

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології**

**Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА  
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

здобувача Остапенко Катерини \_\_\_\_\_

(підпис)

Науковий керівник: старш. викл. Анжела ТІМАКОВА \_\_\_\_\_

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з  
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.

Марина АРТЮШИНА

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Київ-2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
	1.1. Проблема синдрому емоційного вигорання	7
	1.2. Психологічні особливості емоційного вигорання студентів	19
	Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ	29
	2.1. Методика та процедура дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів в умовах війни	29
	2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів в умовах війни	34
	Висновки до розділу 2	48
ВИСНОВКИ		50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		52
ДОДАТКИ		56

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** Вступаючи до університету більшість майбутніх студентів запалені енергією пізнати нові знання, засвоїти навички спеціаліста, щоб в майбутньому своїм розумом та зусиллями допомагати людям. Однак, через велику кількість інформації, брак часу на відпочинок, зайняття своїми справами, внутрішні резерви кожного студента починають спустошуватись.

Внаслідок чого, сон та дозвілля не приносять бажаного розслаблення, внутрішня енергія не спроможна відновитися, щоденна рутинна стає все сильнішою та призводить до розвитку емоційного вигорання. З часом це призводить до втрати зацікавленості та бажання до своєї діяльності, майбутньої професії й оточення, що в подальшому переходить до байдужості в роботі, соціальних зв'язках, чужі проблеми та думки стають обтяжливими й виникає бажання усамітнитись та понуритись в собі.

Дослідженнями феномену емоційного вигорання займалися науковці, такі як Водопьянова Н. Е., Ложкін Г. В., Зайчикова Т. В., Старовойт О., Сергєєнкова О. П. та інші. Однак більшість досліджень емоційного вигорання саме у студентів носять суперечливий характер, а психологічні особливості даного феномену досі залишаються не дослідженими.

Отже, враховуючи велику кількість стресогенних факторів, що мають постійний вплив на особистість студента, а також дуже швидкий розвиток соціально-економічної сфери суспільства, дослідження психологічних чинників емоційного вигорання студентів є актуальним.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту, структурі і методам його діагностики (Г. Діон, С. Джексон, Х. Фрейдєнбергер, В. Шуфелі, К. Маслач, В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Максименко, Л. Карамушка, В. Є. Орел, Г. Ложкін,

М. Смульсон, Т. Форманюк Т. Зайчикова, О. Юр'єв, І. Куц, М. Буріш, Н. Левицька, А. Старченкова та ін.).

В цілому дослідниками відзначається, що синдром емоційного вигорання призводить до негативних наслідків, таких як погіршення психічного і фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісних відносин, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до оточуючих людей.

1. Відгороженість від однокурсників і загального навчання, з відчуттям неефективності та неуспішності.

2. Другою ознакою синдрому емоційного вигорання є особистісна відстороненість. У крайньому випадку, коли людині байдужа навчальна діяльність, ніщо не викличе емоційного відгуку – ні позитивного, ні негативного.

3. Третя ознака – це втрата власної ефективності або падіння самооцінки. Молоді люди незадоволені собою, втрачають впевненість у своїх проф Інші українські дослідження на тему емоційного вигорання студентів включають роботу В. М. Дудника (2017), В. І. Коваленко та Н. А. Пономарьової (2018), А. В. Ковальчук та О. С. Лещенко (2018), та інші.

Оскільки збереження психологічного здоров'я молодого покоління є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства ми й обрали темою нашого дослідження «Соціально-психологічні особливості емоційного вигорання студентів вищих навчальних закладів».

**Об'єктом дослідження** є синдром емоційного вигорання.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни.

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни.

**Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання дослідження:**

1. Проаналізувати проблему емоційного вигорання у сучасних наукових джерелах.

2. Визначити психологічні особливості емоційного вигорання студентів.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів в умовах війни

4. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.

У роботі були використані такі методи дослідження:

Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів.

– *Теоретичні* – аналіз, систематизація й узагальнення даних представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми.

– *Емпіричні* – Опитувальник Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова), методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер, Шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон, Індекс самоактуалізації Джоунс і Крендалл.

– *Статистично-математичні методи* – первинна статистика, U-критерій Манна-Уїтні коефіцієнт кореляції Пірсона. Обробка емпіричних даних здійснювалась за допомогою статистичного пакета SPSS 22.0.

**Теоретична значущість одержаних результатів** полягає в теоретичному та в емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання у студентів ВНЗ в умовах війни.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані у роботі психологів-консультантів соціально-психологічної служби ВНЗ для розробки програм щодо запобігання та профілактики виникнення синдрому емоційного вигорання серед студентів під час війни та покращення їх психологічного благополуччя.

**Вибірка:** студенти 3-4 курсу Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. 40 жінок та 11 чоловіків. Вік респондентів від 19 до 24 років.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань та 7 додатків. У дослідженні вміщено 9 таблиць. Основний зміст викладено на 44 сторінках.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Проблема синдрому емоційного вигорання

Вперше термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Г. Фрейденберг, який помітив у себе і своїх колег, виснаження, втрату мотивації та відповідальності. У 1974 році Г. Фрейденберг провів серію інтерв'ю з соціальними працівниками, які займалися дітьми-сиротами. Він відзначив, що багато з цих працівників мали ознаки виснаження, безпомічності та втрати інтересу до роботи, які він пізніше описав як емоційне вигорання. У наступних роках Фрейденберг провів більше досліджень і розробив концепцію емоційного вигорання, яку він описав як «процес почуттєвого виснаження, який зазвичай стосується людей, які віддають себе професійним або громадським цілям» [35, с. 42].

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

У своєму дослідженні Г. Фрейденберг з'ясував, що медичні працівники, зокрема лікарі та медсестри, стикаються з високим рівнем емоційного вигорання, яке пов'язане зі стресом та перевантаженням на роботі. Що є наслідком постійної роботи з хворими, складних ситуацій, невпевненості у прийнятті рішень та високої відповідальності за життя та здоров'я пацієнтів [35].

У 1989 році Г. Фрейденберг опублікував книгу під назвою «Емоційне вигорання: Концепція, дослідження та практичні застосування», в якій він

систематизував свої дослідження і надав рекомендації щодо запобігання та лікування емоційного вигорання. У цій книзі він описав підходи, спрямовані на підвищення самосвідомості стосовно симптомів та причин емоційного вигорання, а також вказав на важливість соціальної підтримки та підтримки з боку керівництва як ефективних заходів.

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

В цілому, дослідження Герберта Фрейденберга є важливим внеском у розуміння та вивчення проблеми емоційного вигорання у різних професіях. Його роботи допомагають виявити фактори, що сприяють емоційному вигоранню, а також розробити методи та стратегії для запобігання цьому явищу.

У сучасній психологічній науці дослідження емоційного вигорання було продовжено. Так Крістіна Маслач визначає емоційне вигорання як тривалий процес стресу, пов'язаний зі стратегіями управління емоціями, який супроводжується відчуттям виснаження, відсторонення від роботи та низької ефективності [28].

Вона виділяє три ключові ознаки емоційного вигорання:

– Виснаження емоційних ресурсів – відображає втому, виснаженість та нездатність відновити свої емоційні ресурси. Високий рівень виснаження емоційних ресурсів супроводжується постійною втомою, втратою енергії та відчуттям фізичного та емоційного виснаження. Вплив стресових ситуацій та вимог професійної діяльності сприяють втраті енергії та ресурсів, що необхідні для ефективної роботи.

– Деперсоналізація – відображає зменшення емоційної відповідальності та ставлення до людей як до об'єктів. Люди відчувають відчуженість, втрату емпатії та відстань від своїх колег або клієнтів. Вони розглядають міжособистісні взаємини виключно з професійної перспективи, не враховуючи емоційні аспекти.



– Зниження особистих досягнень – відображає падіння самооцінки та переконання в нездатності досягти успіху у професійній діяльності. Люди, що мають високий рівень емоційного вигорання, відчувають, що їхні досягнення в професійній сфері є недостатніми або незначними. Вони втрачають впевненість у своїх здібностях і відчувати, що не досягають поставлених цілей або не відповідають очікуванням інших. Це призводить до зниження мотивації та задоволеності від професійної діяльності [28].

Герберт Фріденберг описує емоційне вигорання як результат підвищеної вимоги до себе та інших, що призводить до почуття виснаження та втрати мотивації. Цей стан виникає, коли індивідуальні або професійні очікування перевищують здатність до досягнення цих цілей. Надмірний навантаження і почуття нестачі часу та ресурсів можуть призвести до відчуття виснаження, демотивації та втрати задоволення від роботи чи життя загалом.

Дж. Бйорк, Е. Грінгаласс, А. Широм вказують на те, що синдром емоційного вигорання виникає як реакція на тривалий хронічний стрес, який досяг своєї межі.

Згідно з К. Маслач і М. Лейтер, емоційне вигорання є професійною кризою, тоді як Дж. Карулл і У. Уайт розглядають його як екологічну дисфункцію, викликану взаємодією особистісних факторів і факторів навколишнього середовища.

Деякі дослідники розглядають емоційне вигорання як синдром некоректної установки у ставленні до клієнтів та до самого себе, що пов'язано з фізичними та емоційними симптомами, які викликають дискомфорт.

Наприклад, А. Ленгле вбачає вигорання як вияв неекзистенційної установки у ставленні до життя. Індивід ігнорує екзистенціальну дійсність, що призводить до дефіцитарної вітальної симптоматики як у соматичному, так і в психічному аспектах.

У Міжнародній класифікації хвороб в рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під кодом Z.73.0 визначається «вигорання» як стан повного виснаження, що є реальним клінічним

синдромом з невротичними особливостями, а не просто збільшенням нормальної втоми від роботи. У людей з синдромом «вигорання» спостерігається поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів і ознак соціальної дисфункції.

Вони також можуть відчувати хронічну втому, порушення пам'яті, уваги та сну, зокрема проблеми засинання та ранні пробудження, а також особисті зміни. У таких випадках можливий розвиток тривожних та депресивних розладів, залежність від психоактивних речовин та ризик суїциду.

У психологічному словнику-довіднику, термін «емоційне вигорання» звучить як емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими людьми в емоційно насиченій атмосфері при професійних обов'язків [12].

Для нашого дослідження більш доречно є наступне визначення, емоційне вигорання – це складний психологічний стан, який може виникати у людей, які знаходяться в умовах постійного стресу. Цей стан характеризується виснаженістю, відчуттям безсилля, втратою мотивації та задоволення від будь-якого роду роботи, а також зменшенням рівня соціальної активності та зниженням самооцінки.

Загалом, емоційне вигорання є складним психологічним станом, який може виникати в результаті професійної діяльності та має вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, воно проявляється, якщо людина працює в умовах постійного стресу, перевтілення, надмірної втоми та викладення насильству або травматичним ситуаціям.

У психологічній літературі на рівні з поняття «емоційного вигорання» ми зустрічаємо поняття «професійне вигорання». Однак слід зазначити, що ці поняття тісно пов'язані між собою, оскільки є подібні причини їх виникнення, прояви, а також наслідки впливу на особистість.

Однак існують певні відмінності між поняттями «емоційного вигорання» та «професійного вигорання». Зазвичай, поняття «професійне

вигорання» використовується в контексті певних професій, які пов'язані з високим рівнем стресу та емоційного напруження.

Професійне вигорання виникає, коли людина довгий час виконує свої обов'язки в умовах високої вимогливості, постійного тиску та відповідальності. Наприклад, лікарі, вчителі, пожежники, соціальні працівники, військові, поліцейські та інші професії, пов'язані зі стресом та емоційним напруженням, можуть бути схильні до професійного вигорання.

З іншого боку, поняття «емоційного вигорання» використовується в більш широкому контексті, який охоплює не тільки професійну сферу, а й особисті стосунки, соціальну взаємодію, самопізнання та інші аспекти життя людини. Емоційне вигорання може виникнути в результаті багатьох факторів, які не пов'язані з професійною діяльністю, наприклад, особисті проблеми, сімейні конфлікти, перевтомлення та інші.

Таким чином, хоча поняття «емоційне вигорання» та «професійне вигорання» мають спільні риси, вони мають різні причини виникнення та можуть мати різні прояви та наслідки для особистості.

Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергійних і особистісних ресурсів людини в праці. Професійне вигорання виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них [9, с. 93].

Професійне вигорання виникає в результаті тривалої інтенсивної діяльності, яка супроводжується підвищеною вимогою до власної ефективності та відповідальності. Професійне вигорання може проявлятися в таких ознаках, як відчуття надмірної втоми, зневага до роботи, зниження ефективності та мотивації.

Емоційне вигорання виникає в результаті тривалої емоційної перевантаженості, яка може статися не тільки у професійній сфері, але й у особистому житті людини. Емоційне вигорання може проявлятися в таких

ознаках, як відчуття виснаження, песимізму, зниження енергії, емоційна виснаженість та погіршення психічного здоров'я.

Основною різницею між професійним та емоційним вигоранням є те, що перше виникає в результаті тривалої професійної діяльності, а друге – в результаті тривалої емоційної перевантаженості, яка може мати різні причини, не обов'язково пов'язані з професійною діяльністю.

Важливо розрізняти професійне та емоційне вигорання, оскільки ці концепції можуть вимагати різних стратегій запобігання та лікування. Якщо професійне вигорання пов'язане зі стресом на роботі, то можуть бути корисними стратегії, що зменшують вимоги до працівника та підвищують підтримку від керівництва. У разі емоційного вигорання можуть бути корисним різні методи, такі як медитація, психотерапія, фізична активність та соціальна підтримка.

Також важливо зазначити, що професійне та емоційне вигорання можуть відрізнятися у залежності від виду професії або рівня відповідальності працівника. Наприклад, професіональна діяльність, яка за особливостями реалізації пов'язана зі стресом, як медичні працівники та пожежники, може сприяти професійному вигоранню. У той же час, працівники соціальної сфери, які працюють з вразливими групами, такими як діти або люди з інвалідністю, можуть бути більш схильні до емоційного вигорання.

Отже, хоча професійне та емоційне вигорання мають спільні ознаки, ці феномени відрізняються за своїми причинами та наслідками, що важливо враховувати при розробці заходів щодо профілактики та подолання цих синдромів.

Наша увага в цій роботі зосереджена на дослідженні емоційного вигорання як складний психологічний стан, який може виникати у людей, які знаходяться в умовах постійного стресу. Цей стан характеризується виснаженістю, відчуттям безсилля, втратою мотивації та задоволення від будь-якого роду роботи, а також зменшенням рівня соціальної активності та зниженням самооцінки.

Симптоми емоційного вигорання можуть проявлятися по-різному у різних людей, але загалом вони можуть бути такі, як:

- Фізична втома, головні болі, м'язові болі, проблеми зі сном;
- Емоційна втома, втрата інтересу до роботи, відчуття вимушеності, пасивність;
- Зневага до себе, до інших людей та до роботи;
- Зниження ефективності роботи, проблеми з прийняттям рішень;
- Підвищена роздратованість, агресивність;
- Почуття безнадії, невпевненості у своїх силах;
- Емоційна віддаленість від інших людей;
- Зниження емоційної стійкості, посилення емоційної реактивності;
- Підвищена тривожність, посилення ознак депресії;
- Порушення стосунків з близькими людьми, включаючи сімейні взаємини.

Ці симптоми можуть посилюватися з часом, якщо причини емоційного вигорання не будуть вирішені.

Загальні симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина відчуває «дефіцит відпочинку» через обмеження лише професійними контактами, відсутність часу на власні захоплення. Згодом це перетікає в тривалий стрес, пов'язаний із виконанням професійних обов'язків.

Емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дійсно дуже схожі, тому їх часто розглядають як пов'язані проблеми. Але дослідження доводять, що різниця є. Вигорання можна визначити за рівнем кортизолу в крові. При вигоранні кортизол не виділяється зранку, тому вже на початку дня здається, що сил немає.

Якщо раніше синдром емоційного вигорання був поширений серед людей, які займалися соціальними видами діяльності (лікарі, педагоги, психологи), то зараз ми спостерігаємо цей синдром у людей, незважаючи на їхню професійну діяльність. Це може бути пов'язано зі зростанням

напруження, конкуренції, швидкістю життя, змінами в економіці та технологіях, зростанням вимог до продуктивності та ефективності роботи, що може викликати емоційний стрес.

Важливо виявити не лише ознаки, а й причини виникнення емоційного вигорання. Аналіз чинників виникнення емоційного вигорання дозволив виділити три підходи:

1. Підхід, що базується на структурі особистості. Згідно з цим підходом, емоційне вигорання пов'язане зі структурою особистості, а саме з особливостями реагування на стресові ситуації.

2. Підхід, що базується на взаємодії з оточуючим середовищем. Згідно з цим підходом, емоційне вигорання пов'язане з взаємодією з оточуючим середовищем, включаючи професійні та соціальні умови праці, комунікацію з колегами та клієнтами, а також з системою управління організацією.

3. Підхід, що базується на стрес-факторах. Згідно з цим підходом, емоційне вигорання пов'язане з наявністю стрес-факторів, таких як надмірні вимоги до працівника, перевантаження роботою, конфлікти з колегами та клієнтами, недостатній контроль над роботою, невизначеність ролі в організації тощо.

Загальні підходи до виявлення причин емоційного вигорання, які були наведені, є розповсюдженими в літературі і дослідженнях з даної тематики. Не можна однозначно приписати їх конкретному автору або джерелу, оскільки вони є результатом колективної роботи в галузі психології, соціології та управління. Наведені підходи є загальноприйнятими в літературі, і їх використання в дослідженнях і практиці є результатом накопиченого знання у галузі емоційного вигорання.

Зарубіжні науковці провели багато досліджень з причин емоційного вигорання, і їхні висновки підтверджують, що це мультифакторний явище, залежне від багатьох різних чинників.

Дослідник Г. Сельє [14] доводить, що причиною емоційного вигорання є професійний стрес. Обґрунтована ним концепція стресу пояснює всі випадки дезадаптації особистості або негативні зміни у житті людини.

К. Маслач та С. Джексон [30] встановили, що основними чинниками емоційного вигорання є високий рівень робочого стресу, відсутність контролю над роботою, низький рівень автономії та автономії у прийнятті рішень, відсутність підтримки та визнання від керівництва та колег, а також низький рівень задоволення роботою.

На думку К. Маслач, синдром «емоційного вигорання» виникає в контексті дії стресорів і самого стресу, що може призвести до наслідків різного ступеня тяжкості [10].

Д. Пфедфер та Б. Е. Ейкен стверджують, що емоційне вигорання пов'язане з дисбалансом між вимогами на роботі та ресурсами, які працівник має для їх задоволення. Це може включати недостатню кількість часу, ресурсів, підтримки та низький рівень компенсації.

Р. Е. Боятзіс та інші дослідники стверджують, що емоційне вигорання пов'язане з втратою емоційної інтелігентності, яка є ключовою для підтримки емоційної стабільності та ефективності роботи.

Кристофер Маслоу виділяв три основних фактори, що відіграють важливу роль у синдромі емоційного вигорання – особистісний, рольовий та організаційний [29].

Особистісний фактор. Проведені дослідження показали, що такі змінні, як вік, сімейний стан, стаж цієї роботи, ніяк не впливають на емоційне вигорання. Але в жінок більшою мірою розвивається емоційне виснаження, ніж у чоловіків, у них відсутній зв'язок мотивації (задоволеність оплатою праці) та розвитку синдрому за наявності зв'язку зі значимістю роботи як мотивом діяльності, задоволеністю професійним зростанням [10].

Рольовий фактор. Встановлено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю та емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного

вигорання, а за нечіткої чи нерівномірно розподіленої відповідальності за свої професійні дії цей фактор різко зростає навіть при суттєво низькому робочому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, у яких спільні зусилля не узгоджені, немає інтеграції дій, є конкуренція, тоді як успішний результат залежить від злагоджених дій [10].

Організаційний фактор. Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язане з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка та інтерпретація отримуваної інформації та прийняття рішень. Інший чинник розвитку емоційного вигорання – організація діяльності, що дестабілізує, і неблагополучна психологічна атмосфера. Це нечітка організація та планування праці, недостатність необхідних коштів, наявність бюрократичних моментів, багатогодинна робота, яка має складний зміст, наявність конфліктів як у системі «керівник – підлеглий», так і між колегами [10].

Г. Фрейденберг розділив чинники емоційного вигорання на три групи: особисті, міжособисті та організаційні [35].

Особисті чинники включають: низький рівень самооцінки та відчуття неефективності, недостатність засобів для самоактуалізації та професійного розвитку, високі вимоги до себе та низькі до інших людей.

Міжособистісні чинники включають нестабільну та конфліктну міжособистісну взаємодію, високі вимоги та очікування соціального середовища щодо професійної діяльності.

Організаційні чинники включають незадовільні умови праці та низька оплата праці, відсутність можливості професійного розвитку та самоактуалізації. Взаємодія цих чинників може призвести до розвитку синдрому емоційного вигорання.

В нашій роботі, ми зосереджуємося на особистісних факторах емоційного вигорання, які включають:



– Недостатню самооцінку: люди з низькою самооцінкою можуть відчувати більшу кількість стресу та невпевненості на роботі, що може призводити до емоційного вигорання.

– Тенденцію до перфекціонізму: перфекціоністи поставлять перед собою високі стандарти та вимоги, що може приводити до постійного стресу та невдоволення результатами своєї роботи.

– Труднощі зі стресом: люди, які мають менш ефективні стратегії управління стресом, можуть бути більш схильними до емоційного вигорання.

До розвитку синдрому емоційного вигорання значною мірою визначається індивідуальними особливостями людини. Він частіше виникає у осіб із підвищеною чутливістю і вразливістю, зі схильністю сприймати чужий біль як власний, з високим рівнем емпатії. Б. Спіноза говорив, що той, хто легко піддається співчуттю і зворушений чужим нещастям або сльозами, легко піддається на брехливі сльози.

Схильними до виникнення синдрому є особи-перфекціоністи, вони характеризуються надмірною сумлінністю й акуратністю, прагненням у будь-якій справі домогтися зразкового порядку, а також ті, які прагнуть бути першим у всьому [16, с. 145].

Деякі дослідження також показують, що генетичні та біологічні фактори можуть мати певний вплив на схильність до емоційного вигорання. Наприклад, показано, що генетичні особливості можуть визначати рівень викиду гормонів стресу, таких як кортизол, що в свою чергу може підвищувати ризик емоційного вигорання.

Індивідуальні особливості поведінки можуть включати такі риси, як, низька самооцінка, недостатня самоактуалізація, агресивність, неспроможність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, низький рівень емоційного інтелекту, схильність до депресії і тривожності.

Проведені дослідження К. Маслач та її колегами дозволили зрозуміти, що соціальна підтримка від колег та вищого керівництва впливає на ризик емоційного вигорання. Конкретно, встановлено, що люди з низьким рівнем

соціальної підтримки більш схильні до емоційного вигорання. Це свідчить про важливість налагодження позитивних міжособистісних відносин та сприятливого робочого середовища для попередження емоційного вигорання.

Додатково, дослідження також виявили, що перфекціоністи, які відчувають високий рівень статусу в професійній галузі, частіше стикаються з емоційним вигоранням. Це може пояснюватись високими очікуваннями, які вони накладають на себе та постійним прагненням до досягнення вищих стандартів.

Таким чином, емоційне вигорання має тривалу історію дослідження, неоднозначно розуміється, найбільш повним нам вважається таке визначення як, емоційне вигорання – це складний психологічний стан, який може виникати у людей, які знаходяться в умовах постійного стресу. Цей стан характеризується виснаженістю, відчуттям безсилля, втратою мотивації та задоволення від будь-якого роду роботи, а також зменшенням рівня соціальної активності та зниженням самооцінки.

Його обов'язково потрібно розмежовувати професійне та емоційне вигорання, оскільки ці два стани мають різний походження та можуть відбуватися в різних сферах життя людини.

Професійне вигорання зазвичай пов'язане з особливостями роботи та професійною діяльністю. Воно може виникати внаслідок постійного стресу, перенавантаження, низького статусу, вимогливих вимог або недостатньої підтримки в робочому середовищі. Професійне вигорання проявляється у втомі, втраті інтересу та задоволення від роботи, зниженні продуктивності та ефективності.

З іншого боку, емоційне вигорання є більш загальним поняттям, яке може стосуватися різних сфер життя людини, включаючи особисті стосунки, родину, соціальну активність і самоосвіту. Воно може виникати внаслідок неприємних життєвих подій, довготривалого стресу, нездатності впоратися з емоціями або відчуття втрати сенсу життя.

Розрізнення між професійним та емоційним вигоранням є важливим, оскільки це дозволяє краще розуміти причини та контекст, в якому виникає вигорання.

Емоційне вигорання є багатоаспектним явищем, і його виникнення може бути споновлене різними чинниками, включаючи особисті, міжособистісні та організаційні. В даному дослідженні ваша увага буде зосереджена на особистісних чинниках, що впливають на емоційне вигорання.

## **1.2. Психологічні особливості емоційного вигорання студентів**

Досліджуючи синдром емоційного вигорання вважаємо за потрібне зупинитися на дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання студентів, позаяк студентство є періодом життя, повним нових викликів, тиску та невизначеності. Цей період може супроводжуватися інтенсивною навчальною програмою, підвищеним рівнем конкуренції, недостатнім часом для відпочинку, а також проблемами в особистому житті.

Аналіз літературних джерел [3, 11] показав, що на кожному курсі навчання студенти стикаються з різноманітними проблемними ситуаціями, які негативно впливають на їх емоційну стійкість, а відтак можуть вплинути на розвиток синдрому емоційного вигорання. У процесі навчання студенти стикаються з високим навантаженням, конкуренцією, нестабільним графіком, перевтомою та психологічним стресом, що можуть призвести до емоційного виснаження. Крім того, вони можуть відчувати незадоволення своїми навчальними досягненнями, постійну потребу у підтримці і визнанні, страх перед провалом або невдачею. Всі ці фактори сприяють підвищенню ризику емоційного вигорання серед студентів.

Також варто враховувати, що студенти можуть бути підвищено вразливі до емоційного вигорання через недостатню соціальну підтримку. Відсутність підтримки соціального оточення або відчуття самотності можуть призвести до

почуття відчуженості та важкості звернутися по допомогу, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Узагальнюючи результати, представимо їх в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

### Проблемні ситуації студентів на різних курсах

Курс навчання	Проблемні ситуації студентів
Перший курс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посилене переживання адаптації;</li> <li>- Велике навантаження та відсутність інтересів позанавчанням;</li> <li>- «Тяжка» спеціальність;</li> <li>- Навчальний процес погано організований і виснажливий;</li> <li>- Надвисоке почуття відповідальності,</li> <li>- Перфекціонізм,</li> <li>- Амбіційність</li> </ul>
Другий курс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Несформована навчально-професійна мотивація;</li> <li>- Відсутність дружніх стосунків;</li> <li>- Не адаптованість до самостійного способу життя;</li> <li>- Порушення колишньої стабільності життя, міцних емоційних зв'язків з батьками та друзями;</li> <li>- Надмірна кількість нової інформації.</li> </ul>
Третій курс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розчарування навчанням, обраною професією та власними можливостями;</li> <li>- Зміна власних цінностей;</li> <li>- Реалістична оцінка можливостей працевлаштування;</li> <li>- Тривога, пов'язана з потребою в професійній та особистісній самоактуалізації та ін.</li> </ul>
Четвертий курс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Страх нереалізації</li> <li>- Страхи не отримати диплом, не мати роботу, стати бідним тощо).</li> </ul>

На початковому етапі навчання, на першому курсі, існує ризик формування емоційного вигорання. Це може бути обумовлено перевантаженістю студентів, недостатньою кількістю часу на відпочинок та підсиленою тривогою, пов'язаною з першою кризою студентського життя. Процес адаптації може зайняти більше часу через внутрішні переживання стосовно відсутності цікавості до навчальної діяльності або неправильного розподілу обов'язків і ресурсів.

Ускладнення можуть виникати і з боку батьків, які проявляють надмірну опіку та контроль над навчанням і особистим життям студента, а також з боку викладачів, якщо студент не отримує необхідну підтримку, відчуває монотонність навчання і відчуває, що не має впливу на прийняття рішень. В таких випадках фаза адаптації і переживання кризи може бути важкою і тривалою для студента.

Студенти другого курсу є менш вразливими до емоційного вигорання, оскільки вони вже пройшли процес адаптації, а криза третього курсу ще попереду. На другому курсі студенти вже впевнилися в новому навчальному середовищі і успішно подолали багато проблем, що виникають під час отримання професійної освіти.

Однак студенти третього курсу, окрім кризи професійної апробації, можуть зіткнутися з професійною деформацією, що спричиняє ще швидше формування синдрому емоційного вигорання. Професійна деформація відбувається, коли студенти вважають, що вони вже готові до професійної діяльності і проявляють самовпевненість.

Випускники переживають складний етап свого професійного розвитку. Головною причиною є невпевненість у своїй професійній готовності до майбутньої діяльності і сумніви у правильності вибору професії.

Українські дослідження емоційного вигорання свідчать про те, що проблема емоційного вигорання є актуальною для студентів різних спеціальностей та рівнів навчання.

У дослідженні, проведеному Л. Помиткіною та Т. Ковальковою (2008), було порівняно рівень емоційного вигорання у студентів різних факультетів, зокрема психології, соціології та інформаційних технологій. У дослідженні виявлено, що емоційне вигорання студентів у навчальній діяльності може бути результатом невідповідності між їх особистістю і вимогами, таких як високе навантаження, відсутність підтримки викладачів, втрата контролю над прийняттям рішень, монотонна рутинна навчання та недостаток часу для відпочинку та особистих інтересів.

Зокрема, студенти на психологічному факультеті більш схильні до емоційного вигорання через вивчення патопсихологічних особливостей людей, суїцидальних особистостей та людей залежностей. Вони мають більше контактів з людьми, що може спричиняти негативні емоційні стани та емоційне вигорання. З іншого боку, студенти інформаційних технологій зазвичай уникають особистісного контакту, оскільки більше спрямовані на взаємодію з технікою [11].

І. Є. Шостак (2015) досліджувала проблему емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. В результаті дослідження було встановлено, що більшість студентів зазнають стресового навантаження через поєднання навчання і роботи, відсутність відпочинку, високі вимоги до себе та низьку самооцінку [18].

Інший дослідник, О. І. Буганова (2018), досліджувала проблему емоційного вигорання у студентів медичних вузів. Вона встановила, що студенти медичних спеціальностей мають високу ступінь емоційного вигорання, що пов'язано зі специфікою професійної діяльності [1].

Крім того, у студентів гуманітарних спеціальностей. Вона зазначала, що найбільш вразливими до емоційного вигорання є студенти зі спеціальностей, які пов'язані зі спілкуванням з людьми [6].

Окрім вже згаданих раніше І. Є. Шостак та О. І. Буганової, існують інші українські вчені, які досліджували проблему емоційного вигорання студентів.

Наприклад, М. М. Гнатюк та Н. І. Міщенко (2018) провели дослідження з метою вивчення емоційного вигорання у студентів медичного вузу та впливу на нього деяких факторів. У результаті було встановлено, що у більшості студентів спостерігається низький рівень емоційного вигорання, однак деякі фактори, такі як високий рівень тривожності та низький рівень самооцінки, можуть збільшувати ризик його розвитку [4].

К. В. Болібрुक та О. М. Марченко (2018) провели дослідження впливу різних типів психологічного захисту на ризик емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей. В результаті було встановлено, що деякі типи психологічного захисту, зокрема регресія та проєкція, можуть збільшувати ризик емоційного вигорання [2].

Ці дослідження підтверджують, що емоційне вигорання є актуальною проблемою серед студентської громадськості в Україні незалежно від їхньої спеціальності та рівня навчання.

К. Маслач виявила, що на розвиток синдрому емоційного вигорання впливають особливості особистості студента, такі як:

Локус контролю особистості – це показник психічного стану, який відіграє важливу роль у визначенні того, чи людина сприймає себе як активного учасника у керуванні своїм життям, чи ж вона покладається на зовнішні обставини та думку інших людей. Концепт локусу контролю був введений американським психологом Джуліаном Роттером. Залежно від спрямованості локусу контролю можна виділити екстернальний та інтернальний тип особистості.

Люди з високою екстернальністю схильні приписувати свої успіхи або невдачі зовнішнім факторам, таким як удача, шанс або діяльність інших людей. Вони вбачають контроль над своїм життям як щось залежне від зовнішніх обставин.

З іншого боку, люди з високою інтернальністю схильні приписувати результати своєї діяльності власним внутрішнім обставинам, таким як власні

зусилля, навички та рішення. Вони вбачають контроль над своїм життям як щось, що залежить від їх власних внутрішніх ресурсів і можливостей.

Студенти із зовнішнім локусом контролю більш схильні до вигорання, ніж ті, у кого є внутрішній локус контролю.

Мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдач. Американський психолог Джон Уільям Аткинсон, відомий своїми дослідженнями в галузі мотивації, відзначив наявність двох основних тенденцій в мотивації досягнення: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі.

Перший тип людей має основний мотив – прагнення до успіху. Для них головне завоювати успіх у будь-якій справі, і вони готові взятися за будь-який виклик. Вони схильні до ризику і впевнені, що найбільше поганою ситуацією є не використання своєї можливості. Однак, така готовність до ризику може зробити їх більш уразливими до помилок, оскільки вони можуть не завжди докладно все обдумувати. Для них найгіршою ситуацією є не перемогти, не використати свій шанс і не рухатися вперед.

Другий тип людей має основний мотив – уникнути невдачі. Для них головне – забезпечити безпеку. Вони прагнуть уникнути негативних результатів і невдач, і ставлять це на перше місце. Їх головною метою є уникнення ризику і не допустити невдачі. Отже, найгіршою ситуацією для них є невдача та відсутність успіху.

Кожен з цих типів мотивації має свої переваги і обмеження. Люди з першим типом мають сильне прагнення до успіху, але можуть бути більш уразливими до помилок. Люди з другим типом мають сильний страх невдачі і прагнуть до безпеки, але можуть упустити можливості через свою обережність.

Мотив уникнення невдачі більш характерний для студентів з високим рівнем «емоційного вигорання» і навпаки, наявність мотиву прагнення до успіху знижує ризик «вигорання».



Студенти, які схильні до емоційного вигорання, виявляють певні риси особистості, які можуть підсилити цей стан. Емоційна нестійкість є однією з таких рис. Це означає, що вони можуть швидко переживати емоційні коливання і мати схильність до інтенсивних реакцій на стресові ситуації. Високий рівень тривожності також є характерною рисою для цих студентів. Вони можуть постійно переживати тривогу і неспокій, що може викликати додаткове виснаження і нездатність ефективно впоратися з вимогами навчання.

Крім того, студенти, схильні до емоційного вигорання, можуть виявляти підвищений рівень агресивності. Це може бути результатом накопичення стресу і негативних емоцій, які не мають відповідного виплеску або вираження. Висока агресивність може впливати на якість взаємодії з іншими людьми і загострювати конфлікти, що додатково сприяє емоційному вигоранню.

З іншого боку, студенти з високим рівнем вигорання можуть відчувати надмірну відповідальність та обов'язок щодо своїх навчальних обов'язків. Вони можуть поставити на себе надмірні очікування і завдання, відчувати постійний тиск до досягнення успіху і виконання вимог. Це може призводити до перевантаження і недостатнього самозбереження, що сприяє емоційному вигоранню [5, с. 72].

Серед студентів можна виділити три типи людей, які можуть бути особливо вразливими до емоційного вигорання (К. Маслач) [7]:

Перший тип – це студенти, які мають високі очікування від себе та своїх результатів, а також часто порівнюють себе з іншими студентами. Такі студенти можуть відчувати великий стрес, який може призвести до втоми та емоційного вигорання.

Другий тип – це студенти, які мають багато обов'язків та намагаються все встигати, включаючи навчання, роботу та інші зобов'язання. Це може призвести до перевантаження та втоми, які можуть сприяти емоційному вигоранню.

Третій тип – це студенти, які мають низький рівень соціальної підтримки. Вони можуть відчувати самотність, відчуженість та неспроможність звертатися по допомогу до оточуючих. Така ситуація може призвести до емоційного вигорання.

Обґрунтовуючи вибір психологічних особливостей для дослідження «Психологічні особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни», ми звертаємо увагу на наступні психологічні особливості:

- Толерантність до невизначеності.
- Самоактуалізації.
- Резильєнтність.

Толерантність до невизначеності: В умовах війни студенти зіштовхнулися зі значною нестабільністю, невизначеністю та непередбачуваністю. Толерантність до невизначеності визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності та змін. Дослідження толерантності до невизначеності допоможе з'ясувати, як цей фактор впливає на рівень емоційного вигорання студентів.

Самоактуалізація: означає розвиток та реалізацію свого потенціалу, здатність задовольняти внутрішні потреби та працювати над досягненням особистісного зростання. В умовах війни студенти можуть зазнавати обмежень і стресу, що може впливати на їх можливість самоактуалізації. Вивчення рівня самоактуалізації допоможе зрозуміти, як цей фактор пов'язаний з емоційним вигоранням.

Резильєнтність: означає здатність студентів пристосовуватися до стресу, долати труднощі та повертатися до попереднього стану після негативних впливів. Вивчення рівня резильєнтності допоможе встановити зв'язок між цим психологічним фактором та емоційним вигоранням студентів. Ці психологічні особливості є важливими чинниками, що впливають на емоційне вигорання студентів, особливо в умовах війни та конфлікту.

Таким чином, психологічні особливості емоційного вигорання студентів включають ряд факторів, а саме: перевантаженість, стрес, низький рівень

самоактуалізації, перфекціонізм, резильєнтність, зовнішній локус контролю, самоактуалізація, які можуть впливати на їхню вразливість до цього стану.

### **Висновки до розділу 1**

Синдром емоційного вигорання був описаний як складний психологічний стан, який виникає у людей, які перебувають в умовах постійного стресу. Він характеризується виснаженістю, відчуттям безсилля, втратою мотивації та задоволення від роботи, а також зниженням рівня соціальної активності та самооцінки. Особистісні фактори, такі як низька самооцінка, тенденція до перфекціонізму та труднощі зі стресом, виявилися важливими в розвитку синдрому емоційного вигорання. Індивідуальні особливості поведінки, такі як низька самоактуалізація, агресивність, низький рівень емоційного інтелекту та схильність до депресії і тривожності, також можуть сприяти виникненню цього стану.

В українських дослідженнях емоційного вигорання виявлено, що ця проблема є актуальною серед різних груп населення, включаючи студентів, медичний персонал, вчителів та інших професіоналів. Дослідники акцентували увагу на розумінні факторів, що спричиняють розвиток емоційного вигорання, а також на вивченні його наслідків для психологічного благополуччя та професійної діяльності людини.

Студенти мають свої унікальні особливості, які можуть впливати на ризик виникнення емоційного вигорання, адже студентське життя часто пов'язане зі значним навантаженням у навчанні, виконанні завдань та веденням соціального життя. Це може сприяти появі стресу та перевантаження, що в свою чергу може спричинити емоційне вигорання.

Студенти можуть мати обмежені навички управління емоціями та стресом. Вони можуть бути більш схильними до негативних емоцій та мають обмежені стратегії, які допомагають їм ефективно впоратися зі стресом. Вони також можуть мати високі вимоги до себе щодо досягнення успіху та отримання високих результатів. Це може призводити до перфекціонізму,

страху неспіху та постійного внутрішнього напруження, що сприяє розвитку емоційного вигорання.

Загалом, психологічні особливості студентів можуть бути важливими факторами, які сприяють виникненню емоційного вигорання. Низький рівень саморегуляції, високі вимоги до себе, брак підтримки та взаємодії, а також нерозуміння особистих потреб можуть зробити студентів більш вразливими до стресу та перевантаження, що може привести до негативних наслідків для їх психологічного стану.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Методика та процедура дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів в умовах війни

З метою виявлення соціально-психологічних особливостей емоційного вигорання студентів нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 51 студент 3-4 курсів, Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. 40 жінок (78,4% від загальної вибірки) та 11 чоловіків (21,6%). Вік респондентів від 19 до 24 років.

Процедура дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів в умовах війни полягала у застосуванні опитувальника Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова), опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера, опитувальник шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон [21] та методика індекс самоактуалізації А. Джоунс і Р. Крендалл [24].

Розглянемо кожну методику детальніше.

#### **Опитувальник Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова).**

Опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI), розроблений у 1986 році К. Маслач, є широко використовуваною методикою для вимірювання емоційного та професійного вигорання. Опитувальник складається з 22 тверджень, які поділяються на три шкали: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1 означає «ніколи», а 7 – «щодня». MBI є однією з провідних методик вимірювання емоційного та професійного вигорання, і його використання широко поширене протягом тривалого періоду понад три десятиліття.

*Шкала «Емоційне виснаження»* відображає ступінь тяжкості емоційного стану, пов'язаного з професійною діяльністю. Високий показник по цій шкалі свідчить про пригніченість, апатію, виснаженість та емоційне виснаження.

За цією шкалою випробуваний може отримати від 0 до 45 балів, де 0-7 балів відповідають низькому рівню, 8-17 балів – середньому рівню, а 18 і більше балів відповідають високому рівню.

*Шкала «Деперсоналізація»* відображає рівень відносин з колегами по роботі та загальне почуття особистості в контексті професійної діяльності. Високий показник по цій шкалі свідчить про відчуття відчуження, формальних стосунків з пацієнтами та відчуття несправедливого ставлення до себе з боку пацієнтів.

За цією шкалою випробуваний може отримати від 0 до 25 балів, де 0-4 бали відповідають низькому рівню, 5-10 балів – середньому рівню, а 11 і більше балів відповідають високому рівню.

*Шкала «Редукція особистих досягнень»* відображає низький рівень загального оптимізму, віри в свої сили та впевненості у здатності вирішувати проблеми, позитивного ставлення до роботи та співробітників. Зауважимо, що ця шкала має зворотний характер, тому більший показник балів вказує на менший рівень редукції особистих досягнень.

Дана шкала має зворотний характер. Більше значення балів відповідає меншому рівню редукції особистих досягнень. Конкретно, високий рівень редукції відповідає діапазону 0-22 балів, середній рівень – діапазону 23-30 балів, а низький рівень – 31 бал і більше.

Текст опитувальника – в Додатку А.

### **Опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднер.**

Опитувальник розроблена американським психологом С. Баднером (Budner S., 1982) та включає 16 пунктів, які оцінюють рівень толерантності до нових ситуацій, складних проблем і нерозв'язуваних завдань, на які респондент повинен дати відповідь, використовуючи 7-бальну шкалу. Парним питанням присвоюється оцінка від 1 до 7, де 1 означає «Абсолютно не згоден», а 7 –

«Абсолютно згоден». Непарним питанням надається реверсивна оцінка, де 1 означає «Абсолютно згоден», а 7 – «Абсолютно не згоден».

Загальна сума балів за всіма 16 питаннями підраховується (мінімум 16 балів, максимум 112). Чим вищий цей показник, тим більш виражена інтолерантність до невизначеності в респондента.

Українська адаптація опитувальника «Толерантність до невизначеності» С. Баднера, проведена Т. Корніловою (2014), у дослідженні було залучено 1082 особи у віці від 17 до 82 років, серед яких було 704 жінки і 376 чоловіків. Це дозволило отримати репрезентативну вибірку, що охоплює різні групи людей, які можуть бути під впливом факторів війни.

Текст опитувальника – в Додатку Б.

**Опитувальник шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон.** Шкала резильєнтності (CD-RISC-10) є інструментом для вимірювання рівня резильєнтності у людей. Ця шкала складається з 13 пунктів, які оцінюють різні аспекти резильєнтності, такі як здатність до адаптації, позитивне сприйняття себе і світу, емоційна стійкість, соціальна підтримка та інші.

З поняттям резильєнтності пов'язані різні тлумачення, і в науці досі немає однозначного і загальноприйнятого визначення. К. Коннор і Дж. Девідсон розглядають резильєнтність як здатність стійко витримувати негативні ситуації, а ті, хто є резильєнтними, краще справляються з життєвими травмами.

Текст опитувальника – в Додатку В.

**Методика індекс самоактуалізації А. Джоунс і Р. Крендалл.**

У 1986 році А. Джоунсом і Р. Крендаллом була розроблена коротка шкала самоактуалізації, складена з 15 пунктів. Під час перевірки ефективності методики на вибірці студентів американських коледжів була виявлена висока ретестова надійність цієї шкали. Крім того, було встановлено, що студенти, які брали участь у тренуваннях з підвищення впевненості в собі, значно

підвищували рівень самоактуалізації, що вимірювався за допомогою цієї методики.

Респонденти обирають один з чотирьох варіантів відповіді на кожне твердження, використовуючи 4-значну шкалу: 1 – «не згоден», 2 – «не згоден частково», 3 – «згоден частково» і 4 – «погоджуюся». Значок «N» після твердження означає, що оцінка за цей пункт буде інверсована при підрахунку загальних значень (1 стає 4, 2 стає 3, 3 стає 2, 4 стає 1). Чим вище загальне значення, тим більше самоактуалізованим вважається респондент.

Особистість, яка досягла самоактуалізації, проявляє більшу незалежність у своїй орієнтації, як відносно внутрішніх, так і зовнішніх впливів. Це виражається у впевненості в собі та самодостатності. Індекс самоактуалізації позитивно корелює з усіма показниками більш широкої «Опитувальника особистісної орієнтації» А. Маслоу (POI) і з вимірами самооцінки та «раціональної поведінки і переконань».

Ця шкала має задовільну стабільність результатів при повторному тестуванні і, ймовірно, не схильна до впливу «соціальної бажаності» у виборі відповідей. Вона також зручна для комплексного дослідження. За допомогою «Короткого індексу самоактуалізації» можна оцінити ступінь самоактуалізації досліджуваної особи, враховуючи кількість набраних балів у тесті.

Текст методики – в Додатку Г.

Математично-статистично обробка отриманих результатів за даними методиками буде здійснюватися за допомогою коефіцієнта Пірсона та U-критерій Манна-Уїтні.

Коефіцієнт Пірсона (також відомий як кореляційний коефіцієнт Пірсона) є одним з найпоширеніших методів вимірювання кореляційного зв'язку між двома змінними. Цей коефіцієнт вимірює ступінь лінійної залежності між змінними і приймає значення в діапазоні від -1 до 1.

Для використання коефіцієнта Пірсона необхідно мати пари спостережень для двох змінних. Кожна пара спостережень містить значення обох змінних для одного об'єкта або учасника. Після зібрання даних можна



обчислити коефіцієнт Пірсона для визначення ступеня кореляційного зв'язку між змінними.

Коефіцієнт Пірсона розраховується за формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^m (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^m (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^m (y_i - \bar{y})^2}} = \frac{\text{cov}(x_1 y)}{\sqrt{s_x^2 s_y^2}}$$

Значення коефіцієнта Пірсона може бути від -1 до 1. Значення, близькі до 1, вказують на позитивний лінійний зв'язок між змінними, коли значення однієї змінної зростають, значення іншої змінної також зростають. Значення близькі до -1 вказують на негативний лінійний зв'язок, коли значення однієї змінної зростають, значення іншої змінної зменшуються. Значення близькі до 0 вказують на відсутність лінійного зв'язку між змінними.

U-критерій Манна-Уїтні є простим непараметричним критерієм, який використовується для порівняння двох незалежних вибірок і визначення статистично значущих відмінностей між ними. Він є більш потужним порівняно з Q-критерієм Розенбаума, що означає, що він здатний краще виявляти статистично значущі різниці між вибірками.

Цей метод досліджує, наскільки мала область перетину між ранжованими рядами значень параметра в першій та другій вибірках. Чим менше значення U-критерію, тим більш ймовірно, що спостережувані різниці між значеннями параметра є статистично значущими.

U-критерій Манна-Уїтні є корисним інструментом для дослідників, які працюють з незалежними вибірками і бажають встановити, чи існують статистично значущі різниці між ними.

Для обчислення будемо використовувати програму IBM SPSS Statistics Base 22.0., вона є потужним інструментом для обробки та аналізу даних.

**Хід дослідження.**

На **першому етапі** дослідження здійснено пошук респондентів та створено Google-форму для проведення опитування, що дозволило зібрати відповіді від учасників дослідження.

На **другому етапі** – була проведена діагностика з використанням методики Емоційного вигорання К. Маслач (в адаптації Н. Е. Водоп'янової), методики «Толерантність до невизначеності» С. Баднера, опитувальника шкали резилієнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсона, а також методики індексу самоактуалізації А. Джоунса і Р. Крендалла.

На **третьому етапі** дослідження була проводився математичний аналіз отриманих емпіричних даних за допомогою статистичних методів, зокрема, застосовано коефіцієнт Пірсона та U-критерій Манна-Уїтні.

На **четвертому етапі** дослідження проводився аналіз та інтерпретацію обчислених даних.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентів в умовах війни**

В результаті застосування опитувальника Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова), опитувальника «Толерантність до невизначеності» С. Баднера, опитувальника шкали резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон та методики індекс самоактуалізації А. Джоунс і Р. Крендалл, були отримані первинні данні які представлено в додатку Д.

Для дослідження емоційного вигорання було обрано опитувальник Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова). Отримані результати наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Результати за опитувальником Емоційного вигорання К. Маслач

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційне виснаження	11,7%	31,3%	11,7%
Деперсоналізація	74,5%	19,6%	5,8%
Редукція особистих досягнень	82,3%	11,7%	5,8%
Загальний показник	76,4%	17,6%	5,8%

Для зручності сприймання представимо отримані результати у вигляді ри. 2.1.

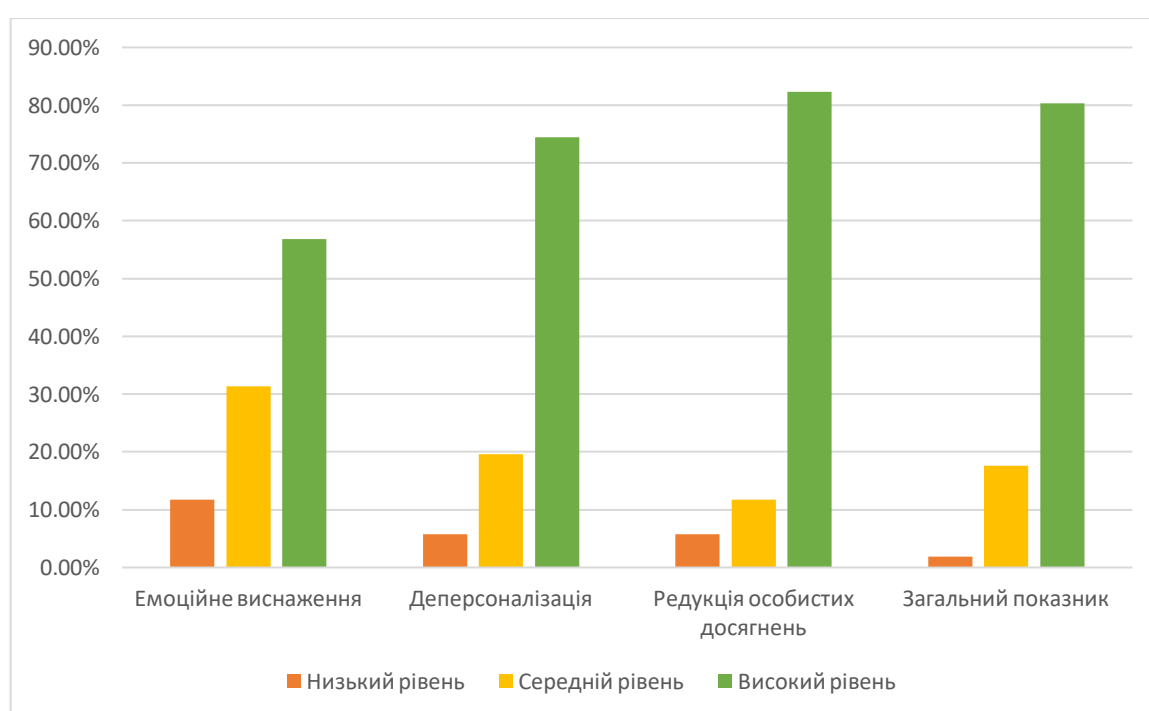


Рис. 2.1 Результати за опитувальником Емоційного вигорання К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова)

Проаналізуємо результати загального показника емоційного вигорання.

Високий рівень спостерігається у 76,4% респондентів. Більшість респондентів дослідження досить сильно відчують виснаження, стрес і втому.

Середній рівень виявлено у 17,6% студентів. Ця група людей відчуває певну міру емоційного вигорання, але не настільки інтенсивно, як ті, хто має високий рівень.

Низький рівень емоційного вигорання, відмічений у 5,8% респондентів, свідчить про те, що ця група людей відчуває низький рівень виснаження, стресу і втоми. Вони мають здатність ефективно керувати своїми емоціями та встановлювати межі для збереження свого емоційного стану

Проаналізуємо отримані результати по шкалі «Емоційне виснаження».

Високий рівень виявлено у 56,8% респондентів, вони відчувають пригніченість, апатію, високу втому, емоційну спустошеність.

Середній рівень виявлено у 31,3% студентів, що свідчить про певну кількість стресу в їх житті який пов'язаний з навчанням та через воєнний конфлікт, який впливає на психологічний стан, створюючи великий рівень тривоги та емоційного навантаження.

Низький рівень визначено у 11,7% респондентів, вони менш вразливі до емоційного виснаження та перевантаження. В них стійкий емоційний ресурс та здатність ефективно керувати своїми емоціями під час стресових ситуаціях.

Наступний крок буде аналіз результатів по шкалі «Деперсоналізація».

Високий рівень деперсоналізації проявили 74,5% респондентів, що говорить відчуження від самого себе та неадекватне сприймання свого «Я».

Середній рівень виявлено у 19,6%, вони відчувають певний ступінь емоційного відчуження та втрату інтересу до своєї роботи, але їхній рівень ще не досяг високого рівня.

Низький рівень деперсоналізації у 5,8% респондентів, вони не виявляють виражених ознак залежності від соціальних контактів і не виявляють негативного ставлення до соціального оточення або до себе.

Наступним кроком опишемо шкалу «Редукція особистих досягнень».

Високий рівень проявили 82,3% респондентів. В них проявляється сильна самокритичність, низька самооцінка та схильність до заниження власних досягнень. Вони більш вразливі до стресу та негативних емоцій, пов'язаних зі своїми досягненнями.

Середній рівень проявили 11,7% респондентів, що вказує на помірну самокритичність та вплив зовнішніх факторів на їхню оцінку власних досягнень. Вони більш схильні до порівняння з іншими та впливу зовнішніх стандартів на своє самопочуття.

Низький рівень показали 5,8%. Вони мають високу самооцінку та задоволеність своїми досягненнями. Відчувають впевненість у своїх здібностях та вірити в свою успішність.

Для дослідження толерантності до невизначеності, використано опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднер. Отримані результати представлено в таб. 2.2

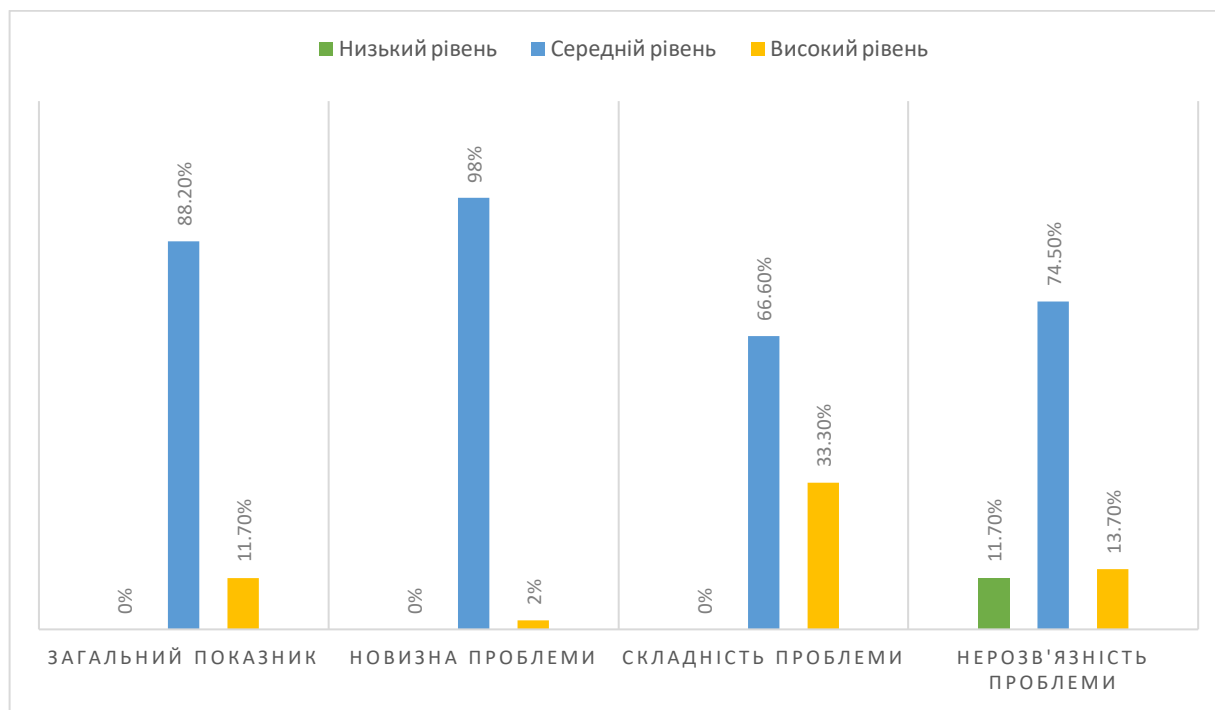
*Таблиця 2.2*

**Результати за опитувальником «Толерантність до невизначеності»**

**С. Баднер**

	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
<b>Шкали</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Загальний показник	0%	88,2%	11,7%
Новизна проблеми	0%	98%	2%
Складність проблеми	0%	66,6%	33,3%
Нерозв'язність проблеми	11,7%	74,5%	13,7%

Для зручності сприймання представимо отримані результати у вигляді рис. 2.2.



**Рис. 2.2 Результати за опитувальником «Толерантність до невизначеності» С. Баднер**

Проаналізуємо отримані результатів по загальному показнику толерантності до невизначеності.

Високий рівень у 11,7% студентів. Вони демонструють високу гнучкість і толерантність в роботі з невизначеністю, шукають нові можливості та пробують нові шляхи діяльності.

Середній рівень спостерігається у 88,2% респондентів які проявляють помірну готовність адаптуватись до ситуацій, де відсутня чіткість і визначеність. Вони здатні приймати невизначеність і шукати шляхи розв'язання завдань та проблем, що вимагають гнучкості і творчого мислення.

Низького рівня не виявлено.

Проаналізуємо отримані результатів по шкалі «Новизна проблем».

Високий рівень спостерігається у 2% респондентів. Вони здатні вирішувати нові завдання і швидко адаптуватись до змін.

Середній рівень виявлено у 98% учасників. Вони виявляють помірну здатність адаптуватись до нових ситуацій і впоратись з несподіваними проблемами.

Низького рівня не виявлено.

Проаналізуємо отримані результати по шкалі «Складність проблеми».

Високий рівень спостерігається у 33,3% студентів, вони демонструють високу готовність і ефективність у роботі зі складними завданнями.

Середній рівень виявлено у 66,6% респондентів, вони виявляють помірну здатність вирішувати завдання і справлятися зі складностями, які виникають перед ними.

Низького рівня не виявлено.

Проаналізуємо отримані результати по шкалі «Нерозв'язність проблеми».

Високий рівень виявлено у 13,7% респондентів, які демонструють високу здатність ставитись до ситуацій, де проблеми важкі або нерозв'язувані.

Середній рівень спостерігається у 74,5% респондентів, вони виявляють помірну здатність ставитись до ситуацій, де проблеми складні або нерозв'язувані.

Низький рівень виявлено у 11,7% респондентів, що свідчить про їхню схильність відчувати нездатність або безпорадність у ситуаціях, де проблеми важко вирішити або нерозв'язувані.

В рамках нашого дослідження було проведено дослідження резильєнтності за допомогою опитувальника шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон. Отримані результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

## Результати по опитувальнику шкала резильєнтності (CD-RISC-10)

К. Коннор і Дж. Девідсон.

Рівень Резильєнтності	Відсоток по виборці (%)
Низький	7,8%
< За середній	9,8%
Середній	19,6%
> За середній	29,4%
Високий	33,3%

Для зручності сприймання представимо отримані результати у вигляді ри. 2.3.

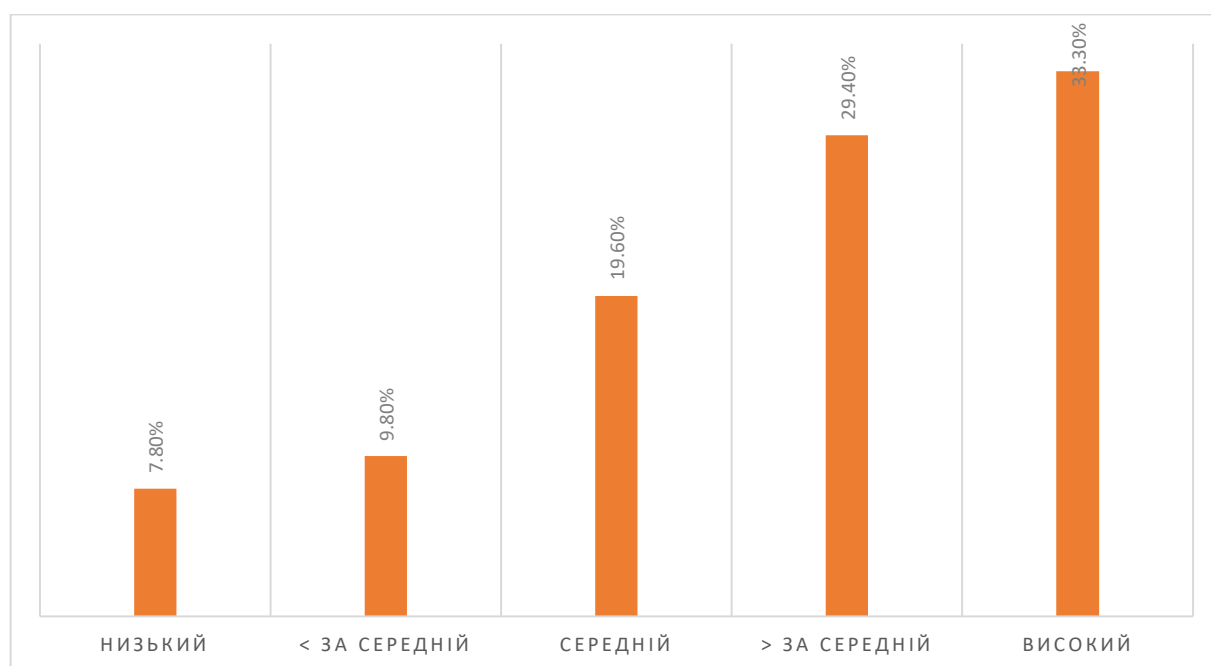


Рис. 2.3 Результати по опитувальнику шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон



Високий рівень резильєнтності продемонстрований у 33,3% респондентів. Що свідчить про їхню високу здатність адаптуватись до навантажень, переживати стресові ситуації і зберігати позитивне функціонування.

Вище за середній рівень спостерігається у 29,4% респондентів. Вони демонструють здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та швидко відновлюватись після них. Мають більш розвинені стратегії копіngu, позитивну самооцінку та впевненість у власних силах.

Середній рівень виявлено у 19,6% респондентів, вони виявляють навички управління стресом та володіють базовими засобами для подолання викликів.

Нижче середнього рівень резильєнтності виявлено у 9,8% респондентів, які певні труднощі у реагуванні на стресові ситуації і можуть швидше відчувати психологічний дискомфорт.

Низький рівень продемонстрували 7,8% респондентів, що свідчить про знижену здатність адаптуватись до стресових ситуацій і швидше відчувати негативні наслідки. Особи з низьким рівнем резильєнтності більш схильні до емоційного вигорання, почуття безпорадності і втрати мотивації. Вони мають складнощі в управлінні своїми емоціями і стресовими реакціями, що може негативно впливати на їхній загальний добробут і функціонування.

Наступний наш крок це аналіз результатів отриманих за методикою індекс самоактуалізації А. Джоунс і Р. Крендалл. Результати представлено в таб. 2.4.

*Таблиця 2.4*

### **Результати за методикою індекс самоактуалізації А. Джоунс і**

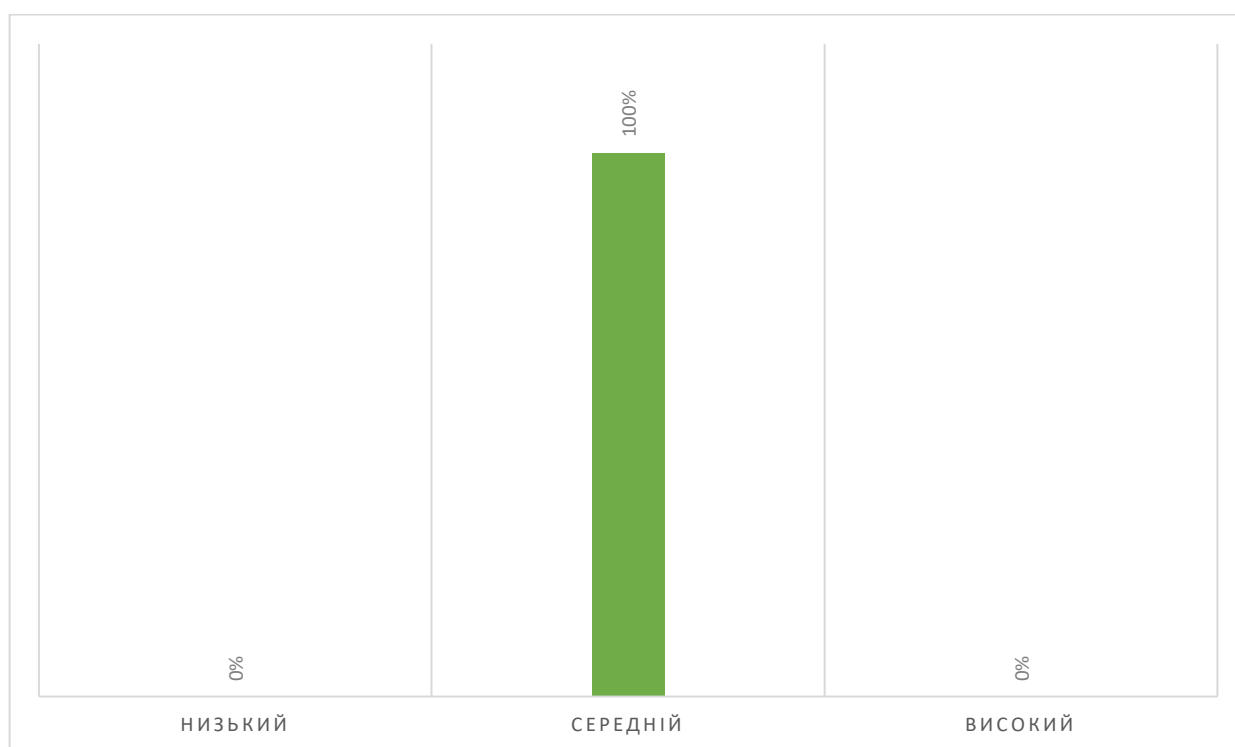
#### **Р. Крендалл**

<b>Рівень Самоактуалізації</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
Низький	0%

Продовж. табл. 2.4

<b>Рівень Самоактуалізації</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
Середній	100%
Високий	0%

Для зручності сприймання представимо отримані результати у вигляді ри. 2.4.



**Рисунок 2. 4 Результати за методикою індекс самоактуалізації А. Джоунс і Р. Крендалл**

За результатами індексу самоактуалізації А. Джоунса і Р. Крендалла, респонденти дослідження не проявили низького або високого рівня самоактуалізації. 100% учасників показали середній рівень самоактуалізації.

Респонденти демонструють помірний рівень розвитку і реалізації свого потенціалу, досягнення особистих цілей та задоволення власним життям. Хоча

вони можуть мати певну міру самоактуалізації, вони можуть бути відкриті для подальшого розвитку і вдосконалення своїх можливостей.

З метою виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання студентів ми використали U-критерій Манна-Уїтні. Для цього ми розділили досліджуваних на 2 групи методом квантиля. В групу 1 увійшли 25 % досліджуваних з найвищими показниками рівня емоційного вигорання, в групу 2 – 25 % респондентів з найнижчими показниками емоційного вигорання. Результати розрахунку відображено у табл. 2.5

Таблиця 2.5

**Виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання за допомогою U-критерій Манна-Уїтні**

	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція	Загальний показник Емоційне вигорання	Загальний показник	Новизна	Складність	Неразрешимість	Рівень	Рівень
U Манна-Уїтні	<b>32,500</b>	<b>19,500</b>	74,500	0,000	59,000	75,000	64,500	61,500	67,000	70,500
W Вилкоксона	123,500	110,500	165,500	91,000	150,000	166,000	155,500	152,500	158,000	161,500
Z	-2,671	-3,346	-0,515	-4,351	-1,311	-0,489	-1,031	-1,185	-0,900	-0,721
Асимп. знач. (двухстороння)	0,008	0,001	0,607	0,000	0,190	0,625	0,303	0,236	0,368	0,471
Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,006 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>	,614 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>	,204 <sup>b</sup>	,650 <sup>b</sup>	,311 <sup>b</sup>	,243 <sup>b</sup>	,390 <sup>b</sup>	,479 <sup>b</sup>

*Примітка: Відмінності можна вважати достовірними, якщо  $U_{емп}$  нижче або рівний  $U_{0,05}$  і тим більш достовірними, якщо  $U_{емп}$  нижче або рівний критичному значенню  $U_{0,01}$*

Критичні значення для  $U_{кр} = 39$ ,  $p \leq 0,01$ ;  $U_{кр} = 51$ ,  $p \leq 0,05$ . (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Критичні значення для  $U_{кр}$ 

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
39	51

Статистично значимі розбіжності між вибірками з найвищими показниками емоційного вигорання на найнижчими виявлено за шкалами «емоційне виснаження» та «деперсоналізація». Такий чином, можна стверджувати найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання студентів є емоційне виснаження та деперсоналізація, що виникає як відповідь на емоційне виснаження і виступає міжособистісним компонентом вигорання. Отже, через перенавантаження та стрес у студентів виникає зниження емоційного фону, байдужість, відчуття спустошення, і як результат, студенти відчують брак енергії спілкуватися і взаємодіяти з оточуючими людьми. Брак ресурсу взаємодіяти, в свою чергу, призводить до збільшення дистанції і відсторонення, зокрема з одногрупниками та викладачами, що може спричинювати в кінцевому результаті зниження ефективності навчальної діяльності.

За показником «редукція особистих досягнень», «толерантність до невизначеності», «самоактуалізація» та «резильєнтність» статистично значимих розбіжностей між вибірками з найвищими показниками рівня емоційного вигорання та з найнижчими показниками емоційного вигорання не виявлено.

Наступний етап дослідження – виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту Пірсона. Розрахунки здійснено, використовуючи програму IBM SPSS Statistics Base 22.0. Результати представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Кореляційний аналіз між показниками емоційного вигорання та показниками толерантності до невизначеності**

	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник
Загальний показник емоційного вигорання	,132	,201	,160	<b>,325*</b>
Емоційне виснаження	,215	-,006	,194	<b>,335*</b>
Деперсоналізація	,147	-,009	,049	,208
Редукція особистих досягнень	,100	-,146	-,066	,074

*Примітка* – \*\* – Кореляція значима на рівні  $p \leq 0.01$ , \* – Кореляція значима на рівні  $p \leq 0.05$

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона показали статистично значимий зв'язок між рівнем емоційного вигорання і шкалою толерантності до невизначеності ( $k = 0,325^*$  при рівні значущості  $p < 0,05$ ). Що означає, чим більш виражений синдром емоційного вигорання, тим більш характерною для респондентів є інтолерантність до невизначеності. І навпаки, недостатньо розвинена толерантність до невизначеності, що супроводжується сприйняттям невизначеної ситуацій як джерела загрози та схильністю реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації, категоричністю суджень по типу «чорне-біле», схильністю приймати поспішні рішення без урахування справжнього стану справ, відторгнення усього незвичного. корелює з високим рівнем емоційного вигорання, що характеризується пригніченістю, апатією, високою втомою та емоційною спустошеністю.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона показали статистично значимий зв'язок між емоційним виснаженням та загальним показником толерантності до невизначеності ( $k = 0,335^*$  при  $p < 0,05$ ). Що говорить нам чим вище у людини буде проявлена емоційна виснаженість, тим більше інтолерантність до невизначеності, та навпаки. Тобто чим більш характерною для респондентів є сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози та схильністю реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації, категоричністю суджень по типу «чорне-біле», схильністю приймати поспішні рішення без урахування справжнього стану справ, відторгнення усього незвичного, тим більше вираженим є виснаженість, втома та нездатність відновити свої емоційні

Таблиця 2.8

**Кореляційний аналіз між показниками емоційного вигорання та шкалою резильєнтності**

	<b>Шкала резильєнтності</b>
<b>Загальний показник вигорання</b>	,167
<b>Емоційне виснаження</b>	<b>,492**</b>
<b>Деперсоналізація</b>	,172
<b>Редукція особистих досягнень</b>	<b>,340*</b>

*Примітка* – \*\* – Кореляція значима на рівні  $p \leq 0.01$ , \* – Кореляція значима на рівні  $p \leq 0.05$

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона показали наявність статистично значимого зв'язку між емоційним виснаженням та шкалою резильєнтності ( $k = ,492^{**}$  при  $p < 0,01$ ), що означає, чим вище у людини буде проявлена емоційна виснаженість, тим більше буде проявлена і резильєнтність.

Цей результат свідчить про те, що студенти, які мають високий рівень емоційного виснаження, одночасно проявляють і вищу резильєнтність. І навпаки. Це може пояснюватись тим, що в умовах війни, коли студенти

стикаються зі значними труднощами та стресовими ситуаціями, вони змушені використовувати свої ресурси та здатності для протистояння цим викликам. Вища резильєнтність допомагає їм утримуватися на позитивному рівні психологічного функціонування навіть у складних умовах, але це призводить до зростання втоми, апатії та емоційної спустошеності.

Статистично значимий зв'язок виявлений між редукцією особистісних досягнень та шкалою резильєнтності ( $k = ,340^*$  при  $p < 0,05$ ). Це означає, що чим вищою є резильєнтність особистості, тим більш виражений буде компонент синдрому емоційного вигорання - редукція особистісних досягнень. Тобто зі збільшенням здатності особистості до відновлення після стресу, зростає переконання в нездатності досягти успіху у навчальній та професійній діяльності, відчуття не відповідності очікуванням інших. І навпаки.

Таблиця 2.9

**Кореляційний аналіз між показниками емоційного вигорання та шкалою самоактуалізації**

	<b>Шкала самоактуалізації</b>
<b>Емоційне виснаження</b>	-,064
<b>Деперсоналізація</b>	,102
<b>Редукція особистих досягнень</b>	,019
<b>Загальний показник емоційного вигорання</b>	-,121

*Примітка* – \*\* – Кореляція значима на рівні  $p \leq 0.01$ , \* – Кореляція значима на рівні  $p \leq 0.05$

Між показниками емоційного вигорання та шкалою самоактуалізації статистично значимих зв'язків не виявлено. Імовірно, такий результат може бути пояснений недостатньо актуальністю прагнення до самоактуалізації у

студентської молоді в умовах війни та прямої загрози життю і безпеки існування.

Таким чином, проведене нами емпіричне дослідження показало, що найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання у студентів є емоційне виснаження та деперсоналізація, що виникає як відповідь на емоційне виснаження і виступає міжособистісним компонентом вигорання. Емоційне вигорання студентів пов'язане з толерантністю до невизначеності. Емоційне виснаження, як компонент емоційного вигорання, має зв'язок з толерантністю до невизначеності та рівнем резильєнтності особистості.

Редукція особистих досягнень, як компонент емоційного вигорання, має зв'язок з рівнем резильєнтності особистості. Дослідження не виявило статистично значимих кореляційних зв'язків деперсоналізації, як компоненту емоційного вигорання, з проявами толерантності до невизначеності та рівнем резильєнтності. Також не виявлено статистично значимих кореляційних зв'язків емоційного вигорання і його компонентів з само актуалізацією особистості.

## **Висновки до розділу 2**

У даному дослідженні було встановлено, що більшість респондентів виявили високий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Це свідчить про значну емоційну втомленість, втрату особистої ідентичності та знижену мотивацію. Крім того, більшість респондентів також демонструють високий рівень загального вигорання, що означає втомленість в різних сферах життя.

У той же час, більшість респондентів мають середній рівень толерантності до невизначеності, що означає помірну здатність приймати інформацію з невизначеністю або неоднозначністю. Щодо резильєнтності, більшість респондентів проявляють високий рівень, що свідчить про їх здатність ефективно адаптуватись до стресових ситуацій та швидко відновлюватись після них.



Виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання студентів за допомогою U-критерію Манна-Уїтні дало статистично значимі розбіжності між вибірками з найвищими показниками емоційного вигорання на найнижчими. Зокрема, емоційне виснаження та деперсоналізація виявилися найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання. Це означає, що студенти, які відчувають перенавантаження та стрес, відчувають зниження емоційного фону, байдужість, відчуття спустошення. Це, в свою чергу, призводить до браку енергії для спілкування та взаємодії з оточуючими людьми, збільшення дистанції та відсторонення, включаючи одногрупників та викладачів.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона дозволяють зробити висновки про зв'язок між рівнями емоційного вигорання та таких особливостей як толерантність до невизначеності та резильєнтність.

Емоційне виснаження, як компонент емоційного вигорання, має зв'язок з толерантністю до невизначеності та рівнем резильєнтності особистості. Редукція особистих досягнень, як компонент емоційного вигорання, має зв'язок з рівнем резильєнтності особистості. Дослідження не виявило статистично значимих кореляційних зв'язків деперсоналізації, як компоненту емоційного вигорання, з проявами толерантності до невизначеності та рівнем резильєнтності. Також не виявлено статистично значимих кореляційних зв'язків емоційного вигорання і його компонентів з само актуалізацією особистості.

## ВИСНОВКИ

Перше завдання дослідження полягало у теоретичному дослідженні проблеми емоційного вигорання як актуальної проблеми сьогодення, що впливає на багатьох людей в різних сферах життя, включаючи професійну, особисту, та соціальну сфери.

Емоційне вигорання є складним психологічним станом, який може виникати у людей, які знаходяться в умовах постійного стресу. Аналіз наукової літератури дозволяє визначити структуру синдрому «емоційного вигорання» як трикомпонентну систему (за К. Маслач і С. Джексон), що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень.

Друге завдання роботи полягало у виявленні психологічних особливостей емоційного вигорання студентів. Серед них було виявлені низька самооцінка та незадоволення собою, екстернальний локус контролю, знижена здатність ефективно керувати своїми емоціями, результуюча мотиваційна тенденція на уникнення невдачі, емоційна нестійкість, високий рівень тривожності, рівень стресостійкості, резильєнтності та прагнення до само актуалізації.

На виконання третього завдання емпіричним шляхом було встановлено, що найбільш вираженими симптомами емоційного вигорання у студентів є емоційне виснаження та деперсоналізація, що виникає як відповідь на емоційне виснаження і виступає міжособистісним компонентом вигорання.

Емоційне вигорання студентів пов'язане з толерантністю до невизначеності. Встановлено, що виражений синдром емоційного вигорання, корелює з інтолерантністю до невизначеності. Недостатньо розвинена толерантність до невизначеності, що супроводжується сприйняттям невизначеної ситуацій як джерела загрози та схильністю реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації, корелює з високим рівнем емоційного вигорання.

Емоційне виснаження, як компонент емоційного вигорання, має зв'язок з толерантністю до невизначеності та рівнем резильєнтності особистості. Редукція особистих досягнень, як компонент емоційного вигорання, має зв'язок з рівнем резильєнтності особистості. Дослідження не виявило статистично значимих кореляційних зв'язків деперсоналізації, як компоненту емоційного вигорання, з проявами толерантності до невизначеності та рівнем резильєнтності. Також не виявлено статистично значимих кореляційних зв'язків емоційного вигорання і його компонентів з само актуалізацією особистості.

Загалом, в процесі виконання дослідження нами було досягнуто поставлену мету, та виконано всі окреслені завдання. Цінність проведеного нами дослідження полягає у виявленні теоретичних та практичних аспектів емоційного вигорання серед студентів в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у виявленні взаємозв'язків між компонентами емоційного вигорання та такими психологічними особливостями показниками як рівень самооцінка, особливості навчальної мотивації ,а також у розробці програм профілактики ризику виникнення емоційного вигорання та підвищення психологічної опірності студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буганова, О. І. Формування синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів як педагогічна проблема. Педагогічний дискурс, (23), 2018, 5-14.
2. Болібрук, К. В. Марченко, О. М. Особливості емоційного вигорання студентів, які займаються спортом, в контексті мотивації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: реалії та перспективи, 31, 2018, 21-26.
3. Гірняк, К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Гжицького, 17, 1(4), 2015, 183-188
4. Гнатюк, М. М., Міщенко, Н. І. Емоційне вигорання у студентів медичного вузу: вплив факторів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 68, 2018, 40-44.
5. Ігнатов, В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентському віці. Редакційна колегія, 2013, 71.
6. Луценко Н. Емоційне вигорання як прояв професійного вигорання педагогічних працівників. Схід, 1(159), 2019, 28-34.
7. Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. 2013. №3. 238-242
8. Паламар Б. І., Грузєва 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
9. Пастух Л. В. Розвиток психологічної компетентності керівників навчальних закладів освіти з попередження синдрому «Професійного

вигорання» педагогів у післядипломній освіті. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39. С.231-243.

10. Панасюк, Н. Профілактика емоційного вигорання серед студентів. «Психологія національної безпеки» Наук.-практ. конф. з міжнародною участю (2017; Львів) (р. 123).

11. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів. Помиткіна Л., Т. Ковалькова. Український науковий вісник: Соціальна психологія. К: Український центр політичного менеджменту, 2008. № 6 (32). – С. 94-101.

12. Психологічний словник-довідник. За ред. С. Д. Максименка, В. П. Зінченка. К.: Українська енциклопедія, 2000. 960 с.

13. Психологічний словник. За ред. С. В. Склярова, Т. В. Яблонської, А. І. Єфіменко. К.: Основа, 2014. 768 с.

14. Сельє Г. Стрес без дистреса. Пер. с англ. Общ. ред. Е.М. Крепса. Рига. 1992. 109с.

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

16. Стаднюк, Л. А., Давидович, О. В., Приходько, В. Ю., Олійник, М. В., & Ширяєва, М. І. (2017). Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*, (1), 145-149.

17. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. Статей. упоряд. та відп. ред. Т. М. Титаренко. Л., 2001.

18. Шостак, І. Є. (2015). Емоційне вигорання у студентів вищих навчальних закладів як проблема сучасної освіти. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка. Психологія. Філософія, (226), 148-153.

19. Яворовська, Л. М., Камишнікова, Р. Ф., Поліванова, О. Є., Яновська, С. Г., Куделко, С. М. (2013). Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна.
20. Barbosa, M. L., Ferreira, B. L. R., Vargas, T. N., da Silva, G. M. N., Nardi, A. E., Machado, S., Caixeta, L. (2018). Burnout prevalence and associated factors among Brazilian medical students. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 14, 188.
21. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. 18. p.76
22. Hobfoll S. E., Freedy J. Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout/S.E. Hobfoll, J. Freedy//In *Professional burnout: recent developments in theory and research*/Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T.P. 638–646.
23. Jacobs S. R., Dodd D. K. Student Burnout as a Function of Personality, Social
24. Jones, R. Crandall. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1986. Vol. 12. P. 63-73.
25. Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251-4259.
26. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103–111. doi:10.1002/wps.20311
27. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
28. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. N 2. P. 99–113.

29. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
30. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
31. Partido, B. B., & Owen, J. (2020). Relationship between emotional intelligence, stress, and burnout among dental hygiene students. *Journal of dental education*, 84(8), 864-870.
32. Perlman, B., Hartman, E.A. (1982). Burnout: Summary and future and research. *Human relations*. Vol. 35. No. 4. P. 283–305.
33. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. *Am J Nurs*. 1974. December. P. 2108–2111.
34. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.
35. Zimmermann L., Wangler J., Unterprink T., Pfeifer R., Wirschung M., Bauer J. Mental health in a sample of German teachers at the beginning of their occupational career// Abstracts of the XXIX International Congress of psychology. Berlin. Germany. July 20-25, 2008. In *Introductory Journal of psychology*. – Vol 43. Issue 3/4. June – August 2008.

## ДОДАТКИ

**Додаток А.**

**Опитувальник Емоційного вигорання К. Маслач**  
**(адаптація Н. Е. Водоп'янова)**

**Діагностика емоційного вигорання**

П.І.Б. \_\_\_\_\_  
 Посада \_\_\_\_\_ Стаж роботи на посаді \_\_\_\_\_  
 Дата заповнення \_\_\_\_\_

*Будь ласка, дайте відповідь, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.*

	ніколи	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						



**Додаток Б.****Методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер**

Інструкція. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними нижче твердженнями. Оцінку проводите наступним чином:

абсолютно згоден - 7 балів; згоден - 6 балів; скоріше згоден - 5 балів; не знаю - 4 бали; скоріше не згоден - 3 бали; не згоден - 2 бали; абсолютно не згоден - 1 бал.

1. Я б хотів пожити за кордоном якийсь час
2. Немає такої проблеми, яку не можна вирішити
3. Люди, які підкорили своє життя розкладом, напевно, позбавляють себе більшості радощів життя
4. Хороша робота - це та, на якій завжди ясно, що потрібно робити і як це потрібно робити
5. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту
6. У довготривалій перспективі більшого можна домогтися, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні
7. Часто найбільш цікаві люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших
8. Звичне завжди краще незнайомого
9. Люди, які наполягають на відповіді або «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно
10. Людина, яка веде рівну, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, насправді повинен бути вдячний долі
11. Багато з найбільш важливих рішень засновані на неповній інформації
12. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей абсолютно мені не знайомі
13. Вчителі і наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу і оригінальність

14. Чим швидше ми все прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще

15. Хороший учитель - це той, хто змушує тебе думати про твоє погляді на речі

Кожному відповіді на парний пункт присваївається від 1 до 7 балів (абсолютно не згоден - 1 бал, абсолютно згоден - 7 балів). Кожному відповіді на непарний пункт присвоюється реверсивний бал (абсолютно не згоден - 7 балів, абсолютно згоден - 1 бал). Потім підраховується загальна сума балів, набраних за всіма 16 пунктами. Чим вище цей показник, тим більше інтолерантен до невизначеності респондент.

У методиці також представлені три субшкали. Підрахунок суми балів за окремими субшкалам дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну проблеми, складність проблеми або нерозв'язність проблеми. Назва субшкал і номери тверджень дані в ключі.

1	Новизна проблеми	2, 9, 1, 13
2	Складність проблеми	4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16
3	Нерозв'язність проблеми	1,3, 12

**Додаток В.****Шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон**

Питання скороченої версії адаптованої версії ШКАЛИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (CD-RISC-10):

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

**Індекс самоактуалізації Джоунс і Крендалл****Коротка шкала вимірювання самоактуалізації**

- \_\_\_ 1. Я не соромлюся жодної зі своїх емоцій
- \_\_\_ 2. Я відчуваю, що повинен робити те, чого чекають від мене інші (N)
- \_\_\_ 3. Я вірю, що по суті люди хороші і їм можна довіряти
- \_\_\_ 4. Я можу сердитися на тих, кого люблю
- \_\_\_ 5. Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю (N)
- \_\_\_ 6. Я не приймаю свої слабкості (N)
- \_\_\_ 7. Мені можуть подобатися люди, яких я можу не схвалювати
- \_\_\_ 8. Я боюся невдач (N)
- \_\_\_ 9. Я намагаюся не аналізувати і не спрощувати складні сфери (N)
- \_\_\_ 10. Краще бути самим собою, ніж популярним
- \_\_\_ 11. У моєму житті немає того, чого б я особливо себе присвятив (N)
- \_\_\_ 12. Я можу висловити мої почуття, навіть якщо це призведе до небажаних наслідків
- \_\_\_ 13. Я не зобов'язаний допомагати іншим (N)
- \_\_\_ 14. Я втомився від страхів і неадекватності (N)
- \_\_\_ 15. Мене люблять, бо я люблю

Примітка. Респонденти відповідають на кожне твердження, використовуючи 4-значну шкалу: 1 – не згоден, 2 – не згоден частково, 3 – згоден частково і 4 – погоджуюся.

Значок «N», наступний за твердженням, позначає, що при підрахунку загальних значень оцінка по цьому пункту буде інверсною (1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1). Чим вище загальне значення, тим більше Самоактуалізованих вважається респондент.

## Додаток Д

### Результати респондентів

	Маслач				Шкала С. Бандера				Шкала резильєнтно		Шкала сап
	Емоційне	Деперсон	Редукція	Загальний показник	Загальний	Новизна	Складність	Неразрешимість	Рівень		Рівень
Анонім 1	22	14	19	55	75	20	40	15	28		33
Анонім 2	21	13	15	69	64	12	41	11	15		32
Анонім 3	21	24	11	76	67	10	39	18	37		54
Анонім 4	36	22	36	74	62	24	33	4	40		40
Анонім 5	29	12	19	60	65	16	35	15	29		49
Анонім 6	36	17	24	77	65	19	31	15	28		40
Анонім 7	25	11	25	61	66	17	35	14	33		46
Анонім 8	26	11	17	74	52	11	33	9	32		43
Анонім 9	28	14	25	67	64	13	34	17	36		52
Анонім 10	22	19	23	64	65	15	37	13	32		36
Анонім 11	29	22	27	78	73	9	42	17	23		38
Анонім 12	35	15	30	60	58	10	34	14	33		48
Анонім 13	30	15	16	81	61	21	32	14	23		35
Анонім 14	9	5	8	62	64	14	39	14	10		38
Анонім 15	31	12	31	54	62	14	37	7	28		35
Анонім 16	30	21	35	66	59	12	38	7	27		41
Анонім 17	24	19	23	66	60	12	34	11	21		37
Анонім 18	28	14	46	48	54	10	28	14	36		42
Анонім 19	32	17	27	76	64	11	38	13	33		33
Анонім 20	25	17	31	53	64	18	32	14	36		43
Анонім 21	34	11	36	61	66	12	42	16	32		45
Анонім 22	29	19	28	76	73	19	47	11	27		42
Анонім 23	30	22	23	75	68	14	39	15	21		38
Анонім 24	33	14	27	74	65	17	35	13	25		34
Анонім 25	32	14	23	69	65	16	35	13	22		37
Анонім 26	34	22	25	81	68	18	40	10	16		35
Анонім 27	21	19	14	74	52	11	26	15	39		49
Анонім 28	26	12	14	72	68	16	36	16	30		46
Анонім 29	33	21	32	66	66	16	33	17	34		46
Анонім 30	29	16	31	56	56	16	29	10	19		43
Анонім 31	13	42	48	63	62	17	34	9	16		48
Анонім 32	26	17	19	62	78	18	39	16	24		43
Анонім 33	27	15	31	53	57	10	36	12	21		50
Анонім 34	42	16	36	74	79	14	46	8	33		37
Анонім 35	12	8	9	49	53	12	43	9	10		40
Анонім 36	38	21	22	81	73	21	36	16	30		39
Анонім 37	38	23	37	78	62	19	29	14	28		35
Анонім 38	16	7	11	54	58	17	33	8	31		44
Анонім 39	17	7	25	49	61	16	36	9	23		33
Анонім 40	8	5	8	61	55	14	30	11	19		36
Анонім 41	39	23	41	64	60	16	29	15	34		37
Анонім 42	26	8	21	55	64	17	32	15	28		48
Анонім 43	31	16	31	58	62	16	32	14	30		41
Анонім 44	26	14	23	63	67	16	33	18	26		44
Анонім 45	15	6	11	52	60	12	36	7	8		39
Анонім 46	25	16	19	60	56	17	30	14	22		40
Анонім 47	31	15	30	56	69	18	32	19	29		40
Анонім 48	23	18	30	51	65	17	29	12	29		37
Анонім 49	28	19	22	69	65	11	44	10	28		36
Анонім 50	28	14	24	66	56	13	33	10	17		37
Анонім 51	34	13	26	73	65	14	33	18	35		44

## Додаток Д1

## Кореляційний аналіз між показниками емоційного вигорання та показниками толерантності до невизначеності

		Кореляції							
		Емоційне_виснаження	Загальне_вигорання	Деперсоналізація	Редукція	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний_толерантність
Емоційне_виснаження	Кореляція Пирсона	1	,468**	,305*	,558**	,215	-,006	,194	,335*
	знач. (двухстороння)		<,001	,029	<,001	,131	,967	,173	,016
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Загальне_вигорання	Кореляція Пирсона	,468**	1	,420**	-,051	,132	,201	,160	,325*
	знач. (двухстороння)	<,001		,002	,722	,356	,156	,261	,020
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Деперсоналізація	Кореляція Пирсона	,305*	,420**	1	,563**	,147	-,009	,049	,208
	знач. (двухстороння)	,029	,002		<,001	,302	,948	,734	,144
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Редукція	Кореляція Пирсона	,558**	-,051	,563**	1	,100	-,146	-,066	,074
	знач. (двухстороння)	<,001	,722	<,001		,485	,306	,646	,605
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Новизна	Кореляція Пирсона	,215	,132	,147	,100	1	-,191	-,006	,344*
	знач. (двухстороння)	,131	,356	,302	,485		,180	,965	,013
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Складність	Кореляція Пирсона	-,006	,201	-,009	-,146	-,191	1	-,168	,562**
	знач. (двухстороння)	,967	,156	,948	,306	,180		,239	<,001
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Нерозв'язність	Кореляція Пирсона	,194	,160	,049	-,066	-,006	-,168	1	,344*
	знач. (двухстороння)	,173	,261	,734	,646	,965	,239		,013
	N	51	51	51	51	51	51	51	51
Загальний_толерантність	Кореляція Пирсона	,335*	,325*	,208	,074	,344*	,562**	,344*	1
	знач. (двухстороння)	,016	,020	,144	,605	,013	<,001	,013	
	N	51	51	51	51	51	51	51	51

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

\* Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

## Додаток Д2

## Кореляційний аналіз між показниками емоційного вигорання та шкалою резильєнтності

		<b>Кореляції</b>				
		Емоційне_виснаження	Деперсоналізація	Редукція	Загальне_вигорання	Резильєнтність
Емоційне_виснаження	Корреляція Пирсона	1	,305*	,558**	,468**	,492**
	знач. (двухстороння)		,029	<,001	<,001	<,001
	N	51	51	51	51	51
Деперсоналізація	Корреляція Пирсона	,305*	1	,563**	,420**	,172
	знач. (двухстороння)	,029		<,001	,002	,226
	N	51	51	51	51	51
Редукція	Корреляція Пирсона	,558**	,563**	1	-,051	,340*
	знач. (двухстороння)	<,001	<,001		,722	,015
	N	51	51	51	51	51
Загальне_вигорання	Корреляція Пирсона	,468**	,420**	-,051	1	,167
	знач. (двухстороння)	<,001	,002	,722		,242
	N	51	51	51	51	51
Резильєнтність	Корреляція Пирсона	,492**	,172	,340*	,167	1
	знач. (двухстороння)	<,001	,226	,015	,242	
	N	51	51	51	51	51

\*. Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).