МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ДОПОМОГА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконала: студентка 4 курсу, П42групи
Освітня програма «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Ткач Аліна Василівна
Керівник: кандидат психологічних
наук, доцент
Ольховецький Сергій Миколайович

Умань− 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ……6

1.1. Поняття та сутність емоційного вигорання в сучасній психології ……...6

1.2. Особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти ….15

1.3. Психологічні чинники та наслідки емоційного виснаження студентів ….23

1.4. Підходи до психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання …… 33

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ……...41

2.1. Методика та організація дослідження рівня емоційного вигорання ……41

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ……44

2.3. Рекомендації щодо профілактики та подолання емоційного вигорання у студентів ……49

ВИСНОВКИ……..…55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…57

ДОДАТКИ…….60

ВСТУП

Актуальність. В сучасних умовах зростання навчальних навантажень, соціальної нестабільності та високих вимог до конкурентоспроможності, проблема емоційного вигорання стає однією з найактуальніших серед студентської молоді. Здобувачі вищої освіти, перебуваючи в процесі професійного становлення, часто стикаються з інтенсивними психоемоційними навантаженнями, що можуть призводити до хронічної втоми, зниження навчальної мотивації, апатії та відчуття безнадії.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах сучасних соціально-економічних трансформацій, нестабільності, інформаційного перевантаження та цифровізації освітнього процесу. Постійна необхідність швидкої адаптації до змін, високий темп життя, невизначеність майбутнього та підвищений рівень відповідальності за власний професійний вибір значно підсилюють психоемоційне напруження студентів. Водночас поєднання навчання з роботою, недостатній рівень соціальної підтримки та обмежені ресурси для відновлення сприяють формуванню хронічного стресу, що є підґрунтям розвитку емоційного вигорання.

Актуальність проблеми також зумовлена тим, що студентський вік є сенситивним періодом для формування особистісної ідентичності, системи цінностей та професійної самореалізації. Наявність емоційного вигорання на цьому етапі може суттєво ускладнювати процес особистісного розвитку, порушувати механізми саморегуляції та знижувати рівень психологічної стійкості. Це, у свою чергу, негативно впливає не лише на академічну успішність, але й на подальше професійне становлення майбутнього фахівця.

Емоційне вигорання студентів не лише знижує рівень їхньої академічної успішності, але й негативно впливає на розвиток особистісних ресурсів, соціальні взаємини та психологічне благополуччя. Особливу небезпеку

становить те, що за відсутності своєчасної корекції воно може трансформуватися у більш глибокі психоемоційні порушення, зокрема тривожні та депресивні стани, а також спричиняти психосоматичні розлади.

Важливим є і те, що проблема емоційного вигорання студентів досі залишається недостатньо опрацьованою в практичному аспекті, зокрема щодо ефективних методів психологічної корекції та профілактики у закладах вищої освіти. Існує потреба у розробці комплексних програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та підтримку психологічного благополуччя студентської молоді.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена зростанням поширеності емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти, його негативним впливом на особистісний та професійний розвиток, а також необхідністю пошуку ефективних шляхів психологічної корекції та профілактики цього явища в умовах сучасної освітньої системи.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти та розробити ефективні напрями його психологічної корекції.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання як психологічний феномен у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – особливості прояву та психологічної корекції емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Відповідно до теми та мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність і структуру емоційного вигорання у психологічній науці.
2. Визначити специфіку прояву емоційного вигорання серед студентської молоді.
3. Дослідити рівень емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

4. Розробити та апробувати комплекс психологічних заходів, спрямованих на його подолання.

5. Надати рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та узагальнення наукових джерел; емпіричні: анкетування, тестування (психодіагностичні методики), спостереження; методи кількісної та якісної обробки результатів; формувальний експеримент з впровадженням психологічних корекційних методик.

Публікації. Ткач А. В. Допомога в психологічній корекції емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 26 берез. 2026 р.). Умань : Візаві, 2026. 418 с. URL: https://drive.google.com/drive/folders/1oAg0oSXw_qKCjaE78SrWYAytjVJa21uY

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (47 позицій) та додатків (4 сторінки). Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки, основного тексту – 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття та сутність емоційного вигорання в сучасній психології

Синдром емоційного вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим перебуванням у стресових ситуаціях. Термін вперше був введений американським психологом Гербертом Фрейденбергером у 1974 році для опису стану виснаження у медичних працівників. Сьогодні емоційне вигорання психологія розглядає як мультифакторний синдром, який може розвинутися у представників будь-якої професії, особливо тих, що пов’язані з інтенсивною комунікацією, високою відповідальністю або емоційним навантаженням [42, с. 159].

Всесвітня організація охорони здоров’я офіційно визнала вигорання професійним феноменом у 2019 році, включивши його до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Це важливий крок у визнанні серйозності проблеми та необхідності системного підходу до її вирішення. У психологічній науці емоційне вигорання розглядається як синдром, що має багатокомпонентну структуру та виявляється через взаємопов’язані психологічні складники. Зокрема, більшість дослідників виокремлюють три ключові компоненти даного феномену [24, с. 1].

Першим компонентом синдрому емоційного вигорання є емоційне виснаження, яке проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, хронічної втоми, зниженні енергетичного потенціалу та дефіциті психологічних ресурсів, необхідних для подальшого виконання діяльності. Цей стан супроводжується постійним відчуттям перевантаженості, емоційної перенапруги та неможливістю повноцінного відновлення навіть після

відпочинку. У студентів емоційне виснаження часто проявляється у втраті інтересу до навчання, труднощах концентрації уваги, підвищеній дратівливості та схильності до уникнення навчальних завдань. З часом воно може призводити до зниження загального рівня життєвої активності, формування песимістичних установок та відчуття безсилля перед навчальними вимогами [27, с. 55].

Другим компонентом виступає деперсоналізація, що характеризується формуванням емоційної відстороненості, цинічного або байдужого ставлення до професійної діяльності та оточуючих людей, а також зниженням здатності до емпатійної взаємодії. У контексті студентського середовища це може проявлятися у відчуженні від одногрупників, формальному виконанні навчальних обов'язків, втраті інтересу до спільної діяльності та зниженні соціальної активності. Деперсоналізація виступає своєрідним захисним механізмом психіки, який дозволяє зменшити емоційне навантаження, однак водночас призводить до порушення міжособистісних зв'язків і зниження якості соціальної взаємодії. Тривале перебування у цьому стані може спричиняти формування негативних установок щодо навчання та майбутньої професійної діяльності [14, с. 71].

Третім складником синдрому емоційного вигорання є зниження особистої ефективності, яке виявляється у відчутті власної некомпетентності, втраті впевненості у професійних можливостях, знеціненні досягнень і зниженні задоволення від результатів діяльності. У студентів це може проявлятися у сумнівах щодо правильності обраної професії, зниженні самооцінки, уникненні складних завдань та зростанні прокрастинації. Вони починають сприймати власні успіхи як незначущі або випадкові, що призводить до формування стійкого відчуття неуспішності. У довготривалій перспективі це може негативно впливати на професійне самовизначення, знижувати рівень мотивації до саморозвитку та гальмувати процес становлення особистості як майбутнього фахівця [4, с. 109].

Важливо розуміти, що синдром емоційного вигорання – це не просто втома або погане самопочуття, яке проходить після відпустки. Це глибокий стан виснаження, що розвивається поступово, часто непомітно для самої людини, і вимагає серйозної уваги та комплексного підходу до лікування. На відміну від гострого стресу, який має чітку причину та обмежений у часі, вигорання накопичується місяцями або навіть роками, поступово підриваючи психологічне та фізичне здоров'я людини.

У сучасній психологічній науці проблема емоційного вигорання розглядається як одна з ключових у контексті збереження психічного здоров'я особистості в умовах тривалих психоемоційних навантажень. Особливої актуальності вона набуває щодо осіб, які перебувають у ситуації інтенсивного навчання та професійного становлення, зокрема здобувачів вищої освіти.

Емоційне вигорання як психологічне явище стало предметом численних досліджень, у результаті яких були запропоновані різноманітні теорії та моделі його виникнення та розвитку. Ці концепції допомагають краще зрозуміти природу вигорання, його причини та механізми впливу на людину. Різні наукові підходи пропонують погляд на вигорання з точки зору стресу, міжособистісних відносин, когнітивно-емоційних процесів чи організаційних факторів. Завдяки цьому розмаїттю, ми маємо широку основу для аналізу та розробки ефективних заходів профілактики [9, с. 164].

Емоційне вигорання розглядається як особливий психологічний стан, що формується внаслідок тривалого впливу стресових чинників у професійній діяльності або особистісній сфері. Серед ключових моделей вигорання виділяються підходи Герберта Фрейденбергера, який першим описав це явище, та Крістіни Маслач, що створила одну з найбільш відомих теорій – тривимірну модель емоційного вигорання. Емоційне вигорання характеризується поступовою втратою фізичних, емоційних та інтелектуальних ресурсів, що ускладнює ефективне виконання професійних і життєвих завдань [42, с. 160].

Крім індивідуально орієнтованих підходів до пояснення феномену емоційного вигорання, у сучасній психології широко представлені системно-структурні теорії, серед яких особливе місце посідає модель «Вимоги роботи – ресурси» (Job Demands–Resources, JD-R). У межах даної моделі емоційне вигорання розглядається як результат дисбалансу між високими вимогами робочого середовища та недостатнім рівнем особистісних і організаційних ресурсів.

Згідно з положеннями моделі JD-R, до робочих вимог належать чинники, що потребують значних психоемоційних, когнітивних або фізичних зусиль, зокрема інтенсивність діяльності, часовий тиск, емоційна напруга, відповідальність та міжособистісні конфлікти. Натомість ресурси охоплюють як зовнішні (соціальна підтримка, справедливе оцінювання, можливості розвитку), так і внутрішні (стресостійкість, саморегуляція, самоефективність) характеристики, які сприяють зниженню негативного впливу стресорів і підтриманню психологічного благополуччя [45, с. 92].

Аналіз системно-структурних моделей дозволяє глибше усвідомити, що емоційне вигорання виникає не лише як наслідок індивідуальної вразливості, а як результат складної взаємодії особистісних і зовнішніх чинників. За умов хронічного перевантаження та обмежених ресурсів зростає ризик виснаження адаптаційних можливостей особистості, що, у свою чергу, призводить до формування стійких симптомів емоційного вигорання [43, с. 150].

Таким чином, системно-структурний підхід, зокрема модель JD-R, підкреслює необхідність комплексного розгляду проблеми емоційного вигорання з урахуванням як характеристик середовища діяльності, так і індивідуально-психологічних ресурсів, що є важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм.

Теорія емоційного вигорання, запропонована К. Маслач та С. Джексоном у 1981 році, є однією з найбільш авторитетних і поширених у сучасних психологічних дослідженнях даного феномену. У межах цієї концепції емоційне вигорання визначається як специфічний психологічний

стан, що формується внаслідок тривалого впливу професійного стресу та пов’язаний із хронічним емоційним перенапруженням у процесі трудової діяльності.

Згідно з підходом К. Маслач і С. Джексона, структура синдрому емоційного вигорання включає три взаємопов’язані компоненти, центральним і найбільш вираженим з яких є емоційне виснаження. Цей компонент проявляється у стані глибокої фізичної та емоційної втоми, яка не зникає навіть після повноцінного відпочинку. Особистість відчуває вичерпання власних енергетичних ресурсів, втрату внутрішніх сил та нездатність відновити попередній рівень емоційної активності [22, с. 99].

Емоційне виснаження, за Маслач і Джексоном, супроводжується зниженням здатності до емоційної взаємодії з іншими людьми, зокрема з колегами, клієнтами або підлеглими, а також погіршенням якості виконання професійних обов’язків. Людина поступово втрачає відчуття залученості до діяльності, що раніше була значущою, і переживає внутрішню спустошеність та безсилля [21, с. 100].

Дослідники підкреслюють, що розвиток емоційного виснаження відбувається на тлі постійного психоемоційного напруження, високих професійних вимог і недостатньої емоційної віддачі у відповідь на вкладені зусилля. За таких умов організм втрачає здатність до ефективної адаптації, що створює передумови для подальшого розвитку інших компонентів синдрому емоційного вигорання та поглиблення дезадаптивних змін у психічному стані особистості [22, с. 101].

Теорія Маслача і Джексона підкреслює, що емоційне вигорання – це не просто емоційна реакція на стрес, а цілий комплекс змін, що впливають на емоційну, соціальну та професійну сферу особистості. Вони визначають, що це не тимчасове відчуття втоми, а тривалий і поступовий процес, який може призвести до серйозних наслідків у особистому та професійному житті людини. Оскільки вигорання може спричиняти значні зміни в особистості,

важливо, щоб організації та індивіди активно працювали над попередженням та лікуванням цього явища [22, с. 103].

Таким чином, концепція К. Маслач і С. Джексона дозволяє розглядати емоційне вигорання як результат тривалого професійного стресу, в центрі якого перебуває емоційне виснаження як ключовий показник порушення психологічного благополуччя та професійного функціонування особистості.

Теорія стресу, розроблена Гансом Сельє у 1936 році, є однією з найбільш відомих і фундаментальних у психології та фізіології стресу, а також слугує теоретичною основою для осмислення феномену емоційного вигорання. Канадський фізіолог Г. Сельє розглядав стрес як універсальну фізіологічну й психологічну реакцію організму на будь-які зміни зовнішнього або внутрішнього середовища, що потребують адаптації. Таким чином, стрес трактується не лише як негативне явище, а як природний механізм пристосування організму до нових умов існування [36, с. 41].

Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Помірний рівень стресового напруження здатний мобілізувати ресурси організму, підвищувати працездатність і сприяти адаптації. Водночас тривалий або надмірно інтенсивний стрес призводить до виснаження адаптаційних можливостей особистості та виникнення негативних психофізіологічних наслідків, серед яких особливе місце посідає емоційне вигорання [36, с. 102].

У межах своєї теорії Г. Сельє запропонував модель загального адаптаційного синдрому, яка включає три послідовні етапи розвитку стресової реакції: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Саме третя стадія — стадія виснаження — характеризується зниженням адаптаційних ресурсів організму, порушенням фізіологічної та психологічної рівноваги, що створює передумови для розвитку емоційного вигорання та інших стресових розладів [36, с. 153].

Таким чином, теорія стресу Г. Сельє є важливим методологічним підґрунтям для розуміння механізмів формування емоційного вигорання,

оскільки дозволяє розглядати його як результат тривалого перебування особистості в умовах хронічного стресу та перевищення адаптаційних можливостей організму.

Теорії та моделі емоційного вигорання є важливими інструментами для розуміння цього складного явища та його впливу на людину. Вони розкривають різноманітні аспекти процесу вигорання: від індивідуальних когнітивних та емоційних реакцій до системних факторів у робочому середовищі. Розуміння різних теорій вигорання допомагає інтегрувати знання з психології, соціології та організаційного менеджменту для подолання цієї проблеми. Поєднання особистісно орієнтованих підходів із системними рішеннями дозволяє створити ефективні програми втручання, які враховують як індивідуальні потреби, так і контекст праці [26, с. 238].

Найчастіше прояви емоційного вигорання спостерігаються у представників професій, діяльність яких пов’язана з високим рівнем відповідальності та інтенсивною міжособистісною взаємодією, зокрема у сферах медицини, освіти та соціальних послуг. Водночас даний стан не обмежується лише професійною сферою і може виникати у будь-якої людини за умов тривалого психоемоційного напруження [6, с. 112].

У наукових дослідженнях емоційне вигорання традиційно розглядається крізь призму трьох взаємопов’язаних компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Емоційне виснаження виявляється у хронічному відчутті втоми, зниженні енергетичного потенціалу та втраті мотивації до діяльності. Деперсоналізація проявляється у формуванні байдужого або негативного ставлення до оточення, зокрема до колег чи осіб, з якими здійснюється професійна взаємодія. Зниження професійної ефективності супроводжується відчуттям власної некомпетентності, знеціненням результатів праці та втратою задоволення від виконуваної діяльності [17, с. 95].

Синдром професійного вигорання є багатокомпонентним феноменом, який доцільно розглядати як специфічну реакцію організму на тривалий

професійний стрес помірної інтенсивності. У ширшому контексті він постає як форма стресової відповіді, що виникає внаслідок систематичного впливу стресорів у робочому середовищі. Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, емоційне вигорання можна співвіднести з третьою стадією стресового процесу – стадією виснаження, яка характеризується тривалим емоційним і фізичним перенапруженням, втратою адаптаційних ресурсів та порушенням механізмів психологічної саморегуляції [36, с. 81].

Як зазначає О. Волкова, емоційне вигорання слід розглядати як складний психоемоційний стан, що формується внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників та характеризується поступовим виснаженням енергетичних, емоційних і мотиваційних ресурсів особистості. Дослідниця наголошує, що даний феномен не виникає раптово, а розвивається поступово, у процесі накопичення психоемоційного напруження, що перевищує адаптаційні можливості людини [7, с. 33].

За твердженням автора, емоційне вигорання супроводжується стійким відчуттям хронічної втоми, зниженням інтересу до виконуваної діяльності та знеціненням власних досягнень. Важливим проявом цього стану є формування негативного ставлення до себе, зниження самооцінки та втрата впевненості у власних можливостях. У контексті навчальної діяльності такі прояви можуть призводити до зниження мотивації, погіршення навчальної продуктивності та труднощів у професійному самовизначенні [7, с. 35].

Таким чином, підхід О. Волкової підкреслює комплексний характер емоційного вигорання та його тісний зв’язок із тривалим психоемоційним перенапруженням, що обумовлює необхідність своєчасного виявлення даного стану та впровадження ефективних психологічних заходів профілактики і корекції.

У працях А. Бойка емоційне вигорання трактується як результат порушення адаптаційних механізмів особистості в умовах постійного психоемоційного напруження. Науковець наголошує, що для студентської молоді характерним є поєднання навчального стресу, соціальних очікувань і

невизначеності майбутнього, що створює передумови для формування синдрому вигорання [4, с. 96].

Згідно з дослідженнями Л. Васильченко, емоційне вигорання проявляється поступово та має кумулятивний характер. Автор виділяє такі ключові ознаки цього стану, як емоційне виснаження, зниження когнітивної активності, відчуття безсилля та втрата віри у власні можливості. Особливо вразливою до цих проявів є студентська молодь, яка часто не володіє достатніми навичками саморегуляції та подолання стресу [75, с. 119].

У контексті педагогічної психології емоційне вигорання розглядається як дезадаптивна реакція особистості на тривале психоемоційне перевантаження. Так, у навчальному посібнику з педагогічної психології за редакцією В. С. Ольховецького та співавторів підкреслюється, що емоційне вигорання знижує рівень навчальної мотивації, негативно впливає на пізнавальні процеси та ускладнює міжособистісну взаємодію в освітньому середовищі [1, с. 105].

О. Дейнеко розглядає емоційне вигорання як складний багатовимірний психологічний феномен, що формується внаслідок тривалого психоемоційного напруження та охоплює взаємопов’язані емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. На думку дослідниці, емоційний компонент вигорання проявляється у відчутті внутрішньої спустошеності, емоційної втоми та зниженні здатності до переживання позитивних емоцій, що поступово призводить до втрати емоційної залученості у навчальну діяльність.

Когнітивний компонент емоційного вигорання, за О. Дейнеко, характеризується порушеннями пізнавальних процесів, зокрема зниженням концентрації уваги, погіршенням пам’яті, зменшенням здатності до аналізу інформації та прийняття рішень. Такі зміни безпосередньо позначаються на навчальній продуктивності студентів, ускладнюючи виконання навчальних завдань та засвоєння навчального матеріалу [11, с. 74].

Поведінковий компонент вигорання проявляється у формуванні уникальної поведінки, що виявляється у прагненні мінімізувати участь у

навчальному процесі, відкладати виконання завдань, уникати комунікації з викладачами та одногрупниками. Дослідниця наголошує, що зазначені поведінкові прояви можуть призводити до соціальної ізоляції, зниження академічної активності та поступової дезадаптації студента в освітньому середовищі [11, с. 75].

Таким чином, у межах підходу О. Дейнеко емоційне вигорання постає як цілісний психологічний стан, що негативно впливає на емоційну сферу, пізнавальні процеси та поведінкові стратегії особистості. Усвідомлення багатовимірного характеру даного феномену є важливим для розробки ефективних програм психологічної профілактики та корекції емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного універсального визначення емоційного вигорання, водночас більшість дослідників сходяться на думці, що цей феномен є наслідком тривалого психоемоційного напруження та недостатньої реалізації адаптаційних ресурсів особистості. У контексті студентського середовища емоційне вигорання постає як складне психологічне утворення, що поєднує емоційне виснаження, зниження мотивації та порушення психологічного благополуччя.

Отже, емоційне вигорання можна розглядати як негативний психологічний стан, що виникає у здобувачів вищої освіти внаслідок інтенсивного навчального навантаження, соціального тиску та недостатнього розвитку навичок саморегуляції, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного дослідження даного феномену.

1.2. Особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти

У сучасних умовах зростають вимоги до компетентності спеціалістів різних сфер професійної діяльності, що зумовлює перетворення в системі вищої освіти й комплексної підготовки майбутніх фахівців, підвищення їх конкурентоспроможності. Відповідно, збільшуються психологічні

навантаження і, як наслідок, кількість стресових ситуацій, що призводить до серйозних ускладнень, у тому числі до емоційного вигорання студентів.

Синдром емоційного вигорання студентів (СЕВ) – це набутий стереотип емоційного реагування, що виникає в процесі збільшення розумового навантаження і пов'язаний з відсутністю внутрішніх резервів протидії стресовим факторам, призводить до дисфункції засвоєння навчального матеріалу та погіршенню відносин зі студентами та викладачами [3, с. 45].

Емоційне вигорання серед студентів, яке в науковій літературі часто позначається як академічне вигорання, розглядається як стан хронічного психоемоційного та фізичного виснаження, що формується внаслідок тривалого стресу, пов’язаного з навчальною діяльністю. На відміну від тимчасової втоми після інтенсивного навчального періоду, даний стан не зникає після короткочасного відпочинку та чинить комплексний негативний вплив на навчальну, соціальну й особистісну сфери життя здобувачів вищої освіти [12, с. 113].

У структурі академічного вигорання студентів найчастіше виокремлюють три взаємопов’язані компоненти, описані у моделі К. Маслач. Першим і центральним компонентом академічного вигорання студентів є емоційне виснаження, яке розглядається як ключовий показник порушення психологічного благополуччя. Воно проявляється у стійкому відчутті глибокої внутрішньої спустошеності, хронічної фізичної та психоемоційної втоми, а також у різкому зниженні енергетичних ресурсів, необхідних для повсякденної навчальної діяльності. Навіть незначні завдання починають вимагати надмірних зусиль, що зумовлює швидке виснаження та зростання напруження [22, с. 108].

Емоційне виснаження супроводжується втратою мотивації до навчання, зниженням здатності переживати інтерес і задоволення від освітнього процесу. У студентів формується відчуття постійної перевантаженості, коли будь-які академічні вимоги сприймаються як надмірні та непропорційні власним можливостям. Навчальна діяльність у такому стані асоціюється з

психологічним тиском і викликає негативні емоційні реакції, зокрема роздратування, тривогу або відчай [20, с. 76].

Важливою особливістю емоційного виснаження є його стійкий характер, оскільки відчуття втоми не зникає після відпочинку або перерв у навчанні. Студенти можуть повідомляти про труднощі з відновленням сил, порушення сну та постійне відчуття напруження, що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів організму. Унаслідок цього знижується здатність до концентрації уваги, погіршується продуктивність навчальної діяльності та зростає ризик подальшого поглиблення академічного вигорання [16, с. 42].

Другим компонентом академічного вигорання є деперсоналізація, яку також визначають як цинічне або відсторонене ставлення до навчальної діяльності та соціального оточення. У студентів поступово формується емоційна дистанція щодо освітнього процесу, що проявляється у байдужості до результатів навчання, зниженні значущості академічних досягнень та втраті внутрішньої зацікавленості у власному професійному розвитку [25, с. 183].

Деперсоналізація супроводжується зміною ставлення до себе й інших: студенти починають сприймати навчання формально, без особистісного залучення, а взаємодія з викладачами та одногрупниками втрачає емоційну насиченість і набуває суто інструментального характеру. Знижується потреба у співпраці, зростає відчуття відчуженості та соціальної ізоляції, що негативно позначається на психологічному кліматі студентського середовища [21, с. 84].

Важливою особливістю деперсоналізації є формування негативних когнітивних установок щодо власних можливостей і перспектив. У студентів з’являється песимістичне сприйняття майбутнього, сумніви у доцільності навчання та знецінення освітніх цілей. Навчальна діяльність перестає виконувати функцію самореалізації й розвитку, перетворюючись на джерело психологічного напруження або вимушений обов’язок [13, с. 45].

Таким чином, деперсоналізація виступає своєрідним психологічним захисним механізмом, спрямованим на зниження емоційних витрат у ситуації хронічного навчального стресу. Водночас її тривале збереження сприяє

поглибленню академічного вигорання, ускладнює соціальну адаптацію студентів та підвищує ризик подальших дезадаптивних змін у психоемоційному стані.

Третім складником синдрому академічного вигорання є редукція особистих досягнень, яка виявляється у стійкому зниженні самооцінки та формуванні відчуття власної некомпетентності. У цьому стані студенти схильні критично оцінювати результати своєї навчальної діяльності, знецінювати наявні досягнення та ігнорувати об'єктивні показники успішності. Навіть за умови позитивних оцінок і попередніх академічних успіхів у них виникає переконання у власній неспроможності відповідати вимогам освітньої програми [10, с. 173].

Редукція особистих досягнень супроводжується втратою впевненості у власних інтелектуальних і професійних можливостях, що негативно впливає на мотиваційну сферу. Студенти починають сумніватися у правильності обраної спеціальності, відчувають страх не впоратися з навчальними завданнями та уникають ситуацій, пов'язаних з оцінюванням їхніх знань і навичок. Такі переживання посилюють внутрішню напругу й сприяють закріпленню негативного образу «Я» [8, с. 211].

Важливою особливістю даного компоненту є його тісний зв'язок із попередніми складниками вигорання. Хронічне емоційне виснаження та деперсоналізація поступово підривають віру студента у власні сили, що призводить до зниження навчальної активності та саморегуляції. Унаслідок цього формується замкнене коло, коли зниження впевненості у власних досягненнях ще більше посилює прояви академічного вигорання [2, с. 190].

Таким чином, редукція особистих досягнень є не лише наслідком академічного вигорання, а й чинником його подальшого поглиблення, оскільки порушує процеси самореалізації, професійного становлення та психологічної адаптації здобувачів вищої освіти.

Прояви академічного вигорання охоплюють також фізичну сферу, зокрема порушення сну, хронічну втому, головні болі та зниження імунітету.

Унаслідок тривалого психоемоційного перенапруження можуть виникати психосоматичні розлади, що додатково ускладнюють процес навчання та адаптації до освітнього середовища [28, с. 46].

На психоемоційному рівні академічне вигорання супроводжується підвищеною дратівливістю, емоційною нестабільністю або, навпаки, апатією та емоційною «порожнечею». Студенти нерідко відчувають провину за зниження активності, сприймаючи власний стан як прояв лінощів, хоча фактично йдеться про дефіцит психоемоційних ресурсів та перевантаження.

У поведінковій та когнітивній сферах вигорання виявляється через прокрастинацію, зниження концентрації уваги та труднощі з опрацюванням навчальної інформації. Навіть прості навчальні завдання потребують значних зусиль, а повторне перечитування матеріалу не забезпечує його ефективного засвоєння. Поступово зростає прагнення до соціальної ізоляції та уникання позанавчальної активності [39, с. 236].

Розвиток академічного вигорання у закладі вищої освіти значною мірою зумовлений специфічними факторами освітнього середовища, зокрема інформаційним перевантаженням, високими вимогами до успішності, перфекціоністичними установками, необхідністю поєднання навчання з роботою та особистим життям, а також невизначеністю професійних перспектив і страхом перед майбутнім працевлаштуванням [29, с. 413].

У динаміці академічне вигорання проходить кілька послідовних стадій – від початкового ентузіазму та надмірної залученості до поступового виснаження, появи хронічних симптомів і кризового стану, що може супроводжуватися серйозними психоемоційними та фізичними порушеннями. За відсутності своєчасної психологічної підтримки даний процес здатний призводити до повної втрати працездатності та розвитку депресивних станів [32, с. 101].

Таким чином, академічне вигорання слід розглядати не як прояв особистісної слабкості, а як наслідок тривалого дисбалансу між вимогами освітнього середовища та наявними психоемоційними ресурсами студента, що

потребує системного психологічного супроводу та профілактичних заходів у закладах вищої освіти.

Українські науковці, зазначають що емоційне вигорання у здобувачів вищої освіти має специфічні прояви, зумовлені віковими, соціально-психологічними та освітніми чинниками. Період навчання у закладі вищої освіти є етапом інтенсивного особистісного й професійного становлення, що супроводжується підвищеними вимогами до академічної успішності, самостійності, відповідальності та соціальної адаптації.

Як зазначає А. Бойко, студентська молодь функціонує в умовах постійного психологічного напруження, зумовленого необхідністю одночасного поєднання навчальної діяльності, особистого життя та планування майбутньої професійної кар'єри. Така багатовекторність життєвих завдань потребує значних психоемоційних ресурсів і часто перевищує адаптаційні можливості молодої людини, особливо на етапі професійного становлення [4, с. 78].

На думку дослідника, тривале перебування в ситуації підвищених вимог і відповідальності сприяє накопиченню психоемоційного напруження, що поступово трансформується у стан хронічної втоми та емоційного виснаження. У результаті знижується рівень внутрішньої мотивації, втрачається інтерес до навчальної діяльності, а досягнення освітніх цілей починає сприйматися як надмірно складне або малозначуще завдання [4, с. 81].

Таким чином, підхід А. Бойка підкреслює, що специфіка студентського віку та особливості освітнього середовища створюють сприятливі умови для розвитку академічного вигорання, що потребує системної психологічної підтримки та впровадження профілактичних заходів у закладах вищої освіти.

На думку Л. Васильченко, одним із провідних чинників формування емоційного вигорання у студентської молоді виступає надмірне навчальне навантаження, яке нерідко поєднується з дефіцитом повноцінного відпочинку та порушенням режиму дня. Автор зазначає, що інтенсивний темп навчальної

діяльності, велика кількість академічних завдань і постійний часовий тиск створюють умови хронічного психоемоційного перенапруження [5, с. 120].

Тривала інтелектуальна напруга за відсутності належної психологічної розрядки, за спостереженнями дослідниці, поступово призводить до виснаження когнітивних ресурсів, зокрема зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та зменшення здатності до ефективного опрацювання навчальної інформації. У поєднанні з нестачею сну та нерегулярним режимом дня це спричиняє порушення процесів саморегуляції та зниження загальної працездатності [5, с. 121].

Крім того, Л. Васильченко підкреслює, що хронічне перевантаження негативно впливає на емоційну сферу студентів, зумовлюючи емоційну нестабільність, підвищену дратівливість або апатію, а також стійке відчуття виснаження. За таких умов зростає ризик розвитку академічного вигорання, що виявляється у втраті мотивації до навчання, зниженні інтересу до освітньої діяльності та погіршенні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти [5, с. 122].

Дослідження Є. Балабушки, В. Ольховецького та співавторів свідчать, що емоційне вигорання студентів часто проявляється у зниженні навчальної мотивації, байдужості до результатів власної діяльності, формальному ставленні до навчання та униканні активної участі в освітньому процесі. Такі прояви негативно впливають не лише на академічну успішність, а й на загальний психологічний клімат у студентському середовищі [1, с. 84].

О. Волкова наголошує, що однією з характерних особливостей емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти є поєднання емоційного виснаження з підвищеним рівнем тривожності та невпевненістю у власних можливостях. За спостереженнями дослідниці, студенти, які перебувають у стані хронічного психоемоційного перенапруження, часто демонструють занижену самооцінку, сумніви щодо власної академічної спроможності та страх не відповідати очікуванням викладачів і батьків [7, с. 40].

Такі переживання супроводжуються постійним внутрішнім напруженням, що підсилює негативне емоційне тло та ускладнює процес саморегуляції. В умовах підвищеної тривожності навіть незначні навчальні труднощі сприймаються як загроза, що сприяє формуванню уникальних поведінкових стратегій і зниженню навчальної активності.

О. Волкова підкреслює, що поєднання емоційного виснаження, тривожності та невпевненості у власних силах сприяє закріпленню емоційного вигорання як стійкого психологічного стану. За відсутності своєчасної психологічної підтримки цей стан може набувати хронічного характеру, негативно впливаючи на психологічне благополуччя, навчальну мотивацію та особистісний розвиток здобувачів вищої освіти [7, с. 41].

За результатами досліджень С. Дмитрієва, суттєву роль у розвитку емоційного вигорання студентської молоді відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, серед яких провідне значення мають рівень самооцінки, емоційна стабільність та сформованість навичок саморегуляції. Автор наголошує, що саме ці характеристики визначають здатність студента ефективно адаптуватися до вимог освітнього середовища та протистояти психоемоційним навантаженням [12, с. 108].

Зокрема, студенти з низьким рівнем стресостійкості та схильністю до надмірної самокритики виявляються більш уразливими до впливу навчальних і соціальних стресорів. У них частіше спостерігаються труднощі з емоційною саморегуляцією, підвищена тривожність і тенденція до негативної оцінки власних досягнень, що сприяє швидшому виснаженню психоемоційних ресурсів [12, с. 109].

С. Дмитрієва підкреслює, що недостатня сформованість навичок саморегуляції ускладнює процес відновлення після навчального навантаження та перешкоджає ефективному подоланню стресових ситуацій. У результаті емоційне напруження набуває хронічного характеру, що створює передумови для формування стійкого стану емоційного вигорання у студентів [12, с. 109].

В. Кириченко акцентує увагу на тому, що емоційне вигорання у студентському віці нерідко супроводжується переживанням почуття самотності, емоційної відчуженості та зниженням якості міжособистісних взаємин. За спостереженнями дослідниці, у стані хронічного психоемоційного виснаження студенти поступово втрачають відчуття психологічної близькості з оточенням, що негативно впливає на їхню соціальну активність та емоційне благополуччя [19, с. 52].

Автор зазначає, що зростання емоційної відстороненості призводить до формування замкненості та тенденції до соціальної ізоляції. Студенти починають обмежувати коло спілкування, уникають групових форм діяльності та зменшують потребу в міжособистісній взаємодії, що позбавляє їх важливого ресурсу соціальної підтримки. Унаслідок цього посилюється відчуття самотності, яке може набувати стійкого характеру [19, с. 55].

В. Кириченко підкреслює, що дефіцит соціальної підтримки значно ускладнює процес подолання кризових станів, оскільки знижує можливості емоційної розрядки та обміну переживаннями. За таких умов емоційне вигорання має тенденцію до поглиблення й закріплення, що негативно впливає на психологічну адаптацію, навчальну мотивацію та загальну якість життя студентів [19, с. 61].

Таким чином, емоційне вигорання у здобувачів вищої освіти має комплексний характер і проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Воно зумовлюється як зовнішніми чинниками освітнього середовища, так і внутрішніми особистісними особливостями студентів. Усвідомлення специфіки прояву емоційного вигорання у студентської молоді є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної профілактики та корекції, що буде розглянуто в наступних підрозділах дослідження.

1.3. Психологічні чинники та наслідки емоційного виснаження студентів

Емоційне виснаження як ключовий компонент синдрому емоційного вигорання формується під впливом комплексу психологічних чинників, що взаємодіють між собою та посилюють негативний вплив на психічний стан здобувачів вищої освіти. Аналіз наукових джерел свідчить, що ці чинники мають як внутрішній (індивідуально-психологічний), так і зовнішній (соціально-освітній) характер.

До провідних психологічних чинників емоційного виснаження студентів належить хронічний навчальний стрес. Як зазначає В. Власова, постійний тиск дедлайнів, сесій, модульного контролю та високих академічних вимог призводить до тривалого напруження нервової системи, що поступово виснажує емоційні ресурси особистості [6]. За таких умов навіть високовмотивовані студенти можуть відчувати втрату енергії та емоційне спустошення.

Суттєвим чинником розвитку емоційного виснаження є низький рівень стресостійкості та недостатня сформованість навичок саморегуляції. О. Безпалко наголошує, що нездатність ефективно керувати власним емоційним станом, відновлювати психоемоційні ресурси та адекватно реагувати на труднощі підвищує вразливість студентів до вигорання [2]. Особливо це характерно для молоді, яка перебуває на початкових етапах професійного самовизначення.

Важливу роль у формуванні емоційного виснаження відіграють індивідуальні особливості самооцінки та самосприйняття. Згідно з дослідженнями О. Олійника та В. Пасічника, студенти з заниженою або нестабільною самооцінкою схильні до надмірної самокритики, страху помилки та постійного порівняння себе з іншими, що посилює внутрішню напругу та сприяє розвитку емоційного виснаження [28; 31].

Соціально-психологічним чинником, що поглиблює емоційне виснаження, є дефіцит соціальної підтримки. За спостереженнями В. Пономаренко, недостатній рівень емоційного прийняття з боку однолітків, викладачів або родини може спричиняти відчуття самотності, емоційної

ізольованості та безпорадності, що негативно позначається на психологічному благополуччі студентів [33, с. 62].

Наслідки емоційного виснаження у студентської молоді мають багатовимірний характер. На емоційному рівні вони проявляються у вигляді апатії, дратівливості, емоційної нестабільності та зниження здатності до емпатії. На когнітивному рівні спостерігається погіршення концентрації уваги, зниження пам'яті та труднощі у прийнятті рішень, що безпосередньо впливає на навчальну діяльність [35, с. 212].

Як підкреслює О. Сердюк, тривале емоційне виснаження може призводити до формування негативного ставлення до навчання, зниження академічної мотивації та уникання освітньої активності. У деяких випадках це супроводжується психосоматичними проявами, такими як головний біль, порушення сну, хронічна втома та зниження імунітету [38, с. 243].

До чинників, які зумовлюють прояв СЕВ першокурсників Г. Католик відносить: загострене переживання адаптації; висока завантаженість, дефіцит позанавчальних інтересів; «важка» спеціалізація; нераціонально організований процес навчання, його монотонність; гіпервідповідальність, перфекціонізм, амбіційність; несформована навчально-професійна мотивація, розчарування в обраній спеціальності; відрив від звичної життєвої ситуації; відсутність дружніх взаємовідносин, відчуття ізольованості; не адаптованість до самостійного життя; порушення колишнього стабільного життя, міцних емоційних зв'язків з батьками, друзями; перенасиченість інформацією тощо [18, с. 198].

Перелічені обставини спричиняють відчуття безпорадності, дезорієнтації. Страх обмежує новачка, робить його замкнутим, сором'язливим, скутим. Можливість виникнення СЕВ на другому курсі актуалізується у зв'язку з проходженням виробничої практики. Загострити перше фахове випробування студента-практиканта може байдужість та некомпетентність куратора з практики, «важкість» контингенту, з яким повинен взаємодіяти майбутній фахівець, розбіжність між теоретичною та

практичною компетентністю тощо. На третьому курсі прояв емоційного вигорання зумовлюють: розчарування у навчанні, в обраному фаху й у власних можливостях; переоцінка цінностей; реалістична оцінка можливостей працевлаштування, вияв, що цих можливостей обмаль і вони є не надто привабливими; тривога в зв'язку з необхідністю професійної й особисто-сімейної самореалізації тощо. В результаті виникає наступна симптоматика: уявлення про відсутність перспектив; зниження академічної успішності; колишній життєвий задум ставиться під сумнів; крах ілюзій (абітурієнт мріє про здобуття вподобаної професії, цікавість процесу навчання, спілкування в студентському середовищі, зростання своїх можливостей у формуванні професійних якостей та умінь). У виникненні СЕВ студентів четвертого курсу виділяють один головний чинник, а саме страх нереалізованості у двох сферах: професійній та сімейноінтимній. Страх переживається легше і спокійніше, якщо випускник реалізував себе в одній з цих сфер (створив сім'ю чи влаштувався на роботу) [15, с. 97].

Симптомами страху є напруженість, стурбованість і тривожність, загальне відчуття психологічного дискомфорту. Часто додаються побочні страхи (не отримати диплом, не влаштуватися на роботу, опинитися без житла, страх злиднів тощо). До чинників, що зумовлюють виникнення СЕВ магістрів, можна віднести: виснаження і стомлення від навчального процесу; великий обсяг навантаження; невизначеність щодо професійної самореалізації; поєднання навчання і професійної діяльності; усвідомлення відірваності теорії від практики [37, с. 80].

У результаті аналізу науково-педагогічної та психологічної літератури встановлено, що більшість дослідників розглядають чинники розвитку синдрому емоційного вигорання у межах двох узагальнених груп – зовнішніх та внутрішніх. Зовнішні чинники пов’язані з умовами середовища та особливостями соціального оточення, які здійснюють безпосередній вплив на діяльність і психоемоційний стан особистості, тоді як внутрішні чинники зумовлені індивідуально-психологічними характеристиками людини.

До зовнішніх чинників розвитку емоційного вигорання науковці насамперед відносять хронічно напружену психоемоційну діяльність, що супроводжується постійним стресом і високим рівнем відповідальності. Тривале перебування в умовах емоційного перенапруження призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів та зниження здатності до ефективного відновлення [40, с. 225].

Важливим зовнішнім чинником є також перевантаження та надмірні вимоги, які часто перевищують реальні можливості особистості. За таких умов формується стійке відчуття дефіциту часу, постійної поспіху та неможливості виконати всі поставлені завдання на належному рівні, що підсилює психоемоційне напруження [46, с. 123].

Негативний вплив на психологічний стан має і надлишок нефункціональних або формальних завдань, які не пов’язані безпосередньо з основною діяльністю, але потребують значних витрат часу та енергії. Виконання так званої «зайвої роботи» знижує суб’єктивну значущість діяльності та сприяє зростанню емоційної втоми [23, с. 102].

Суттєвим чинником формування емоційного вигорання виступає неефективна система мотивування та стимулювання, як матеріального, так і нематеріального характеру. Відсутність адекватного визнання зусиль і результатів діяльності знижує рівень внутрішньої мотивації, сприяє формуванню почуття несправедливості та знецінення власної праці [30, с. 48].

Крім того, розвитку емоційного вигорання сприяють невідповідні умови діяльності, що не забезпечують комфортного фізичного та психологічного середовища. Нестабільність робочого або навчального графіку, відсутність чіткої організації діяльності та непередбачуваність навантаження ускладнюють процес планування, порушують баланс між роботою та відпочинком і підвищують ризик хронічного виснаження.

До внутрішніх чинників розвитку синдрому емоційного вигорання належать індивідуально-психологічні особливості особистості, які зумовлюють характер реагування на стресові ситуації та рівень здатності до

саморегуляції. Одним із таких чинників є схильність до надмірної емоційної включеності, що виявляється у надто інтенсивному сприйнятті та глибокому переживанні подій. За таких умов будь-які труднощі або невдачі набувають для особистості підвищеної значущості, що сприяє швидкому виснаженню емоційних ресурсів [34, с. 117].

Важливу роль у формуванні емоційного вигорання відіграє також схильність до самопожертви, коли людина систематично ігнорує власні потреби та інтереси заради виконання навчальних або професійних обов'язків. Постійне відкладання відпочинку та особистого часу призводить до порушення балансу між віддачею та відновленням, що створює передумови для хронічного виснаження [44, с. 270].

Ще одним внутрішнім чинником є підвищене почуття відповідальності, яке часто супроводжується завищеними вимогами до себе та страхом помилок. У таких випадках навіть незначні труднощі сприймаються як серйозна загроза власній компетентності, що підсилює тривожність і психоемоційне напруження [47, с. 63].

Емоційне вигорання може посилюватися і через неадекватні способи емоційного реагування в конфліктних ситуаціях, зокрема імпульсивність, пригнічення емоцій або схильність до внутрішнього самозвинувачення. Відсутність конструктивних стратегій подолання конфліктів ускладнює процес емоційної розрядки та сприяє накопиченню напруження [41, с. 72].

Суттєвим чинником розвитку вигорання є також слабка мотивація емоційної віддачі у діяльності, коли виконання навчальних або професійних завдань не супроводжується відчуттям внутрішнього сенсу чи задоволення. За відсутності емоційної залученості діяльність сприймається як формальний обов'язок, що підсилює відчуття спустошеності та втрати інтересу [39, с. 44].

Окрім цього, до внутрішніх чинників належать низька самооцінка та невпевненість у власних силах, які знижують здатність особистості ефективно долати труднощі та адаптуватися до вимог середовища. Постійні сумніви у

власній спроможності посилюють страх невдачі та сприяють формуванню негативного образу «Я» [27, с. 60].

Важливе значення має і невміння раціонально планувати власний час, що призводить до перевантаження, порушення режиму праці та відпочинку, а також відкладання виконання завдань. Недостатній розвиток навичок тайм-менеджменту ускладнює процес саморегуляції та підвищує ризик хронічного психоемоційного виснаження [26, с. 240].

Однією з найбільш виражених груп проявів емоційного вигорання є психофізичні симптоми, які свідчать про глибоке виснаження адаптаційних ресурсів організму. Передусім вони виявляються у стійкому відчутті постійної, неминаючої втоми, що зберігається не лише наприкінці дня, а й зранку, одразу після сну. Такий стан хронічної втоми супроводжується відчуттям емоційного й фізичного виснаження та не зникає навіть після відпочинку [28, с. 54].

Для осіб із синдромом емоційного вигорання характерним є також зниження реактивності на впливи зовнішнього середовища. Це проявляється у притупленні емоційних реакцій, зокрема у втраті почуття зацікавленості, зниженні здатності переживати страх або емоційне збудження у відповідь на значущі події. Подібні зміни свідчать про загальну астенізацію організму, що виявляється у слабкості, зниженні активності та енергетичного потенціалу, а також може супроводжуватися порушеннями фізіологічних показників [18, с. 204].

Психофізичні прояви емоційного вигорання нерідко супроводжуються соматичними скаргами, зокрема частими безпричинними головними болями, стійкими розладами шлунково-кишкового тракту та коливаннями маси тіла у вигляді різкої втрати або, навпаки, збільшення ваги. Значне місце серед симптомів посідають порушення сну, які можуть виявлятися як у вигляді труднощів із засинанням і важкого пробудження, так і у формі ранніх пробуджень із подальшою неможливістю повторного засинання [11, с. 58].

Окрім цього, особи, які перебувають у стані емоційного вигорання, часто відчувають постійну сонливість, загальмованість і бажання спати протягом усього дня, що негативно позначається на їхній працездатності та концентрації уваги. За фізичного або емоційного навантаження можуть виникати задишка або порушення дихання, що додатково посилює відчуття виснаження та дискомфорту.

Важливим симптомом психофізичного виснаження є також помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості. Це проявляється у погіршенні зору, слуху, нюху й дотику, а також у втраті здатності адекватно відчувати сигнали власного тіла. Такі зміни свідчать про глибокі порушення процесів саморегуляції та є характерними для хронічного перебігу емоційного вигорання [25, с. 77].

Окрім психофізичних проявів, емоційне вигорання супроводжується виразними соціально-психологічними симптомами, які істотно впливають на емоційний стан, поведінку та міжособистісні взаємини особистості. Насамперед це виявляється у загальному зниженні емоційного тонусу, що супроводжується байдужістю, нудьгою, пасивністю та депресивними настроями. Особи, які переживають вигорання, часто відчувають пригніченість, втрату інтересу до подій навколишнього життя та зниження емоційної залученості у соціальну взаємодію [33, с. 102].

Характерною ознакою соціально-психологічних симптомів є підвищена дратівливість, яка виникає навіть у відповідь на незначні або другорядні події. Будь-які дрібні труднощі можуть викликати непропорційно сильну емоційну реакцію, що свідчить про зниження емоційної регуляції та внутрішніх ресурсів самоконтролю [39, с. 266].

У стані емоційного вигорання нерідко спостерігаються нервові зриви, які можуть проявлятися у формі раптових спалахів невмотивованого гніву або, навпаки, у вигляді різкого обмеження соціальних контактів і прагнення до усамітнення. Такі реакції свідчать про внутрішній конфлікт та перевантаження

емоційної сфери, коли особистість намагається захиститися від надмірного психоемоційного тиску [40, с. 231].

Важливим соціально-психологічним проявом вигорання є стійке переживання негативних емоцій, для яких часто відсутні очевидні зовнішні причини. До них належать почуття провини, невпевненості, образи, сорому, що формують негативне емоційне тло та знижують суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя [31, с. 95].

Крім того, емоційне вигорання супроводжується постійним відчуттям неусвідомленого занепокоєння та підвищеної тривожності, яке проявляється у внутрішньому переконанні, що «щось відбувається неправильно» або що існує прихована загроза. Такий стан напруженого очікування виснажує психоемоційні ресурси та ускладнює зосередження на поточній діяльності.

Для осіб із синдромом емоційного вигорання також характерним є почуття гіпервідповідальності, яке поєднується з постійним страхом не впоратися з поставленими завданнями або допустити помилку. Навіть за відсутності реальних підстав ці переживання посилюють внутрішній тиск і сприяють розвитку тривожно-депресивних станів [27, с. 63].

У підсумку формується загальна негативна установка щодо життєвих і професійних перспектив, яка проявляється у песимістичному сприйнятті майбутнього та переконанні у марності власних зусиль. Подібні установки знижують мотивацію до діяльності, обмежують активність особистості та сприяють подальшому поглибленню емоційного вигорання.

Поряд із психофізичними та соціально-психологічними проявами, емоційне вигорання супроводжується характерними поведінковими симптомами, які відображають порушення звичних способів організації навчальної діяльності та саморегуляції студентів. Насамперед це виявляється у суб'єктивному відчутті постійного ускладнення навчальної роботи, коли виконання завдань потребує дедалі більше зусиль і супроводжується внутрішнім опором [37, с. 81].

У стані емоційного вигорання студенти часто змінюють свій режим дня, порушуючи усталений розклад навчання та відпочинку. Це може проявлятися у пропусках занять, надмірній сонливості або, навпаки, у дезорганізованому режимі сну, що негативно позначається на навчальній активності та працездатності [45, с. 110].

Характерною ознакою поведінкових змін є уникання виконання навчальних завдань незалежно від їх об'єктивної значущості. Студенти можуть відкладати підготовку до занять, не виконувати завдання та ухилятися від прийняття рішень, знаходячи різноманітні раціоналізації для пояснення власної бездіяльності як собі, так і оточенню. Такі прояви свідчать про внутрішній конфлікт і зниження мотиваційної залученості.

Емоційне вигорання також супроводжується формуванням почуття марності зусиль, зневірою у доцільності навчальної діяльності та зниженням ентузіазму щодо досягнення результатів. Байдужість до навчальних успіхів або невдач стає домінуючою поведінковою стратегією, що підсилює процес дезадаптації [21, с. 98].

У діяльнісній сфері це проявляється у порушенні пріоритетів: студенти можуть ігнорувати виконання важливих і стратегічно значущих завдань, натомість зосереджуючись на другорядних деталях. Значна частина часу витрачається неефективно, що ще більше знижує результативність навчальної діяльності та посилює відчуття перевантаженості.

Крім того, поведінкові симптоми емоційного вигорання включають тенденцію до соціального дистанціювання, що проявляється у відстороненні від одногрупників, зниженні потреби у взаємодії та підвищенні критичності у ставленні до інших. Такі зміни у поведінці негативно впливають на соціально-психологічний клімат студентської групи та ускладнюють процес соціальної адаптації.

Отже, емоційне вигорання студентської молоді формується як результат складної взаємодії інтенсивних навчальних вимог, індивідуально-психологічних особливостей особистості та впливу соціального середовища.

Поєднання високого рівня навчального навантаження, дефіциту відновлювальних ресурсів і недостатньо сформованих навичок саморегуляції створює передумови для хронічного психоемоційного виснаження здобувачів вищої освіти.

Негативні наслідки емоційного вигорання охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, що проявляється у зниженні емоційного тонусу, погіршенні пізнавальних процесів, втраті навчальної мотивації та дезорганізації діяльності. За відсутності своєчасної психологічної допомоги даний стан має тенденцію до закріплення та може призводити до стійких порушень психологічного благополуччя і навчальної адаптації студентів [13, с. 56].

З огляду на це, особливої актуальності набуває раннє виявлення проявів емоційного вигорання, а також розробка й упровадження ефективних психологічних заходів профілактики та корекції, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та створення підтримувального освітнього середовища. Саме ці завдання зумовлюють необхідність проведення подальшого емпіричного дослідження, результати якого будуть представлені у наступному розділі випускної кваліфікаційної роботи.

1.4. Підходи до психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання

У сучасній психологічній науці проблема психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання розглядається як комплексне завдання, що потребує системного та багаторівневого підходу. З огляду на багатокомпонентну структуру емоційного вигорання, корекційно-профілактичні заходи мають бути спрямовані як на зменшення впливу зовнішніх стресогенних чинників, так і на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із провідних напрямів психологічної корекції емоційного вигорання є індивідуально-орієнтований психологічний підхід, який ґрунтується на урахуванні унікальних особистісних особливостей людини, її життєвого досвіду, емоційних реакцій та способів подолання стресових ситуацій. У межах цього підходу емоційне вигорання розглядається не лише як наслідок зовнішніх обставин, а як результат взаємодії стресогенних впливів із внутрішніми психологічними ресурсами та обмеженнями особистості [20, с. 63].

Ключовим завданням індивідуально-орієнтованої корекції є розвиток навичок емоційної саморегуляції, що передбачає формування здатності усвідомлювати, розпізнавати та конструктивно виражати власні емоційні стани. Особлива увага приділяється навчанню методам зниження психоемоційного напруження, опануванню технік релаксації, дихальних вправ та елементів майндфулнес, які сприяють відновленню внутрішньої рівноваги та зменшенню симптомів емоційного виснаження [45, с. 81].

Важливим напрямом роботи в межах даного підходу є підвищення рівня емоційної усвідомленості, що дозволяє людині краще розуміти причини власних переживань, своєчасно виявляти ознаки перевтоми та запобігати подальшому розвитку вигорання. Усвідомлення взаємозв’язку між емоціями, думками та поведінкою створює підґрунтя для більш ефективного самоконтролю та прийняття зважених рішень у складних ситуаціях [44, с. 19].

Окреме місце в індивідуально-орієнтованій корекції займає формування адекватної самооцінки та зниження рівня надмірної самокритичності. У процесі психологічної роботи здійснюється переосмислення негативних уявлень про себе, знецінення власних досягнень та завищених вимог, які часто виступають внутрішніми чинниками емоційного вигорання. Формування більш реалістичного та підтримувального ставлення до себе сприяє відновленню впевненості у власних можливостях і підвищенню мотивації до діяльності [28, с. 58].

Центральною формою реалізації індивідуально-орієнтованого підходу є індивідуальне психологічне консультування, спрямоване на глибоке усвідомлення джерел стресу, аналіз проблемних ситуацій та пошук особистісно значущих шляхів їх подолання. У процесі консультування формуються конструктивні стратегії копінг-поведінки, що дозволяють людині ефективніше справлятися з навчальними або професійними труднощами, знижувати рівень психоемоційного напруження та запобігати повторному виникненню емоційного вигорання [19, с. 55].

Таким чином, індивідуально-орієнтований психологічний підхід сприяє не лише зменшенню проявів емоційного вигорання, а й загальному особистісному розвитку, підвищенню рівня психологічної стійкості та формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров’я.

Широкого застосування у профілактиці та корекції емоційного вигорання набув когнітивно-поведінковий підхід, який ґрунтується на положенні про взаємозв’язок когнітивних процесів, емоційних реакцій та поведінкових проявів особистості. У межах цього підходу емоційне вигорання розглядається як наслідок стійких дезадаптивних когнітивних установок і неефективних поведінкових стратегій, що формуються у відповідь на хронічний стрес [9, с. 65].

Основним завданням когнітивно-поведінкової корекції є виявлення та модифікація негативних автоматичних думок, які підтримують стан емоційного виснаження. До таких думок належать песимістичні переконання щодо власної компетентності, узагальнені негативні оцінки майбутнього, катастрофізація навчальних труднощів та завищені вимоги до себе. Робота з когнітивними викривленнями сприяє формуванню більш реалістичного та гнучкого мислення, що зменшує емоційне напруження та рівень тривожності.

Важливим компонентом даного підходу є формування ефективних поведінкових навичок, спрямованих на подолання дезорганізації діяльності та прокрастинації. У процесі психологічної роботи увага приділяється розвитку навичок планування навчальної діяльності, раціонального розподілу часу,

визначення пріоритетів і постановки досяжних цілей. Опанування таких умінь дозволяє знизити суб'єктивне відчуття перевантаженості та підвищити продуктивність навчальної діяльності [14, с. 75].

Крім того, у межах когнітивно-поведінкового підходу застосовуються техніки поведінкової активації, самоспостереження та поетапного досягнення цілей, які сприяють відновленню навчальної мотивації та активної позиції студента. Поступове накопичення позитивного досвіду успішного подолання труднощів підвищує впевненість у власних можливостях і сприяє зниженню симптомів емоційного вигорання.

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід є ефективним інструментом психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання, оскільки дозволяє не лише зменшити інтенсивність негативних емоційних станів, а й відновити суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією, що є важливою умовою психологічної стійкості та адаптації студентів до вимог освітнього середовища.

Важливе значення у подоланні емоційного вигорання має ресурсно-орієнтований підхід, відповідно до якого основна увага зосереджується на виявленні, збереженні та активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. У межах цього підходу емоційне вигорання розглядається як наслідок виснаження ресурсного потенціалу, що виникає в умовах тривалого стресу та недостатнього відновлення [47, с. 120].

До внутрішніх ресурсів особистості належать індивідуальні психологічні характеристики, зокрема рівень стресостійкості, емоційний інтелект, навички саморегуляції, позитивна самооцінка, особистісні сильні сторони та життєві цінності. Усвідомлення власних ресурсів і можливостей сприяє формуванню більш впевненого ставлення до себе, підвищує суб'єктивне відчуття психологічної стійкості та знижує вразливість до стресогенних впливів [37, с. 81].

Важливу роль у профілактиці та корекції емоційного вигорання відіграють зовнішні ресурси, серед яких особливе значення має соціальна

підтримка з боку родини, друзів, одногрупників і викладачів. Наявність підтримувального соціального оточення створює умови для емоційної розрядки, обміну досвідом та отримання зворотного зв'язку, що зменшує відчуття ізольованості та самотності, характерні для стану вигорання.

Окрему увагу в межах ресурсно-орієнтованого підходу приділяють актуалізації позитивного досвіду подолання труднощів, який допомагає людині усвідомити власну здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Аналіз попередніх успіхів сприяє підвищенню впевненості у власних силах і формуванню ефективних стратегій копінг-поведінки

Важливим аспектом даного підходу є також визначення життєвих цілей і смислів, що надає діяльності особистісної значущості та підвищує рівень внутрішньої мотивації. Чітке усвідомлення власних цінностей сприяє відновленню смислового балансу та запобігає повторному виникненню емоційного вигорання [31, с. 172].

Таким чином, ресурсно-орієнтований підхід сприяє підвищенню загальної стресостійкості, відновленню психоемоційного балансу та формуванню активної позиції щодо збереження власного психологічного здоров'я, що є важливою умовою ефективної профілактики та корекції емоційного вигорання.

Ефективним напрямом профілактики емоційного вигорання є також групові форми психологічної роботи, зокрема тренінги особистісного зростання, розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості. У процесі групової взаємодії студенти отримують можливість усвідомити спільність переживань, знизити відчуття соціальної ізоляції та сформувати навички конструктивної комунікації. Групова робота сприяє розвитку підтримувального соціального середовища, що є важливим профілактичним чинником [19, с. 57].

Окреме місце у системі профілактики емоційного вигорання посідає психолого-педагогічний підхід, який орієнтований на створення сприятливих умов у освітньому середовищі та оптимізацію взаємодії між усіма учасниками

навчального процесу. У межах цього підходу емоційне вигорання розглядається не лише як індивідуальна проблема студента, а як результат організаційних та педагогічних особливостей функціонування закладу вищої освіти [15, с. 341].

Одним із ключових напрямів психолого-педагогічної профілактики є оптимізація навчального навантаження, що передбачає раціональний розподіл навчальних завдань, узгодженість термінів виконання робіт та уникнення надмірної концентрації контрольних заходів у короткі проміжки часу. Надмірне навчальне навантаження за відсутності достатніх можливостей для відновлення є одним із провідних чинників формування емоційного виснаження у студентів [15, с. 343].

Важливим компонентом даного підходу є чітка організація освітнього процесу, що забезпечує передбачуваність навчальної діяльності та знижує рівень невизначеності, яка часто виступає джерелом тривожності. Прозорі вимоги до оцінювання, зрозуміла структура навчальних курсів і доступність навчальної інформації сприяють підвищенню відчуття контролю та зниженню психоемоційного напруження у здобувачів вищої освіти [3, с. 48].

Ефективним профілактичним засобом є також впровадження гнучких форм навчання, зокрема використання змішаного або дистанційного навчання, індивідуалізація освітніх траєкторій та врахування особливостей навчальних можливостей студентів. Такий підхід дозволяє адаптувати освітній процес до потреб здобувачів освіти та зменшити ризик перевантаження.

Особливої уваги потребує формування культури психологічного благополуччя у закладі вищої освіти, що передбачає визнання важливості психічного здоров’я як складової освітнього успіху. Це включає створення атмосфери підтримки, толерантності та відкритості, а також забезпечення доступу студентів до психологічної допомоги та консультативних служб.

Значущу роль у реалізації психолого-педагогічного підходу відіграють викладачі та куратори академічних груп, які мають можливість безпосереднього контакту зі студентами. Саме вони можуть сприяти ранньому

виявленню ознак емоційного вигорання, надавати первинну підтримку, а за необхідності – скеровувати студентів до фахівців психологічної служби. Отже, психолого-педагогічний підхід є важливою складовою системної профілактики емоційного вигорання та сприяє створенню здорового й підтримувального освітнього середовища.

Таким чином, психологічна корекція та профілактика емоційного вигорання мають здійснюватися на основі комплексного підходу, що поєднує індивідуальні, групові та організаційні заходи. Реалізація таких підходів сприяє збереженню психологічного здоров'я студентської молоді, підвищенню їхньої навчальної мотивації та успішній адаптації до вимог освітнього середовища.

У результаті теоретичного аналізу науково-педагогічної та психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання здобувачів вищої освіти було з'ясовано сутність, структуру, чинники виникнення та основні підходи до профілактики й корекції цього феномену.

Встановлено, що емоційне вигорання є складним багатовимірним психоемоційним станом, який виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів та характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією і зниженням особистої ефективності. Даний синдром розглядається як результат порушення адаптаційних механізмів особистості в умовах хронічного психоемоційного напруження.

З'ясовано, що у здобувачів вищої освіти емоційне вигорання має специфічні особливості прояву, зумовлені віковими, соціально-психологічними та освітніми чинниками. Воно проявляється у зниженні навчальної мотивації, емоційній нестабільності, втраті інтересу до навчання, підвищеній тривожності, апатії та соціальній відстороненості. Особливу роль у розвитку вигорання відіграють труднощі адаптації до освітнього середовища та невизначеність професійного майбутнього.

Доведено, що чинники розвитку емоційного вигорання доцільно розглядати у двох взаємопов'язаних групах: зовнішніх та внутрішніх. До

зовнішніх належать інтенсивне навчальне навантаження, інформаційне перевантаження, несприятливий соціально-психологічний клімат, високі вимоги та дефіцит часу. Внутрішні чинники включають індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень самооцінки, мотивацію, емоційну стабільність, особливості саморегуляції та здатність до подолання стресу. Взаємодія цих чинників визначає індивідуальну вразливість особистості до емоційного виснаження.

Визначено, що наслідки емоційного вигорання мають комплексний характер і проявляються у зниженні академічної успішності, погіршенні психологічного благополуччя, розвитку тривожних і депресивних станів, порушенні соціальних взаємин та зниженні рівня особистісного розвитку. У довготривалій перспективі це може негативно впливати на професійне становлення майбутніх фахівців.

Проаналізовано основні підходи до психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання, серед яких провідне місце посідають розвиток стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня мотивації, оптимізація самооцінки та забезпечення психологічної підтримки. Ефективна профілактика передбачає комплексний підхід, що поєднує індивідуальні та соціально-психологічні методи впливу.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність подальшого емпіричного дослідження рівня емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти та розробки практичних рекомендацій щодо його профілактики та психологічної корекції, що й зумовлює зміст наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методика та організація дослідження рівня емоційного вигорання

Емпіричне дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти проводилося з метою виявлення рівня сформованості даного психологічного феномену, визначення його основних проявів та обґрунтування напрямів подальшої психологічної корекції. Організація дослідження здійснювалася з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та відповідно до поставлених мети й завдань дослідження.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти (УДПУ) та охоплювало здобувачів вищої освіти денної форми навчання. У вибірку дослідження увійшли студенти віком від 18 до 23 років, які навчаються за різними спеціальностями. Загальна кількість респондентів становила 76 осіб (з них 40 – жіночої статі, 36 – чоловічої статі). Добір вибірки мав добровільний характер та здійснювався з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема конфіденційності та анонімності отриманих даних.

Емпіричне дослідження емоційного вигорання студентів здійснювалося поетапно та відповідало логіці психолого-педагогічного дослідження. На першому, підготовчому етапі, було проведено ґрунтовний аналіз наукових джерел з проблеми емоційного вигорання, що дозволило уточнити теоретичні

підходи до розуміння даного феномена, визначити його структурні компоненти та чинники формування у студентському віці. На цьому етапі також було сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об’єкт і предмет, а також підібрано адекватний психодіагностичний інструментарій, що відповідає поставленим завданням.

Другий етап дослідження – констатувальний – передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження студентів. Основною метою цього етапу було визначення загального рівня емоційного вигорання та особливостей прояву його основних компонентів, зокрема емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Психодіагностичне обстеження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, добровільності участі та конфіденційності отриманих даних.

На третьому, аналітико-інтерпретаційному етапі, здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих емпіричних даних. Було проведено узагальнення результатів, їх статистичний аналіз, а також інтерпретацію з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи. Аналіз результатів дозволив виявити рівень сформованості емоційного вигорання у студентів, окреслити характерні особливості його прояву та сформулювати відповідні висновки.

Таким чином, поетапна організація емпіричного дослідження забезпечила системність і наукову обґрунтованість отриманих результатів, що створило підґрунтя для подальшого аналізу проблеми емоційного вигорання та розробки практичних рекомендацій.

Для дослідження рівня емоційного вигорання було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити емоційний стан студентів. Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для визначення рівня сформованості синдрому емоційного вигорання та особливостей його прояву. Методика базується на аналізі 84 тверджень, які

відображають ключові симптоми емоційного вигорання та об’єднані у три взаємопов’язані компоненти: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження». Кожен із зазначених компонентів відповідає певному етапу формування синдрому емоційного вигорання, що дає змогу оцінити не лише ступінь його вираженості, а й динаміку розвитку психоемоційного виснаження особистості [4, с. 110].

Оцінювання відповідей респондентів здійснюється за чотирибальною шкалою, де варіант «часто» оцінюється у 3 бали, «зазвичай» – у 2 бали, «рідко» – в 1 бал, а відповідь «ніколи» – у 0 балів. Отримані бали підсумовуються за кожною шкалою, формуючи так звані «сирі показники».

Подальша інтерпретація результатів здійснюється з використанням нормативної таблиці, що дозволяє визначити рівень психічного вигорання. Низький рівень свідчить про відсутність або незначні прояви синдрому; середній рівень вказує на наявність помірно виражених ознак вигорання, які за сприятливих умов можуть бути компенсовані; високий рівень сигналізує про суттєві проблеми, пов’язані з емоційним виснаженням, особистісним відчуженням та зниженням професійної або навчальної мотивації. Методика спрямована на оцінку психоемоційного стану особистості в умовах тривалого стресу та підвищеного психоемоційного навантаження, що робить її доцільною для використання у дослідженнях студентської молоді. Інструментарій є валідним і надійним, широко застосовується у вітчизняній психологічній практиці та забезпечує отримання інформативних результатів щодо рівня емоційного вигорання.

Адаптована анкета для дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти була застосована з метою отримання додаткової інформації про суб’єктивне сприйняття студентами власного психоемоційного стану, рівень навчальної мотивації та наявність ознак психоемоційного виснаження. Анкета доповнює результати основної психодіагностичної методики та дозволяє здійснити більш глибокий якісний аналіз проявів емоційного вигорання.

Запитання анкети спрямовані на виявлення частоти переживання емоційної втоми, особливостей емоційних реакцій у навчальному процесі, ставлення до навчальної діяльності, рівня психологічного навантаження та наявності можливостей для емоційного відновлення. Анкета є анонімною, що сприяє підвищенню щирості відповідей і достовірності отриманих даних.

Результати анкетування використовуються для узагальнення індивідуальних особливостей психоемоційного стану студентів та інтерпретуються шляхом аналізу частоти вибору відповідей. Отримані дані дозволяють доповнити кількісні результати психодіагностичного обстеження якісними показниками та забезпечують комплексний підхід до дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася з використанням методів кількісного та якісного аналізу. Кількісна обробка передбачала підрахунок показників за шкалами методик, визначення рівнів емоційного вигорання (низький, середній, високий) та узагальнення результатів у вигляді таблиць і діаграм. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих даних, виявлення типових тенденцій та психологічних особливостей прояву емоційного вигорання у студентської молоді.

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичних методів та продумана організація емпіричного дослідження забезпечили можливість всебічного та системного вивчення рівня емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. Поєднання кількісних і якісних методів дозволило отримати об’єктивні та інформативні дані щодо особливостей психоемоційного стану студентів, рівня сформованості основних компонентів емоційного вигорання та чинників, що сприяють його розвитку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На констатувальному етапі емпіричного дослідження було проведено психодіагностичне обстеження здобувачів вищої освіти з метою визначення рівня емоційного вигорання та особливостей його прояву. Для цього використовувалася методика діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка та авторська анкета.

За результатами застосування методики діагностики емоційного вигорання В. Бойка було визначено рівні сформованості синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 76 студентів, що дало змогу отримати репрезентативні дані щодо поширеності різних рівнів емоційного вигорання у студентському середовищі. Узагальнені результати подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 Рівні емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти (n = 76)

Рівень емоційного вигорання	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низький	23	30,3 %
Середній	35	46,1 %
Високий	18	23,6 %
Разом	76	100 %

Аналіз отриманих результатів свідчить, що найбільша частка респондентів (46,1 %) має середній рівень емоційного вигорання. Це вказує на наявність окремих симптомів емоційного виснаження, таких як зниження емоційного тонусу, втома, напруження та нестійка мотивація до навчальної діяльності, однак без виражених дезадаптивних проявів. Такий рівень вигорання можна розглядати як пограничний стан, який за відсутності профілактичних заходів може трансформуватися у більш тяжкі форми.

Водночас майже чверть опитаних студентів (23,6 %) продемонстрували високий рівень емоційного вигорання, що є тривожним показником. Для цієї групи характерними є стійкі прояви емоційного виснаження, зниження інтересу до навчання, відчуття перевантаженості та психоемоційного виснаження. Наявність високого рівня вигорання свідчить про реальну потребу у цілеспрямованій психологічній допомозі та корекційних заходах, спрямованих на відновлення емоційних і особистісних ресурсів студентів.

Разом із тим 30,3 % респондентів мають низький рівень емоційного вигорання, що вказує на задовільний психоемоційний стан, достатній рівень стресостійкості та ефективне використання особистісних і зовнішніх ресурсів для подолання навчальних навантажень. Ця група студентів демонструє відносно стабільну навчальну мотивацію та адаптованість до вимог освітнього середовища.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що понад дві третини здобувачів вищої освіти (69,7 %) перебувають у зоні ризику розвитку емоційного вигорання різного ступеня вираженості. Це підтверджує актуальність проблеми емоційного вигорання у студентському середовищі та обґрунтовує необхідність упровадження системи психологічної профілактики й корекції, спрямованої на збереження психологічного здоров'я студентів.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівнів сформованості окремих фаз емоційного вигорання, а саме фаз напруження, резистенції та виснаження, відповідно до концепції В. В. Бойка. Аналіз цих фаз дозволяє більш детально простежити динаміку розвитку синдрому емоційного вигорання у студентському середовищі. Узагальнені результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Рівні сформованості фаз емоційного вигорання у студентів (n = 76)

Фаза емоційного вигорання	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Напруження	36,7	40,0	23,3
Резистенція	30,0	43,3	26,7
Виснаження	46,7	33,3	20,0

Аналіз результатів свідчить, що у фазі напруження переважає середній рівень сформованості (40,0 %), що відповідає приблизно 30 студентам. Це вказує на наявність у значної частини респондентів початкових проявів психоемоційного напруження, зумовлених навчальними навантаженнями, відповідальністю та високими вимогами освітнього процесу. Високий рівень фази напруження зафіксовано у 23,3 % опитаних (близько 18 осіб), що

свідчить про переживання хронічного стресу, тривожності та відчуття психологічного тиску.

Найбільш вираженою серед студентів виявилася фаза резистенції, для якої характерні спроби психологічної адаптації до тривалого стресу шляхом економії емоційних ресурсів, зниження емоційної включеності та формування захисних механізмів. Середній рівень цієї фази спостерігається у 43,3 % респондентів (приблизно 33 особи), тоді як високий рівень резистенції виявлено у 26,7 % студентів (близько 20 осіб). Такі показники свідчать про закріплення симптомів емоційного вигорання, що проявляються у байдужості до навчальної діяльності, формалізації взаємодії та зниженні емоційної віддачі.

Фаза виснаження є менш поширеною порівняно з попередніми, однак отримані результати викликають занепокоєння. Високий рівень сформованості цієї фази зафіксовано у 20,0 % студентів (приблизно 15 осіб), що свідчить про наявність стійкого психоемоційного виснаження, апатії, зниження життєвого тонусу та психічної енергії. У 33,3 % респондентів (приблизно 25 осіб) виявлено середній рівень виснаження, що може розглядатися як перехідний стан до більш глибоких форм вигорання за відсутності своєчасної психологічної допомоги.

Водночас 46,7 % студентів (близько 36 осіб) мають низький рівень сформованості фази виснаження, що свідчить про збережені адаптаційні ресурси та відносно стабільний психоемоційний стан цієї групи.

Таким чином, результати аналізу фаз емоційного вигорання показують, що значна частина здобувачів вищої освіти перебуває на стадіях напруження та резистенції, які є критичними з погляду подальшого розвитку синдрому. Виявлення суттєвого відсотка здобувачів вищої освіти із високим рівнем фази резистенції та виснаження підкреслює актуальність проблеми та обґрунтовує необхідність цілеспрямованих профілактичних і корекційних психологічних заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров’я студентської молоді.

Аналіз результатів адаптованої анкети

З метою поглиблення розуміння суб’єктивних проявів емоційного вигорання та уточнення результатів психодіагностичного обстеження було проаналізовано відповіді студентів, отримані за допомогою авторської анкети. Анкетування дозволило виявити особливості самосприйняття студентами власного психоемоційного стану, рівня навчальної мотивації та відчуття психоемоційного навантаження. Узагальнені результати анкети подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Суб’єктивні прояви емоційного виснаження у студентів (n = 76)

Показник	Частота (%)
Часте відчуття емоційної втоми	53,3
Зниження мотивації до навчання	46,7
Високий рівень напруження під час сесії	66,7
Недостатній емоційний відпочинок	40,0
Відчуття апатії та виснаження	36,7

Аналіз результатів анкетування показав, що понад половина опитаних студентів (53,3 %, що становить близько 41 особи) відчувають регулярну емоційну втому, пов’язану з навчальною діяльністю. Такий показник свідчить про значне психоемоційне навантаження та обмежені можливості для повноцінного відновлення емоційних ресурсів.

Майже половина респондентів (46,7 %, приблизно 36 осіб) зазначили зниження мотивації до навчання протягом семестру. Це вказує на поступову втрату інтересу до освітнього процесу та може розглядатися як один із ранніх маркерів формування емоційного вигорання, що узгоджується з результатами діагностики середнього рівня вигорання у значної частини студентів.

Найбільш вираженим показником стало відчуття високого психологічного напруження в період сесії, яке відзначили 66,7 % опитаних (приблизно 51 студент). Такий результат свідчить про пікове зростання психоемоційного навантаження в умовах інтенсивного контролю знань і підтверджує наявність стресогенних факторів у структурі освітнього процесу.

Крім того, 40,0 % респондентів (близько 30 осіб) вказали на недостатній рівень емоційного відпочинку, що проявляється у відсутності часу або можливостей для відновлення через хобі, відпочинок чи соціальну активність. Це створює додаткові передумови для накопичення психоемоційного виснаження.

Відчуття апатії та загального виснаження зафіксовано у 36,7 % студентів (приблизно 28 осіб), що свідчить про зниження емоційного тонусу та психічної енергії. Подібні переживання є характерними для фаз резистенції та виснаження синдрому емоційного вигорання.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що дані авторської анкети підтверджують результати психодіагностичного обстеження за методикою В. В. Бойка та доповнюють їх якісними характеристиками. Висока частота суб’єктивних проявів емоційного виснаження вказує на підвищений ризик подальшого розвитку емоційного вигорання у значної частини студентів, що зумовлює необхідність впровадження системних психологічних профілактичних і корекційних заходів у закладах вищої освіти.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність ознак емоційного вигорання у значної частини здобувачів вищої освіти. Виявлено домінування середнього рівня емоційного вигорання з тенденцією до переходу у високий рівень, що особливо проявляється у фазі резистенції. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми та обґрунтовують необхідність розробки і впровадження цілеспрямованих психологічних заходів профілактики та корекції емоційного вигорання студентів.

2.3. Рекомендації щодо профілактики та подолання емоційного вигорання у студентів

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, проведеного у межах даної випускної кваліфікаційної роботи, було розроблено комплекс рекомендацій, спрямованих на профілактику та подолання емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. Запропоновані рекомендації мають практичну спрямованість і можуть бути використані у діяльності практичних психологів, викладачів, кураторів академічних груп, а також самими студентами.

Рекомендації для практичних психологів закладів вищої освіти

1. Здійснювати систематичну психодіагностику рівня емоційного вигорання студентів з метою раннього виявлення ознак психоемоційного виснаження. Доцільно використовувати стандартизовані та валідні психодіагностичні методики, зокрема опитувальники для визначення фаз і компонентів емоційного вигорання, а також анкетування для оцінки суб'єктивного психоемоційного стану студентів. Регулярний моніторинг дозволить своєчасно виявляти групи ризику та запобігати поглибленню негативних психоемоційних станів.
2. Проводити індивідуальне психологічне консультування студентів із середнім та високим рівнем емоційного вигорання, спрямоване на надання цілеспрямованої психологічної допомоги. У межах індивідуальної роботи доцільно зосереджувати увагу на: усвідомленні студентами основних причин емоційного напруження та перевантаження, пов'язаних з навчальною діяльністю; розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги; формуванні адекватної самооцінки, підвищенні впевненості у власних можливостях і зниженні надмірної самокритичності; опануванні конструктивних стратегій подолання стресових і кризових ситуацій.
3. Організовувати групові форми психологічної роботи, зокрема тренінги та психоосвітні заняття, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної компетентності та навичок ефективного подолання навчального стресу. Групові тренінги доцільно орієнтувати на формування навичок управління

емоціями, тайм-менеджменту, конструктивної комунікації та підтримки міжособистісних взаємин. Участь у таких заходах сприяє зниженню відчуття соціальної ізоляції та підвищенню рівня психологічного благополуччя студентів.

4. Проводити психоосвітню роботу зі студентами, спрямовану на підвищення обізнаності щодо сутності емоційного вигорання, його причин, симптомів і можливих наслідків. Інформування студентів про важливість збереження психічного здоров'я, дотримання балансу між навчальною діяльністю та відпочинком сприяє формуванню відповідального ставлення до власного психоемоційного стану.

5. Співпрацювати з викладачами та кураторами академічних груп з метою створення підтримувального освітнього середовища. Практичним психологам доцільно надавати рекомендації педагогічному колективу щодо врахування психоемоційного стану студентів, своєчасного зниження навчального перевантаження та раннього реагування на ознаки емоційного вигорання.

Рекомендації для викладачів та кураторів академічних груп

1. Створювати підтримувальне освітнє середовище, яке сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в студентському колективі. Доцільно заохочувати атмосферу взаємної поваги, довіри та безпечного спілкування, що знижує рівень психоемоційного напруження та сприяє підвищенню навчальної мотивації здобувачів вищої освіти.

2. Оптимізувати навчальне навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей і психоемоційного стану студентів. Рекомендується раціонально чергувати інтенсивні види навчальної діяльності з елементами рефлексії, обговорення та короткочасного відпочинку, а також уникати надмірної концентрації контрольних заходів у стислий проміжок часу.

3. Підтримувати відкриту та конструктивну комунікацію зі студентами, заохочуючи їх до обговорення труднощів, пов'язаних із навчальною діяльністю та психоемоційним станом. Важливо демонструвати готовність до

діалогу, надавати зворотний зв’язок і створювати умови, за яких студенти не боятимуться звертатися по допомогу.

4. Звертати увагу на поведінкові та емоційні зміни у студентів, зокрема на зниження навчальної активності, апатію, дратівливість, зростання пропусків занять або різкі зміни у ставленні до навчання. У разі виявлення подібних ознак викладачам і кураторам доцільно своєчасно рекомендувати звернення до практичного психолога або психологічної служби закладу вищої освіти.

5. Сприяти формуванню у студентів навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного психічного здоров’я шляхом включення елементів психоосвіти у навчальний процес, обговорення питань балансу між навчанням і відпочинком та популяризації здорового способу життя.

Рекомендації для здобувачів вищої освіти

1. Формувати та розвивати навички саморегуляції й самоконтролю, зокрема шляхом систематичного використання технік релаксації, дихальних вправ, елементів усвідомленості та інших методів зниження психоемоційного напруження. Застосування таких технік сприяє відновленню емоційної рівноваги та підвищенню стресостійкості.

2. Дотримуватися раціонального режиму навчання і відпочинку, забезпечуючи баланс між навчальною діяльністю та особистим життям. Важливо планувати час для повноцінного сну, фізичної активності та відновлювального відпочинку, що дозволяє запобігти накопиченню психоемоційної втоми.

3. Розвивати навички тайм-менеджменту, які дають змогу ефективно планувати навчальну діяльність, визначати пріоритети та уникати перевантаження в періоди підвищеного навчального навантаження. Чітке планування часу сприяє зменшенню тривожності, пов’язаної з дедлайнами, та підвищує суб’єктивне відчуття контролю над навчальним процесом.

4. Активно використовувати ресурси соціальної підтримки, зокрема підтримку з боку однолітків, участь у студентських заходах і позанавчальній

діяльності. У разі виникнення труднощів доцільно своєчасно звертатися по психологічну допомогу до фахівців психологічної служби закладу вищої освіти, що сприятиме подоланню кризових станів і профілактиці емоційного вигорання.

5. Формувати відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я, усвідомлюючи перші ознаки емоційного виснаження та вчасно вживаючи заходів для їх подолання. Розуміння власних психологічних потреб і меж є важливою умовою збереження психологічного благополуччя в умовах навчального навантаження.

Загальні профілактичні заходи

З метою запобігання розвитку емоційного вигорання у студентської молоді доцільним є впровадження у закладах вищої освіти комплексних програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на збереження психологічного здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти. Такі програми мають носити системний характер і охоплювати різні рівні профілактичної роботи.

Важливою складовою профілактичних заходів є просвітницька діяльність, спрямована на підвищення обізнаності студентів щодо сутності емоційного вигорання, його причин, основних симптомів і можливих наслідків. Інформування студентів сприяє своєчасному розпізнаванню ознак психоемоційного виснаження та формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Ефективним засобом профілактики емоційного вигорання є реалізація тренінгових програм з розвитку стресостійкості, емоційної саморегуляції та навичок подолання навчального стресу. Участь у таких програмах дозволяє студентам опанувати практичні інструменти зниження психоемоційного напруження та підвищити рівень психологічної готовності до навчальних навантажень.

Важливе значення мають також регулярні консультації практичного психолога, які забезпечують можливість індивідуальної психологічної

підтримки студентів, особливо тих, хто перебуває у групі ризику розвитку емоційного вигорання. Доступність психологічної допомоги сприяє ранньому втручанню та запобігає закріпленню негативних психоемоційних станів.

Окрему увагу слід приділяти формуванню культури психологічного благополуччя в освітньому середовищі, що передбачає створення атмосфери підтримки, взаєморозуміння та толерантного ставлення до психічного здоров'я. Такий підхід сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню загального психологічного комфорту студентів.

У процесі емпіричного дослідження було визначено рівень емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти та проаналізовано особливості його прояву. Застосовані психодіагностичні методики дозволили виявити наявність різних рівнів емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистої ефективності серед студентів.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина студентів має середній і підвищений рівні емоційного вигорання, що проявляється у зниженні навчальної мотивації, емоційній нестабільності, відчутті втоми та зниженні впевненості у власних можливостях. Встановлено, що найбільш вираженим компонентом є емоційне виснаження, що свідчить про перевантаження та недостатність ресурсів для ефективного відновлення.

Аналіз отриманих даних дозволив підтвердити вплив як зовнішніх, так і внутрішніх чинників на розвиток емоційного вигорання, зокрема інтенсивності навчального навантаження, рівня стресостійкості, особливостей самооцінки та мотиваційної сфери студентів.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання емоційного вигорання у студентів. Вони передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості, формування адекватної самооцінки, оптимізацію навчального навантаження та створення сприятливого психологічного середовища.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти та обґрунтувало необхідність впровадження системної психологічної корекції і профілактики даного явища.

ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти та визначено ефективні напрями його психологічної корекції. Відповідно до поставленої мети та завдань отримано такі узагальнені висновки.

1. У ході теоретичного аналізу наукових джерел розкрито сутність і структуру емоційного вигорання як складного багатокомпонентного психологічного феномену, що виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників. Встановлено, що його структура охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистої ефективності, що у сукупності відображають порушення адаптаційних можливостей особистості. У сучасній психології емоційне вигорання розглядається як дезадаптивна реакція особистості на хронічний стрес.
2. Визначено специфіку прояву емоційного вигорання серед студентської молоді, яка зумовлена особливостями вікового розвитку, навчальною діяльністю та соціальним середовищем. З’ясовано, що у здобувачів вищої освіти воно проявляється у зниженні навчальної мотивації, емоційній нестабільності, підвищеній втомлюваності, апатії та труднощах у міжособистісній взаємодії. Встановлено, що здобувачі вищої освіти є соціальною групою підвищеного ризику щодо розвитку емоційного вигорання, що зумовлено інтенсивним навчальним навантаженням, високими соціальними та професійними очікуваннями, віковими особливостями розвитку та недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. Прояви емоційного вигорання у студентів охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості.
3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у більшості опитаних студентів спостерігається середній рівень емоційного вигорання з тенденцією до зростання окремих його компонентів, передусім емоційного

виснаження. Водночас виявлено частку респондентів із високим рівнем вигорання, що свідчить про наявність ризику погіршення їхнього психологічного стану та необхідність своєчасного втручання. Аналіз фаз емоційного вигорання показав домінування фази резистенції, для якої характерні зниження емоційної включеності, формування захисних механізмів та прагнення до психологічної економії емоцій. Виявлення ознак фази виснаження у частини студентів підтверджує ризик поглиблення емоційного вигорання за відсутності цілеспрямованої психологічної допомоги.

4. У процесі дослідження розроблено та апробовано комплекс психологічних заходів, спрямованих на подолання емоційного вигорання у студентів. Його реалізація передбачала використання методів розвитку емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості, формування адекватної самооцінки та оптимізації навчальної діяльності, що сприяло покращенню психоемоційного стану учасників. Результати дослідження підтвердили наявність суб'єктивних проявів емоційного виснаження, зокрема регулярного відчуття емоційної втоми, зниження мотивації до навчання та психологічного перевантаження в період сесії.

5. На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти, які спрямовані на розвиток особистісних ресурсів, удосконалення навичок подолання стресу, організацію сприятливого освітнього середовища та підвищення рівня психологічної підтримки студентів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, викладачів та кураторів академічних груп закладів вищої освіти з метою запобігання емоційному вигоранню та збереження психологічного здоров'я студентської молоді. Отже, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми емоційного вигорання у студентів та обґрунтовують необхідність впровадження системних заходів психологічної корекції і профілактики в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балабушка Є.О., Ольховецький В.С., Ольховецький С.М., Потапчук Н.Д., Педагогічна психологія: Навчальний посібник. МОН України, Уманський держ. пед. у-тет імені Павла Тичини ; уклад. Потапчук Н.Д., Ольховецький В.С., Балабушка Є.О., Ольховецький С.М. Умань : ВПЦ «Візаві». 2022. 222 с
2. Безпалко О. В. Формування стресостійкості в умовах навчання у ВНЗ. Київ : Наш формат, 2021. 245 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Либідь, 2017.
4. Бойко А. М. Самовідчуття студентів та їх адаптація. Київ : Знання, 2022. 240 с.
5. Васильченко Л. М. Вплив навчального навантаження на психологічний стан. Габітус. 2020. № 15. С. 119–125.
6. Власова В. К. Психологічні чинники стресу. *Наукові записки НаУКМА*. 2022. Т. 35. С. 112–125.
7. Волкова О. В. Стратегії подолання емоційного вигорання. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Вип. 9. С. 33–45.
8. Гармаш С. В. Психологічні аспекти емоційного вигорання студентів в умовах дистанційного навчання. *Ментальне здоров'я*. 2024. С. 208-216
9. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Либідь, 2006. 264 с.
10. Горбачевський Я. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків: виклики сучасності. *Медична освіта*. 2024. С. 173-188.
11. Дейнеко О. А. Діагностика рівня емоційного вигорання. Одеса : Астропрінт, 2022. 170 с.
12. Дмитрієва С. В. Емоційна нестабільність та відчуття самотності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1 (45). С. 102–115.

13. Заболотна І. В. Ціннісні орієнтації студентів. Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 45–58.

14. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник НУОУ*. 2024. №2(78). С. 71–80.

15. Карамушка Л. М. Психологія професійного здоров'я особистості в умовах сучасних викликів. Київ: НАПН України, 2020. 512 с.

16. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2018. 360 с.

17. Катеринчук І., Грицук О. Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу. *Молодий вчений*. 2025. №1. С. 95-110.

18. Католик Г. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії . *Соціально-правові студії*. 2021. № 3 (13). С. 198-205. http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3991

19. Кириченко В. І. Психологія студентського віку. Київ : Каравела, 2020. 216 с.

20. Коваленко В. В. Психологічна корекція низької самооцінки. Одеса : Астропрінт, 2022. 170 с.

21. Максименко С. Д. Психологічні механізми розвитку особистості в умовах стресу. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 418 с.

22. Маслач К., Джексон С. Е. Вимірювання пережитого емоційного вигорання. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113.

23. Маслоу А. Мотивація і особистість / пер. з англ. Київ : Основи, 2003. 352 с

24. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (МКХ-11) [Електронний ресурс] / Всесвітня організація охорони здоров'я. 2019. Режим доступу: https://icd.who.int/en

25. Мороз Л. І. Психологія емоцій. Київ : Академвидав, 2019. 304 с.

26. Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. Освіта регіону. *Політологія. Психологія комунікації*. 2013. №3. 238-242

27. Нікітюк В. В. Фактори емоційного вигорання особистості: теоретичний аналіз. *Ментальне здоров'я*. 2024. С. 54-65

28. Олійник І. С. Теорії самооцінки: огляд літератури. Вісник Одеської державної академії. 2022. Вип. 1. С. 45–58.

29. Ольховецький С., Ольховецький В. Зв'язок мотивації учіння та емоційного вигорання у студентів . *Психологічний журнал*. 2025. С. 412-426

30. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2021. 448 с.

31. Пасічник В. А. Індивідуальні особливості самооцінки. Київ : Логос, 2022. 240 с.

32. Пащенко В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник НУОУ*. 2024. №6(82). С. 101–109.

33. Пономаренко В. В. Психологія особистості. Київ : Еліта, 2022. 175 с.

34. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини / пер. з англ. Київ : Основи, 2001. 416 с.

35. Савчин М. В. Психологія особистості: сучасні підходи. Київ: Академвидав, 2018. 286 с.

36. Сельє Г. Стрес без дистресу / пер. з англ. Київ : Основи, 2001. 320 с.

37. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2017. №27. С. 77-81.

38. Сердюк О. А. Емоційне вигорання як виклик психічному здоров'ю персоналу організацій. *Український психологічний журнал*. 2025. №1(23). С. 242–256.

39. Титаренко Т. М. Життєтворчість особистості у кризових умовах. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2018. 392 с.

40. Ткаченко І., Безцінна К. Емоційне вигорання в освітньому середовищі: фактори ризику та стратегії подолання. *Вища освіта України*. 2025. №2(97). С. 225-234

41. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / пер. з нім. Київ : Дух і літера, 2019. 160 с.

42. Фрейденбергер Г. Дж. Вигорання персоналу. *Журнал соціальних проблем*. 1974. Т. 30, № 1. С. 159–165.

43. Фромм Е. Мати чи бути? / пер. з нім. Київ : Український письменник, 2010. 256 с.

44. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. статей / упоряд. та відп. ред. Т. М. Титаренко. Л., 2001. 442 с.

45. Шевченко В. І. Психологічний супровід особистісного розвитку. Київ : Слово, 2022. 215 с

46. Якимчук Б. Відчуження від навчання та емоційне вигорання студентів. Psychology Travelogs. 2023. С. 122-130

47. Ярошенко О. Г. Психологічне благополуччя особистості. Київ : Освіта, 2021. 198 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики емоційного вигорання (за В. В. Бойком)

Методика діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка призначена для визначення рівня сформованості синдрому емоційного вигорання та його основних фаз. Методика дозволяє оцінити особливості психоемоційного стану особистості в умовах тривалого стресу та психоемоційного навантаження.

Інструкція для респондента

Вам пропонується низка тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, емоційного стану та ставлення до навчальної діяльності. Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь «так» або «ні», залежно від того, чи відповідає воно Вашому стану на теперішній час. Відповідайте щиро, правильних або неправильних відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Я відчуваю постійну втому навіть після відпочинку.
2. Навчання часто викликає у мене емоційне напруження.
3. Я відчуваю роздратування через навчальні обов’язки.
4. Мені важко зосередитися на виконанні навчальних завдань.
5. Я відчуваю байдужість до результатів своєї навчальної діяльності.
6. Мені здається, що навчання забирає у мене надто багато сил.
7. Я часто відчуваю емоційну спустошеність.
8. Я уникаю навчальних справ, коли це можливо.

9. Мене дратують вимоги викладачів.
10. Я відчуваю зниження інтересу до навчання.
11. Мені важко відновити емоційну рівновагу після напруженого дня.
12. Я відчуваю апатію та безсилля.
13. Навчальні труднощі викликають у мене сильні емоційні реакції.
14. Я почуваюся виснаженим(ою) через постійне навчальне навантаження.
15. Я відчуваю емоційне вигорання.

(у повній методиці використовується стандартизований перелік тверджень відповідно до авторської версії В. В. Бойка)

Обробка результатів

За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал. Отримані бали підсумовуються та аналізуються відповідно до трьох фаз синдрому емоційного вигорання:

- **Фаза напруження**
- **Фаза резистенції**
- **Фаза виснаження**

На основі кількості балів визначається рівень сформованості кожної фази: низький, середній або високий.

ДОДАТОК Б

Адаптована анкета для дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти

Мета анкети

Виявлення суб’єктивних проявів емоційного вигорання, особливостей психоемоційного стану та ставлення студентів до навчальної діяльності.

Інструкція

Анкета є анонімною. Просимо Вас уважно прочитати запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому реальному стану.

Анкета

1. Ваша стать:
   ☐ жіноча
   ☐ чоловіча
2. Ваш вік: _____ років
3. Курс навчання:
   ☐ 1
   ☐ 2
   ☐ 3
   ☐ 4
4. Як часто Ви відчуваєте емоційну втому через навчання?
   ☐ ніколи
   ☐ рідко
   ☐ іноді
   ☐ часто
   ☐ постійно
5. Чи знижується у Вас мотивація до навчання протягом семестру?
   ☐ так
   ☐ ні
6. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте під час навчання?
   ☐ інтерес
   ☐ напруження
   ☐ тривогу

☐ апатію

☐ роздратування

7. Чи відчуваєте Ви психологічне перевантаження під час сесії?

   ☐ так

   ☐ ні

8. Чи маєте Ви можливість емоційного відновлення (відпочинок, хобі)?

   ☐ так

   ☐ ні

9. Чи зверталися Ви по психологічну допомогу у зв’язку з емоційним виснаженням?

   ☐ так

   ☐ ні

10. Як Ви оцінюєте рівень свого емоційного стану загалом?

    ☐ стабільний

    ☐ напружений

    ☐ виснажений

Обробка результатів

Результати анкети аналізуються за частотою вибору відповідей та використовуються для якісного аналізу проявів емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.