

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

*Освітній рівень*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр 18228

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППМ-22-1

\_\_\_\_\_ Павло ФЕДОРЧУК  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ Наталія БЕРЕГОВА  
Підпис, дата Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР  
Підпис Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 2023 р.

Хмельницький 2023

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів

Здобувач Павло ФЕДОРЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 95 сторінок, 4 таблиць, 3 рисунка, перелік джерел посилання складає 50 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: емоційне вигорання, майбутній психолог, профілактична програма.

Об'єкт – емоційне вигорання у майбутніх психологів.

Предмет - психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів.

За результатами дослідження уточнено сутність поняття «емоційне вигорання», виявлено психологічні чинники розвитку емоційного вигорання у майбутніх психологів, визначено шляхи попередження проблеми, запропоновано профілактичну програму та надано рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів; використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Психологія особистості», «Психогігієна та психопрофілактика» та психологічними службами різних ланок.

Дипломник \_\_\_\_\_ Павло ФЕДОРЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	<b>6</b>
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	<b>10</b>
1.1 Синдром емоційного вигорання як психологічний феномен	<b>10</b>
1.2 Психологічні особливості юнацького віку	<b>19</b>
1.3 Чинники, що провокують емоційне вигорання у студентів-психологів	<b>25</b>
1.4 Профілактика синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів	<b>36</b>
Висновки до розділу	<b>41</b>
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	<b>44</b>
2.1 Методика експериментального дослідження	<b>44</b>
2.2 Психологічна програма профілактики емоційного вигорання у студентів-психологів	<b>53</b>
2.3 Рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у студентів-психологів	<b>70</b>
Висновки до розділу	<b>72</b>
ВИСНОВКИ	<b>75</b>
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	<b>77</b>
ДОДАТКИ	<b>82</b>
Додаток А Методика на вивчення рівня емоційного вигорання	<b>82</b>
Додаток Б Методика САН	<b>88</b>
Додаток В Методика диференціальної діагностики депресивних станів	<b>91</b>
Додаток Г Методика визначення стресостійкості	<b>96</b>

## ВСТУП

Структурно-функціональна організація психологічного здоров'я визначає оптимальну адаптацію особистості до реальних умов її існування. Це означає, що люди можуть пристосовуватися і реалізовувати свій потенціал навіть у важких обставинах і зберігати позитивний емоційний стан.

Психологічне здоров'я означає, що людина має гармонію в соціальному, емоційному і духовному аспектах свого життя. Це є важливою передумовою для задоволення потреб у активному способі життя, досягненні особистих цілей та взаємодії з іншими людьми і соціальним оточенням.

Синдром емоційного вигорання впливає на всі аспекти життя особистості, спричиняючи втрату здоров'я і розлади в психологічному та соціальному плані. Ця проблема може виникати у будь-кого, але особливий ризик існує для людей, які мають тривалий стрес у міжособистісному спілкуванні, таких як представники соціономічних професій і студенти. Особливо це актуально в період навчання, коли молоді доводиться стикається з викликами, пов'язаними з віковими особливостями та адаптацією до нового академічного середовища.

Етап студентського навчання є ключовим в онтогенезі особистості і відзначається початком важкого періоду пошуків, самореалізації та досягнень. Досвід дослідження психології студентів вказує на значущі трансформації, які відбуваються в їхній внутрішній організації, призводячи до якісних змін, що сприяють підвищенню рівня самоорганізації та самовияву особистості.

Однак нова життєва ситуація, пов'язана з навчанням, ставить перед студентами нові завдання, які вимагають великих фізичних і психологічних зусиль. Надмірне психоемоційне та фізичне навантаження, спільно з невмінням ефективно розподіляти власні ресурси, може вести до емоційного вигорання. Це стан, який може ускладнити здатність до продуктивної діяльності та взаємодії з іншими людьми. Тому важливо вчасно виявляти його симптоми і раціонально управляти своїми ресурсами, щоб мінімізувати ризик емоційного вигорання [23].

Дослідження синдрому емоційного вигорання, як одного з аспектів професійного розвитку особистості, стало популярним серед вчених як за кордоном, так і в Україні. Дослідники, такі як Тимощук О.В., Картузова А., Мудрик А., а також Водопьянова Н.Е., Ложкін Г.В., Зайчикова Т.В., Старовойт О., Сергєєнкова О.П. інші, вивчали цей феномен. Проте більшість досліджень щодо емоційного вигорання у студентів характеризуються суперечливими результатами, і психологічні особливості цього явища залишаються недостатньо вивченими.

Отже, з урахуванням великої кількості джерел стресу, які постійно впливають на студентів, а також швидкого розвитку соціально-економічної сфери суспільства, дослідження психологічних факторів, що спричиняють емоційне вигорання серед студентів, є актуальним. Враховуючи це, головною метою цього дослідження є визначення рівня емоційного вигорання у студентів-психологів під час їх професійної підготовки. Крім того, ми спробуємо з'ясувати, які психологічні фактори впливають на розвиток цього синдрому у досліджуваних осіб і розкриємо негативний вплив емоційного вигорання на психологічне здоров'я студентів.

**Актуальність теми**, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: «**Психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів**».

**Зв'язок роботи з програмами, планами, темами.** Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

**Об'єкт дослідження** – емоційне вигорання у майбутніх психологів.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів.

**Мета дослідження** - з'ясувати психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі

**завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів.
2. Визначити чинники емоційного вигорання у студентів-психологів.
3. Емпірично дослідити прояв синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів та проаналізувати отримані результати.
4. Розробити психологічну програму та рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у студентів-психологів.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, якщо своєчасно проводити профілактичні заходи, то це буде сприяти запобіганню емоційного вигорання у студентів ВОЗ.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

**Новизна одержаних результатів дослідження** полягає в тому, що уточнено поняття «емоційне вигорання»; визначено й обґрунтовано чинники, що провокують емоційне вигорання у студентів; розроблено методики, спрямовані на вивчення прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів; розроблено психологічну програму та рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у студентів-психологів.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження виявлено психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів. На основі результатів дослідження розроблено психологічну програму та рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти-психологи ХНУ, в загальній кількості 60 осіб 1-4 курсів.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Отримані результати дослідження можуть використовуватися закладами вищої освіти України. Запропоновану психологічну програму та рекомендації можна використовувати у професійній діяльності психолога ПТУ, ВПУ, ВНЗ.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження: публікація статті в науковому збірнику на тему: «Чинники розвитку синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів» та тези на тему «Профілактика розвитку емоційного вигорання у студентів-психологів», які обговорювалися на студентській Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» 2023 р., ХНУ).

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків (17 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 99 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 4 таблицях та на 3 рисунках.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 1.1 Синдром емоційного вигорання як психологічний феномен

Вперше термін "вигорання" було введено в наукових дослідженнях Г. Бредлі, а пізніше ним займався Г. Фрейденбергер. Останній вивчав цей феномен, описуючи його як психічну перевтому, і приділяв особливу увагу працівникам у галузі обслуговування, медичним працівникам та соціальним організаціям [10].

За словами відомого австрійського психотерапевта Альфреда Ленгле, "емоційне вигорання (burn-out) є симптомом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволеності життям."

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) також можна описати як емоційне виснаження. Він проявляється постійним фізичним, розумовим та моральним втомленням, втратою інтересу до улюблених занять і настроєм, що супроводжується дратівливістю і стресом [30].

У наш час випадки синдрому вигорання стали частішими. Це стосується не тільки соціальної сфери, де цей синдром був поширений раніше, але й загалом в професійному та особистому житті людини. Розповсюдженню синдрому вигорання сприяє наша епоха, коли популяризується культура досягнень за рахунок мінімізації зусиль, необмеженого споживання, нового матеріалізму, максимізації розваг і отримання задоволення від життя. Це час, коли ми експлуатуємо самих себе і дозволяємо себе експлуатувати [23].

М. Буріш визначає "вигорання" як психологічний термін, що вказує на симптом комплекс наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи [3].

В. Бойко стверджує, що синдром емоційного вигорання є результатом механізму психологічного захисту, який включає у себе повне або часткове вимкнення емоцій (зниження їх енергетики) як реакцію на різні психотравмуючі фактори. За класифікацією В. Бойка, цей синдром поступово розвивається, і кожна стадія має свої унікальні ознаки, які виникають через зовнішні та внутрішні впливи. Зовнішні фактори, такі як умови робочого середовища та соціально-психологічні умови, найбільше досліджуються в контексті вигорання. Внутрішні чинники, які сприяють емоційному вигоранню за В. Бойком, включають схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію професійних обставин, слабку мотивацію для емоційного вкладення в роботу, етичні порушення та особистісну дезорієнтацію [45].

К. Маслач, одна з перших дослідниць синдрому вигорання, спільно з С. Джексоном в 1986 році розробила методіку для його вимірювання. За їхньою моделлю, синдром включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті виснаження, емоційного перенапруження та вичерпаності ресурсів, і може включати приглушення емоцій або їхню відсутність. Деперсоналізація виявляється у цинічному та бездушному ставленні до клієнтів або інших осіб у роботі, призводячи до формального та відстороненого міжособистісного спілкування. Редукція персональних досягнень виражається у зниженні цінності власної роботи, незадоволеності своїми професійними успіхами та може призводити до зниження професійної самооцінки та байдужості до роботи [28].

Т. Большакова визначає "вигорання" як симптомокомплекс, який впливає на всі рівні особистості: особистісний (зміна особистісних рис), мотиваційний (зміна мотивації), соціально-психологічний (зміна міжособистісних відносин) та регулятивно-ситуаційний (зміна станів та емоційних відносин) [2]. За словами М. Борисової, компонентами цього синдрому є психоемоційне виснаження, деперсоналізація та редукція, і вони можуть викликати негативні зміни в психологічних, фізичних, поведінкових та інших сферах. Авторка

виділяє внутрішні (індивідуальні особливості професіонала) та зовнішні (пов'язані з професійною діяльністю) чинники, які сприяють появі та розвитку "вигорання" [3].

А. Чіром стверджує, що емоційне вигорання є результатом поєднання фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або стомлення. Він вважає, що основним елементом емоційного вигорання є емоційне виснаження, а додаткові компоненти є результатом або поведінкою, яка призводить до деперсоналізації або когнітивно-емоційного вигорання, що виявляється у зниженні особистих досягнень. Ці два аспекти ведуть до деформації особистості та мають прямий вплив на її соціальне здоров'я [9].

Японські дослідники вважають, що для визначення емоційного вигорання в тривимірній моделі К. Маслач потрібно додати четвертий чинник, який називається "Involvement" (залученість). Цей чинник характеризується головними болями, порушенням сну, дратівливістю та можливою хімічною залежністю, такою як алкоголізм або тютюнопаління.

У нашій країні поняття "синдром емоційного вигорання" було введено в психологічну практику не так давно, і вважається, що ця проблема не отримала достатньої уваги. Наразі існує кілька моделей, які описують цей феномен.

Однофакторна модель емоційного вигорання (Пайнс, Аронсон) розглядає вигорання як стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно-напружених ситуаціях. Виснаження вважається основною причиною, і інші прояви дисгармонії у переживаннях та поведінці розглядаються як її наслідок. Ця модель стверджує, що ризик емоційного вигорання існує не лише у фахівців у сфері соціальної роботи.

Двофакторна модель (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сікста) визначає синдром емоційного вигорання як конструкцію з двох частин: емоційного виснаження та деперсоналізації. Перший компонент, відомий як "афективний", стосується фізичного самопочуття, нервового напруження та емоційного

виснаження. Другий компонент, "установочний", виявляється в зміні ставлення до пацієнтів або самого себе.

Трьохфакторна модель (К. Маслач, С. Джексон) представляє синдром психічного вигорання як тривимірну конструкцію, яка включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Перший компонент, "Емоційне виснаження", розглядається як основна складова емоційного вигорання і проявляється у зниженні емоційного стану, байдужості і перенасиченні емоціями. Друга складова, "Деперсоналізація", виявляється у відносинах з іншими людьми. У деяких випадках це може призводити до збільшення залежності від оточення, а в інших - до зростання негативних установок, цинізму і негативних почуттів щодо пацієнтів, клієнтів і т. д. Третя складова емоційного вигорання, "Редукція особистих досягнень", може виявлятися у негативній самооцінці, зниженні професійних успіхів та досягнень, негативних вподобаннях щодо службових можливостей, або у відчутті обмеженості своїх можливостей та обов'язків у відношенні до інших.

- Чотирьохфакторна модель (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab) включає один із компонентів (емоційне виснаження, деперсоналізація або редукцію професійних досягнень) і розбиває його на два окремих фактори. Наприклад, деперсоналізація може бути пов'язана окремо з роботою та зі спілкуванням з клієнтами.

- Процесуальні моделі емоційного вигорання розглядають вигорання як динамічний процес, що розвивається в часі та має певні фази або стадії. Ці моделі вивчають динаміку розвитку вигорання як процес зростання емоційного виснаження, яке веде до формування негативних установок щодо суб'єктів професійної діяльності.

- Динамічна модель (Б. Перлман і Е.А. Хартман) описує емоційне вигорання як динамічний процес, що розвивається в часі і характеризується зростаючим ступенем вираженості його проявів. Ця модель включає три основні класи реакцій на організаційний стрес: фізіологічні реакції, афективно-

когнітивні реакції та поведінкові реакції, які проявляються у різних типах долаючої поведінки.

Це:

- Фізичні прояви, що включають у себе фізичне виснаження;

Реакції на емоційному і когнітивному рівнях, включаючи емоційне та мотиваційне виснаження, а також деморалізацію та деперсоналізацію;

Поведінкові реакції, які можуть проявлятися через симптоми долаючої поведінки, такі як дезадаптація, відсторонення від професійних обов'язків, знижена робоча мотивація та продуктивність. Різні дослідники мають різний підхід до опису стадій емоційного вигорання, і це зумовлено різноманітністю їхніх теорій щодо цього процесу. На даний момент існує кілька теорій, які визначають стадії емоційного вигорання. [26].

Дж. Грінберг запропонував розглядати емоційне вигорання як прогресуючий п'ятиступеневий процес.

Перша стадія емоційного вигорання, відома як "медовий місяць", характеризується задоволенням від навчання, роботи та завдань, яке виражається у великому ентузіазмі. Проте, з часом, під впливом навчальних або робочих стресів, ця радість зменшується, і особистість починає відчувати менше енергії.

Друга стадія, відома як "недостача палива", супроводжується втому, апатією і можливими проблемами зі сном. Це може спричинити втрату інтересу до роботи або призвести до того, що робота втрачає свою привабливість, а продуктивність знижується. У деяких випадках це може призвести до порушень трудової дисципліни та віддаленості від професійних обов'язків. Ті, хто мають високий рівень мотивації, можуть продовжувати працювати, але це може завдати шкоди їхньому здоров'ю.

Третя стадія, характеризується наявністю хронічних симптомів. Переважно, ця стадія включає виснаження, схильність до захворювань і психологічні переживання, такі як дразливість, злість чи почуття

пригніченості. Також відзначається постійним відчуттям нестачі часу, що може призвести до синдрому менеджера.

Четверта стадія полягає в кризі, зазвичай супроводжується розвитком хронічних захворювань і може призвести до часткової або повної втрати працездатності. Людина відчуває невдоволеність власною ефективністю та якістю життя.

П'ята стадія емоційного вигорання, відома як "пробивання стіни", характеризується загостренням фізичних і психологічних проблем, які можуть стати загрозливими для життя людини. У працівника з'являється настільки багато проблем, що його кар'єра перебуває під загрозою. [45].

Динамічна модель емоційного вигорання, розроблена Б. Перлманом і Е.А. Хартманом, виділяє чотири етапи цього явища.

На першому етапі спостерігається напруження, яке виникає внаслідок додаткових зусиль, необхідних для адаптації до робочих потреб. Це напруження може виникати з двох основних причин. По-перше, працівник може виявити, що його навички і вміння недостатні для відповідності вимогам статусу, ролі і професійних стандартів. По-друге, робота може не відповідати очікуванням, потребам або цінностям працівника. Ці ситуації створюють протиріччя між працівником і робочим оточенням, що сприяє розвитку емоційного вигорання.

Другий етап супроводжується сильними емоційними переживаннями і стресом. Багато стресогенних ситуацій можуть не викликати відповідних емоційних реакцій, якщо працівник виявляє конструктивну оцінку своїх здібностей та вимог робочого середовища. Перехід від першого етапу емоційного вигорання до другого залежить від ресурсів особистості і впливу факторів статусу, ролі та організаційних змін.

Третій етап супроводжується реакціями, які виявляються на фізіологічному, емоційно-пізнавальному та поведінковому рівнях, і мають індивідуальні варіації.

Четвертий етап представляє собою багатогранне переживання хронічного психологічного стресу, який виникає як наслідок психологічного стресу. Симптоми емоційного вигорання на цьому етапі включають фізичне та емоційне виснаження, а також відчуття суб'єктивного незадоволення, яке може виражатися у фізичному або психологічному дискомфорті. Четвертий етап можна уявляти як "затухання вогню" у відсутність необхідного "палива". Вчені стверджують, що синдром емоційного вигорання розвивається поступово, і якщо не буде прийнято профілактичних заходів, може призвести до депресії, соматичних захворювань або суїцидальної поведінки.

Спочатку людина може переживати сильну емоційну напругу, виявляти незадоволення самою собою і навколишнім середовищем. На цьому етапі можливі дратівливість і агресивна поведінка. Якщо не вживати профілактичних заходів на першому етапі, то емоційне вигорання може перетворитися у депресію. Депресивний стан супроводжується байдужістю до роботи і обов'язків, а також почуттям непотрібності і безсилля. Фізіологічні проблеми також можуть з'явитися, такі як погіршення уваги, пам'яті, розлади сну або безсоння. Виразка або гастрит можуть бути першими ознаками емоційного вигорання (згідно з автором [23]).

Якщо особа не вчасно зверне увагу на свій емоційний стан, депресія може перейти у хронічну форму. На цьому етапі можуть з'являтися думки про суїцид, почуття безпорадності та втрата сенсу життя. Сучасні дослідники виділяють понад 100 симптомів емоційного вигорання.

У Міжнародній класифікації хвороб синдром вигорання описується як "стан повного виснаження" під рубрикою Z.73.0. Особистості, які страждають від синдрому вигорання, часто проявляють психопатологічні, психосоматичні, соматичні симптоми та ознаки соціальної дисфункції.

Деякі психологи, такі як Н. Коінкова і В. Тропов, виділяють такі групи симптомів для синдрому емоційного вигорання:

Фізичні симптоми: втома, безсоння, утруднене дихання, нудота, запаморочення, погане самопочуття, тремтіння, надмірна пітливість, підвищення артеріального тиску, проблеми зі шкірою.

Емоційні симптоми: відсутність емоцій, песимізм, відчуття фрустрації, агресивність, тривожність, депресія, самотність.

Соціальні симптоми: обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відсутність часу або енергії для активності.

Поведінкові симптоми: робочий час понад 45 годин на тиждень, швидка втома під час роботи, вживання шкідливих речовин і ліків як виправдання, імпульсивна емоційна поведінка.

Інтелектуальний стан: зниження інтересу до нових ідей і теорій, відмова від участі в розвивальних заходах, формальне виконання роботи, байдужість або цинізм до нововведень.

Ці симптоми можуть бути важливими показниками синдрому емоційного вигорання, і їх розпізнання може допомогти вчасно вживати заходів для попередження та лікування цього стану [30].

Отже, дослідники виокремили п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання:

**Фізичні симптоми:**

- ✓ Фізична втома і виснаження.
- ✓ Зміна ваги (зазвичай втрата ваги).
- ✓ Проблеми зі сном, включаючи безсоння.
- ✓ Поганий загальний стан здоров'я.
- ✓ Неритмічне дихання.
- ✓ Нудота та запаморочення.
- ✓ Надмірна пітливість та тремтіння.
- ✓ Підвищення артеріального тиску.
- ✓ Виразки та запальні захворювання шкіри.
- ✓ Проблеми з серцево-судинною системою.

**Емоційні симптоми:**

- ✓ Нестача емоцій.
- ✓ Песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті.
- ✓ Байдужість.
- ✓ Відчуття безпорадності й безнадійності.
- ✓ Агресивність та дратівливість.
- ✓ Тривожність та посилення ірраціонального занепокоєння.
- ✓ Депресія та почуття провини.
- ✓ Істерія та щиросердечні страждання.
- ✓ Втрати ідеалів, надій або професійних перспектив.
- ✓ Переважання почуття самотності.
- ✓ Поведінкові симптоми:
  - ✓ Втома та бажання відпочити під час навчання або роботи.
  - ✓ Байдужість до їжі.
  - ✓ Мале фізичне навантаження.
  - ✓ Виправдання вживання тютюну, алкоголю та ліків.
  - ✓ Несчасні випадки, такі як падіння, травми та аварії.
  - ✓ Імпульсивна емоційна поведінка.
- ✓ Інтелектуальні симптоми:
  - ✓ Падіння інтересу до нових теорій та ідей в навчанні.
  - ✓ Нудьга, туга та апатія.
  - ✓ Втрати смаку та інтересу до життя.
  - ✓ Більша перевага стандартним шаблонам та рутині.
  - ✓ Цинізм або байдужість до нововведень.
  - ✓ Мала участь або відмова від участі в розвивальних експериментах та тренінгах.
- ✓ Формальне виконання роботи.
- ✓ Соціальні симптоми:
  - ✓ Низька соціальна активність.
  - ✓ Падіння інтересу до дозвілля та захоплень.

- ✓ Обмеження соціальних контактів.
- ✓ Убогі відносини при навчанні та вдома.
- ✓ Відчуття ізоляції та незрозуміння інших.
- ✓ Відчуття неадекватності підтримки з боку родини, друзів та колег.

Ці групи симптомів можуть вказувати на наявність синдрому емоційного вигорання, і їх вчасне визнання допомагає у вживанні необхідних заходів для запобігання та лікування цього стану.

Отже, синдром емоційного вигорання є складним станом, який виявляється в вираженому сполученні симптомів, що впливають на психічну, соматичну і соціальну сфери життя [9; 23; 28].

Його основні передумови включають організаційні проблеми, такі як велике навчальне навантаження, недостатня можливість контролю над ситуацією, відсутність організаційної підтримки, недостатнє оцінювання знань, відчуття несправедливості та відсутність значущості виконуваної роботи.

З іншого боку, деякі дослідники, такі як Н.Е. Водопьянова та Е. С. Старченкова, вважають, що важливими передумовами є особистісні характеристики, такі як низька самооцінка, високий рівень невротизму, тривожність, низький рівень стресостійкості і т. д. [2].

Це підкреслює складність синдрому емоційного вигорання, який може бути викликаний як організаційними факторами, так і особистісними особливостями, а часто - комбінацією обох цих чинників. Розуміння цих передумов може допомогти вчасно розпізнати та уникнути емоційного вигорання у робочому та особистому житті.

## **1.2 Психологічні особливості юнацького віку**

Період юності є складною частиною перехідного етапу від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Проте, важливо зауважити, що юність сама по собі є значущим періодом життя [24].

Границі хронологічного визначення юнацтва різняться в психології. Межа між підлітковим та юнацьким віком є відносною, і в різних моделях періодизації (зазвичай в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як закінчення підліткового віку, тоді як в інших підходах він вже належить до юнацтва.

Юнацький вік є етапом формування самосвідомості та власного світогляду, прийняття відповідальних рішень та встановлення людських відносин. На цьому етапі цінність дружби та любові може бути особливо важливою.

Молодь, відповідаючи на питання "хто я?", "який я?", "до чого я прагну?", формує:

Самосвідомість - це цілісне уявлення про себе, включаючи емоційне ставлення до себе, самооцінку фізичних, моральних та вольових якостей, а також усвідомлення переваг і недоліків. Це надає можливість для цілеспрямованого самовдосконалення і саморозвитку.

Власний світогляд - це цілісна система поглядів, знань і переконань, що відображає філософію життя. Він базується на засвоєних знаннях та здатності до абстрактного та теоретичного мислення, дозволяючи об'єднати різні знання в єдину систему.

Прагнення критично осмислити навколишнє середовище, підтвердити свою самостійність та оригінальність, створити власні теорії щодо сенсу життя, любові, щастя, політики і т. д. [40].

Цей період юності визначається не тільки фізичними змінами, але і психологічними та соціальними аспектами, які формують особистість та ставлення до світу.

Для юнацтва характерні максималістичні судження та особистий центризм мислення. У розробці своїх теорій юнаки часто вчиняють так, наче весь світ повинен підкорятися їхнім ідеям, а не навпаки – їхні ідеї мають відображати реальність. Це прагнення довести свою незалежність та унікальність часто супроводжується типовими поведінковими реакціями,

такими як "зневажливе ставлення" до порад старших, недовіра і критика стосовно старших поколінь і навіть відкритий протистояння. У таких ситуаціях юнакам часто доводиться спиратися на моральну підтримку своїх ровесників, що може призводити до "підвищеної схильності" (неусвідомленої сугестивності і свідомого конформізму) до впливу ровесників. Це впливає на подібність смаків, стилів поведінки, моральних норм (молодіжна мода, жаргон, субкультури). Навіть злочини серед молоді зазвичай мають груповий характер і відбуваються під впливом групи [16].

Юнацький вік може бути розглянутий як своєрідний "третій світ", що існує між дитинством і дорослістю. Біологічно-фізіологічне та статеве дозрівання завершено (вже не дитина), але соціально - ще не стала повноцінною дорослою особистістю.

Юність - це період прийняття важливих рішень, які визначатимуть майбутнє життя людини: вибір професії і свого місця в житті, сенсу життя, формування світогляду і життєвої позиції, вибір партнера, створення власної сім'ї [11].

Одним із найважливіших психологічних процесів в юнацькому віці є становлення самосвідомості і утворення стійкого образу своєї особистості, свого "Я". У цей період молодь активно визначає, хто вони є і які цінності і погляди вони приймають як власні.

Опис процесу становлення самосвідомості відображає ключові аспекти цього важливого психологічного процесу в юнацькому віці. Розглянемо кожен із зазначених напрямків більш детально:

Відкриття внутрішнього світу: У цьому віці молодь починає розвивати свідомість про свої внутрішні переживання і емоції. Вони розуміють, що їхні почуття не завжди пов'язані з зовнішніми подіями, і можуть бути внутрішнім відображенням їхнього "Я". Це розуміння може призвести до появи самотності, але також може сприяти більшому самовизначенню.

Усвідомлення неповоротності часу: Розуміння обмеженості і скінченності життя може вплинути на молодь, змушуючи їх задуматися про свої життєві

цілі, плани та пріоритети. Це може призвести до більш реалістичних планів і рішень, оскільки молодь усвідомлює, що час цінний.

**Формування самосвідомості:** У юнацькому віці молодь розпочинає усвідомлювати свої фізичні та психологічні характеристики. Вони можуть оцінювати себе з різних поглядів і враховувати думки інших людей. Цей процес може допомогти їм сформувати більш об'єктивну самооцінку та самоповагу.

Усі ці аспекти допомагають молоді визначити своє місце в світі, свої цінності, цілі та індивідуальну ідентичність. Процес становлення самосвідомості є нормальною та важливою частиною розвитку в юнацькому віці, і він може вплинути на багато аспектів життя молоді, включаючи їхні вибори та стосунки з іншими.

Формування сексуальності та ставлення до неї у юнацькому віці досить точно відображає особливості розвитку сексуальної ідентичності в підлітковому та юнацькому періодах. Розглянемо це більш докладно:

**Фізіологічна та емоційна різниця між дівчатами і юнаками:** У підлітковому віці може відбуватися різне темпи зрівняння фізіологічного та емоційного розвитку між статями. Дівчата, як правило, раніше дозрівають фізіологічно, але їхні емоційні потреби можуть бути спрямовані на романтичне та емоційне спілкування. У юнаків може виникати більше прагнення до фізичної близькості, яка пов'язана з сексуальними бажаннями.

**Розвиток сексуальної ідентичності:** У цьому віці молодь починає формувати свою сексуальну ідентичність, визначаючи свої сексуальні прагнення та інтереси. Вони можуть відкривати для себе, які типи стосунків та емоційні зв'язки їм найбільше відповідають. Цей процес ідентифікації може бути динамічним і різноманітним для кожної особи.

**Важливість комунікації та довіри:** Оскільки юнаки та дівчата можуть мати різні пріоритети щодо сексуальних та емоційних відносин, важливо, щоб комунікація та взаємне розуміння були на першому місці. Довіра та спілкування допомагають молоді легше розуміти свої власні потреби та бажання, а також потреби та бажання їхніх партнерів.

Розуміння сексуальної відповідальності: У юнацькому віці також важливо вчити молодь про сексуальну відповідальність, засоби контрацепції, статеві інфекції та здоровий спосіб життя. Ця інформація допомагає молоді приймати інформовані рішення та берегти своє та партнерів здоров'я.

Загальний процес розвитку сексуальності у юнацькому віці складний і індивідуальний для кожної особи. Важливо, щоб молодь мала можливість отримувати інформацію, підтримку та ресурси для розвитку своєї сексуальної ідентичності в здоровий та позитивний спосіб. [4].

Розбіжності у сексуальному визріванні дівчат і юнаків, які ви описали, можуть дійсно вести до незрозуміння і конфліктів у стосунках між ними. Важливо, щоб молодь була освіченою і мала можливість вільно спілкуватися про свої потреби, бажання та очікування в сексуальних інтеракціях.

Щодо інтелектуального розвитку під час юнацького віку, ви абсолютно правильно вказали на те, що цей період характеризується подальшим удосконаленням розумових здібностей. Підлітки і юнаки зазвичай набувають більшої здатності абстрактно мислити, розвивають критичне мислення і здатність до аналізу, а також починають формувати власний світогляд.

Цей етап життя також може бути ключовим у виборі майбутньої професії та стилю життя. У підлітковому та юнацькому віці молодь починає активно думати про своє місце в суспільстві і свої професійні амбіції. Тому важливо надавати їм можливість досліджувати різні напрямки і підтримувати їх у формуванні життєвого плану.

Загалом, підлітковий і юнацький вік - це періоди важливого розвитку як фізичної, так і психосоціальної сфери життя. Підтримка, освіченість і можливість вільного спілкування про всі аспекти цього періоду допомагають молоді розвиватися в здорових і збалансованих індивідів. [14].

У цьому віці відзначаються ключові аспекти розвитку і формування світогляду у юнацькому віці. Це дійсно період, коли молодь активно розвиває свої когнітивні здібності, а також формує свій світогляд та ставлення до суспільства і світу навколо.

Розвиток мислення: Юнацький вік характеризується подальшим розвитком когнітивних функцій, таких як абстрактне мислення, здатність до логічного мислення та аналізу. Молодь може виявляти більшу здатність до критичного мислення і усвідомленого прийняття рішень.

Формування світогляду: У цьому віці молодь розвиває своє уявлення про світ і власне місце в ньому. Вони розвивають погляди на справедливість, мораль, етику та соціальні цінності. Цей період може бути ключовим для формування особистих переконань і життєвих поглядів.

Індивідуальність і соціальність: В юнацькому віці молодь розвиває свою індивідуальність, але також вони можуть бути схильні до соціального впливу і взаємодії з ровесниками. Це може виявлятися у відношенні до моди, музики, субкультур, ідеалів та групової приналежності.

Розрізнення між ідеалами і реальністю: Молодь часто має ідеалістичні погляди на світ і може відчувати максималізм у своїх амбіціях. Проте це також може супроводжуватися розчаруваннями, коли вони стикаються з реальністю.

Соціокультурний контекст: Важливо враховувати, що світогляд і цінності молоді часто формуються в контексті їхнього соціокультурного середовища. Розрізнення між верствами суспільства, різні місця проживання і доступ до освіти можуть впливати на їхні погляди та цінності.

Загалом, юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, який відзначається активним вивченням і рефлексією щодо світу та себе. Цей період може бути важливим для формування особистої ідентичності і життєвого плану. [24].

Важливо залучити юнаків до систематичної праці над самими собою, спрямованою на досягнення статусу дорослої особистості та створення умов для розвитку їхньої ініціативи, творчості і корисних самореалізаційних зусиль [40].

Під час студентства формується майбутній фахівець, і стан його психічного здоров'я має прямий вплив на успішність його професійної діяльності та загальний спосіб життя.

У відношенні до проблеми емоційного вигорання серед студентів, дослідники відмічають наявність двох протилежних тенденцій:

Недавно студенти проявляють негативну динаміку у зміні свого психологічного здоров'я.

Студенти є перспективною групою для поширення "тренду на здоровий спосіб життя" [5].

Важливо відзначити, що одним із ключових чинників, що впливає на успішність та добробут молодих людей у сферах навчання, спілкування та саморозвитку, є їхнє психологічне здоров'я. Саме цей аспект робить особистість більш самодостатньою. Але період студентства часто супроводжується інтенсивним психоемоційним та фізичним навантаженням, особливо під час сесій та іспитів. Це, в поєднанні з недостатньою здатністю ефективно розподіляти свої ресурси, може сприяти розвитку емоційного вигорання серед молодих людей. Емоційне вигорання – це стан, який перешкоджає виконанню завдань та нормальному спілкуванню з іншими. Це зазвичай пов'язано з низьким рівнем психологічної освіти студентів і може викликати внутрішні та міжособистісні конфлікти, особистісну дисгармонію, тривогу, розчарування, проблеми у навчанні, особистому житті та професійному розвитку. Відповідно до І. Кондратенка, важливо вчасно виявляти симптоми емоційного вигорання та налагоджувати свою діяльність та спілкування так, щоб мінімізувати ризик його виникнення [13].

### **1.3 Чинники, що провокують емоційне вигорання у студентів-психологів**

У сучасному світі людина змушена жити в умовах постійного стресу. Постійний навантаження на роботі, високі вимоги до професіоналізму працівників, конкуренція, постійний брак часу, вплив мас-медіа, реклама, і велика кількість людей в мегаполісах - всі ці фактори можуть вивести з

душевної рівноваги навіть найстійкішу та психічно збалансовану особу. Молоде покоління, яке навчається у вищих навчальних закладах, є особливою групою, яка схильна до впливу як зазначених вище факторів, так і безпосереднього впливу процесу навчання і обраної професії на їхню особистість.

Нещодавно стало популярним дослідження синдрому емоційного вигорання саме серед студентів, що надає широкий простір для вивчення психологічних аспектів цієї проблеми. Отже, нове оточення, перехід в інше соціальне середовище, труднощі в навчанні і вплив комунікаційної сфери є психологічними факторами у формуванні цього синдрому.

У науковій літературі поняття "емоційне вигорання студентів" підкреслює значущість та статус цього синдрому. Основним підходом у сучасних дослідженнях є трактування емоційного вигорання студента як стійкого стану емоційної, фізичної і інтелектуальної втоми, який супроводжується особистісним відчуженням та зниженням навчальних досягнень.

О. Сергеєнкова та О. Столярчук розглядають емоційне вигорання як процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної та когнітивної енергії, який виявляється у фізичній втомі, розумовому та емоційному виснаженні та зниженні задоволення від навчальної діяльності [7].

З одного боку, на навчання впливають різні фактори, які можуть сприяти емоційному вигоранню студентів, такі як ситуації соціального порівняння або оцінки, переживання несправедливості, незадоволеність навчанням, високі очікування щодо майбутньої професії та складнощі міжособистісної комунікації, а також зростаюча конкуренція в академічних групах. З іншого боку, студенти ще не займаються професійною діяльністю, тому вплив цих факторів на їхнє емоційне вигорання є обмеженим.

Серед основних чинників, що призводять до емоційного вигорання, важливо відзначити соціальну незахищеність, яка є неот'ємною частиною життя сучасних студентів, відсутність соціальної підтримки та незадоволеність

навчанням, що може призвести до уникання навчальної діяльності та дистанціювання від неї.

Всі ці фактори сприяють зменшенню мотивації до навчання, що, у свою чергу, може виявитися у збільшенні пропусків, невідвідуванні окремих занять і формальному ставленні до навчання. Усі ці симптоми можна розглядати як деградацію особистої навчальної діяльності та зниження особистих досягнень у цій сфері.

Для запобігання синдрому емоційного вигорання у студентів важливо розуміти його передумови. Організаційні проблеми, такі як велике навчальне навантаження, недостатність контролю над ситуацією, брак організаційної спільності, незадовільне оцінювання знань і відчуття несправедливості можуть стати чинниками, що сприяють емоційному вигоранню [6]. Також важливо враховувати особистісні характеристики, такі як низька самооцінка, високий рівень нейротизму і тривожність, які можуть впливати на розвиток цього синдрому.

Особливості академічної освіти також можуть викликати розчарування серед студентів 2–3 курсів через велике навантаження, значну кількість матеріалу для самостійного вивчення і недостатню кількість практичної роботи за спеціальністю. Завищені очікування стосовно майбутньої професії, навчального закладу і власної успішності також можуть впливати на розвиток синдрому емоційного вигорання, особливо якщо ці очікування не відповідають реальним умовам навчання.

Низька професійна мотивація студентів є ще одним фактором, який може спричинити емоційне вигорання, особливо у випадку випадкового вибору навчального закладу та спеціальності. Останні роки, коли абітурієнти можуть подавати документи до різних закладів вищої освіти на різні спеціальності, можуть призводити до "випадкового" вибору майбутньої професії для деяких студентів, що може спричинити відсутність схильності до обраної спеціальності та незнання, чого очікувати від навчання.

Низька професійна мотивація студентів може бути одним із чинників, що сприяють емоційному вигоранню, особливо якщо їхній вибір навчального закладу та спеціальності відбувся випадково. Останнім часом абітурієнти мають можливість подавати документи до різних вищих навчальних закладів та на різні спеціальності, і це може призвести до "випадкового" вибору майбутньої професії для деяких студентів, які можуть не мати схильності до обраної спеціальності та не знають, чого очікувати від навчання. Це може викликати низьку мотивацію та розчарування серед студентів першого курсу [22].

Синдром емоційного вигорання, особливо на тлі послаблення навчальної мотивації та погіршення академічної успішності, може мати небезпечні наслідки, такі як знецінення навчально-професійних досягнень студента, розчарування у власних здібностях, зниження працездатності та життєвого тону, а також депресивні переживання.

Аналізуючи ці аспекти, можна виділити різні соціальні групи серед студентів зі своїми власними переконаннями та стереотипами. З урахуванням цих аспектів студентів можна умовно розподілити на такі категорії:

- "Тусовщики": Студенти з високим фінансовим забезпеченням, які активно соціалізуються та живуть безконтрольним способом. Зазвичай, такі студенти не дуже вразливі до синдрому емоційного вигорання.

- "Батьківські надії": Ця категорія студентів перебуває під сильним впливом батьків, щодо вибору університету та спеціальності. Часто батьки контролюють навчання студентів, що може викликати стрес та синдром емоційного вигорання.

- "Усезнайки": Для цих студентів навчання - головний пріоритет у житті. Вони вкладають багато часу та енергії у навчальну діяльність, що може вести до емоційного виснаження та стресу.

- "Золота середина": Студенти цієї категорії балансують між навчанням та особистим життям, правильно використовуючи свій час і рідко схильні до емоційного вигорання.

Більшість фахівців визнає, що для визначення наявності та ступеня "вигорання" у студентів важливо враховувати три складові, причому внесок кожної з них може бути різним.

Описуючи прояви синдрому професійного вигорання, можна виділити їх у такі групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові. Основні симптоми синдрому емоційного вигорання включають:

Психофізичні симптоми:

- ✓ Погіршення відносин з одногрупниками та родичами.
- ✓ Наростаючий негативізм стосовно оточуючих.
- ✓ Зловживання алкоголем, нікотином, кофеїном.
- ✓ Втрата почуття гумору та постійне почуття невдачі і провини.
- ✓ Підвищена дратівливість як під час навчання, так і вдома.
- ✓ Завзяте бажання змінити рід занять.
- ✓ Неуважність.
- ✓ Порушення сну.
- ✓ Загострена сприйнятливність до інфекційних захворювань.
- ✓ Підвищена стомлюваність та почуття втоми протягом усього

навчального дня.

Соціально-психологічні симптоми:

- ✓ Граничне виснаження.
- ✓ Відчуття відгороженості від одногрупників і навчання.
- ✓ Відчуття неефективності і недостатності своїх досягнень.

Синдром емоційного вигорання розвивається поступово. Спочатку людина може бути дуже активною та заглибленою в навчання, забуваючи про власні потреби та відмовляючись від інших аспектів життя. Поступово з'являється почуття виснаження, стресу та втоми. Після відпочинку симптоми

можуть зменшитися, але повертаються, коли особа знову потрапляє в ситуацію, що спричиняє вигорання.

Отже, основні прояви синдрому емоційного вигорання, які дослідники відзначають, включають в себе:

- Погіршення відносин з одногрупниками і родичами.
- Зростаючий негативний настрій щодо оточуючих.
- Вживання алкоголю, нікотину та кофеїну у надмірних кількостях.
- Втрата почуття гумору і постійне відчуття невдач і провини.
- Підвищена дратівливість, як під час навчання, так і вдома.
- Сильне бажання змінити своє рід занять.
- Недбалість.
- Порушення сну.
- Підвищена чутливість до інфекційних захворювань.
- Відчуття виснаження і втоми протягом усього навчального дня [31].

Загалом, існують три ключові ознаки синдрому емоційного вигорання, які відзначають дослідники: граничне виснаження, відчуття відгороженості від одногрупників і навчання, а також відчуття неефективності і недостатності власних досягнень.

Перед настанням синдрому емоційного вигорання спостерігається період підвищеної активності, коли людина повністю занурюється в навчання, відмовляється від інших потреб, забуває про власні, але потім настає перша ознака - виснаження. Це проявляється як почуття перенапруги та вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, відчуття втоми, яке не зникає навіть після нічного сну. Після відпочинку ці симптоми зменшуються, але знову активізуються, коли людина повертається до роботи або навчання.

Другою характеристикою синдрому емоційного вигорання є особистісна відстороненість. У виражених випадках емоції мало що впливають на людину у контексті навчальної діяльності, мало що викликає в неї емоційну реакцію, незалежно від того, чи є ці емоції позитивними, чи негативними.

Третьою характеристикою є відчуття втрати власної ефективності і падіння самооцінки. Молода людина не бачить перспектив у своїй навчальній діяльності, не задоволена собою і втрачає віру у свої професійні можливості [46].

Отже, важливо досліджувати розвиток симптомів емоційного вигорання та розглядати можливі шляхи запобігання його розвитку. Дослідження Тимощука О.В. підтверджують, що оцінка розвитку емоційного вигорання є більш-менш однотипною і це дозволяє досліджувати основні чинники, які сприяють розвитку цього синдрому [20].

Під час дослідження було виділено три основні фактори, які відіграють важливу роль у синдромі емоційного вигорання: особистісний, рольовий і організаційний.

Особистісний фактор включає такі змінні, як вік, сімейний стан та стаж роботи, які не впливають істотно на розвиток емоційного вигорання. Проте, деякі дослідники, наприклад, В.В. Бойко, вказують на те, що жінки мають більше схильності до емоційного виснаження, ніж чоловіки, і в їхньому випадку відсутній зв'язок між мотивацією та розвитком синдрому, коли професія не є ключовим мотивом їхньої діяльності.

Наприклад, психолог Фрейденберг описує "згораючих" як співчуваючих, гуманних, м'яких, захопливих та ідеалістів, які одночасно можуть бути нестійкими та інтровертованими особами. Махер додає до цього список "авторитаризму" (авторитарного стилю керівництва) і низького рівня емпатії. В. Бойко вказує на такі особистісні фактори, які сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, нахил до інтенсивного переживання негативних аспектів своєї діяльності та слабка мотивація для емоційної задоволеності в навчальній справі [6; 32].

Також, існують особи, які на найбільший ризик виникнення синдрому емоційного вигорання. Це ті особи, які накладають на себе надмірно високі вимоги ідеалізації. Вони розглядають справжнього професіонала як зразок невразливості й досконалості. Особистості цього типу віддають надзвичайну

важливість своєї діяльності і роблять її своєю місією. У їх уявленнях, між навчанням і особистим життям стирається грань. Під час досліджень були виділені три типи осіб, яким загрожує синдром емоційного вигорання.

Перший тип - педантичний. Основні характеристики цього типу включають сумлінність, зведену до абсолюту, надмірну та хворобливу акуратність. Ці люди прагнуть до досягнення бездоганного порядку в будь-якій справі, навіть якщо це вимагає занадто багато зусиль, і це може завдати шкоди їхньому здоров'ю. Люди першого типу часто вкрай прив'язані до минулого, і основні симптоми перевтоми включають апатію і сонливість.

Другий тип - демонстративний. Особи цього типу завжди прагнуть бути в центрі уваги і бути кращими в усьому. Вони також мають високий ступінь виснаження в результаті виконання рутинних завдань, і це може призвести до збільшеної дратівливості, гнівливості, підвищеного тиску та проблем зі сном.

Третій тип - емотивний. Емотивні особи дуже чутливі та вразливі. Їхня здатність сприймати чужий біль як свій власний майже граничить із патологією і може призвести до самознищення. Люди цього типу страждають від безсоння та підвищеної тривожності під час стресових ситуацій.

Рольовий фактор також грає важливу роль у розвитку синдрому емоційного вигорання. Існує зв'язок між рольовою конфліктністю, невизначеністю ролі та синдромом емоційного вигорання. Ситуації, коли відповідальність розподілена нерівномірно або невизначено, можуть призвести до загострення синдрому емоційного вигорання, навіть при низькому рівні навчального навантаження.

Ситуації, де спільні зусилля не координовані, і відсутня інтеграція дій, а також наявність конкуренції, можуть сприяти розвитку синдрому емоційного вигорання, особливо коли успіх залежить від злагоджених дій.

Щодо організаційного фактору, розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний із напруженою психоемоційною діяльністю, включаючи інтенсивне спілкування, підкріплення емоціями, інтенсивне сприйняття, обробку та інтерпретацію інформації та прийняття рішень. Інший фактор, що впливає на

розвиток синдрому емоційного вигорання, - це дестабілізуюча організація діяльності та негативна психологічна атмосфера. Наприклад, нечітке планування і організація діяльності, тривала навчальна діяльність з важкозрозумілим змістом, а також конфлікти як між викладачами та студентами, так і між самими студентами, можуть сприяти розвитку синдрому емоційного вигорання.

Проте, серед всіх цих чинників, домінуючим у розвитку синдрому емоційного вигорання визнається особистісний чинник. Зокрема, дослідники Т. Вашек та С. Тукаєв вказують, що глибокі мотиваційні, смислові і особистісні чинники є важливими в успішній адаптації студентів до навчальної діяльності, а висока мотивація до навчання може допомогти запобігти синдрому емоційного вигорання. Щодо смислових чинників, то студенти, які відчують ознаки емоційного вигорання, зазвичай виявляють меншу задоволеність від власного життя та його осмисленість у порівнянні з тими, хто не має синдрому емоційного вигорання.

За думкою Т. Вашека та С. Тукаєва, одним з основних мотивів, що впливають на розвиток згаданого синдрому, є комунікативний мотив. Зменшення задоволення студентів від спілкування призводить до швидшого настання фази напруження та "вигорання" взагалі. Варто враховувати, що студенти мають складну навчальну діяльність, яка також може впливати на розвиток синдрому емоційного вигорання. Однак оскільки вони ще не займаються професійною діяльністю, особливості роботи психолога на їхню "вигорання" не мають впливу. Згідно з Т. Вашеком та С. Тукаєвим, основними факторами "вигорання" студентів є соціальна незахищеність, яка є невід'ємною частиною їхнього життя в сучасному світі, а також відсутність соціальної підтримки і незадоволеність навчанням або досягненнями у ньому.

Під час навчання в університеті студенти формують свою "професійну" особистість, і психічний стан особистості безпосередньо впливатиме на їхню успішність та професіоналізм у майбутньому. Досліджено, що процес становлення професійної особистості студента супроводжується переживанням

ряду криз, таких як адаптація на першому курсі, криза професійної апробації на третьому курсі, а також криза фахової готовності, яка спостерігається у випускників четвертого курсу. [22].

На першому курсі існує ризик розвитку емоційного вигорання, який обумовлений кількома факторами. По-перше, студенти стикаються з надмірною навантаженістю, недостатньою кількістю часу для відпочинку і переживають першу кризу студентського життя. Адаптаційний період може бути подовшуваним через внутрішні конфлікти, такі як відсутність інтересу до навчання або неправильний розподіл обов'язків і сил.

Ускладнення можуть виникати також через батьків, які можуть бути занадто заботливими і контролювати навчання та особисте життя студента. Також, викладачі можуть впливати на негативну динаміку, якщо не надають необхідної підтримки студентам, навчання стає монотонним, і студент починає відчувати безсилля та відсутність контролю над рішеннями.

Слід зауважити, що коли у студентів спостерігається багато симптомів емоційного вигорання, це може призвести до проблем із сном, головними болями, пов'язаними зі збільшеним навантаженням, і навіть до можливості припинення навчання.

На другому курсі студенти стають менш вразливими до емоційного вигорання, оскільки адаптація вже пройшла, і криза третього курсу ще не наступила.

Що стосується студентів третього курсу, то, крім кризи професійної апробації, вони часто стикаються із професійною деформацією, що може ще швидше призвести до розвитку синдрому емоційного вигорання. Професійна деформація виникає тоді, коли студент вважає себе готовим до професійної діяльності і виявляє велику самовпевненість. У той же час, криза професійної апробації, яка часто включає виробничу практику, може розчарувати студента і порушити його очікування щодо професії, що призводить до серйозного стресу. Ця ситуація може сприяти розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів, які вже мають професійну деформацію.

Студенти випускників бакалаврського і магістерського рівнів також переживають складний етап у своєму професійному становленні. Це пов'язано з невпевненістю в їхній професійній готовності до майбутньої діяльності і сумнівами у правильності вибору професії. Завдяки швидким змінам у суспільних тенденціях, великій кількості інновацій і швидкому темпу життя, студенти стикаються з постійним стресом і постійними виборами між тим, що є актуальним, модним і отримує соціальне визнання, і тим, що корисно саме для них. Ця ситуація може призвести до тривалого стресу та виникнення симптомів синдрому емоційного вигорання ще до завершення навчання. [20].

На цей рахунок дослідниця А. Мудрик доречно вказує, що навчання протягом п'яти років дуже виснажує студентів, і основним фактором цього є надмірне навантаження. Освіта забирає близько 8-10 годин на добу, протягом цього часу студентам доводиться сприймати, обробляти і запам'ятовувати величезний обсяг інформації. Крім того, студенти періодично піддаються стресам під час сесій і також мають виконувати дипломні проекти. [18].

Все це поєднується з невиправданими очікуваннями та невпевненістю у майбутньому, а також з труднощами у професійній самореалізації.

Одними з ключових чинників, які ускладнюють переживання кризи професійного становлення, є бар'єри. Ці бар'єри представляють собою психоемоційні стани, які можуть заважати повному розвитку особистості, розкриттю її потенціалу і самореалізації. Традиційно ці бар'єри поділяють на зовнішні та внутрішні. Як стверджує О. Старовойт, "Зовнішні бар'єри включають у себе соціальні труднощі, які викликані помилками у вихованні, умовами спілкування та невдалим досвідом емоційних і соціальних контактів. До внутрішніх бар'єрів належать особистісні риси, такі як агресивність, тривожність, ригідність, напруженість і сором'язливість. Між зовнішніми та внутрішніми бар'єрами існує глибокий взаємозв'язок." Іншими словами, бар'єри зовнішнього характеру безпосередньо пов'язані з особистісними якостями людини, які визначають її стійкість до різних стресів і труднощів, а отже і стійкість до синдрому емоційного вигорання. [19].

За нашими спостереженнями стало очевидним, що події останнього року, зокрема пандемія та жорсткі карантинні обмеження, війна в Україні, мають дуже негативний вплив на особистість. Оскільки більшість людей не були готові до таких обмежень, то багатьом студентам було дуже важко адаптуватися до нових умов навчання. Ця ситуація призвела до тривалого стресу, і наслідком його впливу стали такі явища, як загальна слабкість організму, проблеми зі сном, роздратованість і почуття смутку, які є основними симптомами синдрому емоційного вигорання. З цього можна зробити висновок, що формування синдрому емоційного вигорання у студентів залежить не лише від навчального навантаження і особистісних рис, але й від соціального оточення та форми освіти.

#### **1.4 Профілактика синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів**

Розглянуті та проаналізовані теоретичні позиції та практичні висновки, що стосуються проблеми емоційного вигорання та способів її подолання, наголошують на необхідності глибшого розуміння основ, на яких ґрунтується внутрішня рівновага особистості. Вони також підкреслюють важливість регуляції поведінки та надають практичні рекомендації щодо допомоги, зокрема, студентській молоді під час навчання, з метою уникнення емоційного вигорання і збереження психологічного здоров'я.

У останні роки емоційне вигорання стало актуальною проблемою у багатьох сферах, де вимагається емоційна залученість в спілкуванні. Тому профілактика вигорання повинна бути однією з головних піклувань кожної особи. Профілактика "синдрому емоційного вигорання" - це система заходів, спрямованих на забезпечення психічного, соціального та особливо емоційного здоров'я, на запобігання негативним наслідкам для розвитку індивіда, групи та

суспільства, а також на створення психологічно комфортних умов для цього процесу.

Один із ключових аспектів у попередженні емоційного вигорання серед студентів - це профілактика. За думкою Н. Водоп'янової, зарубіжної дослідниці, для попередження та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання серед студентів можна використовувати конкретні стратегії, такі як:

- Проведення спеціалізованих тренінгів для студентів і викладачів, спрямованих на виявлення симптомів вигорання та методи боротьби з ними.
- Розробка програми підтримки студентів, включаючи консультації з попередження негативних наслідків, пов'язаних із стресом.
- Надання підтримки студентам у контексті технологічних змін.
- Забезпечення можливості більш гнучкого розкладу навчання.
- Проведення семінарів з питань управління конфліктами та розвитку навичок стресостійкості серед студентів.
- Забезпечення відкритих каналів комунікації між викладачами і студентами.
- Проведення внутрішніх ініціатив для підвищення привабливості навчання в навчальному закладі.

Оптимізація системи стимулювання та мотивації студентів, включаючи планування їхньої подальшої професійної діяльності та створення зв'язків між нею та навчальною діяльністю [6].

Звертаючи увагу на індивідуальні риси особистості, такі як низька самооцінка, висока тривожність і нейротизм, які можуть сприяти емоційному вигоранню серед студентів, авторка підкреслює важливість врахування цих аспектів під час розроблення стратегій запобігання емоційному вигоранню в студентській спільноті [39].

Г. Лемко та М. Косюч в своїх дослідженнях акцентують увагу на визначенні основних шляхів запобігання емоційному вигоранню. Вони вважають, що розгляд індивідуально-психологічних особливостей та

особистісних якостей абітурієнтів, конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу вищого навчального закладу, залучення кращих фахівців та супервізорів до навчання та практики студентів, а також підвищення статусу професії психолога та професійного самовизначення можуть сприяти запобіганню розвитку емоційного вигорання у студентській громаді [41].

За З. Надюком, ефективні стратегії включають в себе чіткий розподіл часу між навчанням і особистим життям, відповідні зміни у власній діяльності (у спілкуванні, роботі з матеріалами, самоосвіті тощо) та поступову позитивну зміну сталих внутрішніх переконань для формування професійного образу, що може сприяти запобіганню синдрому емоційного вигорання серед студентів [19].

У своїх дослідженнях, О. Сергеєнкова та О. Столярчук, акцентують увагу на типових методах запобігання емоційному вигоранню у студентів. Вони фокусуються на контролі над опанувальною поведінкою під час криз фахового навчання, узгодженні життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізації академічної та професійної самооцінки, встановленні рівноваги між очікуваннями і реалістичними можливостями, а також правильному організації відпочинку та дозвілля [20].

Згідно з Н. Коляденко, важливо адекватно оцінювати власні можливості, бути уважним до власних потреб, ефективно розподіляти час і відновлювати власні ресурси [43].

М. Павлюк, Д. Журавська і Н. Клімишина висловлюють свої думки щодо уникнення емоційного вигорання, рекомендуючи змінювати соціальне, психологічне і організаційне середовище, надавати більше автономії студентам, створювати сприятливий психологічний клімат в навчальних закладах, сприяти професійному росту та самовдосконаленню студентів, які можуть стати джерелом новизни, цікавості та мотивації в їхньому житті та діяльності [31].

Отже, у зв'язку із швидким розвитком нашого суспільства, де великий акцент робиться на використанні емоційних і психологічних ресурсів людини,

проблема дефіциту цих ресурсів стає загальною. Якщо не буде знайдено шляхи її вирішення та профілактики ще на етапі розвитку процесів емоційного та психологічного виснаження, вона може стати серйозною проблемою.

Щоб уникнути емоційного вигорання, можна вжити ряд заходів, включаючи підвищення рівня психологічної компетентності і навчання методам саморегуляції психічних станів. Це може включати в себе навчання методам аутотренінгу та релаксації як під час навчання, так і в період практичної діяльності.

Можна виділити чотири блоки для подолання стресу, які можуть бути ефективними в профілактиці емоційного вигорання: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміни у сприйнятті проблеми та ставленні до неї або інша її інтерпретація; прийняття проблеми та зменшення фізичного впливу стресу, що вона призводить; комплексні методи боротьби зі стресом, які комбінують у собі попередні групи, а також включають в себе використання певних продуктів харчування, які зміцнюють нервову систему, артотерапію, та засоби, які сприяють розслабленню нервової системи, такі як спокійна музика і бібліотерапія [46].

Основні способи запобігання емоційному вигоранню можуть бути наступними: уважний професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості та особистісні якості абітурієнтів; уточнення організації та результативності навчально-виховного процесу під час професійної підготовки в закладі вищої освіти; підвищення рівня виховної роботи з метою підвищення статусу професії психолога, спеціаліста, і підтримки професійного самовизначення та самовдосконалення; залучення кращих фахівців у галузі для навчання та керівництва практикою студентів, а також супервізорів [31].

Отже, з метою запобігання емоційному вигоранню, можна вжити різні заходи, які спрямовані на збереження психологічного та емоційного благополуччя.

На початковій навчальній стадії важливо встановити та закріпити професійні та особистісні цілі, враховуючи індивідуально-психологічні особливості кожного студента. Якісна професійна підготовка вимагає активних зусиль викладачів та студентів-психологів у засвоєнні необхідних знань, умінь і навичок, а також набуття досвіду у вирішенні професійних завдань і ситуацій. Досягненню цих цілей сприяє залучення досвідчених фахівців до навчання і керівництва практикою, а також систематична виховна робота в групах, що сприяє професійній адаптації студентів, формуванню їхніх особистісних якостей та навичок самостійної роботи [39].

Саморегуляція та аутогенне тренування є важливими аспектами студентської діяльності. Саморегуляція включає в себе керування як пізнавальними, так і особистісними процесами, такими як поведінка, емоції і дії.

Аутогенне тренування використовується в ситуаціях, які спричиняють підвищене емоційне напруження. Це система вправ для саморегуляції психічного і фізичного стану, що базується на свідомому використанні різних методів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою досягнення релаксації та активізації [46].

Саморегуляція може призвести до трьох основних результатів: сприяння заспокоєнню, що виражається у знятті емоційної напруги, відновленню, яке проявляється в ослабленні ознак втоми, та активізації та підвищенню психофізіологічної реактивності [43].

Саморегуляція та аутогенне тренування допомагають особі керувати своїм психоемоційним станом у будь-яких ситуаціях, які можуть спричинити емоційне вигорання. У цьому контексті профілактика є важливою для запобігання емоційному вигоранню та підтримки психологічного здоров'я, зокрема у студентської молоді, яка стикається з високим ризиком виникнення емоційного виснаження в умовах навчального середовища.

Отже, емоційне вигорання є поширеною проблемою як у професійній діяльності, так і в процесі навчання студентів-психологів. Профілактика

емоційного вигорання вимагає системного підходу та використання різних методів і технологій. До ефективних засобів профілактики емоційного вигорання студентів відносяться використання методів саморегуляції поведінки під час навчання, такі як тренінги особистісного росту, формування професійної ідентичності, розвиток готовності до професійної діяльності. Ці методи сприяють узгодженню особистісних і професійних цінностей, гармонізації академічної та професійної самооцінки, зниженню рівня стресу, та правильній організації відпочинку та дозвілля [39].

### **Висновки до розділу**

В даному розділі було проведено докладний та всебічний теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання у майбутніх психологів. Результати цього аналізу вказують на те, що ця проблема має велике значення в контексті психологічної практики і навчання майбутніх фахівців у цій галузі.

Виявлено, що майбутні психологи, завдяки своїй професійній спрямованості та високим стандартам, є особливо вразливими до ризику емоційного вигорання. Це обумовлено поєднанням вимогливості професії та емоційно навантажених ситуацій у роботі з клієнтами.

У результаті проведеного дослідження було визначено термін "емоційне вигорання", який описує процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється у таких симптомах як емоційне та когнітивне виснаження, фізична стомленість, особистісна відстороненість і знижене задоволення від навчальної або професійної діяльності.

Зазвичай термін "вигорання" використовується для опису стану фізичного, емоційного і психологічного виснаження, яке спричинюється тривалим перебуванням у ситуаціях з високими емоційними вимогами. Ці ситуації часто виникають в результаті поєднання надмірної емоційної напруги з хронічними стресами.

На основі проведеного теоретико-методологічного аналізу можна зробити висновок, що більшість науковців розглядає синдром емоційного вигорання як динамічний процес, який розвивається в часі та проходить певні фази або стадії.

Синдром емоційного вигорання є поширеним явищем серед студентів, але його прояви мають індивідуальний характер, оскільки симптоми виявляються по-різному.

Симптоми емоційного вигорання можна умовно розділити на дві категорії: емоційні та соматичні. Емоційні симптоми включають агресивність, втрату сенсу життя, незадоволеність собою та своєю діяльністю, зниження самооцінки, образливість і інші. До соматичних симптомів належать хронічна втома, головний біль, порушення сну, проблеми з травленням, гастрит, виразка та інші.

Погіршення самопочуття не відбувається раптово, і синдром емоційного вигорання розвивається поступово. Чим раніше людина виявить перші симптоми, тим менше буде негативних наслідків.

Аналіз теоретичного матеріалу показує, що інтенсивність навчання та переживання стресових ситуацій мають прямий вплив на швидкість розвитку синдрому емоційного вигорання.

Дослідження показали, що для запобігання та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів важливо враховувати їхні індивідуальні особливості та психологічні характеристики, такі як рівень тривожності, самооцінка, і нейротизм. Розробка програм професійного підготовки та підтримки студентів, спрямованих на зниження ризику емоційного вигорання, має включати в себе такі аспекти, як навчання методам саморегуляції та стресоустойчивості, розвиток навичок продуктивної комунікації, і підвищення рівня самосвідомості та професійної ідентичності.

Загалом, розділ "Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання у майбутніх психологів" підкреслює актуальність та важливість подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій для попередження та

подолання емоційного вигорання у цільовій аудиторії. Розуміння та ефективне управління цією проблемою є важливим завданням для психологів і освітян, оскільки це сприятиме збереженню психологічного здоров'я та професійної ефективності майбутніх фахівців у галузі психології.

## РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 2.1 Методика експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було проведене нами з метою вивчення проблеми емоційного вигорання у студентів-психологів ХНУ.

У процесі нашого дослідження ми використали наступні методики:

- Методика вивчення рівня емоційного вигорання (В Бойко);
- Методика САН (В. Доскін, Н. Лаврентьєва);
- Методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге);
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів (Зунге)  
[25].

Опис вищевказаних методик:

**Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко.** Методика В. Бойка призначена для оцінки компонентів емоційного вигорання та визначення його рівня. Ця методика ґрунтується на класифікації стадій емоційного вигорання за Г. Сельє і надає докладний аналіз цього синдрому. Вона визнана однією з найбільш використовуваних у дослідженнях.

Методика складається з 84 тверджень, на які досліджувана особа повинна відповісти "так" або "ні". Кожне питання відображає один із основних симптомів вигорання, які, в свою чергу, відносяться до одного із трьох етапів емоційного вигорання: 1) напруження; 2) резистенція; 3) виснаження.

За допомогою якісних і кількісних показників, які обчислюються з використанням цієї методики для різних аспектів вигорання, можна отримати вичерпну характеристику проявів цього синдрому у конкретної особи. Також можна визначити індивідуальні та групові заходи для психологічної профілактики і корекції вигорання. Для більш якісного аналізу даних В. Бойко рекомендує використовувати низку запитань, таких як: 1) які симптоми переважають; 2) які

симптоми супроводжують етап "виснаження"; 3) які симптоми найбільше впливають на емоційний стан особи; 4) які аспекти поведінки потребують корекції для запобігання негативним наслідкам вигорання для особи, її професійної діяльності і взаємин з партнерами.

**Методика САН (В. А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва).** Методика спрямована на визначення психічних станів особи, таких як самопочуття, активність і настрої. Психоемоційний стан відіграє ключову роль у житті людини і має вплив на всі сфери її діяльності. Важливо своєчасно виявляти та, за необхідності, коригувати будь-які порушення у сфері емоцій і почуттів. Під час розробки цієї методики автори враховували, що функціональний та психоемоційний стан можна розглядати з точки зору трьох основних компонентів: самопочуття, активності і настрою. В опитувальнику міститься тридцять пар протилежних характеристик. При відповіді на ці питання особа оцінює свій стан в момент проходження тесту. Кожна пара питань служить шкалою, на якій потрібно вказати, наскільки виразним є певний аспект вашого стану.

**Методика диференціальної діагностики депресивних станів (Зунге).** Створено опитувальник для виявлення ознак депресії, яка може проявлятися по-різному у різних людей. У чоловіків, наприклад, депресія може виявлятися в великій стомленості, роздратованості або агресивності, може супроводжуватися втратою інтересу до роботи або улюблених хобі, порушенням сну та неадекватною поведінкою, іноді супроводжуватися зловживанням наркотиками або алкоголем. Більшість чоловіків може не визнавати своєї проблеми і уникає звертатися за медичною допомогою.

У жінок депресія виявляється інакше, зазвичай у вигляді глибокого смутку, нудьги, відчуття безсилля і провини. Варто зазначити, що депресія серед жінок поширюється частіше, що може бути пов'язано з унікальними фізіологічними особливостями організму, зокрема, з гормональними факторами.

У літніх людей, ознаки депресії можуть не виявлятися так гостро, і вони рідше визнаються перед близькими в своїй тугі або смутку. Треба також враховувати, що у цій віковій групі більше поширених хронічних захворювань, які можуть впливати на розвиток депресії, як провокуючий чи супутній фактор.

У підлітків і юнаків, які страждають від депресії, можуть спостерігатися ознаки дратівливості та віддалення від батьків. В цій віковій категорії також можуть виникати інші психічні проблеми, такі як тривожний розлад, порушення харчової поведінки або вживання психоактивних речовин.

**Методика визначення стресостійкості (Холмс-Раге).** Методика включає в себе оцінку всіх подій, які сталися з досліджуваними особами протягом останнього року та підрахунок загальної кількості балів. Доктори Холмс і Раге з США провели дослідження, в якому вивчали залежність захворювань, включаючи інфекційні хвороби та травми, від різних стресогенних подій у понад 5 тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічні та фізичні захворювання зазвичай попереджуються серйозними змінами в житті особи. На основі свого дослідження вони розробили шкалу, в якій кожній значущій події в житті призначено певну кількість балів в залежності від рівня її стресогенності. Згідно з проведеними дослідженнями було встановлено, що 150 балів вказують на 50% імовірність виникнення конкретного захворювання, а в разі 300 балів ця імовірність збільшується до 90%. Розрахунок суми балів дозволяє отримати відображення рівня стресу в особистому житті.

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г.

Експериментальне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, вибірку склали 60 осіб – студенти-психологи 1-4 курсів.

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **методики вивчення емоційного вигорання (В Бойко)** (Опис методики у Додатку А).

Результати показали, що рівень емоційного вигорання у більшості (40%) студентів знаходиться на фазі резистенції. Це характеризуються надмірним

емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Ця фаза на стадії формування.

Інші дві фази не сформувались і яскраво не виражаються.

35% досліджуваних знаходяться у фазі виснаження. Це характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

25% студентів знаходяться на стадії напруження, що характеризуються відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Найбільша емоційна напруга спостерігалась у студентів 4 курсу, що можна пояснити багатьма факторами, від яких залежить навчання на останньому курсі бакалаврату і частково, у деяких осіб 1 курсу, що пов'язане з дезадаптацією до навчання. Найменша напруга прослідковувалась у студентів 2 курсу.

Результати діагностики емоційного вигорання студентів-психологів 1-4 курсів представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Показники вивчення емоційного вигорання студентів-психологів, (у %)

Фази емоційного вигорання	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Загалом
Фаза резистенції	8%	6%	3%	23%	40%
Фаза виснаження	7%	5%	5%	18%	35%
Фаза напруження	4%	2%	3%	16%	25%

Загальні результати вивчення емоційного вигорання у студентів-психологів представлено на рис. 2.1.

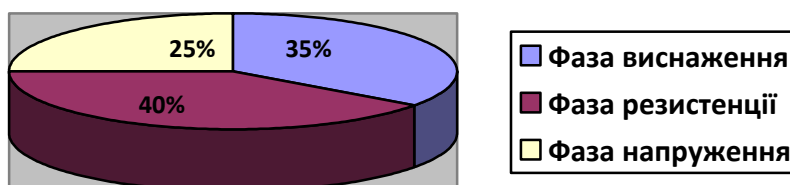


Рисунок 2.1 – Загальні показники вивчення емоційного вигорання у студентів-психологів (у %)

З метою вивчення наявних психічних станів: самопочуття, активності та настрою у студентів-психологів ми використали **Методику САН (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва)** (Опис методики у Додатку Б).

Результати тестування студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Наявні психічні стани у студентів-психологів, (у %)

Наявні психічні стани	Самопочуття %	Активність %	Настрій %
Сприятливий стан (задовільне самопочуття, висока активність, хороший настрій)	61%	58%	49%
Несприятливий стан (незадовільне самопочуття, низька активність, поганий настрій)	39%	42%	51%

Як видно з таблиці 2.2 у більшості студентів-першокурсників наявний сприятливий психічний стан: задовільне самопочуття – 61%, висока активність – 58%, хороший настрій - 49%. Дані підтвердилися в процесі спостереження та проведення індивідуальних бесід зі студентами-психологами. Несприятливий стан наявний: незадовільне самопочуття – 39%, низька активність – 42%, поганий настрій - 51%. У їх поведінці проявляються імпульсивність, тривожність, конфліктність, втома, виснаження, деколи агресивність. На таку категорію студентів-психологів 1 і 4 курсів потрібно звернути особливу увагу та зорієнтовувати психологічну роботу з ними на зниження показників низького рівня вищеписаних психічних станів.

Завдяки аналізу отриманих даних маємо можливість констатувати, що такі психологічні ознаки студента, як негативний настрій, погане самопочуття, низький рівень активності є чинниками емоційного вигорання та симптомами цього синдрому.

**Методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге)** (Додаток В) дала можливість вивчити пережиті досліджуваним серйозні травмуючі зміни у його житті та виявити ступінь опірності стресу, що є важливим для розвитку емоційного вигорання студентів-психологів.

Студентам пропонувалося вибрати з переліку травмуючих ситуацій та подій ті, які відбувалися за останні два роки в їхньому житті.

Результати діагностики стресостійкості студентів-психологів 1-4 курсів представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Показники вивчення стресостійкості студентів 1-4 курсів, (у %)

Рівень опірності стресу	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Загалом
Високий	2%	8%	10%	21%	42%
Середній	5%	6%	9%	19%	39%
Низький	8%	5%	2%	4%	19%

Загальні результати стресостійкості майбутніх психологів представлено на рис. 2.2

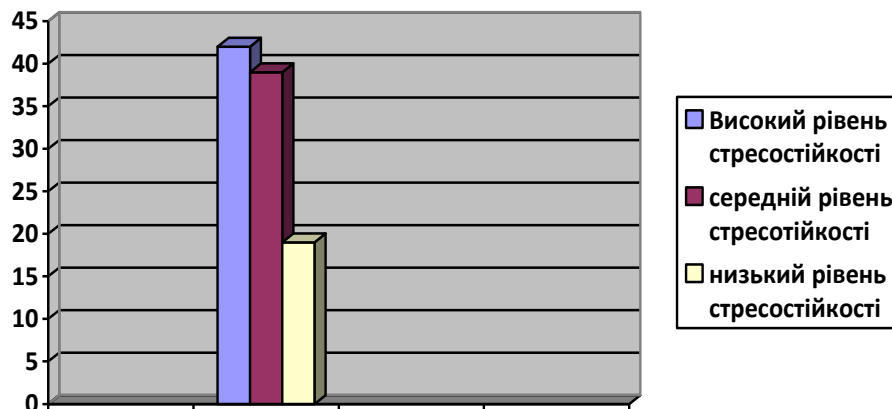


Рисунок 2.2 – Загальні показники стресостійкості майбутніх психологів (у %)

Отже, за результатами проведеної нами методики ми отримали такі загальні показники: 42% студентів мають високий рівень стресостійкості. Чим більший рівень стресостійкості, тим складніші навантаження особистість може витримувати. Середній рівень стресостійкості мають 39 % досліджуваних. І низький рівень стресостійкості притаманний 19% студентів-психологів, більшість з них навчаються на 1 курсі.

Особистість з низьким рівнем стресостійкості має тенденцію дуже швидко реагувати на стресові ситуації і погано впоратися з ними. Вона може відчувати значний рівень тривожності, переживати стрес усередині себе і мати обмежені навички адаптації до стресу. Це може впливати на фізичне та психічне здоров'я цієї людини, а також на її здатність ефективно вирішувати проблеми в стресових ситуаціях. У таких випадках може бути корисними методи і стратегії для підвищення стресостійкості, які включають в себе релаксаційні вправи, медитацію, фізичну активність та розвиток психологічних навичок.

Так, як депресія може бути одним із симптомів прояву синдрому емоційного вигорання, нами була використана **Методика диференціальної діагностики депресивних станів (Зунге)** (Додаток Г).

Результати діагностики депресивних станів майбутніх психологів представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Показники рівнів депресивності у майбутніх психологів, (у %)

Рівні депресивності	Кіль-ть студентів в %
Нормальний рівень	54
Легка депресія	25
Помірна депресія	16
Важка депресія	5

Загальні результати рівнів депресивності студентів-першокурсників представлено на рис. 2.3.

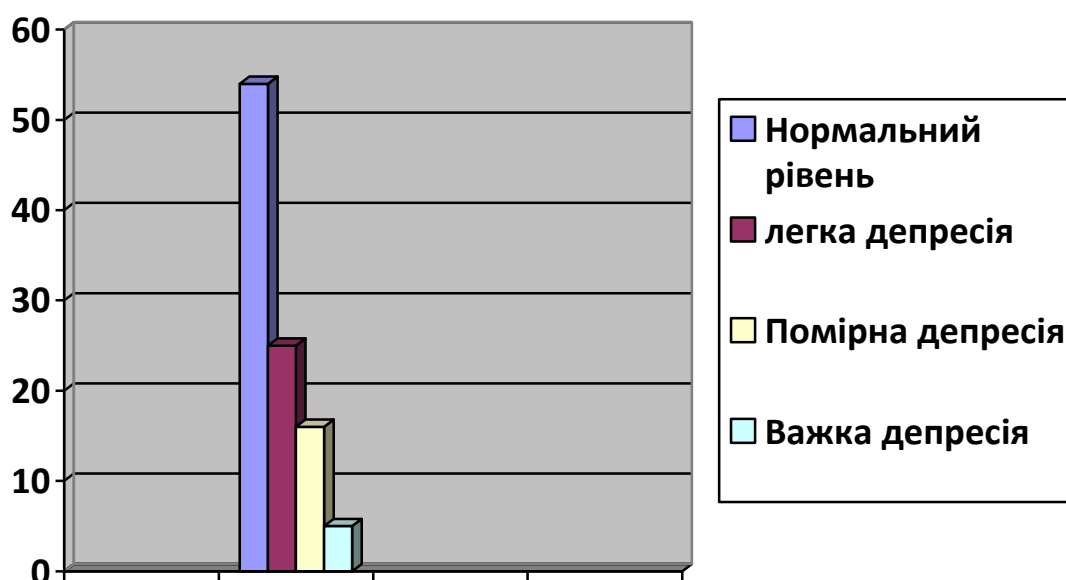


Рисунок 2.3 – Загальні показники рівнів депресивності студентів-психологів (у %)

Отже, нами виявлено: студентів з відсутніми проявами депресії 54%., легкий прояв репресивності наявний у 25% студентів-психологів, ознаки помірного ступеня депресивності проявилися у 16% досліджуваних і 5% студентів переживають важку депресію.

Депресія може мати значний вплив на емоційне вигорання студентів-психологів, оскільки це професія, пов'язана з високим рівнем стресу і емоційного відгуку на проблеми та потреби інших людей. Ось кілька можливих способів, які депресія може впливати на студентів-психологів щодо емоційного вигорання:

Зменшення мотивації і енергії: Депресія може призвести до втрати інтересу та мотивації до навчання та роботи, що може призвести до підвищеного втомлення та втрати енергії, що може збільшити ризик емоційного вигорання.

Зниження емоційної стійкості: Депресія може знизити здатність справлятися з емоційними стресами та викликами, що може зробити студентів-психологів більш вразливими до власних емоційних реакцій на роботу з клієнтами.

Втрата спроможності співчувати: Депресія може зменшити здатність співчувати та розуміти емоційний стан інших, що може ускладнити взаємодію з клієнтами та створити додатковий стрес.

Погіршення якості навчання і роботи: Депресія може вплинути на здатність студентів-психологів концентруватися, приймати рішення і виконувати свої професійні обов'язки, що може призвести до зниження якості навчання та роботи.

Збільшений ризик вигорання: Особи, які страждають від депресії, можуть бути більш схильними до емоційного вигорання через збільшений рівень стресу та нездатність ефективно керувати ним.

Для студентів-психологів важливо розуміти, як депресія може впливати на їх професійну діяльність і емоційне становище, і шукати підтримку та

допомогу від психологів, консультантів або інших фахівців у галузі ментального здоров'я. Лікування депресії та вивчення стратегій збереження емоційного здоров'я може допомогти студентам-психологам успішно подолати ці виклики і виконувати свої професійні обов'язки з високою якістю.

Отже, емоційне вигорання у студентів під час навчальної діяльності може спричинятися низкою факторів, таких як несумісність особистих характеристик і вимог, що пред'являються до них, навчальне та емоційне навантаження, фокусування тільки на навчанні, недостатня підтримка від одногрупників, викладачів або родини, недостатні навички управління стресом і т. п.

Для запобігання емоційному вигоранню важливо дотримуватися балансу між навчанням та відпочинком, розвивати навички управління стресом, шукати підтримку та навчатися відпускати емоції від часу до часу. Також корисно навчатися розпізнавати ознаки вигорання та шукати професійну підтримку, якщо це необхідно.

## **2.2 Психологічна програма профілактики емоційного вигорання у студентів-психологів**

З урахуванням результатів констатуючого експерименту була розроблена психологічна програма спрямована на профілактику емоційного вигорання у студентів [20, 27, 46]. Мета авторської програми полягає в формуванні психологічної компетентності для запобігання емоційному вигоранню, розвитку навичок саморегуляції студентів, підвищенні стресостійкості та формуванні адекватної самооцінки.

Профілактична програма має такі завдання:

- Сприяння саморозкриттю індивідуальних психологічних особливостей студентів-першокурсників.
- Розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції та стресостійкості.
- Формування позитивного сприйняття власного "Я".

- Створення адекватної самооцінки та підвищення впевненості у собі.
- Оволодіння техніками, що допомагають запобігти розвитку синдрому емоційного вигорання серед студентів.
- Розвиток навичок щодо відновлення психологічного стану за допомогою психологічних технік та зниження рівня тривожності.

Організація роботи:

Дана авторська програма розрахована на роботу зі студентською молоддю. Заняття рекомендовано проводити 2 рази на тиждень. Загальна кількість - 6 занять.

### **Детальний опис профілактичної програми**

#### **Заняття 1**

**Мета:** Спрямовання на зближення студентської групи та розвиток ефективної взаємодії в процесі студентських спілкувань, а також навчання технік саморегуляції психоемоцій.

**Вправа 1.** «Знайомство і співпраця». Кожен учасник тренінгу представляє себе, називає своє ім'я, і обговорює особисті якості, які сприяють йому уважно слухати інших, а також риси, які можуть заважати йому слухати співрозмовника. Після того, як перший учасник представив себе, другий повинен повторити інформацію, яку надав перший, і додати свої власні характеристики. Цей процес триває, поки всі учасники не представляться. Після цього обговорюється, чи було легше повторити слова одного з учасників, і які фактори впливають на уважність при слуханні співрозмовника.

**Вправа 2.** «Моя індивідуальність». Учасники формують коло і по черзі називають своє ім'я, а потім діляться чимось унікальним про себе. Наприклад, «Я вмюю...», «Я люблю...», «На цьому тренінгу я очікую...». Це допомагає краще познайомити учасників та розкрити їхню індивідуальність.

**Вправа 3.** Гра-розминка «Павутинка». Учасники стають у коло разом з ведучим. Ведучий кидає клубок ниток одному з учасників і представляє себе, надаючи тільки обмежену інформацію про себе. Обладнання: клубок ниток. Після того, як учасник відправив клубок іншому учаснику, вони задають

питання один одному, спрямовані на краще пізнання іншої особи. Групові обговорення можуть бути проведені на основі з'єднань нитками між учасниками та питань, які вони задавали один одному.

Вправа 4. «Групова атмосфера». Інструкція: Ми перевіримо, як кожен із нас відчуває себе в групі зараз. Без розмов, станьте в одну лінію. Ті, хто відчувають напругу, станьте біля дверей, а ті, хто відчувають комфорт та розслабленість, розташуйтеся біля протилежної стіни кімнати. Розгляньте інших учасників групи навколо себе. Потім кожен з вас розповість, чому саме він відчуває такий психологічний стан. Питання для обговорення: Як можна допомогти тим, хто відчуває напругу та не може розслабитися? Яким чином можна підтримати тих учасників, які не відчувають себе включеними в групу?

Вправа 5. «Мої почуття та життєвий досвід». Учасники тренінгу повинні завершити наступні речення: «Я відчуваю себе комфортно у ситуаціях...», «Мені найгірше в ситуаціях...», «Якби я..., то у мене б не було конфліктів зі співрозмовниками», «У собі я хочу змінити такі риси...». Потім речення учасників обговорюються.

Вправа 6. «Якості, які заважають». Учасники мають скласти список якостей, які заважають їм у спілкуванні. Потім результати обговорюються в групі. Тренер може запитати учасників: «Які якості ви хотіли б змінити у собі? Чи заважають ці якості у вашому спілкуванні з іншими? Як би змінився ваше життя, якби ви позбулися цих якостей?».

Вправа 7. «Знайди свою пару». Учасники сидять у колі, кожен нахилиє голову донизу. На рахунок «1» учасники піднімають голови і в пару знаходять партнера, на рахунок «3» обидва партнери показують рукою один на одного. Якщо пара не утворилася, можна повторити вправу. Ця вправа допомагає розробити локтеву гнучкість взаємодії та покращити атмосферу в колективі, сприяючи згуртуванню групи.

## 7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

## Заняття 2

Мета: Розслаблення емоційної напруги, зближення учасників групи, виявлення дисбалансу в різних сферах життя та осмислення професійного та особистого балансу, ідентифікація потенціалу особистості і виділення сфер, які потребують особливої уваги та змін.

Вправа 1. «Пошук подібних». Інструкція: Учасники групи розставляються в довільному порядку. Ведучий дає команду розташуватися так, щоб з одного боку стояли ті, у кого найдовше волосся, а з іншого – ті, у кого найкоротше (за зростом, алфавітом, розміром взуття тощо). Вправу виконується лише за допомогою невербальної комунікації.

Обговорення:

Які фактори вплинули на ваш вибір місця у цій вправі?

Що сприяло успішному виконанню завдання, а що заважало?

Вправа 2. Експрес-методика «Аналіз життя за 10 хвилин». Мета: Ця вправа спрямована на швидкий аналіз різних сфер життя для визначення гармонії та дисбалансу в них. Ви можете використовувати це завдання для усвідомлення важливих аспектів свого життя та пошуку областей, які потребують покращення.

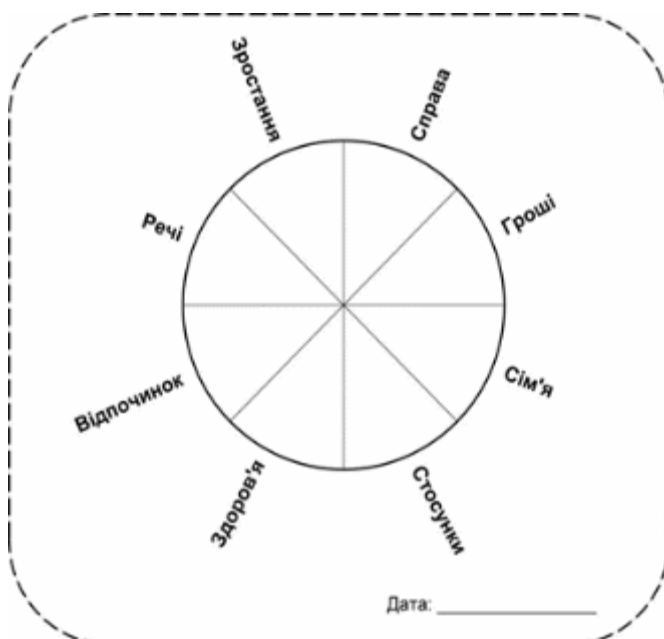
Інструкція: Уявіть коло як відображення вашого життя, поділеного на вісім сфер. В центрі кола позначте 0, а на зовнішньому колі позначте 10. Кожен учасник повинен оцінити, наскільки він задоволений кожною сферою свого життя на шкалі від 0 до 10. Наприклад, фінансовий стан, якість відносин, професійне задоволення та інше. Якщо якась сфера не виражена, позначте її 0. Після того, як ви оціните всі сфери, з'єднайте позначені точки та заштрихуйте внутрішню область. Отриманий малюнок може нагадувати трикутник, плащ або метелика, і відображає вашу особисту картину життя.

Обговорення: Поділіться своїми спостереженнями щодо результатів вправи. Які сфери виявилися найбільш гармонійними, а які потребують більшої уваги та змін? Які кроки ви можете підприємати для вдосконалення сфер життя, які потребують уваги?

Обладнання: бланк експрес-методики «Аналіз життя за 10 хвилин» .

*Експрес-методика*

*«Аналіз життя за 10 хвилин»*



Обговорення:

Чи був цей тест корисним для вас?

Яка фігура найбільше схожа на ваше життя?

Які сфери життя у вас розвинуті і задоволені?

Які сфери життя потребують більшої уваги і наповнення?

Які висновки ви зробили для себе з цього аналізу?

Як ви плануєте працювати над змінами та покращеннями у цих сферах?

Вправа 3. "Чинники вигорання".

Обговорення:

Які чинники, на вашу думку, найбільше впливають на професійне вигорання?

Чи були деякі чинники, які були більш поширеними в порівнянні з іншими?

Які з цих чинників ви визначили як основні для вас особисто?

Які кроки ви можете підприйняти для зменшення впливу цих чинників на ваше професійне вигорання?

Вправа 4. Вправа "Корзина очікувань".

Обговорення:

Які спільні цілі та очікування виявилися серед учасників групи?

Чи виявилися суперечливі цілі або очікування?

Які цілі та очікування є найбільш загальними для всієї групи?

Як ці цілі та очікування можуть бути досягнуті і використані під час роботи у групі?

Ці запитання можуть сприяти обговоренню результатів вправ та спільному формуванню очікувань і цілей для роботи в групі. Начала форми

Вправа 5. Вправа "Моніторинг емоційного стану учасників групи"

Мета: Підсумковий етап заняття для символічного завершення, виявлення прихованих емоцій та почуттів, оцінка ефективності заняття для учасників групи та отримання поверненого зворотного зв'язку.

Інструкція: Учасникам пропонується обговорити всі види діяльності під час заняття та відповісти на такі питання: "Що вас вразило найбільше?", "Які нові знання ви отримали?", "Як ви себе почували під час заняття?", "Чимало чого ви зазнали труднощів?". Потім учасники заповнюють матрицю за допомогою маркерів, вказуючи цифрами смайлики, які відображають їхній емоційний стан, думки та почуття у таких аспектах: 1 – загальне враження після зустрічі; 2 – самопочуття під час заняття; 3 – настрій, з яким вони підходять до дому.

Рефлексія. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду:

Мета: Розслаблення тіла, позбавлення втоми від тривалого перебування в сидячому стані, розвиток навичок виразного висловлення емоцій і почуттів, виявлення та висловлення згаданих, але раніше невиявлених емоцій та почуттів.

### Заняття 3

Мета: Зміцнення колективу, виявлення часових резервів для особистого розвитку учасників та розвиток навичок саморегуляції.

Вправа 1. "Емоційний колообіг". Усі учасники розташовані у колі. Перший учасник виражає емоцію і не називає її, а інші спробують вгадати,

яку саме емоцію він виражає. Вправа триває, доки всі учасники не висловлять свої емоції.

Вправа 2. "Схема розподілу часу". Учасникам пропонується намалювати велике коло на аркуші паперу. Ведучий пояснює: "Уявіть, що це ваш традиційний тиждень. Позначте на цьому колі сегментами час, який ви виділяєте на різні справи, такі як робота, сім'я, діти, побут, транспорт, розваги, телефонні розмови тощо. Подивіться на коло свого часу і визначте, які сегменти приносять вам найбільше задоволення в житті, а які ви б хотіли скоротити? Тепер виділіть ті сегменти, в яких ви можете внести покращення власними зусиллями. Подивіться на свою схему розподілу часу ще раз і обговоріть результати в групах по троє."

Обладнання: Папір, олівці, музичний супровід.

Обговорення: Учасники обмінюються своїми думками і почуттями в групах.

Вправа 3. Брейншторм "Боротьба з втомою". Мета: Зняття емоційного напруження, тривожності та втоми, активізація позитивних емоцій.

Інструкція: Втома може суттєво знизити ефективність роботи. Давайте поділімося порадами, які можуть допомогти нам боротися з втомою. Учасники записують запропоновані способи на великому аркуші паперу.

Обладнання: Великий аркуш паперу, маркери.

Додаткова інформація для ведучого: Кращим методом боротьби з втомою є запобігання їй шляхом ведення здорового способу життя. Але якщо втома все ж з'явилася, можна скористатися такими порадами:

Підвищуйте активність та рухайтесь більше, оскільки це сприяє підвищенню рівня кисню в організмі і допомагає відновити енергію.

Заслонюйте вікна або відчиняйте їх, щоб надавати приміщенню більше денного світла, що підвищує активність.

Включіть до раціону більше фруктів і овочів, оскільки вони містять важливі вітаміни.

Зуби можна почистити "позапланово", що може підняти настрій.

По можливості, зробіть коротку перерву і випийте чашку кави або міцного чаю. Аромат кави також може підбадьорити.

Запахи можуть впливати на ваше настрій, спробуйте ароматерапію, наприклад, м'ята піднімає бадьорість.

Гіркий шоколад містить антиоксиданти, які можуть покращити настрій.

Холодні обливання можуть допомогти вас розбудити.

Самомасаж акупунктурних точок може допомогти підвищити енергію.

Музика, що піднімає настрій, може бути ефективним засобом.

Встановлення правильного режиму дня та планування часу важливі для підтримки ефективності та відпочинку.

Освоєння навичок грамотного планування робочого та відпочинкового часу.

Вправа 4. «Вільне творіння». Тренер пропонує: «Відведіть 1-2 хвилини, щоб розглянути свої емоції, що перебувають у вас на даний момент. Намагайтеся не бути художником. Візьміть олівець та розпочніть наносити будь-які штрихи на папірі. Малюйте кольорові лінії та форми, що відображають ваші почуття. Спробуйте символічно (або метафорично) висловити свій стан на даний момент. Для усвідомлення вашого стану, закінчіть речення: «Мої відчуття, ніби...». Малюйте те, що спадає на думку. Після завершення завдання, учасники обговорюють свої малюнки. Якщо комусь важко висловити свої почуття, його можна запросити відобразити свій психологічний стан у вигляді зображень на малюнку, наприклад, коло – як символ замкнутості, гострі зуби хижака – як вияв агресії.

Вправа 5. «Тваринні ролі». Учасники формують коло, і тренер особисто каже кожному, якою твариною він буде представляти. Після цього кожен учасник починає відтворювати поведінку та звуки обраної тварини, а також шукає собі подібних учасників для утворення пар.

Вправа 6. Вправа «Поцілунок зірки» Мета: ефективне використання енергії, заряд короткочасної енергії; стимулювання мотивації досягнення успіху. Інструкція: учасникам запропоновано уявити нічне зоряне небо і

вибрати найяскравішу зірку, яку вони б хотіли досягти. Потім учасники уявляють, що вони поцілували цю зірку, і її світло починає наповнювати їх весь організм. Ця енергія проникає у всі клітинки їх організму, насичуючи його бажанням діяти, змінювати, досягати успіху. Не соромтеся бути ще сміливішими! Не чекайте, просто дійте!

#### 7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

### **Заняття 4**

Мета: полегшення внутрішнього напруження та розвиток навичок внутрішнього самоконтролю.

Вправа 1. «Ліплення в уявному просторі». Тренер закликає учасників заплющити очі і відтворити у своїй уяві конфлікт та все, що з ним пов'язано. Потім студентам пропонується відтворити цей конфлікт у матеріалі, ліплячи образ конфліктних відносин із глини. Цей творчий процес може відобразити руйнування конфлікту і внутрішнього напруження. На початку роботи кожен учасник виконує вправу індивідуально. Пізніше можна запропонувати спільну групову роботу для учасників тренінгу.

Вправа 2. «Психологічний портрет». Тренер просить учасників утворити пари. Учасникам потрібно швидко створити психологічні портрети один одного, а потім обмінятися підписаними портретами. Портрети учасників тренінгу обговорюються, висвітлюючи питання, такі як: "Чи бажаєте ви внести зміни в цьому портреті?", "Що є найважливішим у цьому портреті?", "Які поради ви надали б автору портрету?".

#### Вправа 3. "Пошук сенсу у житті".

Мета: розвиток навичок самопізнання та саморозуміння, розширення ціннісних орієнтацій та покращення життєвої установки.

Інструкція для частини 1: Створіть власну піраміду цінностей та висловіть свої роздуми щодо питань "У чому полягає сенс мого життя?" та "Яка моя життєва місія?".

Інструкція для частини 2: Відповідайте на наступні запитання та записуйте їх в щоденнику, ретельно розмірковуючи:

Чим би ви займалися настільки глибоко, що готові були б платити за цю можливість, якщо б ви були забезпеченою людиною?

Якщо попередня відповідь не допомогла вам знайти сенс життя, вам можна виконати інше завдання:

"Уявіть собі, що ви стали мільйонером, наприклад, виграли в лотерею. Ви вже відпочили, насолодилися всіма земними благами і подорожували. Тепер відповідайте на наступні запитання:

Чим саме ви б хотіли насправді займатися?

Чому б ви хотіли присвятити своє життя?

Що б ви хотіли створити?

Куди б ви інвестували свої гроші?

Якою людиною ви б хотіли стати?"

Вправа 4. "Знаходьте час для себе".

Мета: полегшення внутрішньої напруги та досягнення балансу між роботою і відпочинком.

Інструкція: Почніть з 15 хвилин на день і плануйте час для себе. Використовуйте цей час для особистого догляду, читання улюблених книг, занять хобі, фізичних вправ та інших активностей, які дарують вам задоволення.

Вправа 5. "Аукціон ідей". Учасники повинні запропонувати якнайбільше способів для подолання негативних психологічних станів, таких як агресія і тривога. Усі ці ідеї фіксуються, а потім обговорюються учасниками. Найбільш привабливі та ефективні із запропонованих способів можуть бути використані студентами.

Вправа 6. "Стріла". Уявіть, що у вас у руках лук і стріла. Почуйте, як ваші ноги міцно стоять на землі. Відчуйте напруження м'язів рук, коли ви тримаєте лук. Уявіть перед собою мішень і націлюйтеся на неї наконечником стріли. Уявіть, що ви відпустили стрілу, і ваша внутрішня енергія направляє її до центру мішені. Спостерігайте за стрілою, яка летить і точно влучає в центр

мішені, міцно врізаючись у неї. Тепер спробуйте випустити ще кілька стріл і відчуйте їхню потужну силу, яка надає вам впевненості.

## **7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок**

### **Заняття 5**

Мета: спонукання до реалізації та прийняття активної життєвої позиції; виклик інтересу до діяльності; вивчення власних механізмів саморегуляції; розвиток адекватного емоційного реагування; формування мотивації досягнення успіху; розвиток зрілих механізмів психологічного захисту; розширення репертуару конструктивної копінг-поведінки.

Вправа 1. "Галерея портретів". Мета: стимулювання бажання навчитися наслідувати позитивні приклади, виявлення спільності з відомими та успішними жінками (чоловіками).

Інструкція: учасникам пропонується відвідати "галерею портретів", ретельно розглядаючи зображення різних людей і роздумуючи про їхні досягнення та властивості, що їх вирізняють. Учасники вибирають портрети, які мають щось спільне з їхніми власними характеристиками: можуть бути схожими за зовнішністю, долею, звичками, або подібними за душевним станом та іншими аспектами.

Обладнання: портрети відомих жінок (чоловіків): політиків, вчених, художників, педагогів, акторів, музикантів і т. д.

Обговорення: обговорити особистісні риси обраних героїнь, допомогти учасникам закріпити уявлення про їхні позитивні та стійкі риси характеру.

Вправа 2. Рольова гра "Поведінка в складних ситуаціях". Мета: навчання навичкам дії в ситуаціях, які можуть виникнути у житті, активізація особистих ресурсів, підтримка готовності діяти та приймати активну життєву позицію; розвиток адекватних емоційних реакцій, формування мотивації досягнення успіху та використання зрілих механізмів захисту.

Інструкція: учасникам пропонується прийняти участь у рольовій грі, мета якої - дослідити ситуації, коли кожен сам може приймати рішення у складних обставинах.

Суть гри: один з учасників повідомляє своєму партнерові (інспектору в службі зайнятості, начальнику, методисту, члену родини, сусідці і т. д.), що він не виконав обіцянку, яку дав цій особі, у встановлений термін. Наприклад, він може несвоєчасно пред'явити необхідний документ інспектору на біржі праці, не контролювати потік грошей на рахунку, загубити книжку, забути сповістити товарищі з групи про зміни в розкладі або не купити обіцяну іграшку для дитини. Перед тим як переглянути записи в групі, встановлюється послідовність дій, яка б відповідала бажаній, відповідальній поведінці в такій ситуації. Учасники порівнюють свою рольову гру із визначеною послідовністю дій.

Обговорення:

Наскільки ефективною була ваша поведінка в цій ситуації?

Як вона відповідає заданій послідовності дій, прийнятій групою?

Хто з вас в реальному житті взяв би на себе відповідальність за цю ситуацію?

Інформація для ведучого: після обговорення ситуацій учасникам пропонується зіграти продуктивний стереотип поведінки в подібних ситуаціях. Всі працюють одночасно, а потім проводиться групове обговорення.

Вправа 3. "Повертайте рух у колі". Учасник починає рухатися в колі і уявляє собі, що він виконує дію з уявним предметом. Наступний учасник в колі повинен продовжити рух і дублювати дію з уявним предметом свого попередника.

Вправа 4. Рольова гра "Повтори поведінку". Учасники розділяються на пари і повинні програти певні конфліктні ситуації. Ці ситуації можуть бути викликом для учасників і сприяти розвитку навичок ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях, а також підвищенню впевненості в собі. Серед прикладів ситуацій можуть бути розв'язання конфлікту з однокурсником, викладачем, батьками, продавцем і т. д. Також можна використовувати реальні ситуації з життя. Кожен учасник у парі повинен грати роль конфлікуючої сторони і роль миролюбної особи.

Після завершення гри учасники обговорюють:

Які почуття ви відчували, граючи кожному з ролей?

У якій ролі вам було комфортніше відчувати себе?

Який варіант виходу з конфлікту вважаєте найбільш оптимальним?

Ці вправи сприяють розвитку навичок соціальної взаємодії, розумінню конфліктів і можливостей їх вирішення, а також розвитку емоційної інтелігенції та впевненості в собі.

Вправа 5. "Тема успіху". Мета: Змінити мотивацію шляхом формування нового позитивного сприйняття та мислення.

Інструкція: Учасникам пропонується набір висловлювань, які характеризують людей з високою мотивацією досягнення. За допомогою цих висловлювань учасники мають створити текст, який можна буде перечитувати для підтримки своєї мотивації. Переїнявши ці судження, людина починає не тільки мислити, але й діяти як людина з високою мотивацією досягнення.

Вислови:

Людина повинна йти вперед усе життя.

Упевненість у собі призводить до щастя.

Я обов'язково досягну успіху у своїй справі.

Готовність до успіху - пів успіху.

Я зроблю все, що заплановано.

У мене вже сформувалася уява про досягнення мети.

Я досягну своєї мети, навіть якщо це забере все моє життя.

Я не відмовлююся від справи після першої невдачі.

Успіх приходить до тих, хто мислить про нього.

Я чітко розумію, чого хочу досягти.

Успіх приходить до тих, хто прагне до нього.

Я розробив план досягнення мети і обов'язково втілю його.

Я настійливо реалізую свої плани.

Ніщо не впливає на мої мрії.

Ніхто не виграє, поки сам не визнає свою поразку.

Я впевнений, що завжди є рішення, і я його знайду.

Я буду намагатися перетворювати невдачі на перемоги.

Я вірю в себе.

Успіх залежить від моїх зусиль, бажання і уяви, а також настійливості у досягненні мети.

Я задоволений своєю роботою.

Віра в успіх, велике бажання і уява, а також настійливість - ключові компоненти успіху.

Після створення тексту учасники можуть перечитувати його для стимуляції своєї мотивації та розвитку позитивного сприйняття себе і своєї діяльності.

Обговорення: Групове обговорення.

Вправа 6. "Поводир".

Мета: Розвиток взаємодовіри, відчуття відповідальності за іншого учасника, покращення спільної координації.

Інструкція: Один з учасників закриває очі, а інший бере його руку, вкладає в неї олівець і починає створювати малюнок, не використовуючи слова або звуки. Важливо, щоб усе відбувалося в мовчанні. Ця вправа допомагає об'єднати двох людей у спільному діалозі між їхніми руками, покращує взаєморозуміння і співробітництво.

Після цього учасники обмінюються ролями, і другий учасник стає "поводиром".

Обговорення: В групі обговорюється досвід виконання вправи. Учасники можуть ділитися своїми враженнями та відчуттями під час вправи, наприклад: "Я відчував себе зв'язаним з партнером", "Ця вправа показала, наскільки важливо довіряти іншій людині", "Керувати чужою рукою було цікавим викликом".

7. Підсумки заняття, зворотній зв'язок

## Заняття 6

Мета: Перетворення абстрактних уявлень про себе в конкретні, деталізовані образи, пов'язані з емоціями та реальною поведінкою учасників за допомогою креативності; використання позитивних емоцій, пов'язаних із минулими успіхами, для формування нових мотиваційних підходів.

Вправа 1. "Поведінка за межами стандартів".

Інструкція: Учасникам пропонується згадати життєві ситуації, коли вони діяли неординарно, не так, як зазвичай, коли їхня поведінка відрізнялася від їхньої звичайної.

Обговорення:

Що спонукало вас до такої поведінки?

Яке саме було найбільш незвичайне в цій ситуації?

Чи можлива подібна поведінка знову у майбутньому?

Які враження і почуття залишилися після цієї дії?

Вправа 2. "Взаємодія очей і рук".

Учасники тренінгу розділяються на дві групи. Перша група формує коло, сидячи на стільцях. Учасники другої групи стоять за спиною учасників з першої групи. Один з учасників, що стоїть за спиною, має порожній стілець перед собою, і він є "без пари". Завдання цього учасника полягає в тому, щоб, використовуючи вираз обличчя, жести та міміку, переконати іншого учасника з першої групи сісти на його стілець.

Ця вправа спрямована на розвиток вміння спілкуватися і домовлятися в різних ситуаціях з іншими людьми. Після виконання завдання учасники мають можливість поділитися своїми враженнями та спостереженнями зі спільної взаємодії.

Вправа 3. "Успіх у минулому".

Учасникам пропонується пригадати випадок зі свого життя, коли вони досягли серйозного успіху. Їм потрібно уявити цей випадок яскраво і створити в уяві докладну картину цього успіху. Під час уявного переживання цієї ситуації, учасники мають звернути увагу на різні аспекти цього досвіду, такі як

образ, розмір, якість картини, звуки, рухи, та переживання, пов'язані з цим успіхом.

Далі, учасники повинні роздумати про мету, яку вони прагнуть досягти, і уявити її чітко. Потім їм слід "накласти" цю нову картину мети на картину минулого успіху в уяві. Мета полягає в тому, щоб почувати радість і задоволення від досягнення майбутньої цілі так, як це було в минулому.

Після завершення вправи, учасники мають можливість обговорити свої враження та спостереження зі спільної взаємодії, а також подумати про те, як вони можуть використовувати цей досвід у прийнятті рішень та досягненні мети в майбутньому.

#### Вправа 4. "Схвалення по колу".

Ця вправа спрямована на покращення позитивного самосприйняття учасників. Під час вправи учасники по черзі надають один одному компліменти та позитивну зворотню відгук. Особлива увага приділяється тому, яким чином учасники висловлюють приємні слова та як інші реагують на них.

Важливо зрозуміти, що люди, які недооцінюють себе, часом відкидають компліменти інших або не можуть їх прийняти. Основною метою цієї вправи є допомогти учасникам побачити та прийняти позитивні аспекти своєї особистості, а також навчити їх правильно реагувати на відзнаки і компліменти від інших людей.

Ця вправа сприяє покращенню самооцінки і підвищує самовпевненість учасників тренінгу.

#### Вправа 5. "Уникнення невдач".

Ця вправа спрямована на те, щоб учасники розглянули та зрозуміли дві форми поведінки, спрямовані на уникнення невдачі:

Відкладання на потім: учасники часто відкладають роботу на майбутнє, виправдовуючи це обставинами або відсутністю стимулів та мотивації. Це може бути обумовлене страхом ризику та невдачі. Деякі люди віддають перевагу образу себе як особи з високими здібностями, але неорганізованої, оскільки поразка може погіршити самооцінку.

Недостатньо здібний, але наполегливий та організований: це опис особистості, яка може не володіти великими здібностями, але готова наполегливо працювати над досягненням мети та організовано розвивати свої навички.

Під час обговорення цієї вправи учасники можуть роздумувати про те, які чинники визначають невдачу, окрім власних здібностей, та які позитивні аспекти можуть бути пов'язані з невдачею. Також, вони вивчають способи підтримки та надихання як себе, так і інших у випадку невдачі, щоб не лише відновити емоційний стан, але й спонукати до подальших дій.

Ця вправа сприяє розвитку психологічної готовності до подолання труднощів та змінює ставлення до невдачі, розглядаючи її як можливість для росту та навчання.

Вправа 6. "Сходження" полягає у тому, щоб уявити себе повітряною кулею, яка піднімається та опускається вгору і вниз, синхронізуючи це з вдихами та видихами. Вдихи піднімають кулю вгору, а видихи дозволяють їй опустатися донизу. З кожним вдихом куля піднімається вище, а видихи відбуваються повільно.

Ця вправа спрямована на досягнення розслаблення та контролю над емоціями. Учасники вчаться уважно слідкувати за своїм диханням та уявляти цю абстрактну картину, що може сприяти розслабленню та зниженню стресу.

Підсумкова частина заняття, або "рефлексія," допомагає учасникам визначити, чи вони досягли своїх очікувань від тренінгу і як саме ці заняття допомогли їм. Учасники можуть обговорити свої враження, навички, які вони здобули, та які зміни відбулися в їхньому сприйнятті та ставленні до інших людей. Також можуть бути обговорені плани щодо подальшого саморозвитку та можливі шляхи саморозвитку, які учасники можуть запропонувати.

У цій частині тренінгу важливо створити відкрите середовище, де учасники можуть ділитися своїми думками та враженнями та отримати зворотний зв'язок від інших учасників та інструктора.

Заключне слово тренера - привітання учасників із завершенням тренінгу.

### 2.3 Рекомендації щодо попередження емоційного вигорання у студентів-психологів

Після аналізу джерел, присвячених профілактиці емоційного вигорання, та на основі результатів нашого дослідження, ми рекомендуємо розглянути інші ефективні способи, методи, заходи та стратегії, які можуть допомогти вчасно розпізнати симптоми вигорання та самостійно зробити наступні кроки:

- Свідоме визначення цінностей та значущості професійної діяльності: Потрібно чітко визначити свої пріоритети та цінності в обраній професії і зрозуміти, яка мета навчання на довгу перспективу.

- Аналіз своїх почуттів та відчуттів: Важливо розвивати рефлексію, оскільки самопізнання допомагає краще розуміти власні емоції та стан. Завдяки цьому можна вчасно відслідковувати свій настрій, думки та внутрішні зміни, розуміти свою мотивацію та інтереси.

- Усвідомлення симптомів стресу та вміння керувати ними, а також профілактика фрустрації (зменшення надмірних очікувань).

- Оволодіння прийомами та навичками саморегуляції для подолання перших симптомів стресу на роботі.

- Вміння ефективно розділяти робочий та особистий час та налагодження режиму дня. Планування режиму дня допомагає особі стати більш дисциплінованою та впевненою. Важливо зберігати баланс між навчанням і відпочинком. Одним з ключових аспектів є адекватний графік, включаючи відпочинок, якісний сон та регулярне харчування. Чергування фізичної та розумової активності, прогулянки, спілкування з близькими та час для хобі також важливі складові режиму дня.

- Свідомість внутрішніх конфліктів та їх вплив на професійну діяльність.

- Розуміння власних можливостей та обмежень.

- Пошук підтримки від колег та керівників.

- Знання технік релаксації та використання психотерапевтичних прийомів для профілактики емоційного вигорання. Важливо узгоджувати використання таких прийомів з психологом та обирати їх відповідно до власних вподобань для досягнення максимального ефекту.

- Підтримування стабільних партнерських та соціальних відносин.

- Університетське середовище забирає більшу частину часу студентів, і те, що відбувається під час навчання, сильно впливає на їх емоційний стан. Щоб уникнути емоційного вигорання під час навчання, важливо дотримуватися деяких простих правил:

- Слухайте себе і не слідуйте сліпо загальній моді та культам. Обирайте свій професійний шлях, керуючись власними прагненнями та об'єктивно оцінюючи власні професійні нахили та здібності. Заняття улюбленою справою є найкращим способом запобігання емоційному та професійному вигоранню.

- Відпочивайте належним чином. Важливо знайти оптимальний баланс між навчанням і відпочинком. Звертайте увагу на якість свого відпочинку, забезпечуючи різноманіття видів відпочинку (наприклад, замінюючи сидіння на лекціях або читання книг спортом, прогулянками або туризмом). Підтримуйте можливість отримання нових позитивних емоцій (свіжих вражень) під час відпочинку, спілкування з друзями, відвідування музеїв, контакту з природою або перегляду нових кінофільмів.

Ці прості правила допоможуть студентам зберегти баланс між навчанням і відпочинком, а також запобігти емоційному вигоранню під час університетського життя.

- Не бійтеся змін. Чудово, якщо ваше хобі стає вашою життєвою справою. Навіть якщо робота приносить прибуток, але не відповідає вашим прагненням, не соромтеся змінювати її.

- Головною причиною емоційного напруження серед студентів останнього курсу бакалаврату, на нашу думку, є стрес перед складанням випускних екзаменів, написанням випускної роботи та проходженням ЗНО з

іноземної мови як умови вступу до магістратури. Для того, щоб уникнути стресу перед ЗНО, студенти молодших курсів (2-3) повинні оволодіти навичками організації свого часу та виділяти час для систематичного вивчення іноземної мови, не відкладаючи це на останній рік бакалаврату.

- Ретельне ведення щоденника для спостереження за власним психічним станом.
- Регулярні консультації з психологом, особливо при відчутті загострення симптомів емоційного вигорання.
- Підтримка та допомога студентам з боку кураторів студентських груп та психологічних служб вищих освітніх закладів.

Отже, ризик емоційного вигорання серед студентів може бути зменшений шляхом дотримання цих рекомендацій, які сприяють уникненню емоційного виснаження та збереженню психологічного здоров'я сучасної студентської молоді.

### **Висновки до розділу**

Експериментальне дослідження проблеми емоційного вигорання у майбутніх психологів надає важливі висновки та висвітлює ключові аспекти цієї проблеми. Результати дослідження показують, що майбутні психологи, завдяки своєму професійному обранню, насамперед зазнають високого рівня стресу і емоційного навантаження.

Результати застосованих методик у дослідженні, включаючи методику вивчення рівня емоційного вигорання (В. Бойко), методику «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка), методику визначення стресостійкості (Холмса-Раге), методику диференціальної діагностики депресивних станів (Зунге) і методику "Вивчення загальної самооцінки," надали можливість отримати важливі висновки щодо наявності синдрому емоційного вигорання серед студентів та факторів, які впливають на його формування.

Зокрема, результати вказують на те, що формування синдрому емоційного вигорання визначається різними факторами. Особистісний фактор означає, що індивідуальні особливості студентів, такі як рівень самооцінки, стресостійкість і тенденції до депресивних станів, можуть впливати на схильність до емоційного вигорання. Рольовий фактор означає, що вимоги і очікування, які ставляться до студентів у ролі майбутніх психологів, також можуть впливати на рівень вигорання. Організаційний фактор вказує на те, що аспекти організації навчального процесу, робочого навантаження та підтримки можуть мати важливий вплив на емоційне благополуччя студентів.

Ці результати дозволяють розуміти, що профілактика і управління емоційним вигоранням у майбутніх психологів має бути багатоаспектною і враховувати різні фактори, включаючи особистісні особливості, рольові очікування і організаційні аспекти. Такий підхід допоможе студентам зберегти своє емоційне здоров'я та успішно працювати у майбутній професійній діяльності.

За результатами аналізу показників емоційного вигорання, було виявлено, що студенти-психологи мають підвищений ризик розвитку емоційного вигорання порівняно з іншими студентами. Це обумовлено специфікою їхньої професійної діяльності, пов'язаної з психоемоційними навантаженнями та потребою в постійній психологічній підтримці.

Синдром емоційного вигорання може проявлятися в різних симптомах, включаючи психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові прояви. На основі результатів нашого експериментального дослідження ми розробили психологічну програму профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді. Головною метою цієї програми є формування психологічної компетентності студентів щодо попередження емоційного вигорання, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування адекватної самооцінки.

Наші рекомендації для профілактики емоційного вигорання допоможуть студентам уникнути цього синдрому. Деякі з цих рекомендацій включають

усвідомлення власних емоцій та стресорів, розвиток навичок саморегуляції, регулярний відпочинок та підтримку від колег і психологів. Програма та рекомендації спрямовані на створення сприятливого середовища для психологічного благополуччя студентів і попередження емоційного вигорання в навчальному процесі.

З урахуванням результатів дослідження, рекомендується впроваджувати комплекс заходів для профілактики емоційного вигорання серед майбутніх психологів. До цих заходів можуть входити психологічні тренінги, консультації з психологами, організація регулярних перерв для відпочинку та релаксації, а також підтримка з боку викладацького складу.

Проблема емоційного вигорання у майбутніх психологів є актуальною і потребує системного підходу для її розв'язання. Дослідження надає важливий внесок у розуміння та вирішення цієї проблеми та вказує на необхідність підтримки та профілактичних заходів для збереження психологічного здоров'я майбутніх фахівців в галузі психології. Такий підхід допоможе студентам зберегти своє емоційне здоров'я та успішно працювати у майбутній професійній діяльності.

## ВИСНОВКИ

Проблема емоційного вигорання у майбутніх психологів є актуальною і важливою з кількох причин:

- **Особистий досвід:** Студенти психології займаються вивченням та роботою з емоціями і психічним станом інших людей. Однак, вони також можуть бути схильні до досить високого рівня стресу і емоційного навантаження власними силами. Це може призвести до емоційного вигорання, коли студенти відчують виснаження, безпомічність та втрату інтересу до навчання.

- **Професійне майбутнє:** Студенти психології готуються до майбутньої кар'єри в області психологічної допомоги. Їх емоційне здоров'я і вміння керувати своїми власними емоціями є критично важливими для того, щоб надавати якісну підтримку своїм клієнтам. Емоційне вигорання може підірвати їхню здатність працювати з іншими і підтримувати їх у складних ситуаціях.

- **Дослідження та попередження:** Дослідження емоційного вигорання серед студентів психології може допомогти розробити ефективні стратегії попередження та управління цим станом. Це може призвести до розробки програм і ресурсів, які допоможуть студентам зберегти своє емоційне здоров'я під час навчання та на роботі в майбутньому.

Досліджувана проблема стосується не тільки особистого благополуччя студентів, але і якості психологічної допомоги, яку вони зможуть надавати в майбутньому.

В результаті проведеного теоретичного дослідження було встановлено, що синдром емоційного вигорання (СЕВ) може бути описаним як стан, який включає емоційне виснаження та характеризується постійним фізичним, розумовим і моральним втомленням, втратою інтересу до улюблених занять, а також дратівливим та стресовим станом.

В ході проведеного дослідження було виявлено ключові групи симптомів, що є характерними для синдрому емоційного вигорання, такі як фізичні,

емоційні, поведінкові, інтелектуальні і соціальні симптоми. Таким чином, синдром емоційного вигорання відрізняється вираженим поєднанням симптомів, що впливають на психічну, фізичну і соціальну сфери життя.

Під час проведення дослідження було виділено три основних фактори, які відіграють важливу роль у синдромі емоційного вигорання: особистісний, рольовий і організаційний.

Запобігання емоційному вигоранню студентів вимагає комплексного підходу, використання різноманітних методів і технологій. Ефективними засобами відвернення емоційного вигорання можуть бути впровадження методів саморегуляції поведінки під час навчання, таких як участь у тренінгах з особистісного розвитку, підсилення професійної ідентичності та готовності до професійної діяльності. Ці заходи сприяють узгодженню особистих і професійних цінностей, гармонізації академічної та професійної самооцінки, а також правильній організації часу для відпочинку і розваг.

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено чинники, які впливають на розвиток емоційного вигорання студентів-психологів. Результати використаних у дослідженні методик, таких як: Методика вивчення рівня емоційного вигорання (В Бойко); Методика САН (В. Доскін, Н. Лаврентьєва); Методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге); Методика диференціальної діагностики депресивних станів (Зунге), дали можливість виявити майбутніх психологів з наявними симптомами синдрому емоційного вигорання та уточнити, що розвиток цього синдрому залежить від комплексу факторів: психологічних (зокрема особистісних), соціальних та професійних. Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено профілактичну програму попередження розвитку СЕВ, метою якої є: формування психологічної компетентності щодо попередження емоційного вигорання; розвиток навичок та умінь щодо саморегуляції студентів; розвиток стресостійкості та формування адекватної самооцінки.

З метою попередження розвитку СЕВ нами розроблено практичні поради для майбутніх психологів.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Акіндінова І. А., Баканова А. А. Емоційне вигорання в професійній діяльності педагога: прояви та профілактика. / І. А. Акіндімова, А. А. Баканова // Педагогічні вісті. - СПб.: Видавництво РГПУ ім. А. І. Герцена, 2003. - № 5. - С. 34.
2. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів / М. В. Борисова — Львів: Питання психології, 2005. — 78 с.
3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання в контексті професійної майстерності вчителя / Н. М. Булатевич — К: Міленіум, 2003. — 77-79 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник. / За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.
5. Виготський Л. С. Педагогічна психологія. / Л. С.Виготський — М: Педагогіка, 1991. — 476 с.
6. Водоп'янова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика та профілактика / Н. Е. Водоп'янова — СПб: Пітер, 2008. — С. 109 - 113.
7. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320-321.
8. Головаха Є. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді / Є. І. Головаха – Київ: АН УРСР, ін-т філософії — 1986. —142с.
9. Гуревич К. М. Професійна придатність і основні властивості нервової системи / К. М. Гуревич — М, Мармелад, 1970. — 273 с.
10. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології / О. В. Грицук // Актуальні проблеми психології. - 2012. - Т. 1, Вип. 35. - С. 30-33.
11. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. Посібник.- 2-ге вид., випр. і доп.- К.: МАУП, 2002.- 104с.

12. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. посібник.- Тернопіль: навчальна книга. Богдан, 2004., 112с.
13. Зайчикова Т. В. Професійне вигорання педагогів - актуальна проблема сучасної школи // Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань (28-29 січня 2003 р.). —Т. 2.— К: Міленіум, 2003. — С. 238-243.
14. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. - Київ - Рівне, 2003. - 24 с.
15. Калайтан Н. Л. Особливості емоційної сфери лікарів швидкої медичної допомоги з різним рівнем синдрому вигорання / Н. Л. Калайтан // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. – Х., 2010. – Вип. 7. – С. 173-181.
16. Карамушка Л. М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова – К: Міленіум, 2004. – 264 с.
17. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів / Т. А. Колтунович. — Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. — 200 с.
18. Каргузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання / Анна Каргузова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 4. - С. 137 – 140
19. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу "людина - людина": Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03 [Електронний ресурс] / Кириленко О. А.— К., 2007. — 20 с.
20. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. - К. :Либідь, 2007. - 256 с.
21. Кондрацька Л. В. Сімейні конфлікти як фактор емоційного вигорання у підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец.

19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Л. В. Кондрацька. – К., 2009. – 21 с.

22. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр. 2020. №14. С.125-129.

23. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с

24. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. - Київ: Центр навчальної літератури, 2005. - 128 с.

25. Комінко, С. Б. Кращі методи психодіагностики : Навчальний посібник / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер; ТАНГ. – Тернопіль : Карт-бланш, 2005.– 406 с.

26. Кордуелл. М. Психологія А-Я. Словник довідник. [Текст] / М. Кордуелл. - М.: ІНФО, 1998. - 246 с.

27. Максименко С. Д. Практикум із групової психокорекції: підручник. С. Д. Максименко, О. О. Прокоф`єва, О. В. Царькова та ін. К.: Виданичий дім «Слово», 2015. 752 с.

28. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / К. О. Малишева; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2003. – 16 с.

29. Малишева К. О. Синдром професійного вигорання психотерапевта: роль особливостей клінічних взаємовідносин / О. К. Малишева — Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, т. IV , ч.3. — К, 2002. — С. 134-139.

30. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. №3(29). С. 27-31.

31. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.

32. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів [Електронний ресурс] / А. Мудрик // Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. — 2013. — № 3.

33. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Назарук Наталія Володимирівна. - Івано-Франківськ, 2007. - 320 с

34. Носенко В. В. Проблема емоційного вигорання студентської молоді в екзистенційній психології. 2013. С. 187-188.

35. Паламар Б. І., Грузева Т. С., Паламар С.П., та ін.. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. Клінічна та профілактична медицина. 2020. №3(12). С. 12-18.

36. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 1999. 536 с.

37. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування: Монографія. – К.: Книжкове ви-во НАУ, 2007. - 180 с.

38. Психологія : Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. - 3-тє вид. стереотип. - К.: Либідь, 2001. - 560 с.

39. Пряжников Н. С. Стратегії подолання синдрому «емоційного вигорання» в роботі педагога. Психологічна наука і освіта / Н. С.Пряжников — № 2, Ярославль: Мармун, 2008. — С.103.

40. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. - К.: Академвидав, 2005. - 360 с.

41. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової - К., 2006. - 365 с.

42. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

43. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2017. №27. С.77-80.

44. Тімченко, О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О. В. Тімченко. – Харків: Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. – 268 с.

45. Трунов Д. В. Синдром згорання: позитивний підхід до проблеми / Д. В. Трунов, Журнал практичного психолога — М: Видавництво МДУ, 1998. — С.84-89.

46. Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. Східно Європейський науковий журнал. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.

47. Филина З.П. Про «синдром професійного вигорання» й лазерній техніці безпеки у роботі педагогів та інших фахівців соціальної сфери / К: Шкільний психолог, 2003. — 36 с.

48. Форманюк Т.В. Синдром емоційного згорання як показник професійної дезадаптації учителя. Питання психології / Т.В. Форманюк – М:Школа-Пресс, 1994. – № 6. – С. 57–63.

49. Хлівна О. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді / О. Хлівна [Електронний ресурс]. – Режим до ступу: <http://www.social-science.com.ua>.

50. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості: [Монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. - Одеса: СВД Черкасов, 2009. - 230 с.