

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в
умовах війни

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ГОНЧАРУК Д.С.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«19» лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГОНЧАРУК Данііл Сергійович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «24» квітня 2024 року № 166

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 76 сторінок, 27 джерел, 5 рисунків, 6 таблиць, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: досліджено сутність та психологічні характеристики емоційного вигорання; визначено вплив факторів на емоційне вигорання студентів в умовах війни; розглянуто методи та підходи для вивчення емоційного вигорання у психології; описано методологію та процедури опитування студентів для оцінки стану емоційного вигорання; проведено аналіз результатів опитування для виявлення рівня емоційного вигорання серед студентів; проаналізовано соціальні, освітні та індивідуальні чинники, що впливають на емоційне вигорання студентів вищих навчальних закладів та запропоновано напрями їх вирішення; розроблено пропозиції щодо включення психологічної підтримки та консультування для студентів в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Пари кореляційної залежності для визначення причинно-

наслідкових зв'язків емоційного вигорання студентів; рис. 2.2. Рівень емоційного виснаження студентів; рис. 2.3. Рівень деперсоналізації студентів; рис. 2.4. Рівень зниження особистісних досягнень студентів; рис. 3.1. Виявлені проблеми емоційного вигорання студентів (у %); таблиця 2.1. Освітні фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів; таблиця 2.2. Індивідуальні фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів; таблиця 2.3. Соціальні фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів; таблиця 2.4. Військові фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів; таблиця 2.5. Середні показники по складових емоційного вигорання студентів та чинників емоційного вигорання; таблиця 2.6. Визначення кореляційних зв'язків за Пірсоном між складовими емоційного вигорання та його чинниками.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В. О., доцент	15.04.2024	28.04.2024
2	КОВАЛЬ В. О., доцент	29.04.2024	12.05.2024
3	КОВАЛЬ В.О., доцент	13.05.2024	22.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	03.06.2024	03.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	

11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	12.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Данііл ГОНЧАРУК
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Владислав КОВАЛЬ
(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 76 с., 6 табл., 5 рис., 27 дж., 3 дод.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості емоційного вигорання, що відображають загальний стан психічного здоров'я студентів.

Предмет дослідження: конкретна сфера застосування цих особливостей - емоційне вигорання серед студентів, особливо в умовах військового конфлікту на території України.

Мета дослідження: систематично вивчити стан емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів в умовах військового конфлікту та визначити його психологічні особливості.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, аналіз педагогічної практики; емпіричні методи – анкетування, тестування: констатувальний етап; формувальний етап; статистичні методи – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, визначення достовірності отриманих результатів.

В роботі досліджено психологічні особливості емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти в умовах війни, розроблено та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти в умовах війни, висвітлено результати та розроблено рекомендації щодо включення психологічної підтримки та консультування для студентів в умовах війни.

Практичне значення результатів дослідження: Розроблена на основі результатів дослідження рекомендаційна програма надає студентам конкретні інструменти та підтримку для подолання емоційного вигорання.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, СТУДЕНТИ, НАВЧАННЯ,
СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, СТРЕС, ВІЙНА

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	11
1.1. Емоційне вигорання: сутність та психологічні характеристики.....	11
1.2. Фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів в умовах війни	17
1.3. Методи та підходи до вивчення емоційного вигорання у психології .	23
Висновок до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ	31
2.1. Опис методології та процедури опитування студентів.....	31
2.2. Аналіз результатів опитування: виявлення рівня емоційного вигорання	38
2.3. Аналіз соціальних, освітніх та індивідуальних факторів, що вплинули на емоційне вигорання студентів в умовах війни.....	43
Висновок до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ.....	56
3.1. Виявлення проблем визначення емоційного вигорання студентів ЗВО та напрями їх вирішення	56
3.2. Пропозиції щодо включення психологічної підтримки та консультування для студентів в ЗВО	61
Висновок до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена нинішньою геополітичною ситуацією в Україні, зумовленою військовою агресією Росії з 2022 року, в умовах якої питання психологічного благополуччя студентів вищих навчальних закладів має особливу актуальність. Молодь, навчаючись в університетах та коледжах, опиняється в центрі проблем, пов'язаних із психологічною стійкістю та адаптацією до складних соціально-політичних реалій. Українські студенти, коли прагнуть отримати освіту, змушені жити в умовах постійної загрози військового конфлікту та його наслідків для їхнього особистісного розвитку.

Військові події та війна загалом негативно впливає на психологічний стан студентської молоді. Стрес, тривога, посттравматичний синдром – це лише деякі з проблем, з якими стикаються молоді люди, намагаючись збалансувати навчання, особисте життя та власний внутрішній світ у контексті військових загроз. Таким чином, вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів в умовах російсько-української війни є актуальною задачею для науковців та практикуючих психологів, спрямованою на розуміння та підтримку психічного здоров'я молоді в цей важкий період.

Мета даного дослідження полягає в тому, щоб систематично вивчити стан емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів в умовах військового конфлікту та визначити його психологічні особливості.

Для досягнення мети в ході дослідження будуть виконані наступні завдання:

1. дослідити сутність та психологічні характеристики емоційного вигорання;

2. визначити вплив факторів на емоційне вигорання студентів в умовах війни;
3. розглянути методи та підходи для вивчення емоційного вигорання у психології;
4. описати методологію та процедури опитування студентів для оцінки стану емоційного вигорання;
5. провести аналіз результатів опитування для виявлення рівня емоційного вигорання серед студентів;
6. проаналізувати соціальні, освітні та індивідуальні чинники, що впливають на емоційне вигорання студентів в умовах війни;
7. виявити проблеми визначення емоційного вигорання студентів вищих навчальних закладів та запропонувати напрями їх вирішення;
8. розробити пропозиції щодо включення психологічної підтримки та консультування для студентів в умовах війни.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості емоційного вигорання, що відображають загальний стан психічного здоров'я студентів.

Предметом дослідження є конкретна сфера застосування цих особливостей – емоційне вигорання серед студентів, особливо в умовах військового конфлікту на території України.

Інформаційна база дослідження включає результати опитування студентів з різних курсів - від першого до четвертого. Усього в дослідженні взяли участь 103 студенти. Кожен учасник дослідження надав згоду на опрацювання та обробку своєї анкетної інформації. Дослідження проводилося в квітні 2024 року та тривало протягом двох тижнів.

Для забезпечення теоретичної бази дослідження використано наукову літературу як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, що дозволило отримати комплексний огляд з даної проблематики.

Методологія та методи. Щодо методів дослідження, для вирішення поставлених завдань було застосовано метод анкетування.

Цей метод дозволяє систематизувати та узагальнити інформацію, отриману від учасників дослідження. Для проведення статистичного аналізу та виявлення закономірностей використовувалися метод середніх величин, що дозволило оцінити середні значення вимірюваних показників, а також кореляційний аналіз з визначенням коефіцієнта Пірсона для встановлення зв'язків між різними змінними. Загальнонаукові методи, такі як критичний аналіз літератури, синтез, індукція і дедукція, використовувалися для теоретичного обґрунтування отриманих результатів, їх аналізу та узагальнення. Ці методи дозволяють глибше розуміти проблему, шукати нові підходи до її розв'язання та формувати висновки на основі отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у пропозиції створення психологічної програми для студентів, спрямованої на зниження емоційного вигорання та покращення їхнього емоційного благополуччя.

Програма має на меті надати студентам простір для виявлення та обговорення своїх емоційних труднощів, розробки персональних стратегій подолання стресу, та сприяти формуванню позитивного самовідчуття та соціальних навичок. Ця програма є психологічною ініціативою, створеною для студентів з метою підтримки та розвитку їхнього емоційного благополуччя. Протягом восьми занять, учасники займаються різноманітними темами, від розуміння емоційного вигорання до планування кар'єри та особистісного розвитку. Кожне заняття включає в себе вступну, основну і заключну частини, де учасники мають можливість обговорити свої переживання, взяти участь у різноманітних активностях та здійснити рефлексію над отриманими знаннями і навичками.

Практичне значення полягає в тому, що програма надає студентам конкретні інструменти та підтримку для подолання емоційного вигорання.

Шляхом участі в заняттях, студенти отримують можливість розуміти та виявляти джерела стресу, розвивати стратегії подолання емоційних труднощів, покращувати навички емоційного інтелекту, а також знаходити підтримку в спільноті однодумців.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається з трьох розділів, кожен з яких виконує певну функцію. Перший розділ присвячений теоретичним аспектам емоційного вигорання. У ньому розглядаються сутність явища, психологічні характеристики, а також фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів в умовах війни. Також проаналізовано різні методи та підходи до вивчення цього явища в психології. У другому розділі проводиться оцінка емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни. Описуються методологія та процедури опитування, аналіз результатів опитування, виявлення рівня емоційного вигорання та аналіз впливу соціальних, освітніх та індивідуальних факторів на це явище. Третій розділ присвячений рекомендаціям щодо запобігання та корекції емоційного вигорання студентів. В ньому висвітлено проблеми визначення емоційного вигорання серед студентів та надано пропозиції щодо включення психологічної підтримки та консультування для студентів у вищих навчальних закладах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Емоційне вигорання: сутність та психологічні характеристики

Емоційне вигорання серед студентів – це критичний стан, який виникає внаслідок тривалого навчального та соціального тиску. Цей стан проявляється через ряд симптомів, які можуть серйозно вплинути на їхнє академічне виконання, соціальне життя та фізичне здоров'я. Проблеми емоційного вигорання є широко досліджувані у вітчизняній та зарубіжній літературі.

Значний вклад у розвиток теми має такий автор як Г. Фрейденберг, який у своєму дослідженні вважається одним із перших, хто визначив і описав концепцію емоційного вигорання персоналу, вказуючи на важливість розуміння цього явища в соціальних професіях [1].

К. Масlach та С. Джексон розробили одну з найвідоміших методик вимірювання емоційного вигорання, що дозволило подальше наукове дослідження та краще розуміння цього феномену [2].

Л. Зімерман продемонстрував, як ранні стадії кар'єри, особливо в таких професіях, як вчителі, схильні до ризику емоційного вигорання через високі вимоги та стресові ситуації [3].

В контексті вітчизняних досліджень Л. Помиткіна вивчала проблему емоційного вигорання серед студентів, підкреслюючи важливість психологічної підтримки та розвитку стратегій саморегуляції [6].

Л. А. Стаднюк аналізує фактори, які сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання, пропонуючи шляхи його попередження в професійному середовищі [7].

Вперше термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Г. Фрейденберг, який помітив у себе і своїх колег виснаження, втрату мотивації та відповідальності.

У 1974 році Г. Фрейденберг провів серію інтерв'ю з соціальними працівниками, які займалися дітьми-сиротами. Він відзначив, що багато з цих

працівників мали ознаки виснаження, безпомічності та втрати інтересу до роботи, які він пізніше описав як емоційне вигорання. У наступних роках Фрейденберг провів більше досліджень і розробив концепцію емоційного вигорання, яку він описав як «процес почуттєвого виснаження, який зазвичай стосується людей, які віддають себе професійним або громадським цілям» [1].

Окрім досліджень серед соціальних працівників, Г. Фрейденберг проводив дослідження у різних галузях, таких як медицина, освіта, пожежна охорона, правоохоронні органи та інші. Одним з його важливих досліджень було дослідження емоційного вигорання серед медичних працівників, яке було опубліковане в 1982 році.

У своєму дослідженні Г. Фрейденберг з'ясував те, що медичні працівники, зокрема лікарі та медсестри, стикаються з високим рівнем емоційного вигорання, яке пов'язане зі стресом та перевантаженням на роботі. Це є наслідком постійної роботи з хворими, складних ситуацій, невпевненості у прийнятті рішень та високої відповідальності за життя та здоров'я пацієнтів [1].

В цілому, дослідження Г. Фрейденберга є важливим внеском у розуміння проблеми емоційного вигорання та розвитку методів щодо запобігання емоційного вигорання в різних професіях.

Його роботи допомагають виявити фактори, що сприяють емоційному вигоранню, а також розробити методи та стратегії для запобігання цьому явищу.

У сучасній психологічній науці дослідження емоційного вигорання було продовжено.

Так, К. Маслач визначає емоційне вигорання як тривалий процес стресу, пов'язаний зі стратегіями управління емоціями, який супроводжується відчуттям виснаження, відсторонення від роботи та низької ефективності [2].

К. Маслач виокремлює три основні характеристики емоційного вигорання:

- Емоційне виснаження – це стан, коли людина відчуває втому, виснаженість і не може відновити свої емоційні ресурси. Високий рівень емоційного виснаження проявляється через сталу втому, втрату енергії, а також фізичне та емоційне виснаження.
- Деперсоналізація – це зменшення емоційної відповідальності і ставлення до людей як до об'єктів. Цей стан відображається через відчуженість, втрату емпатії і дистанціювання від колег або клієнтів.
- Зниження особистих досягнень – це відчуття падіння самооцінки та переконання в нездатності досягнути професійного успіху. Особи з високим рівнем емоційного вигорання вважають свої досягнення недостатніми або незначними [2].

Г. Фрейденберг трактує емоційне вигорання як наслідок збільшеної вимоги до себе та інших, що спричиняє почуття виснаження і втрату мотивації. Цей стан виникає, коли особисті або професійні очікування перевищують здатність до досягнення цих цілей. Надмірне навантаження і відчуття нестачі часу та ресурсів можуть призвести до виснаження, демотивації та втрати задоволення від роботи чи життя загалом [1].

Л. Зімерман та Дж. Вранглер зазначають, що синдром емоційного вигорання виникає як реакція на тривалий хронічний стрес, що досяг своєї межі. Автори розглядають його як дисфункцію у навколишньому середовищі, викликану взаємодією особистісних факторів і факторів навколишнього середовища [3].

У Міжнародній класифікації хвороб під кодом Z.73.0, «вигорання» визначено як стан повного виснаження, який є реальним клінічним синдромом з невротичними особливостями, а не просто збільшенням нормальної втоми від роботи. У людей з синдромом «вигорання» спостерігаються комбінації психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів і ознак соціальної дисфункції [4].

У психологічному словнику-довіднику, термін «емоційне вигорання» представлений як емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими у емоційно насиченій атмосфері під час виконання професійних обов'язків [5].

На думку Л. Помиткіної, емоційне вигорання – це складний психологічний стан, що може виникати у людей, які перебувають у стані постійного стресу. Цей стан характеризується виснаженістю, відчуттям безсилля, втратою мотивації і задоволення від будь-якої роботи, а також зменшенням соціальної активності і самооцінки [6].

Емоційне вигорання серед студентів, на думку Л. А. Стаднюк – це критичний стан, який виникає внаслідок тривалого навчального та соціального тиску [7]. Цей стан проявляється через ряд симптомів, які можуть серйозно вплинути на їхнє академічне виконання, соціальне життя та фізичне здоров'я.

Розглянемо детальний опис основних симптомів емоційного вигорання в контексті студентського життя:

- Постійна втома та виснаження: студенти, які відчувають емоційне вигорання, часто скаржаться на незмінне відчуття втоми, яке не полегшується навіть після тривалого відпочинку або сну. Це може проявлятися у вигляді складнощів з концентрацією на лекціях, постійної потреби у денному сні або нездатності ефективно працювати над навчальними завданнями. Втома може бути настільки інтенсивною, що студент відчуває фізичну важкість у м'язах та загальну летаргію [6-9].

- Емоційна відчуженість: студенти з емоційним вигоранням часто відчувають зниження інтересу до спілкування з одногрупниками, друзями чи викладачами. Це відчуття відчуженості може проявлятися у формі втрати інтересу до соціальних активностей, ігнорування дружніх зустрічей або відсутності бажання ділитися своїми думками та почуттями. Студент може відчувати себе ізольованим, навіть перебуваючи у великій групі людей, і може уникати активної участі в групових проєктах або дискусіях [6-9].

- Зменшення ефективності: емоційне вигорання призводить до погіршення якості виконання академічних завдань. Студенти можуть помічати, що їхня здатність засвоювати нову інформацію, вирішувати складні завдання або здійснювати ефективне планування свого часу значно знижується. Вони можуть допускати більше помилок у домашніх завданнях, втрачати дедлайни або не здатні повноцінно готуватися до екзаменів. Це також може включати відчуття, що незалежно від вкладених зусиль, результати залишаються незадовільними.

- Погіршення настрою: студенти, які стикаються з емоційним вигоранням, часто виявляють підвищену іритабельність, агресію та роздратування. Вони можуть легко втрачати терпіння під час академічних дискусій або при зіткненні з навчальними труднощами. Почуття розчарування може виникати з будь-яких, навіть незначних перешкод або критики. Безнадія та відчуття, що їхні зусилля є марними, може сприяти появі депресивних настроїв та зниження загальної життєвої енергії.

- Зниження самооцінки: емоційне вигорання може спонукати студентів відчувати себе недостатньо компетентними або цінними у своїй академічній та соціальній діяльності. Вони можуть сумніватися у своїх здібностях і досягненнях, відчуваючи, що не відповідають очікуванням, які вони до себе ставлять або які ставлять інші. Це може включати відчуття, що вони не заслуговують на успіх або не мають достатньо навичок для досягнення своїх цілей, що сприяє зниженню мотивації до подальшого навчання.

- Фізичні симптоми: часто емоційне вигорання супроводжується фізичними проявами, які можуть включати головні болі, мігрені, шлунково-кишкові розлади, зниження імунітету та розлади сну (наприклад, інсомнію або занадто раннє пробудження). Студенти можуть відчувати постійну напругу в м'язах, особливо в шийному відділі, плечах або спині. Ці симптоми не тільки погіршують їхнє самопочуття, але й можуть впливати на здатність виконувати повсякденні завдання та на активну участь в академічному житті [6,8].

Психологічні характеристики емоційного вигорання можуть проявлятися в різних формах. Зазвичай цей стан характеризується відчуттям постійної втоми, не тільки фізичної, але й емоційної, що виникає через надмірне навантаження та обмеження в особистісному розвитку через відсутність часу на хобі та соціальні контакти поза навчанням. Це може призводити до поглиблення стресу, який постійно супроводжує особу в процесі навчання. Однією з ключових психологічних характеристик емоційного вигорання є зниження мотивації та інтересу до навчання, яке раніше приносило задоволення. Молоді люди в цьому стані часто відчують себе виснаженими і неспроможними до нових досягнень, що суттєво погіршує їхню продуктивність.

Емоційне вигорання також можна спостерігати через зниження емпатії та почуття симпатії до інших. Особи, які зазнають цього стану, можуть ставати більш цинічними щодо своїх колег чи клієнтів, що є виразним показником емоційного знесилення.

Раніше вважалося, що емоційне вигорання частіше зустрічається у професіях, пов'язаних з високим рівнем соціальної взаємодії, таких як медики, педагоги, та психологи.

Однак сьогодні це явище поширене у різних сферах діяльності в першу чергу через війну, а також через зростаючий тиск, швидкість життя, надактивне інформаційне поле, що збільшують вимоги до ефективності та продуктивності, викликаючи емоційний стрес.

Усвідомлення цих симптомів та їх розуміння у контексті студентського життя може допомогти в ідентифікації та вживанні заходів для профілактики емоційного вигорання серед студентів. Однак для цього, в першу чергу, потрібно знизити або виключити фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів в умовах війни.

1.2. Фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів в умовах війни

Емоційне вигорання серед студентів, особливо в умовах тривалої війни, є складним та багатогранним явищем, яке вимагає глибокого аналізу та розуміння. Студенти закладів вищої освіти стикаються з рядом стресових факторів, що взаємодіють між собою та посилюють ризик розвитку емоційного вигорання.

В умовах війни, що розпочалася в Україні в 2022 році, ці виклики набувають нового виміру, оскільки студенти також змушені адаптуватися до невизначеності, збільшення стресу та травматичних подій, що значно підвищує їх вразливість до емоційного вигорання.

Значний вклад у розвиток теми має О.В. Яковенко, яка дослідила емоційне вигорання студентів в умовах повномасштабної війни, підкреслюючи, як воєнні події впливають на психоемоційний стан студентів та сприяють виникненню стресу та вигорання [10]. Її дослідження вказує на необхідність підтримки та розробки механізмів адаптації в умовах війни.

Г. Сельє розробив теорію загального адаптаційного синдрому, яка є ключовою для розуміння того, як стрес впливає на організм та може призвести до вигорання [11]. Ця теорія допомагає зрозуміти, як тривалий стрес в умовах війни впливає на студентів.

Pfeffer I., Englert C., і Mueller-Alcazar A. вивчили, як сприйнятий стрес і особистісні характеристики, такі як самоконтроль, взаємодіють з розривом між намірами та поведінкою у контексті фізичної активності [12]. Це дослідження може бути застосоване до розуміння того, як стрес в умовах війни впливає на здатність студентів дотримуватися здорових звичок, що є важливим у контексті емоційного вигорання.

Alotaibi N. H. досліджував майбутню тривогу серед молоді, що постраждала від війни та збройних конфліктів [13]. Його робота вказує на психологічні фактори, які можуть сприяти вигоранню, особливо в контексті невизначеності та тривоги, що виникають під час військових дій.

Prib H. A., Beheza L. E., Markova M. V., Raievska Y., Lapinska T. V., і Markov A. R. проаналізували психоемоційне вигорання особистості в умовах війни [14]. Їх дослідження висвітлює як війна впливає на психічний стан, сприяючи виникненню емоційного вигорання через інтенсивну психологічну напругу та емоційне перенапруження.

Узагальнюючи дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, можна підсумувати, що О. В. Яковенко О.В. виділяє наступні фактори, що сприяють емоційному вигоранню серед студентів:

- інтенсивні академічні вимоги: студенти всіх університетів, включаючи вищі навчальні заклади з суворими навчальними стандартами, стикаються з необхідністю освоювати великий обсяг матеріалу, активно приймати участь у семінарах і складати численні екзамени. Така завантаженість навчального процесу може призводити до перевантаження і втрати енергії, особливо коли студентам важко встигнути за всіма задачами.
- втрата балансу між навчанням і особистим життям: чимало студентів відчують труднощі у пошуках рівноваги між академічними

обов'язками та особистим життям. Високі академічні навантаження часто змушують студентів жертвувати часом для відпочинку, дружніх зустрічей або хобі. Це може призводити до соціальної ізоляції та зменшення часу, який можна було б витратити на відновлення сил.

- фінансовий тиск: студенти, як правило, зіштовхуються з фінансовими викликами, такими як потреба у заробітку на оплату навчання, проживання та іншими повсякденними витратами. Необхідність поєднувати навчання з роботою може створювати додатковий стрес і відволікати від академічних завдань, знижуючи ефективність навчання і загальне відчуття добробуту.

- соціальний тиск і конкуренція: університетське середовище може бути джерелом значного соціального тиску через конкурентність, взаємини з одногрупниками та викладачами. Такі проблеми, як токсичність у студентських групах, булінг або високі вимоги до успішності, можуть погіршувати психологічний стан студентів, сприяючи виникненню стресу та емоційної відчуженості.

- тривога за майбутнє і кар'єрні перспективи: багато студентів турбуються про своє майбутнє, зокрема через нестабільність на ринку праці і невизначеність щодо кар'єрних шляхів після закінчення вищого навчального закладу. Страх не знайти роботу або не відповідати професійним очікуванням може значно знижувати мотивацію та сприяти розвитку емоційного вигорання [10].

Ці фактори взаємопов'язані та можуть посилювати один одного, створюючи складний комплекс проблем, з якими студенти повинні впоратися, щоб зберегти своє психічне здоров'я та академічну ефективність.

На нашу думку, додаткові чинники, які можуть сприяти емоційному вигоранню студентів, включають:

- невизначеність у професії через швидкоплинне середовище: сучасний світ характеризується швидкими змінами у технологіях, економіці та суспільних нормах, що може викликати невизначеність у професійному майбутньому студентів. Студенти відчують, що навички, які вони зараз здобувають, будуть застарілими за кілька років, що зменшує впевненість у виборі професії і сприяє відчуттю тривоги та емоційному вигоранню.

- розуміння беззмістовності вищої освіти: часто студенти стикаються з нав'язаною у соціальних мережах думкою, що вища освіта не завжди гарантує успішне професійне майбутнє або задоволення від обраної сфери діяльності. Таке усвідомлення може призводити до песимізму щодо цінності здобутих знань і вкладеного часу та зусиль. Студенти можуть відчувати, що лекції, курси та завдання мають мало практичного застосування або не відповідають їхнім особистим і кар'єрним очікуванням, що сприяє розвитку відчуття беззмістовності та емоційного вигорання.

Досліджуючи фактори, що сприяють емоційному вигоранню студентів закладів вищої освіти можуть бути розглянуті через три основні групи чинників, що запропоновані Г. Фрейденбергом: особистісні (низький рівень самооцінки, високі вимоги до себе), міжособистісні (нестабільні, конфліктні взаємини, високі вимоги від соціального оточення) та організаційні (незадовільні умови праці, відсутність можливостей для розвитку). Г. Сельє пояснив, що основною причиною емоційного вигорання є професійний стрес. Його концепція стресу вказує на дезадаптацію особистості або негативні зміни в житті особи як результат впливу стресових факторів [11].

К. Маслач та С. Джексон ідентифікували основні фактори емоційного вигорання. Серед них: високий рівень робочого стресу, недостатній контроль над роботою, обмежена автономія у прийнятті рішень, відсутність підтримки та визнання від керівництва та колег, а також низький рівень задоволення роботою [2].

I. Pfeffer та С. Englerт вважають, що емоційне вигорання виникає через дисбаланс між вимогами роботи та ресурсами, які працівник має для задоволення цих вимог, включаючи час, підтримку, ресурси та компенсацію [12].

Інтерпретуючи дані чинники до психології студентів, можна виділити три ключові підходи:

- підхід, заснований на структурі особистості: емоційне вигорання тісно пов'язане з індивідуальними особливостями особистості, зокрема з її схильністю до стресових реакцій. Це означає, що деякі студенти можуть бути більш вразливими до вигорання через свою підвищену чутливість до стресу та спосіб, яким вони реагують на виклики та напружені ситуації в навчальному процесі.

- підхід, заснований на взаємодії з оточуючим середовищем: розглядає емоційне вигорання як результат взаємодії студента з його соціальним та професійним середовищем. Це включає в себе все: від взаємин з викладачами та одногрупниками до загальної атмосфери в університеті, системи управління освітньою організацією, а також вимоги та очікування, які виходять від професійного співтовариства та суспільства в цілому.

- підхід, заснований на стрес-факторах: основні причини емоційного вигорання пов'язані з різними стресорами, які студенти зустрічають у своєму навчальному та повсякденному житті. Це може включати надмірні академічні вимоги, перевантаження завданнями, конфлікти з одногрупниками або викладачами, і зокрема військові дії чи економіко-політична нестабільність країни.

Ці підходи та теоретичні узагальнення допомагають розуміти широкий спектр факторів, що впливають на ризик емоційного вигорання серед студентів, і служать основою для розробки стратегій підтримки та запобігання цьому стану в академічному середовищі.

Окрім звичайних викликів, які переживають студенти, психіка молоді в Україні зазнає додаткового навантаження через тривалу російсько-українську війну, яка розпочалася у 2022 році. Цей конфлікт вносить значні корективи в емоційний стан студентів, адже вони вимушені адаптуватися до нових реалій життя, які включають невизначеність, постійну загрозу безпеці та можливість втрати близьких [13,14].

- поглиблення постійної втоми та виснаження: в умовах війни студенти не лише борються з академічними труднощами, але й відчують збільшене емоційне навантаження через занепокоєння про безпеку свою та своїх родин.

- зростання емоційної відчуженості: в умовах війни емоційна відчуженість може посилюватися, оскільки студенти можуть відчувати себе відрізнаними від звичного життя та своїх звичайних соціальних колів.

- падіння академічної ефективності: навчальні досягнення можуть суттєво знизитися, оскільки військові дії збільшують рівень стресу і відволікають від навчання.

- загострення негативних змін настрою: в умовах війни почуття злості, агресії та безнадійності можуть ставати більш частими. Студенти можуть переживати велику кількість емоційних сплесків через зовнішні події, які посилюють відчуття фрустрації і розчарування у власних зусиллях і можливостях.

- зниження самооцінки в контексті національної кризи: студенти можуть відчувати, що вони не вносять достатній вклад у важливі суспільні процеси або відчувати власну незначність у контексті великих подій, що веде до зниження самоповаги і самооцінки. Це може сприяти розвитку комплексів неповноцінності і підсилювати стрес від академічних невдач.

- посилення фізичних симптомів через стрес війни: постійна напруженість і стрес від війни можуть сприяти розвитку фізичних симптомів, таких як головний біль, мігрень, проблеми з травленням, інсомнія та інші розлади сну. Зниження імунної відповіді також стає частішим, збільшуючи ризик захворювань.

У сукупності ці фактори роблять емоційне вигорання серед студентів в умовах війни ще більш важливим питанням для звернення уваги з боку освітніх закладів, психологів та суспільства в цілому. Важливо створити підтримуюче середовище, де студенти могли б отримати допомогу в розрізі психологічного консультування та засобів для зниження стресу, щоб зменшити негативний вплив військових дій на їхнє життя і навчання.

1.3. Методи та підходи до вивчення емоційного вигорання у психології

Вивчення психологічних феноменів вимагає застосування різноманітних методологічних підходів і методів дослідження, кожен з яких вибирається залежно від специфіки об'єкта та мети дослідження. Історія психології показує, що наукова думка прогресує через еволюцію підходів: від інтуїтивно-дескриптивних моделей до строго наукових емпіричних методів. Така динаміка особливо помітна у дослідженні емоційного вигорання, де кожен новий теоретичний підхід сприяє глибшому розумінню природи та механізмів розвитку цього стану.

За останні роки розроблено чимало методів, які дозволяють аналізувати вигорання з різних перспектив, використовуючи як клінічні, так і неклінічні підходи. Різноманітність цих методів свідчить про поліфункціональність і багатоаспектність вигорання як психологічного феномену.

Серед зарубіжних дослідників виділяються праці А. Пінса та Е. Аронсона, які детально розглядають причини та методи лікування емоційного вигорання на роботі. А. Пінс також аналізує вигорання у особистих

відносинах. В роботі D. Enzmann та W.B. Schaufeli 1998 року розглядається структура і валідність вимірювань вигорання, а M. Lourel та інші у 2008 році аналізують психометричні характеристики загальних мір вигорання.

Європейські дослідники G. Grossi, A. Perski та їхні колеги, у 2005 році вивчають зв'язок між рівнем кортизолу вранці та вигоранням, що є важливим для розуміння фізіологічних аспектів проблеми. Інші, як I.H. Jonsdottir та співавтори, у 2009 році досліджують біомаркери, які можуть свідчити про тривалий психосоціальний стрес.

В Україні на цю тему також існує значний корпус досліджень. В. В. Ігнатов у 2013 році зосереджує увагу на психологічних особливостях емоційного вигорання у студентському віці. Л. М. Яворовська та її колеги також у 2013 році розглядають психологічні особливості студентського віку, що також може бути пов'язано з ризиком вигорання. М.М. Гнатюк та Н.І. Міщенко у 2018 році вивчають емоційне вигорання серед студентів медичних вишів, аналізуючи вплив різних факторів.

Узагальнюючи зазначені вище дослідження, можна систематизувати ключові методи та підходи, які використовуються для дослідження емоційного вигорання.

Дослідження стану емоційного вигорання (СЕВ) активно використовує модель А. Пінса та Е. Аронсона, а також опитувальник емоційного вигорання (Burnout Measure), які надають можливість аналізувати цей феномен з нових перспектив. Відповідно до цієї моделі, вигорання розглядається як стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, що виникає в результаті довготривалого перебування в ситуаціях з високим емоційним навантаженням [15]. Важливим є те, що ця теорія не обмежує застосування поняття «вигорання» тільки до «допомагаючих професій». Вона підкреслює, що вигорання може спостерігатися у будь-яких професійних галузях, а також поза професійною діяльністю. Так, А. Пінс і його колеги використовували цю концепцію для аналізу вигорання в шлюбних відносинах [16].

Як і в моделі А. Пінса, концепція та методика емоційного вигорання мають коріння в клінічному досвіді і тематичних дослідженнях. Розробляючи опитувальник, автори Grossi G., Perski A., Ekstedt M., Johansson T., Lindstrom M., Holm K. змістили акцент з первісної концепції на емпіричне визначення, де вигорання виступає як синдром, що включає такі симптоми, як відчуття безпорадності, безнадійності, перебування в пастці, зниження ентузіазму, дратівливість і низька самооцінка. Ці симптоми не є специфічними тільки для робочого середовища, тому опитувальник емоційного вигорання можна застосовувати для вивчення вигорання в різних життєвих сферах [17]. Однак дослідження, спрямоване на аналіз структури і валідності опитувальника, виявило, що емоційне вигорання охоплює лише окремий аспект вигорання, фокусуючись більше на оцінці загального самопочуття [18]. Незважаючи на це, погляд на виснаження як на ключовий компонент у формуванні емоційного вигорання зберігає наукову підтримку.

Наприклад, оригінальне дослідження, що стосується валідації та адаптації французької версії опитувальника Burnout Measure Short Version BMS, підтверджує, що вигорання може розглядатися як виснаження емоційних і фізичних ресурсів [19].

Інший концептуальний підхід було запропоновано Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I, які визначили вигорання як багатовимірний конструкт, що об'єднує емоційне виснаження, фізичну та когнітивну втому, формуючи основу вигорання [20]. Вони розробили опитувальник SMBM (The Shirom-Melamed Burnout Measures), що включає три суб-шкали: «емоційне виснаження», «фізичне втомлення» і «когнітивна втома», призначений для оцінки вигорання серед працюючих. Він містить питання, пов'язані з робочими умовами, взаємодією з колегами і клієнтами. Валідність цієї концепції підтверджена дослідженнями не тільки серед працюючих, але й серед пацієнтів, які зверталися за медичною допомогою через виснаження, пов'язане зі стресом [21].

Опитувальник емоційного вигорання, розроблений К. Масlach (адаптований Н. Е. Водоп'яною), є однією з основних інструментів для оцінювання емоційного вигорання. Цей опитувальник, відомий як Maslach Burnout Inventory (MBI), був створений у 1986 році К. Масlach та широко застосовується для аналізу професійного та емоційного вигорання. Опитувальник включає 22 пункти, що розділені на три шкали: «емоційне виснаження», «деперсоналізацію», та «зниження особистісних досягнень». Респонденти оцінюють кожне твердження за семибальною шкалою, де 1 означає "ніколи", а 7 - "щодня".

Шкала «Емоційне виснаження» відображає глибину емоційного стану, пов'язаного з професійною діяльністю.

Високі значення на цій шкалі свідчать про перевантаженість, апатію, втомленість і емоційне виснаження. Залежно від результатів, випробувані можуть набрати низький, середній та високий рівень балів, що розподіляються пропорційно. Чим нижча кількість балів – тим меншим є емоційне виснаження.

Шкала «Деперсоналізація» показує ступінь взаємодії з колегами та відчуття індивідуальності в контексті професії. Високі значення на цій шкалі означають відчуженість, формальні взаємини та відчуття несправедливості.

Шкала «Зниження особистісних досягнень» відображає знижений рівень оптимізму, віри в себе, впевненості у вирішенні проблем, позитивного ставлення до роботи та колег. Текст початкового опитувальника знаходиться в Додатку А.

Опитувальник «Толерантність до невизначеності» був розроблений американським психологом С. Баднером і містить 16 пунктів для оцінки ставлення до нових ситуацій, складних задач і нерозв'язаних проблем. Респонденти оцінюють питання за семибальною шкалою, де для парних питань 1 означає "Абсолютно не згоден", а 7 - "Абсолютно згоден". Для непарних питань використовується реверсивна оцінка.

Загальний бал варіюється від 16 до 112, і вищий бал показує вищу інтолерантність до невизначеності [25]. Українська адаптація цього опитувальника, проведена Т. Корніловою у 2014 році, залучила 1082 особи віком від 17 до 82 років. Вибірка включала 704 жінок і 376 чоловіків, що дозволяє вважати її репрезентативною для аналізу впливу факторів війни.

Опитувальник шкали стійкості (CD-RISC-10) К. Коннора і Дж. Девідсона є інструментом для вимірювання рівня стійкості.

Шкала містить 13 пунктів, які оцінюють адаптацію, позитивне сприйняття, емоційну стійкість, соціальну підтримку та інші аспекти стійкості.

К. Коннор і Дж. Девідсон визначають стійкість як здатність ефективно протистояти негативним впливам і краще адаптуватися до життєвих викликів.

У 1986 році А. Джоунс та Р. Крендалл розробили коротку шкалу самоактуалізації, яка включає 15 пунктів. Під час тестування ефективності цієї методики на групі студентів американських коледжів було виявлено, що шкала має високу надійність за результатами повторних тестів.

Додатково, дослідження показало, що студенти, які брали участь у програмах для зміцнення самовпевненості, істотно покращували свій рівень самоактуалізації, який вимірювався за допомогою цієї шкали.

Учасники дослідження вибирали один із чотирьох можливих варіантів відповіді на кожне з тверджень, використовуючи чотирибальну шкалу, де 1 означає "не згоден", 2 — "частково не згоден", 3 — "частково згоден", і 4 — "повністю згоден". Якщо біля твердження стоїть символ «N», це значить, що оцінка за цей пункт буде перевернута під час підрахунку загального результату (тобто 1 стане 4, 2 стане 3, і так далі). Вищий загальний бал вказує на те, що особа більше самоактуалізована.

Особистість, яка досягла високого рівня самоактуалізації, виявляє більшу незалежність від внутрішніх та зовнішніх впливів, що проявляється через високу самовпевненість і самодостатність.

Індекс самоактуалізації показує позитивну кореляцію з усіма показниками ширшого «Опитувальника особистісної орієнтації» А. Маслоу та з показниками самооцінки і раціональних переконань.

Ця шкала демонструє задовільну стабільність результатів при повторному тестуванні і, ймовірно, не піддається впливу соціальної бажаності при виборі відповідей.

Вона також зручна для проведення комплексних досліджень. За допомогою Короткого індексу самоактуалізації можна оцінити рівень самоактуалізації особи, виходячи з суми балів, отриманих у тесті.

Математично-статистична обробка даних за цими методиками здійснюється за допомогою коефіцієнта Пірсона.

Коефіцієнт Пірсона використовується для визначення ступеня лінійної залежності між двома змінними і може приймати значення від -1 до 1. Величини близькі до 1 свідчать про позитивний лінійний зв'язок, а величини близькі до -1 – про негативний. Коефіцієнт близький до 0 означає відсутність лінійного зв'язку між змінними. Цей коефіцієнт розраховується на основі пар спостережень для двох змінних, що включають значення обох змінних для кожного учасника або об'єкта дослідження.

Висновок до розділу 1

Емоційне вигорання серед студентів розглядається як складний психологічний стан, що виникає через тривалий навчальний та соціальний тиск.

Цей стан характеризується постійною втомою, емоційною відчуженістю, зниженням ефективності, погіршенням настрою, зниженням самооцінки, фізичними симптомами та зменшенням мотивації та інтересу до навчання.

К. Маслач вказує на важливість розуміння трьох основних характеристик: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень.

Аналіз наукових досліджень показав, що ключовими факторами, що впливають на емоційне вигорання студентів, є інтенсивні академічні вимоги, втрата балансу між навчанням і особистим життям, фінансовий тиск, соціальний тиск і конкуренція, тривога за майбутнє і кар'єрні перспективи, невизначеність у професії через швидкоплинне середовище, розуміння беззмістовності вищої освіти.

Ці фактори взаємопов'язані та можуть посилювати один одного, створюючи складний комплекс проблем, з якими студенти повинні впоратися, щоб зберегти своє психічне здоров'я та академічну ефективність. На додаток до цих звичайних викликів, студенти в Україні зазнають додаткового навантаження через військові чинники: постійна втома та виснаження, емоційна відчуженість, падіння академічної ефективності, загострення негативних змін настрою, зниження самооцінки в контексті національної кризи, посилення фізичних симптомів через стрес війни.

Для дослідження емоційного вигорання використовуються різноманітні методики та підходи, кожен з яких забезпечує унікальний внесок у розуміння цього феномена. Опитувальник емоційного вигорання (Burnout Measure) використовується для емпіричного визначення вигорання, включаючи симптоми як відчуття безпорадності, перебування в пастці, зниження ентузіазму, дратівливості та низька самооцінка.

Опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) широко використовуваний опитувальник, що оцінює професійне та емоційне вигорання через три шкали: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень.

Опитувальник Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM) - багатовимірний конструкт, який об'єднує емоційне виснаження, фізичну та когнітивну втому, що визначає вигорання серед працюючих та інших груп населення.

Коротка шкала самоактуалізації А. Джоунса та Р. Крендалла - дозволяє оцінити рівень самоактуалізації, який виявляє незалежність від внутрішніх та зовнішніх впливів та зв'язаний із вигоранням.

РОЗДІЛ 2. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис методології та процедури опитування студентів

У дослідженні емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів використовується адаптована методологія К. Масlach, яка вважається золотим стандартом для оцінки професійного вигорання. Основний інструмент Масlach, Інвентар вигорання Масlach (MBI), який наведено у Додатку А було адаптовано для оцінки емоційного вигорання студентів, враховуючи їхній унікальний освітній контекст, особливо в умовах війни.

Як було згадано у попередньому розділі, основна концепція Масlach полягає у вимірюванні трьох основних компонентів вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація і знижена особистісна досягнення. Для студентів ці компоненти адаптовані відповідно до їхніх досвідів і ставлення до навчання:

- емоційне виснаження визначається як відчуття втоми і виснаження від навчального процесу. Студенти часто відчують себе перевантаженими через велику кількість роботи та високі академічні вимоги, що позначено в їх відповідях на адаптовані пункти опитування.
- деперсоналізація для студентів була адаптована як відчуття ізоляції та відокремлення від спільноти та одногрупників, що може проявлятися як зневага або знецінення власних зусиль в навчальному процесі.
- знижена особистісних досягнень у студентів оцінюється через їх відчуття недостатності власних досягнень і песимізм щодо майбутньої кар'єри та освіти, в тому числі через побоювання, що отримані знання не зможуть бути використані на практиці.

Методологія була адаптована з огляду на специфіку навчання в умовах війни, яка може посилити стан вигорання через додатковий стрес та

невизначеність. Методологія та організація процесу опитування студентів була спланована та проведена з метою збору даних щодо емоційного стану студентів у зв'язку з їхнім академічним досвідом, особливо в контексті адаптації до навчального середовища та відчуття особистісних досягнень. Опитування включало 103 студентів з різних курсів, а саме:

- 20 студентів I курсу;
- 26 студентів II курсу;
- 29 студентів III курсу;
- 28 студентів IV курсу.

Процес опитування відбувався в електронному форматі, дозволяючи студентам заповнювати анкети в зручний для них час, що забезпечило високий відсоток відповідей.

Зібрані дані були піддані статистичному аналізу з використанням середніх значень та розподілу відповідей за кожним питанням. Аналіз дозволив виявити ключові тенденції та відмінності в переживаннях студентів різних курсів, а також визначити загальні проблеми, з якими стикаються студенти в процесі навчання.

Отримані дані опитування студентів за методологією Маслач представлені у вигляді процентних даних, розділених за трьома рівнями: «низький», «середній», та «високий рівні». Ці дані дозволяють провести детальний аналіз відповідей студентів на кожне питання, а також оцінити загальні рівні емоційного вигорання, деперсоналізації, та зниження особистісних досягнень

Адаптація методології К. Маслач до контексту навчання студентів дозволяє не тільки точніше вимірювати рівень вигорання, але й краще розуміти, як різні аспекти навчального процесу та середовища впливають на емоційний стан студентів. Це, в свою чергу, дозволяє розробляти цілеспрямовані стратегії для зменшення вигорання і підтримки студентів у їх академічному та особистісному розвитку.

Кожна з категорій опитувальника включає запропоновані нами специфічні питання, які дозволяють глибше зрозуміти особливості стану студентів та можливості для подальшої підтримки та інтервенцій.

Основні психологічні проблеми в категорії «емоційне виснаження» містять:

- Емоційну спустошеність і фізичну втому, що відображається через почуття виснаженості після академічних занять;
- Відсутність мотивації до відвідування занять, що може вказувати на втому або незадоволення навчальним процесом;
- Психологічну втому та відсутність ресурсів для занять поза навчанням, що свідчить про перевантаженість;
- Прокрастинацію та відчуття непотрібності, що можуть свідчити про низьку самооцінку та незадоволення власними досягненнями;
- Песимізм щодо навчального процесу, який може відображати загальну демотивацію.

Категорія «Деперсоналізація» висвітлює проблеми спілкування та відносин:

- Несприйняття як особистості та проблеми зі сприйняттям нового матеріалу, що можуть бути пов'язані з недостатньою підтримкою викладачів;
- Складність адаптації до навчального середовища та відчуття, що не знаходишся на своєму місці;
- Відсутність дружніх стосунків та відчуття непотрібності можуть вказувати на проблеми з інтеграцією в студентське середовище;
- Приниження від одногрупників або викладачів, що може негативно впливати на самооцінку та загальне благополуччя.

Категорія «Зниження особистісних досягнень» висвітлюється проблемами з самореалізації та професійними перспективами:

- Невпевненість у навчальних та кар'єрних перспективах, що може викликати страх перед майбутнім та сумніви в необхідності отриманої освіти;
- Знецінення освіти, відчуття, що здібності розвиваються лише через самоосвіту;
- Відсутність можливостей для особистісного розвитку, що може вказувати на недоліки університетської програми.

Опитувальник дозволяє виявити ключові психологічні проблеми серед студентів, що може сприяти розробці ефективних інтервенцій та підходів для підтримки студентів.

Ці дані надають важливу інформацію для університетів у вдосконаленні підтримки студентів, особливо в контексті збереження психічного здоров'я та академічної успішності.

Основна гіпотеза, яка лягла в основу цього дослідження, полягає в тому, що студенти вищих навчальних закладів відчують високий рівень емоційного вигорання внаслідок триваючої війни. Це становище може мати серйозні наслідки не тільки для їхнього академічного успіху, але й для психічного здоров'я загалом.

Для того щоб перевірити цю гіпотезу, автором розроблено ще один спеціалізований опитувальник, який оцінює чинники емоційного вигорання, анкета наведена у Додатку В.

Методологія опитування, розроблена для визначення чинників емоційного вигорання серед студентів, структурована таким чином, щоб виявити різноманітні аспекти студентського життя, що можуть впливати на їхнє психоемоційне благополуччя.

Опитувальник поділяється на кілька категорій, які адресують освітні, індивідуальні, соціальні та пов'язані з війною чинники.

Освітні чинники:

- Труднощі з адаптацією до навчання: вказує на проблеми студентів із звиканням до академічного середовища та вимог;

- Перевантаженість навчальними завданнями: відображає надмірний обсяг роботи, який може викликати стрес та втому;
- Складність спеціальності: вказує на можливі труднощі зі зрозумінням або виконанням спеціалізованих академічних завдань;
- Розчарування в обраній професії: може сигналізувати про невідповідність очікувань і реальності в спеціальності;
- Страх не отримати вищу освіту: відображає побоювання щодо можливості не завершити освітній процес.

Індивідуальні чинники:

- Відсутність самомотивації: стосується проблем із самоорганізацією та самостимулюванням;
- Надмірна відповідальність за навчання: може вказувати на перевантаження відповідальністю за результати навчання;
- Перфекціонізм: зосереджується на тенденції до надмірної деталізації та ідеалізації результатів;
- Відсутність амбіцій та мотивації до навчання: відсутність внутрішнього бажання до досягнення академічних цілей;
- Неадаптованість до самостійного життя: проблеми з адаптацією до життя без постійної підтримки ззовні;
- Неефективне використання часу: включає часте проведення часу в соціальних мережах, що відволікає від навчання;
- Недостатні професійні навички: відчуття неспроможності досягнути професійних стандартів.

Соціальні чинники:

- Відсутність друзів серед одногрупників або інших студентів: ізоляція в соціальному середовищі;
- Проблеми в сім'ї: взаємини з родиною, які можуть впливати на емоційний стан студента;

- Невпевненість у подальшому працевлаштуванні: побоювання щодо майбутньої кар'єри;
 - Проблеми з фінансами: труднощі з забезпеченням власних потреб.
- Чинники, пов'язані з війною:
- Страх міграції: побоювання вимушеного переїзду в іншу країну;
 - Страх не знайти роботу: тривога щодо неможливості знайти роботу в умовах військового конфлікту;
 - Погіршення матеріального стану: негативний вплив війни на економічне становище студентів.

Ця структура допомагає глибше зрозуміти, як різні аспекти життя студента взаємодіють і впливають на їхнє психоемоційне благополуччя, дозволяючи точно адресувати потенційні проблеми та розробляти відповідні стратегії втручання.

Для перевірки гіпотези щодо впливу різних чинників на емоційне вигорання, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень використовується кореляційний аналіз за Пірсоном.

Цей метод дозволяє оцінити ступінь статистичної залежності між рядом змінних.

Зокрема, в цьому випадку аналізуємо, як змінні, що характеризують відповіді студентів на чинники війни, освіти, індивідуальні та соціальні, корелюють з показниками психологічних особливостей емоційного вигорання, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень.

Результати представлені на рис.2.1.



Рис.2.1. Пари кореляційної залежності для визначення причинно-наслідкових зв'язків емоційного вигорання студентів

Постановка задачі для аналізу:

- Зібрати дані: % відповідей студентів за кожною категорією чинників (війна, освітні, індивідуальні, соціальні) за шкалою "Ні", "Частково", "Так";
- Зібрати дані: % психологічних особливостей (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистісних досягнень) за шкалою "Рідко", "Деколи", "Часто";
- Обчислення кореляції Пірсона: для кожної пари чинників та психологічних особливостей, що дозволяє виявити статистичні зв'язки та їхній напрямок.

Цей підхід дозволяє не лише перевірити гіпотезу про зв'язок між чинниками та психологічним станом студентів, але й визначити, які конкретно чинники є найбільш значущими для кожної з психологічних особливостей. Це може допомогти у формуванні подальших рекомендацій для психологічної підтримки студентів в умовах війни та академічного навантаження.

2.2. Аналіз результатів опитування: виявлення рівня емоційного виснаження

Результати опитування студентів вказують на декілька важливих тенденцій щодо їхнього емоційного стану в контексті академічного навантаження. При аналізі цих даних можна зробити кілька ключових спостережень, які важливо врахувати для розуміння загального благополуччя студентів.

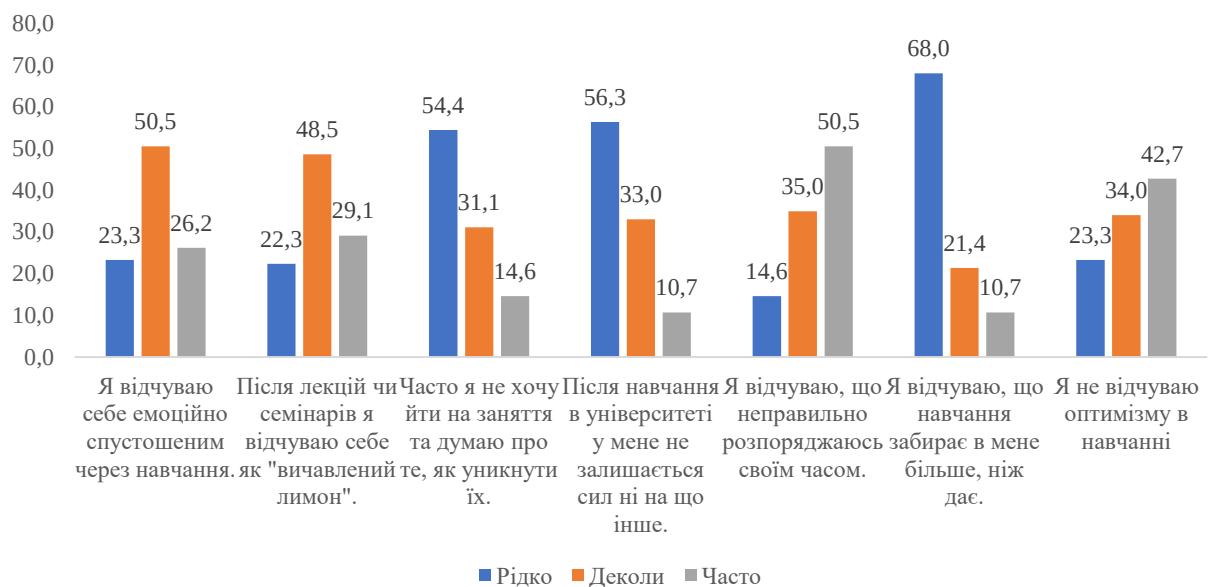


Рис.2.2. Рівень емоційного виснаження студентів

Аналізуючи дані опитування, які визначають рівень емоційного виснаження серед студентів, можна відзначити декілька ключових аспектів їхнього досвіду в академічному середовищі.

Почнемо з того, що значна частина студентів відчуває себе емоційно стійкими після навчання. Зокрема, 56,3% студентів вказали на низький рівень втоми після занять, що свідчить про їхню здатність витримувати навчальні навантаження без значних емоційних втрат. Це добре, адже здатність зберігати енергію після занять дозволяє студентам бути продуктивними і в інших сферах свого життя.

Також важливо відмітити, що більшість студентів, 68%, не відчують, що навчання забирає у них більше, ніж дає. Це показує, що студенти відчують користь від свого освітнього процесу і вважають, що їхні зусилля і вкладені ресурси виправдані отриманими результатами.

Проте, в деяких аспектах студенти відчують певні труднощі. Зокрема, 50,5% студентів вказали на середній рівень емоційного спустошення після навчання, а 26,2% – на високий рівень. Це свідчить про те, що значна частина студентів все ж відчуває деяку ступінь емоційного напруження від своїх академічних обов'язків.

Інший важливий аспект – відсутність оптимізму в навчанні, де 42,7% студентів відчують це на високому рівні. Це може вказувати на потребу у зміцненні мотиваційної складової навчальних програм та психологічної підтримки для студентів.

Загалом, хоча більшість студентів відчують себе добре адаптованими до навчального процесу, існує частка студентів, які потребують додаткової уваги та підтримки для подолання емоційного виснаження. Ці дані повинні стимулювати навчальні заклади до активізації зусиль у сфері студентського добробуту і психологічної допомоги.

Оцінюючи результати опитування, що стосуються деперсоналізації серед студентів, можна зробити важливі висновки про їхні відчуття відчуженості та взаємини з викладачами та одногрупниками.

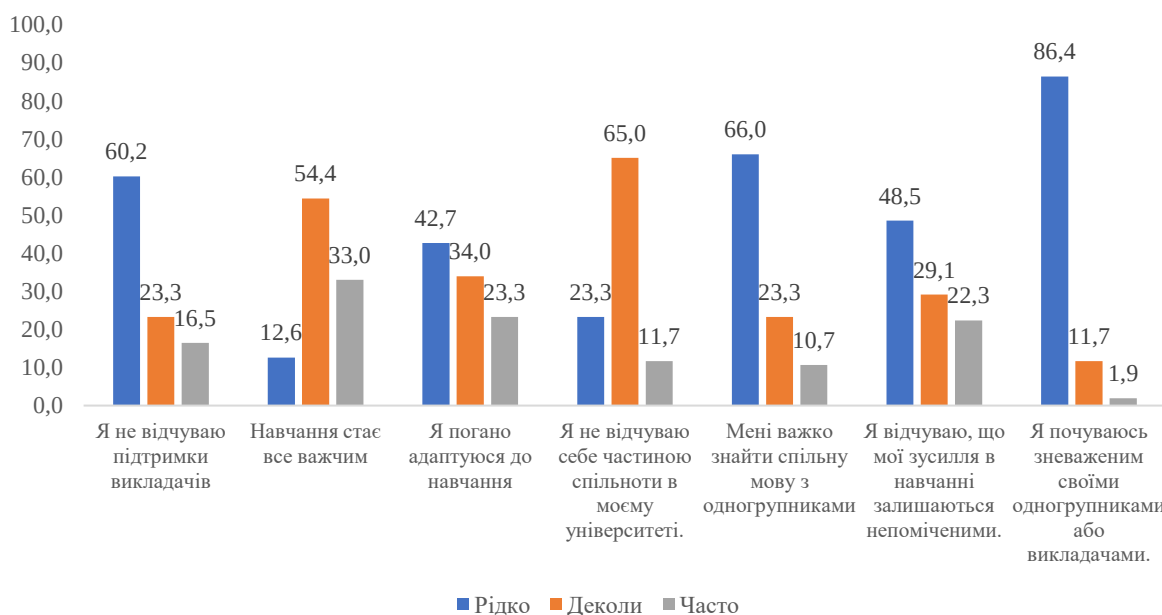


Рис.2.3. Рівень деперсоналізації студентів

Більшість студентів, 60,2%, зазначають, що не відчувають відсутність підтримки з боку викладачів на низькому рівні, що свідчить про задовільну підтримку з боку викладацького складу. Це позитивний сигнал про відносно здорові відносини між студентами та їхніми наставниками.

Коли мова йде про адаптацію до навчання, 42,7% відповідей також падають на низький рівень, що вказує на те, що значна частина студентів не має серйозних труднощів з адаптацією. Це може свідчити про ефективність адаптаційних програм університету або про гнучкість студентів щодо навчальних вимог.

Однак, інші показники, такі як відчуття себе частиною спільноти університету та здатність знаходити спільну мову з одногрупниками, вимагають уваги. Хоча 66% студентів відчувають, що легко знаходять спільну мову на низькому рівні, велика кількість студентів, 65%, відчувають середні труднощі зі сприйняттям себе як частини спільноти. Це може вказувати на проблеми соціальної інтеграції або на недостатність заходів для залучення студентів у академічне та соціальне життя університету.

Надзвичайно високий відсоток студентів, 86,4%, вказує на низький рівень відчуття зневаги від одногрупників або викладачів, що є позитивним показником стосунків у навчальному середовищі.

Ці дані в цілому свідчать про те, що хоча є певні аспекти, які потребують уваги для покращення, багато студентів відчують позитивні сторони своєї освітньої досвіду та соціальної взаємодії у вищих навчальних закладах. Важливо, щоб університети продовжували працювати над підтримкою та розвитком здорового освітнього середовища, яке сприяє не лише академічному, але й соціальному розвитку студентів.

Результати опитування щодо зниження особистісних досягнень виявили, що значна кількість студентів позитивно оцінює своє навчання та професійні перспективи.

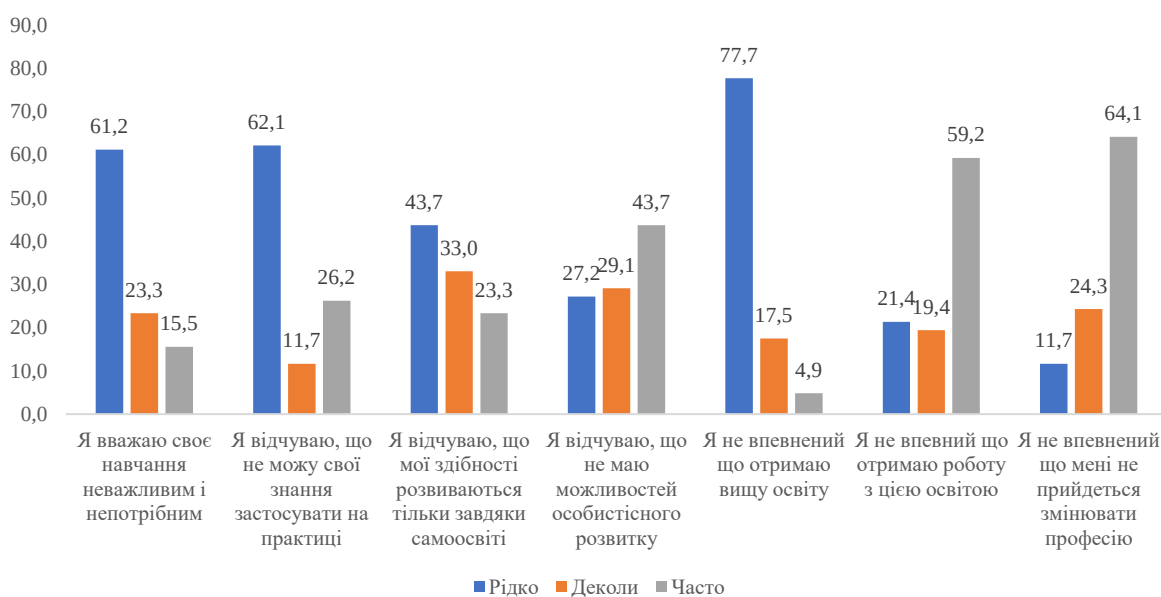


Рис.2.4. Рівень зниження особистісних досягнень студентів

Зокрема, більшість студентів відчують, що їхнє навчання є важливим і потрібним, з 61,2% відповідей, що показують низький рівень неважливості навчання. Це свідчить про те, що студенти цінують свою освіту та бачать у ній значення.

Також значна кількість студентів впевнена у своїй здатності застосувати отримані знання на практиці, що демонструється 62,1% відповідей, які вказують на низький рівень сумнівів щодо практичної корисності освіти. Це підкреслює, що студенти відчують себе компетентними та здатними застосувати навчене в реальних життєвих і професійних ситуаціях.

Інший показник, який заслуговує уваги, стосується впевненості студентів у можливості отримати вищу освіту. Велика кількість відповідей, 77,7%, що показують низький рівень сумнівів з цього питання, вказує на високий рівень впевненості серед студентів у своєму академічному майбутньому.

Проте, є певні показники, що викликають занепокоєння, такі як відсоток студентів, які не впевнені у своєму майбутньому працевлаштуванні та можливості не змінювати професію. Понад половина студентів висловлює високий рівень невпевненості щодо здобуття роботи за фахом (59,2%) та зміни професії (64,1%), що свідчить про серйозні страхи та невизначеність відносно майбутнього кар'єрного шляху.

Ці дані підкреслюють необхідність додаткової підтримки з боку освітніх закладів у формі кар'єрного консультування та психологічної підтримки, щоб зменшити тривогу студентів щодо їхнього майбутнього і забезпечити їм упевненість у своїх професійних та особистісних перспективах.

Отже, аналіз показав, що значна частина студентів відчуває емоційне виснаження, що вимагає уваги та підтримки з боку освітніх інституцій. Високий відсоток студентів вказав на низькі рівні втоми після навчання та мінімальні занепокоєння щодо важливості своєї освіти, що є позитивними індикаторами.

Проте, близько половини опитаних відзначають середній рівень емоційного спустошення, і значна кількість студентів все ще засвідчує високі рівні стресу пов'язані з навчанням, особливо після занять та у зв'язку з відчуттям неефективності управління часом.

Особливе занепокоєння викликає високий рівень відсутності оптимізму в навчанні, де майже половина студентів відчуває себе песимістично щодо майбутнього. Це підкреслює потребу в зміцненні мотиваційних програм та психологічної підтримки, щоб допомогти студентам впоратися з академічними викликами та підтримувати позитивне ставлення до навчання.

Загалом, дані вказують на необхідність комплексного підходу до підтримки студентів, що включає заходи як з покращення навчального середовища, так і з організації психологічної допомоги та кар'єрного консультування. Врахування цих аспектів дозволить освітнім закладам ефективно реагувати на потреби студентів, підтримувати їхнє психологічне благополуччя та сприяти їхньому успішному академічному та професійному розвитку.

2.3. Аналіз соціальних, освітніх та індивідуальних факторів, що вплинули на емоційне вигорання студентів в умовах війни

У сучасних умовах війни значне емоційне вигорання студентів є актуальною проблемою, що вимагає комплексного аналізу. Враховуючи соціальні зміни, освітній дисбаланс, та індивідуальні особливості студентської адаптації, це дослідження зосереджується на вивченні ключових факторів, що спричиняють емоційне виснаження. Аналізуючи вплив війни, який безпосередньо корелює з зростанням емоційного виснаження, розглядаються також освітні та соціальні аспекти, які призводять до деперсоналізації та зниження особистісних досягнень. Індивідуальні фактори, що включають зворотній зв'язок з емоційним вигоранням, також розкриваються для глибшого розуміння механізмів адаптації студентів у кризових умовах.

Аналізуючи таблицю 2.1, розглянемо тенденції емоційного вигорання студентів, зумовлених освітніми факторами, за кожен курс навчання.

Таблиця 2.1

Освітні фактори, що впливають на емоційне вигорання студентів

Освітні чинники	% опитаних				
	I курс	II курс	III курс	IV курс	Всього
Адаптації до навчання	68,2	26,9	7,4	7,1	25,2
Перевантаженість навчанням	81,8	61,5	63,0	71,4	68,9
Складність навчання	31,8	38,5	37,0	25,0	33,0
Розчарування в професії	9,1	11,5	18,5	25,0	16,5
Страх не отримати вищу освіту	4,5	11,5	18,5	25,0	15,5

Адаптація до навчання. На I курсі найвищий відсоток студентів (68,2%) вказує на адаптацію до навчання як на фактор емоційного вигорання. Це підкреслює складнощі першого року навчання, коли студентам потрібно звикнути до нового середовища і вимог університету. З наступними курсами спостерігається значне зниження цього показника: на II курсі він складає 26,9%, на III курсі - 7,4%, і на IV курсі - 7,1%. Це свідчить про те, що адаптаційні складнощі поступово вирішуються, але для першокурсників це залишається критичним чинником.

Перевантаженість навчанням. Для першого курсу перевантаженість навчанням також є значущим фактором (81,8%), що підтверджує високий рівень стресу від нових академічних вимог. На II курсі цей показник трохи знижується до 61,5%, однак знову зростає на III курсі до 63,0% і досягає максимуму на IV курсі (71,4%). Це може бути пов'язано зі збільшенням навчального навантаження і вимог до самостійної роботи перед закінченням навчального процесу.

Складність навчання. Цей чинник показує менш виражену, але стабільну тенденцію: на I курсі 31,8% студентів вважають навчання складним, на II курсі цей показник зростає до 38,5%, зберігається приблизно на цьому рівні на III курсі (37,0%), але знижується на IV курсі до 25,0%. Це може свідчити про звикання студентів до академічних вимог з часом.

Розчарування в професії. На першому курсі лише 9,1% студентів відчують розчарування в обраній професії, однак цей показник зростає з кожним наступним курсом: 11,5% на II курсі, 18,5% на III курсі і досягає 25,0% на IV курсі. Це може бути пов'язано з реалізацією складності професійного шляху або невідповідністю початкових очікувань реальному досвіду в професійній діяльності.

Страх не отримати вищу освіту. Цей чинник має зростаючу динаміку: на I курсі його вказують лише 4,5% опитаних, але до IV курсу цей показник зростає до 25,0%.

Така тенденція може бути обумовлена збільшенням тиску і розумінням важливості отримання диплому для майбутньої кар'єри, особливо в умовах війни, що може посилювати тривожність студентів.

Загалом, результати дослідження вказують на високу чутливість студентської аудиторії до освітніх факторів, що впливають на емоційне вигорання, особливо у перші роки навчання.

Важливо звернути увагу на критичні зміни показників, особливо на зростання розчарування в професії та страху не отримати вищу освіту на останніх курсах, що вимагає додаткових психологічних та методичних інтервенцій з боку освітніх інституцій.

Розглядаючи індивідуальні фактори емоційного вигорання студентів згідно з таблицею 2.2, можна виявити певні закономірності у впливі цих факторів на студентів різних курсів.

Таблиця 2.2

Індивідуальні фактори, що вплинули на емоційне вигорання студентів

Індивідуальні чинники	% опитаних				
	I курс	II курс	III курс	IV курс	Всього
Прокрастинація	95,5	96,2	92,6	92,9	94,2
Надмірна відповідальність	90,9	80,8	74,1	64,3	76,7
Перфекціонізм	72,7	53,8	44,4	25,0	47,6
Відсутність амбіції	81,8	65,4	59,3	46,4	62,1
Відсутність мотивації до навчання	68,2	53,8	59,3	64,3	61,2
Неадаптованість до самостійного життя	90,9	92,3	81,5	67,9	82,5
Неефективне використання часу	95,5	92,3	92,6	85,7	91,3
Недостатні професійні навички	95,5	96,2	88,9	82,1	90,3

Прокрастинація. Прокрастинація залишається стабільно високою на всіх курсах: 95,5% на I курсі, 96,2% на II курсі, 92,6% на III курсі та 92,9% на IV курсі. Це свідчить про універсальність цього феномену для студентської аудиторії, пов'язаного із соціальною активністю, що потребує особливих методів боротьби з тенденцією до відкладання навчання.

Надмірна відповідальність має тенденцію до зниження: на I курсі вона складає 90,9%, на II курсі - 80,8%, на III курсі - 74,1%, і до IV курсу падає до 64,3%. Це може бути пов'язано з адаптацією студентів до навчального процесу і зменшенням внутрішнього тиску з часом.

Перфекціонізм. Перфекціонізм явно зменшується з кожним роком навчання: з 72,7% на I курсі до 53,8% на II курсі, 44,4% на III курсі та 25,0% на IV курсі. Зниження може бути результатом реалізації студентами нереальності деяких ідеалів та більш прагматичного підходу до навчання та оцінки своїх можливостей.

Відсутність амбіцій. Тенденція до зниження відсутності амбіцій спостерігається протягом всього періоду навчання: з 81,8% на I курсі до 65,4% на II, 59,3% на III і 46,4% на IV курсі. Можливо, це відображає процес зростання самосвідомості студентів та їхню адаптацію до реалій професійного розвитку.

Відсутність мотивації до навчання. Цей чинник має нерівномірну динаміку: з 68,2% на I курсі знижується до 53,8% на II, зростає до 59,3% на III і до 64,3% на IV курсі. Зростання на останніх курсах може вказувати на зростання навчального втомлення або розчарування у вибраній спеціальності.

Неадаптованість до самотійного життя. Неадаптованість до самотійного життя залишається високою на перших курсах: 90,9% на I курсі та 92,3% на II курсі, але знижується до 81,5% на III курсі і 67,9% на IV курсі. Це вказує на процес адаптації студентів до самотійного життя та покращення їх навичок самоорганізації, однак усвідомлення фінансової залежності від батьків.

Неефективне використання часу. Цей чинник має високі показники на всіх курсах, але також показує тенденцію до зниження: 95,5% на I курсі, 92,3% на II курсі, 92,6% на III курсі та 85,7% на IV курсі. Це може свідчити про покращення навичок тайм-менеджменту у студентів.

Недостатні професійні навички. Цей чинник зазнає поступового зниження: з 95,5% на I курсі до 96,2% на II курсі, 88,9% на III курсі та 82,1% на IV курсі. Зменшення може бути обумовлене накопиченням досвіду та здобуттям нових знань і навичок в процесі навчання.

Загальна картина показує, що більшість індивідуальних факторів емоційного вигорання мають тенденцію до зниження зі збільшенням курсу навчання, що може вказувати на адаптацію студентів до умов навчання та покращення їх особистісних навичок. Однак, високі показники прокрастинації та неефективного використання часу на всіх курсах потребують особливої уваги з боку психологічної служби університетів, особливо в умовах війни, які можуть поглиблювати ці проблеми.

Аналізуючи соціальні фактори емоційного вигорання студентів з таблиці 2.4, можна виділити важливі аспекти впливу цих факторів на студентське життя протягом різних курсів навчання.

Таблиця 2.3

Соціальні фактори, що вплинули на емоційне вигорання студентів

Соціальні чинники	% опитаних				
	I курс	II курс	III курс	IV курс	Всього
Відсутність друзів	95,5	80,8	29,6	25,0	57,0
Проблеми в сім'ї	22,7	23,1	18,5	17,9	21,0
Невпевненість у подальшому працевлаштуванні	31,8	42,3	48,1	35,7	41,0
Проблеми з фінансами	31,8	30,8	33,3	32,1	33,0

Відсутність друзів. Найбільш виразним є високий рівень відсутності друзів на I курсі, де 95,5% студентів відчувають цей фактор як причину емоційного вигорання. Це підкреслює важливість соціальної адаптації студентів у новому середовищі. Проте, вже на II курсі цей показник знижується до 80,8%, а на III та IV курсах спостерігається значне зниження до 29,6% та 25,0% відповідно. Це вказує на покращення соціальної інтеграції студентів і формування стійких дружніх зв'язків, що вимагає часу.

Проблеми в сім'ї. Проблеми в сім'ї показують відносно стабільний рівень впливу на емоційне вигорання студентів: 22,7% на I курсі, 23,1% на II курсі, 18,5% на III курсі та 17,9% на IV курсі. Ці дані свідчать про те, що сімейні обставини залишаються важливим фактором протягом всього періоду навчання, хоча і не демонструють значного зростання або зниження.

Невпевненість у подальшому працевлаштуванні. Цей чинник зазначає зростання впливу з кожним курсом, окрім останнього: 31,8% на I курсі, 42,3% на II курсі, 48,1% на III курсі, а потім зниження до 35,7% на IV курсі. Це може відображати збільшення тривоги студентів щодо своїх майбутніх кар'єрних перспектив у міру наближення до завершення навчання, але зниження на IV курсі може бути пов'язане з початком планування кар'єри та пошуку роботи.

Проблеми з фінансами. Проблеми з фінансами мають майже однаковий вплив на студентів на всіх курсах: 31,8% на I курсі, 30,8% на II курсі, 33,3% на

III курсі та 32,1% на IV курсі. Це підтверджує, що фінансові труднощі є постійним фактором стресу для студентів, незалежно від курсу навчання.

Загальний аналіз соціальних факторів показує, що найбільше впливають на емоційне вигорання студентів відсутність друзів та невпевненість у подальшому працевлаштуванні, особливо на початкових етапах навчання. Ці висновки вказують на необхідність зміцнення соціальної підтримки та кар'єрного консультування для студентів, особливо у складних умовах війни, що може поглиблювати соціальні та економічні виклики. Стабільність впливу фінансових проблем та проблем в сім'ї також потребує уваги з боку університетських служб, зокрема, для забезпечення фінансової допомоги та психологічної підтримки студентів.

Вивчення результатів опитування, систематизованих у таблиці 2.4 дозволяє глибше зрозуміти, як військові чинники впливають на емоційне вигорання студентів на різних курсах навчання.

Таблиця 2.4

Військові фактори, що вплинули на емоційне вигорання студентів

Чинники війни	% опитаних				
	I курс	II курс	III курс	IV курс	Всього
Страх міграції	54,5	53,8	55,6	57,1	55,3
Страх не знайти роботу	68,2	65,4	66,7	67,9	67,0
Погіршення матеріального стану	68,2	69,2	81,5	82,1	75,7

Страх міграції. Страх міграції є важливим чинником, що впливає на студентів у всі періоди навчання, з незначним зростанням відсотка опитаних, які відчувають цей страх, від початку до кінця навчання. На I курсі цей показник складає 54,5%, на II курсі - 53,8%, на III курсі - 55,6%, і досягає 57,1% на IV курсі. Ці дані свідчать про стабільний високий рівень тривожності серед студентів щодо можливості міграції через військові дії, що підкреслює

потребу в психологічній підтримці та допомозі в адаптації до нових умов життя.

Страх не знайти роботу. Страх не знайти роботу після закінчення навчання також є значним чинником вигорання, який має відносно стабільні показники протягом усього періоду навчання: 68,2% на I курсі, 65,4% на II курсі, 66,7% на III курсі, і 67,9% на IV курсі. Це засвідчує тривалу тривожність студентів щодо своїх майбутніх кар'єрних перспектив, особливо в умовах економічної нестабільності та невизначеності, викликаних війною.

Погіршення матеріального стану. Погіршення матеріального стану є найбільш динамічним чинником серед розглянутих. Цей показник зростає з курсу на курс: 68,2% на I курсі, 69,2% на II курсі, значне зростання до 81,5% на III курсі, і досягає максимуму на IV курсі - 82,1%. Це свідчить про зростаючий тиск на студентів, пов'язаний з погіршенням економічної ситуації в країні через військові дії. Така ситуація може вимагати збільшення фінансової підтримки студентів та розробки програм, що допомагають їм адаптуватися до змінених умов життя.

Військові чинники мають великий вплив на емоційний стан студентів. Особливу увагу викликає погіршення матеріального стану, яке зростає з кожним курсом, вказуючи на нагальну потребу реагування з боку освітніх інституцій та уряду. Страх міграції та страх не знайти роботу також потребують системного підходу до мінімізації емоційного тиску на студентів, зокрема через кар'єрне консультування та соціально-психологічну підтримку.

Для доведення гіпотези про вплив війни на емоційне вигорання було проведено кореляційно-регресійний аналіз, використовуючи середні показники складових емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистісних досягнень) та чинники емоційного вигорання (освітні, індивідуальні, соціальні, та вплив війни).

Таблиця 2.5.

Середні показники по складових емоційного вигорання студентів та чинників емоційного вигорання

Фактори	Ні	Частково	Так
Освітні	68,2	19,0	12,8
Індивідуальні	24,2	24,4	51,3
Соціальні	63,1	18,4	18,4
Війна	34,0	42,1	23,9
Елементи емоційного вигорання	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	37,4	36,2	26,4
Деперсоналізація	48,5	34,4	17,1
Зниження особистісних досягнень	43,6	22,6	33,8

Проведемо кореляційний аналіз за парами даних показників, які було запропоновано у пункті 1.1.

Таблиця 2.6

Визначення кореляційних зв'язків за Пірсоном між складовими емоційного вигорання та чинниками емоційного вигорання

Пара показників: причина - наслідок		Коефіцієнт Пірсона
Емоційне виснаження	Війна	0,84
Емоційне виснаження	Освітні	0,67
Емоційне виснаження	Індивідуальні	-1,00
Емоційне виснаження	Соціальні	0,59
Деперсоналізація	Війна	0,60
Деперсоналізація	Освітні	0,89
Деперсоналізація	Індивідуальні	-0,90
Деперсоналізація	Соціальні	0,84
Зниження особистісних досягнень	Війна	-0,48
Зниження особистісних досягнень	Освітні	0,78
Зниження особистісних досягнень	Індивідуальні	0,03
Зниження особистісних досягнень	Соціальні	0,84

Війна має значний позитивний вплив на емоційне виснаження, з коефіцієнтом кореляції Пірсона 0,84. Це означає, що зі зростанням негативного впливу війни (як психологічного, так і фізичного) зростає і рівень емоційного виснаження. Наприклад, постійне перебування в стані стресу через

військові дії може призвести до збільшення втоми та відчуття емоційного вигорання.

Освітні чинники також мають значний вплив на емоційне виснаження з коефіцієнтом 0,67. Це підтверджує, що проблеми в освітньому процесі, такі як нестабільність навчальних планів, зміни у форматах занять, та загальна несистематизованість можуть спричинити емоційне перенапруження. Соціальні чинники мають помірний позитивний вплив на емоційне виснаження, з коефіцієнтом 0,59. Нестабільність соціального середовища, така як втрата звичних соціальних зв'язків через війну, може сприяти збільшенню виснаження.

Цікаво, що індивідуальні чинники демонструють зворотній зв'язок з емоційним виснаженням, коефіцієнт кореляції складає -1,00. Це вказує на прямий зворотній зв'язок того, що прокрастинація, неефективне використання часу, не виснажують емоційний стан, а навпаки дозволяють людині відновлюватися. Це підтверджує ідею про те, що більш соціально-активні студенти, що виділяють більше часу на відпочинок, менше схильні до емоційного вигорання.

Війна має вагомий вплив на деперсоналізацію з коефіцієнтом 0,60. Це означає, що з підвищенням рівня стресу та тривожності через військові дії, спостерігається зростання тенденції до деперсоналізації, коли люди починають ставитись до себе та інших більш віддалено та безособово.

Освітні чинники показують високий рівень кореляції з деперсоналізацією, 0,89. Це підкреслює, що проблеми в освіті можуть вести до того, що студенти починають сприймати навчальний процес як щось чуже та неособисте, що веде до відчуття ізоляції та відчуження. Соціальні чинники також мають високий позитивний вплив на деперсоналізацію, з коефіцієнтом 0,84. Втрата соціальних зв'язків і стабільності може сприяти відчуттю відчуженості в особистісних стосунках.

Індивідуальні чинники мають зворотній вплив на деперсоналізацію, коефіцієнт $-0,90$, що знову ж таки підкреслює те, що чим більше студенти знаходяться в розслабленому стані, тим менше вони мають проблем у соціумі.

Важливим є зв'язок війни та особистісних досягнень. Якщо війна має значний вплив на емоційний стан та деперсоналізацію, то вона має негативний вплив на особистісні досягнення, це свідчить про те, що студенти не відчувають впевненості у отриманні роботи, значимості своєї освіти і без війни, у цьому випадку на особистісні досягнення більшою мірою впливають інші чинники, наприклад освітні чи соціальні. Освітні чинники позитивно корелюють зі зниженням особистісних досягнень, коефіцієнт $0,78$. Це означає, що негативні зміни в освітньому процесі можуть знижувати відчуття особистісних досягнень та успіхів. Соціальні чинники мають сильний позитивний вплив на зниження особистісних досягнень, з коефіцієнтом $0,84$, підтверджуючи, що зменшення соціальної підтримки та зв'язків може сприяти відчуттю невдачі та незадоволеності особистісними досягненнями.

Індивідуальні чинники мають мінімальний вплив на страхи щодо особистісних досягнень, що підтверджує коефіцієнт $0,03$, що свідчить про незначний взаємозв'язок цих аспектів.

Отже, на основі проведеного дослідження підтверджено гіпотезу про значний вплив війни на емоційне вигорання. Виявлено, що війна з коефіцієнтом кореляції Пірсона $0,84$ має тісний зв'язок із зростанням емоційного виснаження, викликаючи збільшення втоми та стресу. Цей фактор також впливає на деперсоналізацію (коефіцієнт $0,60$) та однак має неоднозначний вплив на сподівання щодо майбутніх досягнень. Освітні чинники також виявились значними для студентів, впливаючи на емоційне виснаження та деперсоналізацію, підкреслюючи вплив нестабільності освітнього процесу на емоційний стан. Цікаво, що індивідуальні чинники продемонстрували зворотний зв'язок з емоційним виснаженням, що свідчить про полегшення емоційного стану через відпочинок, зниження активності, відповідальності та амбітності.

Висновок до розділу 2

Дослідження емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів, проводилося із використанням адаптованої нами методології К. Масlach, що вимірює емоційне вигорання через три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію, та знижені особистісні досягнення. Результати опитування 103 студентів показали комплексність характеру емоційного вигорання серед студентів, що виявляється через різні аспекти їхнього академічного та особистісного досвіду. Позитивним є те, що більшість студентів (56,3%) не відчують значного емоційного виснаження після занять, що може свідчити про їхню здатність адаптуватися до навчального навантаження. Однак, висока частка студентів (42,7%) виявила високий рівень відсутності оптимізму щодо навчання, що потребує уваги з боку навчальних закладів для розробки стратегій підтримки мотивації та психологічного благополуччя. Аналізуючи деперсоналізацію, з'ясовано, що більшість студентів (60,2%) не стикається з проблемою відсутності підтримки з боку викладачів, що демонструє здорові взаємини в академічному середовищі. Проте значна частина студентів (65%) має труднощі з відчуттям себе частиною спільноти університету, що вказує на потребу в покращенні соціальної інтеграції та розвитку спільноти. Щодо зниження особистісних досягнень, дослідження вказує на високий рівень впевненості студентів у своїх академічних перспективах, де 61,2% не вважають своє навчання неважливим або непотрібним. Серйозне занепокоєння викликає високий рівень невпевненості студентів щодо майбутнього працевлаштування (59,2%) та потенційної зміни професії (64,1%).

Дослідження емоційного вигорання студентів під час війни виявило важливість розуміння взаємозв'язків між освітніми, індивідуальними, соціальними факторами та безпосереднім впливом військових обставин.

Основною гіпотезою поточного дослідження є те, що студенти мають емоційне вигорання в умовах війни.

Дослідження показало, що війна дійсно впливає на емоційне вигорання студентів, при цьому високий вплив війни на емоційне виснаження та деперсоналізацію, що виражається сприйняттям особистості іншими людьми. Однак на ставлення до майбутнього війна впливає тільки частково, що засвідчує те, що проблеми становлення спеціаліста визначаються й іншими чинниками та існують в звичайному середовищі без війни. Більшою мірою емоційне вигорання студентів визначається освітніми та соціальними чинниками. Індивідуальні чинники, такі як прокрастинація, неефективне управління часом, надмірна відповідальність не посилюють, а навпаки послаблюють емоційне виснаження.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Виявлення проблем визначення емоційного вигорання студентів ЗВО та напрями їх вирішення

На основі проведеного дослідження емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів було виявлено декілька важливих проблем, які потребують вирішення для зменшення рівня емоційного вигорання. Це ті проблеми, на які студенти зазначили впевнено «Так», і їх кількість становить від 40% відповідей. Результати представлені на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Виявлені проблеми емоційного вигорання студентів (у %)

Велика частина студентів відчуває невпевненість щодо можливості працювати за спеціальністю довший час (64,1) та отримання роботи здобутою освітою (59,2), що викликає стрес та знижує мотивацію до навчання. Це відчуття сприймається як марне зусилля, що сприяє розвитку емоційного виснаження та зниженню особистісних досягнень. Більшою мірою проблемою цьому є не індивідуальні чи соціальні особливості студентів, а тенденції вітчизняного ринку праці та економічного розвитку держави.

Сучасний ринок праці в Україні для студентів відчуває значний вплив війни та економічних викликів, які визначають його ключові проблеми.

Велика кількість внутрішньо переміщених осіб та біженців значно впливає на пропозицію робочої сили, особливо в регіонах, що приймають переміщених осіб, що створює величезний дисбаланс між потребами ринку та доступними спеціалізаціями [26]. На додачу, значна кількість підприємств зменшила чи зупинила виробництво, що посилює проблему безробіття та нестачі робочих місць.

Враховуючи ці складнощі, основними напрямками дій уряду мають стати інвестиції у людський капітал, зокрема через освітні програми, перепідготовку працівників та інтеграцію переміщених осіб у місцеві ринки праці. Такі заходи допоможуть підвищити еластичність ринку праці та сприятимуть швидшому відновленню економіки після завершення війни, що створить обставини для того, щоб студенти знаходили кваліфіковану роботу на вітчизняному ринку праці.

Однією з важливих проблем в освітньому процесі вищих навчальних закладів є відсутність впевненості серед студентів у тому, що отримані знання зможуть принести їм реальний ефект у майбутньому. Це пов'язано зі

Зривом освітніх траєкторій та переходом до дистанційного навчання, яке триває п'ятий рік, що створило прогалини в вищій освіті студентів. Це в свою чергу впливає на їхню конкурентоспроможність на ринку праці, де вимагаються все більш складні навички та професійні компетенції [27].

Такі сумніви часто виникають через розрив між теоретичними знаннями, які викладаються у лекціях, і їхньою практичною значущістю в реальному житті. Студенти, зосереджуючись на теорії, чи відсторонених від реальності практичних завдань, можуть відчувати, що вони не готові до реальних робочих викликів, оскільки академічні знання часто відрізняються від умінь, необхідних у сучасному бізнес-середовищі.

Ця проблема є результатом слабкої практичної бази багатьох освітніх програм. Традиційне навчання, яке переважно фокусується на лекціях та теоретичних курсах, не завжди забезпечує студентам необхідний досвід застосування знань на практиці. Відсутність практичного застосування змушує студентів сумніватися у вартості своєї освіти та їхніх перспективах у професійному світі.

Проблема неефективного управління часом серед студентів вищих навчальних закладів має значний вплив на їхню академічну успішність, психологічний стан і загальне благополуччя. Це питання виникає через відсутність планування, тенденцію до прокрастинації, невміння відмовляти в прийнятті завдань, надмірні вимоги до себе та постійні розпорошення уваги через різноманітні діджиталізовані розваги.

Для вирішення цієї проблеми вищі навчальні заклади можуть розробляти та впроваджувати освітні програми з тайм-менеджменту.

Наприклад, курси тайм-менеджменту можуть стати частиною обов'язкової програми для першокурсників. У таких курсах студенти навчаються планувати свій час, встановлювати пріоритети і користуватися різними техніками для збільшення продуктивності.

Також можуть бути корисними воркшопи, які зосереджуються на ефективному плануванні навчання, самостійної роботи, що важливо в управлінні стресом.

Створення неформального освітнього середовища може значно підвищити ефективність навчання та залученість студентів.

Запровадження гнучких графіків та вибіркового курсів дозволяє студентам краще адаптуватися до своїх індивідуальних ритмів життя. Зони спільної роботи сприяють взаємодопомозі та колаборації між студентами.

Інтерактивні форми навчання, такі як ігрові методи, можуть підвищити зацікавленість у навчанні та зробити освітній процес більш динамічним і захоплюючим.

Психологічна підтримка є ще однією важливою складовою ефективного управління часом.

Надання студентам доступу до консультантів з питань тайм-менеджменту та психологічного благополуччя може допомогти їм краще справлятися з академічними та особистісними викликами.

Майже половина студентів відчуває, що не має достатньо можливостей для особистісного розвитку в університеті, що включає відсутність курсів, тренінгів, стажувань для розвитку навичок та знань. Це спричиняє відчуття стагнації та зниження мотивації, оскільки студенти не бачать прямого зв'язку між своїм навчанням та потенційним професійним розвитком.

Проблема особистісного розвитку студентів вищих навчальних закладів часто проявляється через стандартизовані навчальні програми, які не враховують індивідуальні здібності та інтереси студентів.

Багато студентів відчувають тиск, що вимагає від них слідування загальноприйнятим академічним шляхам, що може призводити до зниження мотивації і втрати інтересу до власного розвитку.

Це особливо помітно в умовах, де акцент робиться на запам'ятовуванні та відтворенні інформації, а не на критичному мисленні та творчості. Такий підхід може призводити до формалізму у навчанні та ігнорування потреби у розвитку комунікативних навичок, самопізнанні та емоційному інтелекті.

Заклади освіти, і зокрема викладачі, можуть відігравати ключову роль у підтримці особистісного розвитку студентів, створюючи середовище, яке сприяє самовираженню та творчому розвитку.

Це може бути досягнуто за допомогою інтеграції інтерактивних та творчих завдань, які залучають студентів до вивчення різних галузей знань і практик. Наприклад, курси, що комбінують науку, мистецтво та гуманітарні науки, можуть стимулювати критичне мислення та креативність.

Важливо також надати студентам можливості для проведення власних досліджень та проектів, що дозволяє їм експериментувати та застосовувати здобуті знання на практиці. Це сприяє розвитку відповідальності, ініціативності та навичок самоорганізації.

Крім академічного розвитку, важливо звернути увагу на емоційний та соціальний аспекти особистісного зростання.

Заклади освіти мають створити підтримуючу атмосферу, де студенти можуть безпечно обговорювати свої думки та почуття, взаємодіяти з однолітками і викладачами на глибшому рівні. Це може включати організацію тематичних гуртків, дискусійних клубів, арт-студій та психологічних семінарів.

Такі заходи допомагають студентам розкривати свої емоційні та соціальні компетенції, вчаться емпатії, лідерству та комунікації. Ці компоненти є невід'ємною частиною особистісного розвитку і сприяють формуванню гармонійної, всебічно розвиненої особистості, готової до життєвих викликів і професійної діяльності.

Для вирішення цих проблем, вищі навчальні заклади повинні реформувати свої освітні програми, зробивши акцент на практичних завданнях, які використовуються у сучасному бізнес-середовищі. Це включає інтеграцію реальних кейс-стадій, проектної роботи та стажувань у програму навчання.

Підхід до навчання має бути орієнтований на розвиток не тільки теоретичних знань, але й практичних умінь, які студенти можуть негайно застосувати в професійній діяльності.

Загалом вирішення ключових проблем студентів вимагає комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, кар'єрне консультування, розвиток соціальної інтеграції та оптимізацію навчальних програм, щоб зменшити емоційне вигорання та підвищити загальне благополуччя студентів.

3.2. Пропозиції щодо включення психологічної підтримки та консультування для студентів в ЗВО

Враховуючи високий рівень емоційного вигорання серед студентів, невпевненість у власних професійних перспективах, та низький рівень мотивації до навчання, значення психологічної підтримки є критичним. Студенти, які стикаються з такими проблемами, часто відчують зниження академічної мотивації та загального життєвого оптимізму. Так, 42,7% студентів часто не відчують оптимізму в навчанні, а 59,2% не впевнені, що зможуть знайти роботу з отриманою освітою. Ефективна психологічна підтримка може допомогти їм краще адаптуватися до викликів академічного життя, знижуючи рівень стресу та покращуючи загальне самопочуття.

Для вирішення цих проблем рекомендується створення групових психологічних занять у вигляді гуртків розвитку. Цей гурток має на меті надати студентам простір для обговорення своїх відчуттів, виявлення основних джерел стресу в навчальному процесі та розробки персональних стратегій подолання емоційних труднощів. Важливо, що такі заняття дозволяють студентам відчувати себе частиною спільноти, де їхні проблеми розуміють і приймають, а також знаходити спільні рішення.

Заняття в гуртку повинні проводитися регулярно, з частотою один раз на тиждень, тривалістю 1,5-2 години. Кожне заняття має включати:

- вступну частину, де учасники можуть поділитися своїми поточними переживаннями та очікуваннями від сесії;
- основну частину, яка включає тематичні дискусії, рольові ігри, інтерактивні вправи на розвиток емоційного інтелекту, медитації або техніки мінімізації стресу;
- заключну частину, присвячену рефлексії, де учасники можуть обговорити свої враження та прогрес, а також задати питання фасилітатору.

Фасилітатор занять повинен бути кваліфікованим психологом з досвідом роботи в академічних установах, здатним адаптувати зміст та формат занять залежно від потреб учасників.

Пропонований план занять включає:

Заняття 1: "Розуміння емоційного вигорання" – введення в концепцію емоційного вигорання, ідентифікація особистих симптомів та їх джерел. Заняття починається з введення в концепцію емоційного вигорання, де фасилітатор описує основні симптоми та джерела цього стану, такі як хронічна втома, зниження мотивації, відчуття ізоляції, та безперспективність. Учасники заняття вивчають, як навчальне навантаження, відсутність підтримки, та непевність у майбутньому впливають на їхнє емоційне самопочуття. Студенти аналізують власні переживання через самооцінювальні анкети та дискусії, допомагаючи один одному визначити особисті джерела стресу в академічному середовищі.

На занятті створюється підтримуюча атмосфера, де кожен може відкрито поділитися своїми думками та почуттями, що сприяє глибшому розумінню власних емоційних потреб. Фасилітатор надає інструменти для самодіагностики та самодопомоги, а завершальна частина заняття включає медитативні або дихальні вправи для заспокоєння та відновлення емоційної рівноваги, підготовлюючи студентів до подальшого саморозвитку.

Заняття 2: "Стратегії подолання стресу" – освоєння технік дихання, релаксації та медитації. На занятті учасники поглиблюють свої знання про техніки зниження стресу, які можуть бути інтегровані в повсякденне життя студентів для покращення їхнього емоційного благополуччя. Фасилітатор демонструє різноманітні методи, включно з дихальними вправами, які допомагають регулювати рівень стресу. Додатково, заняття включає вивчення основ медитації, як засобу досягнення ментального спокою та емоційної рівноваги. Студенти ознайомлюються з простими медитативними техніками, такими як міндфулнес і фокусування уваги на диханні, які можна застосовувати для зниження відчуття перевантаження та втоми в

академічному середовищі. Ці практики допомагають студентам стабілізувати емоційний стан, зменшити вплив стресових факторів і покращити загальне самопочуття.

Заняття 3: "Час для себе – тайм-менеджмент" – майстер-клас з планування та пріоритезації часу. Учасники заняття вчаться встановлювати реалістичні цілі та пріоритети, а також планувати свій час таким чином, щоб забезпечити баланс між навчанням, відпочинком та особистими інтересами. Фасилітатор демонструє, як використовувати сучасні інструменти та додатки для планування, такі як Google Calendar для створення та синхронізації подій, Trello або Asana для візуального представлення завдань та проєктів, а також Pomodoro Technique як метод контролю періодів активної роботи та відпочинку. Практичні рекомендації на занятті включають використання цифрових інструментів для створення структурованих планів дня. Студенти навчаються розбивати свої академічні та особисті завдання на керовані етапи з використанням Evernote або Microsoft OneNote для зберігання нотаток і досліджень, що допомагає уникнути перевантаження інформацією. Фокусується увага на важливості щоденного рефлексування з використанням додатків на кшталт Reflectly або Daylio, де студенти можуть аналізувати свої успіхи та емоційний стан, адаптуючи планування під особисті потреби та переваги.

Заняття 4: "Побудова позитивного самоствердження" – робота над самооцінкою та підвищення внутрішнього оптимізму. Учасники дізнаються про техніки позитивного самоговорення та методи рефрамінгу негативних думок, які допомагають перетворювати внутрішню критику на підтримку та мотивацію. Фасилітатор підкреслює важливість щоденної практики самоствердження, де студенти вчаться формулювати позитивні афірмації, такі як "Я здатен досягти успіху в своїх зусиллях" або "Я ціную себе та свої досягнення", що сприяє зміцненню віри в свої сили. Практика на цьому занятті включає ведення щоденника досягнень, де студенти можуть записувати свої щоденні успіхи та позитивні моменти, що допомагає їм бачити реальний

прогрес та зменшувати фокус на негативні події. Фасилітатор також вводить візуалізаційні техніки, які дозволяють студентам уявляти себе успішними та задоволеними, розкриваючи потенціал до самопокращення.

Заняття 5: "Ефективне спілкування та вирішення конфліктів" – навчання основам конструктивного діалогу та розуміння інших. На занятті учасники вивчають принципи активного слухання та емпатії, які дозволяють глибше розуміти точки зору інших людей та відчувати їхні емоції. Фасилітатор демонструє, як правильно формулювати власні думки та почуття без образ і агресії, використовуючи "Я-висловлювання", що сприяє зниженню напруження у розмові та допомагає уникнути непорозумінь. Практична частина заняття включає рольові ігри та вправи, де студенти можуть випробувати нові навички у безпечному середовищі, аналізуючи конкретні ситуації вирішення конфліктів. Це допомагає їм краще зрозуміти важливість невербальних сигналів, таких як міміка, жести, та тон голосу, у процесі спілкування. Учасники також навчаються методам деескалації конфліктів, включаючи техніки перенаправлення уваги та шукають конструктивні підходи до вирішення проблем, що базуються на взаємоповазі та пошуку компромісів.

Заняття 6: "Соціальні зв'язки та підтримка" – розвиток навичок будівництва міцних соціальних зв'язків та залучення підтримки. На цьому занятті учасники дізнаються, як ідентифікувати та встановлювати здорові відносини, що базуються на взаєморозумінні, довірі та взаємопідтримці. Фасилітатор акцентує увагу на важливості емпатії та відкритості у спілкуванні, показуючи, як ці якості допомагають глибше зв'язуватися з іншими людьми та залучати їхню підтримку в складні періоди. Під час практичної частини заняття студенти вчаться використовувати техніки нетворкінгу та комунікації для побудови міцних дружніх та професійних зв'язків. Вони розглядають різні сценарії, в яких можуть потребувати підтримки, і вчаться, як ефективно її залучати, аналізуючи власні соціальні мережі та визначаючи ключові джерела підтримки в своєму оточенні.

Фасилітатор навчає, як підтримувати баланс між даванням та отриманням допомоги, що сприяє створенню стійких і взаємовигідних відносин.

Заняття 7: "Кар'єрне планування та особистісний розвиток" – воркшоп з розробки кар'єрного плану та ідентифікації особистісних цілей. Учасники заняття вчаться, як розробляти реалістичні та досяжні кар'єрні плани, враховуючи свої сильні сторони, інтереси та професійні аспірації. Фасилітатор використовує інтерактивні вправи для допомоги студентам у самоаналізі та ідентифікації ключових навичок та компетенцій, які є критично важливими для їхнього майбутнього кар'єрного шляху. Важливою частиною заняття є вчення студентів методам SMART для формулювання цілей, що дозволяє створювати специфічні, вимірювані, досяжні, релевантні та часово обмежені задачі.

Протягом заняття студенти також досліджують різні кар'єрні шляхи та вчаться планувати своє навчання та розвиток відповідно до майбутніх ринкових потреб. Фасилітатор залучає ресурси та інструменти для кар'єрного планування, включаючи професійні тести та аналізатори кар'єрних шляхів, які допомагають студентам визначити потенційні галузі та ролі, що відповідають їхнім інтересам і компетенціям.

Заняття 8: "Закриття та рефлексія" – підсумкове заняття, де учасники діляться своїми досягненнями та встановлюють подальші кроки. Учасники заняття використовують цей час для рефлексії над тим, як знання та навички, отримані протягом курсу, вплинули на їхнє ставлення та поведінку.

Фасилітатор допомагає їм систематизувати ці зміни через обговорення в групах та індивідуальні виступи, де кожен може висловити, які моменти були найбільш значущими та як це вплине на їхнє майбутнє. На цьому занятті студенти також формулюють свої подальші цілі та плани дій, використовуючи отримані інсайти для підготовки до майбутніх викликів. Фасилітатор пропонує методики встановлення ефективних цілей та розробки планів, що включають короткострокові та довгострокові завдання, щоб кожен учасник

міг підтримувати свій розвиток після завершення курсу. Використовуючи інтерактивні вправи, студенти обмінюються ідеями та стратегіями з іншими, що сприяє взаємній підтримці та мотивації до подальшого самовдосконалення.

Отже, запровадження гуртка з психологічної підтримки в ЗВО є стратегічним кроком для вирішення проблем емоційного вигорання, стресу та невпевненості у професійних перспективах серед студентів. Цей гурток, як систематичний підхід до розвитку особистісних та соціальних навичок, дозволяє студентам зміцнювати емоційну рівновагу через регулярні заняття з використанням технік рефлексії, медитації, ефективного спілкування та кар'єрного планування. Це не лише сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття, але й підготовлює студентів до успішної адаптації в академічному середовищі та професійному світі, забезпечуючи їм інструменти для особистісного зростання та розвитку.

Висновок до розділу 3

У результаті проведеного дослідження виявлено основні проблеми, що спричиняють емоційне вигорання серед студентів вищих навчальних закладів. Першою і значною проблемою є висока невпевненість студентів у можливості знайти роботу за спеціальністю та працювати в обраній галузі, що викликає стрес і знижує мотивацію до навчання.

Другою проблемою є відсутність практичної бази в освітніх програмах, що призводить до розриву між теоретичними знаннями та їхньою практичною значущістю. Студенти відчують, що навчання не готує їх до реальних робочих викликів, оскільки академічні знання часто відрізняються від умінь, які вимагаються у сучасному бізнес-середовищі. Третьою значущою проблемою є неефективне управління часом, яке негативно впливає на академічну успішність та психологічний стан студентів. Відсутність вміння планувати, прокрастинація, надмірні вимоги до себе, та розпорошення уваги через цифрові розваги призводять до стресу і зниження продуктивності.

Ці проблеми вимагають комплексного підходу у вирішенні, включаючи реформування освітніх програм, забезпечення практичної бази навчання, розвиток навичок тайм-менеджменту, та створення підтримуючих середовищ для особистісного розвитку студентів.

Враховуючи ці виклики, психологічний гурток, який включає регулярні заняття та індивідуальний підхід до кожного студента, може стати ключовим елементом у підтримці студентів, допомагаючи їм адаптуватися та розвиватися у складних умовах сучасного освітнього та професійного середовища. Особливості цього гуртка включають регулярні заняття, що проводяться на тижневій основі, кожне з яких триває від 1,5 до 2 годин. Заняття розроблені таким чином, щоб забезпечити студентам можливість поділитися своїми переживаннями, виявити основні джерела свого стресу, і розробити персональні стратегії для їх подолання. Ключовим до успіху гуртка є кваліфікований фасилітатор, який є психологом з досвідом роботи в академічних установах. Це дозволяє адаптувати зміст занять до конкретних потреб і викликів, з якими стикаються студенти. Такий підхід допомагає студентам не тільки у вирішенні поточних проблем, але й у підготовці до майбутніх викликів, обумовлених змінами в освітньому та професійному ландшафтах.

ВИСНОВКИ

Отже, провівши теоретичне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни можна зробити наступні висновки. Емоційне вигорання – це психологічний стан, який виникає через тривале взаємодія зі стресовими чинниками, зокрема в умовах освітнього процесу. Цей стан проявляється через комплекс симптомів, які впливають на академічну діяльність, соціальне життя та фізичне здоров'я студентів.

Дослідження Г. Фрейденбергера і К. Маслач допомогли глибше зрозуміти це явище, виявивши основні характеристики: емоційне виснаження, яке характеризується сталою втомою та втратою енергії; деперсоналізація, що виражається в зменшенні емоційної відповідальності і відстороненості від інших; та зниження особистих досягнень, яке проявляється через падіння самооцінки та відчуття професійної нездатності. Вивчення цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки та запобігання емоційному вигоранню серед студентів.

Емоційне вигорання серед студентів є складним феноменом, що виникає через взаємодію різних факторів: інтенсивні академічні вимоги, втрата балансу між навчанням і особистим життям, фінансовий тиск, соціальний тиск і конкуренція, тривога за майбутнє і кар'єрні перспективи, невизначеність у професії через швидкоплинне середовище, розуміння беззмістовності вищої освіти. Ці чинники, взаємопоєднані стресовими умовами, особливо в умовах воєнних конфліктів, сприяють зростанню ризику емоційного вигорання. Існують три основні підходи до аналізу цих факторів: індивідуальний, що зосереджується на особистісних особливостях студента; соціальний, який вивчає вплив соціального оточення та взаємодії з ним; та підхід, заснований на стрес-факторах, який розглядає зовнішні обставини, що сприяють розвитку вигорання.

Методологій оцінки емоційного вигорання існує багато, кожна з яких дозволяє дослідити цей феномен під різними кутами.

Однією з найвідоміших є шкала вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), яка вимірює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Є також шкала Копінга (Copenhagen Burnout Inventory, CBI), що фокусується на фізичному, емоційному та робочому вигоранні. Крім того, існують методики як Опитувальник Каролінського інституту (Karolinska Exhaustion Disorder Scale), що оцінюють симптоми виснаження та втоми, а також Шкала Олденбургського вигорання (Oldenburg Burnout Inventory) для аналізу втоми та відчуженості.

Поточне дослідження базується на гіпотезі, що емоційне вигорання студентів має зв'язок із війною. Для перевірки цієї гіпотези ми провели опитування 103 студентів за допомогою опитувальника, на основі методики Крістіни Маслач. Результати показали, що більшість студентів (56,3%) не відчують сильного емоційного втомлення після навчання, що може свідчити про їхню адаптацію до навчального процесу. Проте, велика кількість студентів (42,7%) показала низький рівень оптимізму щодо навчання, що вимагає від учбових закладів розробки стратегій для підтримки мотивації та психологічного благополуччя. В аналізі деперсоналізації виявлено, що більшість студентів (60,2%) не відчуває відсутності підтримки з боку викладачів, що підтверджує здорові академічні взаємини. Однак, значна частина студентів (65%) зазначила труднощі з відчуттям приналежності до університетської спільноти, що вказує на необхідність покращення соціальної інтеграції. Щодо особистісних досягнень, дослідження показало, що 61,2% студентів не вважають своє навчання марним. Однак висока невпевненість студентів у майбутньому працевлаштуванні (59,2%) та можливій зміні професії (64,1%) викликає занепокоєння.

Кореляційний аналіз підтвердив, що війна впливає на емоційне вигорання, особливо на емоційне виснаження та деперсоналізацію. Однак щодо ставлення до майбутнього, війна впливає лише частково, що свідчить про існування інших факторів, що визначають професійне становлення студентів навіть у мирний час. Емоційне вигорання студентів більше

зумовлене освітніми та соціальними аспектами. Індивідуальні фактори, зокрема прокрастинація, неефективне управління часом, надмірна відповідальність, виявилися не посилювачами, а навпаки – пом'якшувачами емоційної втоми.

Дослідження визначило ключові проблеми, що спричиняють емоційне вигорання серед студентів. Перша і значуща – це висока невпевненість у можливості знайти роботу в обраній галузі, що викликає стрес і знижує мотивацію до навчання. Друга проблема – відсутність практичної бази в освітніх програмах, що веде до розриву між теорією та практикою. Третя – неефективне управління часом, що негативно впливає на академічну успішність і психологічний стан студентів. Ці проблеми потребують комплексного підходу для їх вирішення, включно з реформуванням освітніх програм, забезпеченням практичної бази навчання, розвитком навичок тайм-менеджменту та створенням підтримуючих середовищ для особистісного розвитку студентів.

Враховуючи ці виклики, автором запропоновано створення психологічного гуртка з регулярними заняттями та індивідуальним підходом. Нами розроблено 8 тематичних занять, що дозволять вирішити визначені у опитуванні проблеми. Заняття в такому гуртку можуть тривати від 1,5 до 2 годин щотижня.

Ефективність гуртка забезпечується кваліфікованим фасилітатором – психологом з досвідом роботи в академічних установах. Це допомагає студентам вирішувати поточні проблеми та готуватися до майбутніх викликів у освітньому та професійному ландшафтах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 1974a, 30(1), 159-165.
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981, №2, 99-113.
3. Zimmermann L., Wangler J., Unterprink T., Pfeifer R., Wirschung M., Bauer J. Mental health in a sample of German teachers at the beginning of their occupational career. *International Journal of Psychology*, 2008, Vol. 43, №3/4, June – August.
4. ICD-10-CM Diagnosis Code Z73.0. ICD10 Data, 2024. URL: <https://www.icd10data.com/ICD10CM/Codes/Z00-Z99/Z69-Z76/Z73-/Z73.0>
5. Психологічний словник-довідник. За ред. Максименка С. Д., Зінченка В. П. Українська енциклопедія, 2000.
6. Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів. *Український науковий вісник: Соціальна психологія*, 2008, №6 (32), 94-101.
7. Стаднюк Л. А., Давидович О. В., Приходько В. Ю., Олійник М. В., Ширяєва М. І. Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*, 2017, №1, 145-149.
8. Шостак І. Є. Емоційне вигорання у студентів вищих навчальних закладів як проблема сучасної освіти. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія*, 2015, №226, 148-153.
9. Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації*, 2013, №3, 238-242.

10. Яковенко О.В. Емоційне вигорання студентів НАУКМА в умовах повномасштабної війни. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bab27635-fdb0-497c-82d5-b46991fdf160/content>
11. Selye H. The physiology and pathology of exposure to stress: A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. ACTA, Inc., Medical Publishers, 1950.
12. Pfeffer I., Englert C., Mueller-Alcazar A. Perceived stress and trait self-control interact with the intention–behavior gap in physical activity behavior. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2020, 9(2), 244-260.
13. Alotaibi N. H. Future Anxiety Among Young People Affected by War and Armed Conflict: Indicators for Social Work Practice. *Frontiers in Sociology*, 2021, №6.
14. Prib H. A., Beheza L. E., Markova M. V., Raievska Y., Lapinska T. V., Markov A. R. Psycho-Emotional Burnout of the Personality in the Conditions of War. *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*, 2023, 11(1), 36-46. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5>
15. Pines A., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. Free Press, 1988, 257 p.
16. Pines A. *Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage*. St. Martin Press, 1988, 291 p.
17. Grossi G., Perski A., Ekstedt M., Johansson T., Lindstrom M., Holm K. The morning salivary cortisol response in burnout. *Journal of Psychosomatic Research*, 2005, 59(2), 103-111.
18. Enzmann D., Schaufeli W. B., Janssen P., Rozeman A. Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1998, 71, №4, 331-351.
19. Lourel M., Gueguen N., Mouda F. Psychometric properties of a global measure of job burnout. *Study Psychologica*, 2008, 50, №1, 109-118.

20. Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 2006, 132(3), 327-353.
21. Stenlund T., Ahlgren C., Lindahl B., Burell G., Knutsson A., Stegmayr B., Birgander L. S. Patients with burnout in relation to gender and a general population. *Scand J Public Health*, 2007, Vol. 35(5), 516-523.
22. Гнатюк М. М., Міщенко Н. І. Емоційне вигорання у студентів медичного вузу: вплив факторів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2018, №68, 40-44.
23. Ігнатов В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентському віці. *Редакційна колегія*, 2013, №71.
24. Яворовська Л. М., Камишнікова Р. Ф., Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. *ХНУ імені В. Н. Каразіна*, 2013.
25. Budner S. Intolerance for ambiguity as a personal variable. *Journal of Personality*, 1962, 30, 29-50.
26. Giacomo A., Boeri T. The labour market in Ukraine: Rebuild better. *VOX*, URL: <https://cepr.org/voxeu/columns/labour-market-ukraine-rebuild-better>
27. Kudlyak M. The Labor Market in Ukraine: Rebuild Better. Hoover Institution, 2022. URL: <https://www.hoover.org/research/labor-market-ukraine-rebuild-better>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е.

Водоп'янової)

Діагностика емоційного вигорання

Інструкція: Будь-ласка, дайте відповіді на дані запитання, до кожного запитання передбачено одну відповідь.

	Ніко ли	Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Коже н день
Я відчуваю емоційну порожнечу.						
Після робочого дня я відчуваю себе виснаженим.						
Я відчуваю невдоволення своєю роботою.						
Важко виконувати роботу, яка мені не цікава.						
Я не відчуваю ентузіазму до своєї професійної діяльності.						
Робота здається мені надто обтяжливою.						
Важко знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
Часто відчуваю роздратування та апатію.						
Робота не дає мені задоволення.						
Я не відчуваю, що досягаю успіху у своїй роботі.						
Відчуваю, що мої зусилля марні.						
Здається, що незалежно від зусиль, результати не змінюються.						
Відчуваю збільшення життєвого розчарування.						
Інтерес до деяких аспектів роботи зменшився.						
Стало складніше зосереджуватися на роботі.						
Хочу взяти перерву та відпочити від усього.						
Легко створюю комфортну атмосферу на роботі.						
Легко спілкуюсь з людьми, не залежно від їхнього статусу та характеру.						
Відчуваю внутрішній спротив до робочих обов'язків.						
Бачу обмежені можливості для розвитку.						
Є сумніви у можливості досягнення бажаного на цій роботі.						
Часто колеги навантажують мене своїми проблемами.						

Додаток Б

Опитувальник емоційного вигорання

Мета: визначення чинників емоційного вигорання серед студентів

Інструкція: Будь-ласка, дайте відповіді на дані запитання, до кожного запитання передбачено одну відповідь.

Ваш курс _____

	Ні	Частко во	Так
Чи відчуваєте ви труднощі з адаптацією до навчання?			
Чи перевантажені ви навчальними завданнями ?			
Чи здається вам ваша спеціальність надто складною?			
Чи відчуваєте ви розчарування в обраній спеціальності?			
Чи боїтеся ви не отримати вищу освіту через низьку відвідуваність або успішність?			
Чи вважаєте ви, що ви використовуєте час ефективно?			
Чи відчуваєте ви відповідальність за навчання?			
Чи схильні ви до перфекціонізму?			
Чи амбітні ви?			
Чи маєте ви мотивацію до навчання?			
Чи легко вам адаптовуватися до самостійного життя?			
Чи можна сказати, що ви рідко проводите час у соціальних мережах?			
Чи відчуваєте занепокоєння від того, що ваш професійний розвиток недостатній?			
Чи є у вас друзі серед одногрупників чи інших студентів ЗВО?			
Чи можете ви сказати, що у вас нема проблем з батьками чи сім'єю			
Чи відчуваєте ви впевненість у вашому подальшому працевлаштуванні?			
Чи відчуваєте ви фінансову забезпеченість			
Чи маєте ви страх необхідності міграції через війну?			
Чи маєте ви страх непотрібності вас як спеціаліста в цій країні в умовах війни?			
Чи відчули ви негативний соціально-економічний вплив через війну?			

Опитувальник емоційного вигорання

Мета: визначення чинників емоційного вигорання серед студентів

Інструкція: Будь-ласка, дайте відповіді на дані запитання, до кожного запитання передбачено одну відповідь

Ваш курс _____

	Рідко	Деколи	Часто
Я відчуваю себе емоційно спустошеним через навчання.			
Після лекцій чи семінарів я відчуваю себе як "вичавлений лимон".			
Часто я не хочу йти на заняття та думаю про те, як уникнути їх.			
Після навчання в університеті у мене не залишається сил ні на що інше.			
Я відчуваю, що неправильно розпоряджаюсь своїм часом.			
Я відчуваю, що навчання забирає в мене більше, ніж дає.			
Я не відчуваю оптимізму в навчанні			
Я не відчуваю підтримки викладачів			
Навчання стає все важчим			
Я погано адаптуюся до навчання			
Я не відчуваю себе частиною спільноти в моєму університеті.			
Мені важко знайти спільну мову з одногрупниками			
Я відчуваю, що мої зусилля в навчанні залишаються непоміченими.			
Я почуваюсь зневаженим своїми одногрупниками або викладачами.			
Я вважаю своє навчання неважливим і непотрібним			
Я відчуваю, що не можу свої знання застосувати на практиці			
Я відчуваю, що мої здібності розвиваються тільки завдяки самоосвіті			
Я відчуваю, що не маю можливостей особистісного розвитку			
Я не впевнений що отримаю вищу освіту			
Я не впевнений що отримаю роботу з цією освітою			
Я не впевнений що мені не прийдеться змінювати професію			