули на емоційне вигорання і тривожність. У дипломній роботі було досліджено вплив повномасштабного вторгнення на емоційне вигорання та тривожність серед студентів.

На основі аналізу джерел було виявлено симптоми емоційного вигорання та його причини; було надано рекомендації та техніки, за для запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання. Я проаналізувала праці різних авторів і в кожного є свій погляд на цей синдром, кожен пропонує своє бачення цього феномену та способів його розгортання.

Внаслідок аналізу теорії помітила, що емоційна напруга провокує тривогу. Коли особа постійно тримається в «лещатах» напруги, що не відступає, як це буває тоді, коли чуються часті вибухи, то проявляється тривога.

В ході теоретичного аналізу було розкрито проблему психологічного благополуччя. Деякі люди після початку війни «заблокували» в собі радість, але як говорить військовий психолог А. Козінчук «Радіти можна! Радість – це емоція, а не етичний запобіжник» [49, с. 75].

Результати підтвердили гіпотезу про те, що війна впливає на психоемоційний стан молоді, викликаючи значне зростання рівня тривожності та емоційного вигорання. Аналіз отриманих даних виявив, що студенти стикаються з численними стресовими факторами, які негативно позначаються на їхньому навчальному процесі та загальному рівні життя. У контексті військових дій важливо усвідомлювати, що підтримка психічного здоров'я студентів є надзвичайно актуальною. На основі проведеного дослідження були розроблені рекомендації для підтримки студентів у кризових ситуаціях. Це включає впровадження психологічних технік для зниження рівня тривожності та вигорання, а також активну участь освітніх установ у створенні програм підтримки.

За дослідженням емоційного вигорання за методикою Експрес-діагностика емоційного вигорання (за В. Бойко), можна побачити, який відсоток студентів стикається з п'ятьма симптомами емоційного вигорання. Найбільше студентів страждають від «редукції професійних обов'язків». Через війну наша продуктивність часто знижується: раптові повітряні тривоги переривають робочий

процес, часто студент не встигає виконати завдання вчасно. Це призводить до неефективної організації робочого місця та робочого дня. Симптом «особистісної відстороненості/деперсоналізації» є найпоширенішим серед усіх виявлених ознак. На мою думку, це пов'язано з тим, що люди мають обмежений вплив на ситуацію в Україні і відчують себе спостерігачами у власному житті. На діаграмі показано відсоток людей, у яких все ще складається симптоми. Це вказує на те, що серед студентів в подібних умовах найбільша ймовірність прояву цих симптомів. Симптом «відстороненості/деперсоналізації» має найвищий відсоток, тоді як симптоми «незадоволеності собою» та «загнаності в клітку» є найменш поширеними.

Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вирішення проблем емоційного вигорання та тривожності серед студентів, що може значно покращити їх психоемоційне благополуччя в умовах сучасних викликів.

Емоційне вигорання впливає на здоров'я. В Психосоматичній клініці Бад-Найштадта, що знаходиться в Німеччині є навіть пацієнти з такою проблемою. Їхня тривалість лікування залежить від типу емоційного вигорання і міри захворювання.

Вигорання пов'язане з постійним навчанням і війною пригнічує студентів, бо немає чіткої системи виконання і безліч лекцій переходить на самостійне опрацювання, через повітряну тривогу, що унеможлиблює досконалий процес вивчення матеріалу. Логіка моїх міркувань приводить до висновку, що через велику кількість навантаженості пов'язаної з війною, можна побачити симптом «редукція професійних обов'язків» в молоді.

Цілком справедливим буде твердження, що немає конкретного значення емоційного вигорання, воно входить в МКХ-10, проте в МКХ-11 - ні. В Україні емоційне вигорання не вважається за хворобу, чи розлад. Якщо він з'являється в студента, чи працівника, то лікарняний не видається і, не оплачується. Без перебільшення можна стверджувати, що це є проблемою. Бо особа в такі моменти відчуває апатію до навчання. Та не може працювати оптимізовано, а до цього додається тиск з боку викладачів, батьків, що може спровокувати початок депресії. Тож, як тоді бути студенту в якого немає розуміння, що з ним і, яка протидія цьому стану? Тим паче, що деякі лікарі вважають, що діагнозу як «вигорання» не існує.

Проте раніше його називали депресією, неврастенією, або розлад пристосувальних реакцій.

Стресова подія може суттєво порушити соціальну взаємодію студента, а також його систему підтримки та цінності, які він отримує від суспільства. Це може бути, наприклад, вимушена зміна місця проживання, статус біженця або переломний момент у житті, коли студент не може адаптуватися, як-от життя за кордоном і пошук роботи. Часто молоді люди виїжджають за кордон разом із молодшими братами чи сестрами, за якими потрібно доглядати. Однак, оскільки вони ще навчаються, це може стати для них непосильним тягарем, що викликає стрес. Крім того, деякі студенти, зокрема психологи, можуть бути схильні до емоційного вигорання. Їм необхідно постійно підтримувати емоційний зв'язок, що підвищує їх вразливість до цього стану та впливає на форму прояву розладу в залежності від конкретних обставин і травматичних подій.

При легкій стадії емоційного вигорання можна помітити такі симптоми: постійну втому протягом дня, зниження продуктивності, а також відчуття браку енергії навіть для виконання звичайних завдань, таких як приготування їжі, застилання ліжка чи прасування одягу. Також спостерігається розумова втома, що проявляється у неувважності, розгубленості, погіршенні пам'яті та труднощах із концентрацією.

У таких випадках корисно відпочити, змінити обстановку на більш комфортну для студента, а також, за рекомендацією психотерапевта чи психіатра, розглянути можливість прийому легких антидепресантів. Можна застосовувати техніки мейндфулнес. Емоційне вигорання може супроводжуватися запамороченням, головним болем, фізичною слабкістю, роздратуванням і занепокоєнням, пов'язаними зі зниженням розумових і фізичних здібностей. Часто виникає симптом «емоційної відчуженості» та проявляється ефект «кам'яного обличчя». Людина перестає радіти, посміхатися. Також можуть спостерігатися легкі прояви депресії та тривоги, які іноді супроводжуються порушеннями сну та його режиму.

Під час дослідження Шкали тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) можна було помітити, що відсотки високої, помірної й низької реактивної (ситуативної) тривожності. Найбільший показник займає висока

ситуативна тривожність, далі йде помірна ситуативна тривожність і низька. За шкалою особистісної тривожності найбільшу кількість відсотків має висока особистісна тривожність, значно менше відсотків помірна тривожність і найменше – низька особистісна тривожність.

У процесі дослідження Шкали тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), було проаналізовано, які відчуття викликають занепокоєння у студентів, зокрема головокружіння, шлунково-кишкові розлади, жар тощо. Оцінювання охоплює чотири категорії, які визначають рівень тривоги: високий, середній, легкий або нормальний.

Результати дослідження показали, що найбільше студентів відчувають високий рівень тривоги, що свідчить про значне погіршення їхнього психоемоційного стану. Середній рівень тривоги виявлено у 27% респондентів, які в середньому відчувають симптоми, зазначені в анкеті. Нормальний рівень тривоги спостерігається у трохи меншій кількості студентів студентів, тоді як найменшим виявився легкий рівень тривожності.

Кореляційний аналіз Спірмена, проведений між рівнем особистісної тривожності та емоційним вигоранням, не виявив позитивного кореляційного зв'язку, або ж цей зв'язок не є статистично значущим. Отже, моє припущення про вплив тривожності на рівень емоційного вигорання не знайшло підтвердження.

Програма «Ти як?», започаткована першою леді України Оленою Зеленською, пропонує широкий спектр практик для заспокоєння. Ці методи допомагають зменшити тривожність і відновити гармонію в складних ситуаціях. До них звертаються багато людей під час важких стресових ситуацій.

В час війни не треба забувати за життя, треба його жити доки є така можливість, потрібно планувати майбутнє, робити звичайні справи. Варто проживати кожну емоцію, вона важлива, щоб в подальшому відчувати себе вільно та «не тягнути груз» не прожитого. Не відкладайте життя на потім. Бо потім може і не наступити. Скільки людей померли, так і не вдягнувши свою модну сукню, яка потім вицвіла, скільки чоловіків, не відкрило свій бізнес, бо боялися, що зараз не час, а варто було бути рішучим, бо ніколи не буде хорошого моменту, щоб зробити щось, найкращий момент – зараз. Життя триває як з війною, так і без неї.

В тяжкий час для України, коли йдуть військові дії, починаєш цінувати життя, особливо близьких людей. Розумієш, що потрібно допомагати і триматися разом, бо так ми стаємо сильнішими. Варто підтримувати один одного, бо так можна триматися. Особливо коли потрібно буде відновлювати державу, тоді знадобляться сили. Ворг нікого не щадить, багато жертв серед мирного населення, де є немовлята, діти, студенти, дорослі та особи похилого віку. Війна вимагає витримки, тому варто берегти своє здоров'я, як емоційне, так і фізичне. Звертати увагу на свій психоемоційний стан, а не лише на хвороби, які є кінцевим результатом. Бо постійна тривожність чи емоційне вигоряння призводить до тяжких наслідків, з яких буде важче вийти. Не нехуйте своїм здоров'ям звертайтеся про допомогу, бо часто люди думають, що все пройде, поговорю з подругою, минеться, але нічого не проходить, а становище лише погіршується. Не бійтеся звертатися по допомогу до психологів! Бо в тяжкі часи ви не одні, ми готові протягнути руку допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аббасова Е. Б. Індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни: дипломна робота. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. 45 с. URL : <https://surl.lu/wgbebq>
2. Amsel, A. Роль фрустрації в процесі навчання. *Psychological Review*. 1958. Vol. 65, № 4. С. 314–327.
3. Бандура А. Теорія соціального навчання Social Learning Theory. Englewood Cliffs (NJ) : Prentice Hall, 1977. 247 с. URL : https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
4. Barker R. G., Dembo T., Lewin K. Frustration and Regression: An Experiment with Young Children. *University of Iowa Studies in Child Welfare*. 1941. Vol. 18, № 1. P. 1–314.
5. Фрейд А. Его і механізми захисту .The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Karnac Books, 1993. 208 с. URL : <https://surl.li/bwlnt1>
6. Берквіц Л. Фрустрація та агресія: коментарі щодо ролі мотиву в дослідженні агресії. *American Psychologist*. 1969. Vol. 24, № 9. P. 873–880. URL : <https://archive.org/details/rootsofaggressio0000berk>
7. Селігман М. Е. П. Безпорадність: про депресію, розвиток і смерть. San Francisco : W. H. Freeman, 1975. 183 р. URL : <https://archive.org/details/helplessnessonde00seli>
8. Lazarus R. Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: SpringerPub. 1984. 460 p.
9. Буровицька А.І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 23–35. URL : <https://surl.li/mpxnbi>.
10. Чабан О. С., Бурлачук Л. Ф. Психічне здоров'я і стрес: психофізіологічні та психосоціальні аспекти. Київ : Клініка, 2006. 280 с.

11. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2010. 289 с.
12. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
13. Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 43 с. URL : <https://surl.li/vdluxb>
14. Cohen A. Aggression and social context: The role of environmental conditions in the aggression-frustration relationship. *Journal of Social Psychology*. 1983. Vol. 119, № 5. P. 321–337.
15. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія»; Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Л. П. Журавльова. Житомир, 2023. 97 с. URL : <http://ir.znau.edu.ua/handle/123456789/13534>
16. Dill J., Anderson C. A. The Role of Frustration in Aggressive Behavior: A Reinterpretation of the Frustration-Aggression Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1995. Vol. 51, № 1. P. 47–66.
17. Доллард Дж., Дуб Л.В., Міллер Н.Е., Моурер О.Х., Сірс Р.Р. Фрустрація та агресія. New Haven (CT) : Yale University Press, 1939. 670 с. URL : <http://dx.doi.org/10.1037/10022-000>
18. Еріксон Е. Г. Дитинство і суспільство .*Childhood and Society*. New York : W.W. Norton & Company, 1950. 470 с. URL : <https://archive.org/details/dli.ernet.19961/page/101/mode/2up>
19. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 160 с.

20. Фройд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками; пер. з нім. Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.
21. Фромм Е. Втеча від свободи .Escape from Freedom. New York : Farrar & Rinehart, 1941. 257 URL : <https://surl.lu/odujdo>
22. Нікітіна О. Психологічні стани під час війни: як розпізнати та як боротися. URL : <https://kr.ua/ua/life/a651163-psikholohichni-stani-vijni-jak-upiznati-ta-jak-borotisja> (дата звернення: 06.07.2025)
23. Harrison S., Davis L., O'Neil A. Social development of students and its link with frustration in diverse microenvironments. *Journal of Educational Psychology*. 2017. Vol. 55, № 2. P. 202–215.
24. Хольт М. Фрустрація як психологічне явище. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1958. Том 23, № 4. С. 385–397.
25. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York : W. W. Norton & Company, 1945. 335 с.
26. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія. 2024. № 1(15). С. 47–55. URL : <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/417>.
27. Kretch D., Crutchfield R. S., Livson N. Individual in Society: A Textbook of Social Psychology. New York : McGraw-Hill, 1958. 846 с.
28. Левін К. Принципи топологічної психології Principles of Topological Psychology. New York, NY : McGraw-Hill, 1936. 287 с. URL : <https://surl.li/wbwpsv>
29. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість. Київ : Видавництво «Основи», 2009. 368 с.
30. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 112–120.

31. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2018. 228 с. URL : <https://surl.li/mreneh>
32. Meyer N. The Clinical Concept of Fixation Psychoanalytic Review. 1941. Vol. 28, No. 3. P. 352–366.
33. Фролова Н. О. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Український архів психолого-педагогічних наук*. 2023. № 10. С. 45–52. DOI : <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-10-45-52>.
34. Остапенко К. О. Психологічні особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни : бакалаврська робота; Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Київ, 2023. 52 с. URL : <https://surl.cc/btxvax>
35. Piaget J. The origins of intelligence in children. New York : International Universities Press, 1952. 419 p.
36. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. Вип. 2. С. 34–38. URL : <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/artic>
37. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія : педагогіка та психологія. 2025. № 7(10). DOI : <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01>
38. Роджерс К. Р. Становлення особистості : погляд психотерапевта. Харків : Видавництво «Ранок», 2011. 320 с.
39. Rosenzweig S. An Outline of Frustration Theory. *Personality and the Behavior Disorders* / ed. by J. McV. Hunt. Vol. 1. New York : Ronald Press, 1944. P. 379–388.
40. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.

41. Слободянюк М. В. Особливості психічних станів студентів під час війни : бакалаврська робота. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2023. 48 с. URL : <https://surl.li/gfsqqj>

42. Христук О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 183-192.

43. Lewin K. *A Dynamic Theory of Personality*. New York : McGraw-Hill, 1935. 322 p.

44. Павлюх М. В. Причини прояву агресії в середовищі студентської молоді : кваліфікаційна робота бакалавра. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2025. 47 с. URL : <https://surl.lu/gdpmар>