Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:
«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
з напряму «Психологія»

Студентки 4 курсу, 1 групи заочної ф. н.
ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
Вовкодав Карини Андріївни

Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної психології
кандидат психологічних наук
Рогаль Ніна Іванівна

Допустити до захисту в ЕК
кафедра соціальної психології
Протокол № _____ від _____
завідувач кафедри:
доктор психологічних наук, професор
Траверсе Тетяна Михайлівна

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 7
1.1. Підходи до дослідження поняття «благополуччя» в психології 7
1.2. Поняття «емоційного вигорання» в психології 16
1.3. Академічне вигорання та його зв'язок з різними рівнями суб'єктивного благополуччя та емпатії. 26
Висновок до розділу 1 31
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ... 34
2.1. Організація та проведення дослідження 34
2.2. Методика та інструменти дослідження 38
Висновок до розділу 2 42
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 43
3.1. Опис особливостей емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів 43
3.2. Порівняння особливостей емоційного вигорання студентів-психологів залежно від наявності досвіду психологічного консультування 53
Висновок до розділу 3 57
ВИСНОВКИ 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 62
ДОДАТКИ 69

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останні роки, проблема емоційного вигорання у спеціалістів різних галузей привернула увагу чисельних дослідників. Представники професій «людина – людина» особливо вразливі перед цим явищем. Проблема вигорання не минула стороною й студентів.

Зокрема, студенти-психологи, як майбутні фахівці, знаходяться під великим психологічним навантаженням. В процесі навчання, фактори впливу можуть включати, але не обмежуватися: надмірною учбовою завантаженістю та можливими проблемами з навчанням, недостатньою кількістю часу на відпочинок тощо. На старших курсах бакалаврату та під час навчання у магістратурі багато студентів починають проводити індивідуальне чи групове консультування. З початку повномасштабної війни в Україні частина студентів-психологів, навіть з перших та других курсів, виступають волонтерами у різноманітних психологічних організаціях для допомоги біженцям: як всередині країни, так і за її межами. Дослідження у 2022-2023 р. продемонстрували, що багато спеціалістів, що працюють у таких умовах, навіть з великим досвідом роботи, зазнають ризику емоційного вигорання. Вимагаючи від себе постійної емоційної віддачі та відповідальності, вони стають більш уразливими перед стресом і психічним перенавантаженням, що може негативно вплинути на їхнє самопочуття та якість професійної діяльності.

Взаємозв’язок між рівнем емпатії, переживанням суб’єктивного благополуччя та формуванням емоційного вигорання, й раніше висвітлювався в іноземній науковій літературі.

Наприклад, у статті 2010 р. описано, що американські студенти медичних університетів з високим рівнем емпатії демонструють нижчий рівень емоційного вигорання. Британські вчені, у публікації 2012 р., пов’язують високий рівень емпатії з більшим відчуттям суб’єктивного благополуччя. Інші

дослідники теж роблять висновок про те, що емпатія є предиктором як показників емоційного вигорання, так і суб'єктивного благополуччя.

Тим не менш, особливості прояву феномену емоційного вигорання саме у студентів-психологів, досі недостатньо досліджені у вітчизняній літературі. Саме тому ця тема представляє особливий інтерес. Швидкий темп життя, чисельні фактори стресу та актуальна проблема повномасштабної війни в Україні пояснюють вибір даної теми для дослідження, а також її актуальність. Результати проведеного дослідження можуть стати цінним внеском у цю тему задля подальшого створення ефективних заходів запобігання вигорання та підтримки суб'єктивного благополуччя серед студентів. Врахування цих аспектів може позитивно вплинути на процес навчання, допомогти покращити підготовку майбутніх психологів, збільшити їх стійкість до стресових ситуацій, що в результаті вплине на покращення якості надання психологічної допомоги в Україні.

Мета: дослідити особливості емоційного вигорання студентів психологів залежно від рівня їхнього суб'єктивного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми суб'єктивного благополуччя.
2. Встановити особливості емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів.
3. Дослідити характер взаємозв'язку між рівнями емоційного вигорання і суб'єктивного благополуччя студентів-психологів та їх досвідом психологічного консультування.
4. Визначити типи студентів-психологів залежно від їх рівня суб'єктивного благополуччя та особливостей емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя.

Предмет дослідження: особливості емоційного вигорання студентів-психологів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя.

Методи дослідження. Використовується система загальнонаукових методів дослідження, тобто:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел вітчизняних та іноземних дослідників.
- емпіричні: модифікований опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна (в адаптації П. Козляковського), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB в адаптації Л. Карамушки та ін.), методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона (в адаптації А. Коняхіної та ін.), методика суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко.
- математико-статистичні: статистичний аналіз та побудування на основі отриманих даних діаграм за допомогою програмного забезпечення Excel, математичний аналіз з використанням програмного забезпечення Jamovi та SPSS.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 63 особи. Це студенти 1-4 курсу бакалаврату та 1-2 курсу магістратури, з факультетів психології різних університетів України (КНУ ім. Т. Шевченка, ХНУ ім. В. Каразіна, Українського католицького університету та інших ВНЗ).

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх подальшого застосування для розробки комплексу програм для студентів-психологів з метою кращої їх підготовки до професійного життя. Поліпшення навичок співпереживання та співчуття, покращення рівня благополуччя та попередження формування емоційного вигорання може мати позитивний вплив і процес навчання, і на формування майбутніх спеціалістів. Подальші дослідження з фокусом на досвіді консультування як частини навчального процесу можуть вплинувати на створення освітніх програм. Методика та

результати даного дослідження можуть бути основою для інших досліджень, проведених на значно більшій вибірці, і генералізації результатів.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 66 найменувань (із них 58 іноземною мовою). Повний обсяг дипломної роботи становить 71 сторінку, основний зміст роботи викладено на 58 сторінках комп’ютерного тексту. Робота містить 1 малюнок (на 34 сторінці), 8 таблиць та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Підходи до дослідження поняття «благополуччя» в психології

На сьогоднішній день, наявність психологічного благополуччя є одним з важливих показників загального психічного здоров'я особистості. Однак підходи до вимірювання та тлумачення терміну «благополуччя» змінювалися в залежності від часу та дослідника.

Ця концепція була відома людству з давніх часів, найчастіше пов'язувалася з переживанням щастя, гарним фізичним самопочуттям та задоволенням від різноманітних аспектів життя. Філософи Давньої Греції пропонували свої теорії про те, як визначається та з чого складається «щастя» та «благополуччя». Гедоністичний та евдемоністичний підхід до дослідження благополуччя прослідковується ще з тих часів.

Одним з перших розглядав ці питання Сократ. Попри те, що до нашого часу не збереглося текстових записів, створених ним самим, його думки зберігаються у творах Платона, його найвідомішого учня. У «Симпозіумі» Платона, Сократ описує щастя як те, що мають боги і те, що не знайти через гедонізм, тобто прагнення до задоволення. Сократівський рецепт щасливого життя полягає в постійному навчанні. У юності це проявляється як прагнення не фізичної краси, а краси розуму, з поступовим набуттям мудрості у подальші роки. Платон частково поділяв цю думку, та вказував, що через процес вивчення самоконтролю людина може здобути благополуччя [58].

Арістіпп із Кирени, інший учень Сократа, навпаки вважає, що саме задоволення є остаточною метою людського життя та існування. Як засновник киренської школи філософії, він вважається одним з перших представників гедоністичного підходу до вивчення благополуччя. Ці погляди також

популяризував у свій Епікур, проте, на його думку, задоволення слід шукати у відсутності болю, психічних захворювань та сильних бажань, в обмеженні того, що хочеться, а не в намагання задовольнити усі імпульсивні бажання [62].

Ключовою постаттю в історії досліджень благополуччя і зокрема – евдемоністичного підходу, є Арістотель, учень Платона. Він запропонував поняття евдемонії як мети життя. Евдемонія подеколи перекладається просто як «щастя», але, згідно з Арістотелем, це радше визначається як різновид доброго життя, діяльності та благополуччя. Розвиваючи протягом життя свою доброчесність та інші важливі кості, людина досягає евдемонії. Арістотель також пропонує три види благ, які сприяють щастю: духовні блага, які включають моральна та інтелектуальні доброчесності; тілесні блага (сила, краса, гарне здоров'я тощо); зовнішні блага (багатство, друзі, добра репутація тощо). Зовнішні та тілесні блага недостатні для досягнення евдемонії, хоча суттєво полегшують процес. Таким чином, Арістотель відкидає гедоністічні визначення благополуччя та інтерпретує це як актуалізацію людського потенціалу [58].

Надалі, починаючи з кінця 17 ст., серед вчених панує думка, що можливо сконструювати науку про благополуччя, тобто з'ясувати її одиниці вимірювання, аналювати результати як якісно, так і кількісно. До середини 18 ст. з'являється чимало есеїв, трактатів та інших праць, присвячених цьому питанню, зокрема: перша в світі «історія щастя» авторства Ф. Жана де Шателю, праці А. Сміта, Дж. Бентама тощо.

У 19 ст., психолог та філософ В. Джеймс, у своїй праці «Принципи психології» міркує над тим, що люди покладаються на інтроспективне мислення для розуміння своїх переживань. Тому, вивчаючи тему благополуччя, В. Джеймс використовував спостереження, а якщо точніше – то висновки з інтроспекції, а також різноманітні художні та автобіографічні твори (зокрема, праці Т. Авільської, Ж-Ж. Руссо та інших).

Після праць В. Джеймса, у 20 ст, з'являються нові емпіричні дослідження благополуччя в психології. У 1925 р. Дж. Флюгель досліджував поняття настрою, пропонуючи досліджуваним занотовувати їх емоційне переживання різноманітних подій, а потім підсумовувати емоційній реакції на ці моменти [23].

І саме у 20 ст. виділяють два підходи до вивчення благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний. На цьому етапі також виникає складність у співвідношенні та розмежуванні таких двох понять, як психологічне та суб'єктивне благополуччя.

Спершу розглянемо історію виникнення обох термінів.

Поняття «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів у 1965 р. Н. Бредберн. Він тлумачить це, як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. У книзі Н. Бредберна та Д. Капловіца, «Reports on Happiness» [12], наведені результати обширних опитувань, а також запропонована модель структури психологічного благополуччя. Вона базується на відмінності між позитивними (positive affect) та негативними афектами (negative affects) у житті людини, їх взаємному збалансуванні. Кожна подія, що трапляється з людиною, знаходить певний емоційний відгук та накопичуються у вигляді відповідного ефекту. Вищий рівень задоволеності життям спостерігається тоді, коли позитивні афекти суттєво переважають над негативними. У цій праці також виокремлено декілька детермінантів щастя, включаючи соціоекономічний статус, здоров'я, соціальні взаємини та особисті цінності. Н. Бредберн підкреслює складну взаємодію усіх цих факторів у формування рівня задоволеності життям.

Термін «суб'єктивне благополуччя» запропонував Е. Дінер, який теж є представником гедоністичного підходу [22]. У 1984 р, у своїй праці він виділяє три основні ознаки цієї концепції:

1. переживання суб’єктивного благополуччя, як видно з назви, є суб’єктивним, тому об’єктивні фактори впливу (як, наприклад, матеріальна забезпеченість особи) не вимірюються;

2. говорячи про суб’єктивне благополуччя, важливо враховувати й позитивні афекти, не визначаюси їх як просто відсутність негативних;

3. суб’єктивне благополуччя має включати в себе оцінювання всіх аспектів життя людини, не лише однієї чи декілької галузей.

Е. Дінер виділяє два взаємопов’язані компоненти суб’єктивного благополуччя – когнітивний та афективний. Когнітивний компонент, який також вживають як «задоволеність життям», визначається як загальне судження людини про своє життя. Афективний компонент, що поділяється на позитивні та негативні афекти, подібний до стародавніх філософських уявлень Епікура та Арістиппа про біль та задоволення. І в цілому, Е. Дінер розглядає суб’єктивне благополуччя як складову психологічного [48].

Проте пояснити, чи відчувають люди себе благополучними, набагато простіше в теорії. Праці А. Вотермана на початку 1990-х рр. стали помітним винятком. А. Вотерман стверджує, що хоч щастя визначається гедонічно, саме евдемонічна концепція благополуччя закликає людей жити відповідно до «справжнього я». Евдемонія виникає, коли життєдіяльність людини конгруентна з її цінностями. Тобто людина почуватиметься автентично, житиме, не приховуючи «справжнього я», – цей стан А. Вотерман називає особистісною виразністю (personal expressiveness) [63]. Емпіричним шляхом він доводить, що відчуття «особистісної виразності» та гедонічної насолоди мають декілька відмінностей [64]:

1. Гедонічна насолода може виникнути як під час активної діяльності з боку людини, так через пасивне спостереження. Відчуття особистісної виразності пов’язано лише з першим видом діяльності, коли людина активно прагне досягти певної мети.

2. Евдемонія чи особистісна виразність, які Вотерман ототожнює, пов’язано лише з досягненням значного прогресу та розвиту потенціалу, а гедонічна насолода жодним чином не враховує продуктивність чи досягнення людини.

3. Неодноразові повторення певних дій, які викликають гедонічну насолоду, призводять до перенасичення, але це не стосується особистісної виразності.

4. Переживання гедонічної насолоди не пов’язано специфічно з конкретною групою дій, тобто його можна досягти, зайнявшись чимось іншим. Переживання особистісної виразності притаманне лише певній категорії незамінних дій кожної людини.

Тоді як Д. Капловіц, Е. Дінер та Н. Бредберн є прибічничками гедоністичного напряму досліджень, Б. Зінгер, К. Кіз та К. Ріфф зробили напрацювання у межах евдемоністичного напряму.

К. Ріфф та К. Кіз ставлять запитання, що реально означає відчувати психологічне благополуччя та як це оцінювати на практиці. К. Ріфф представила багатовимірний відхід до оцінювання саме психологічного благополуччя [55], який охоплює шість аспектів реалізації людини: автономію у думках та діях, особистісне зростання, самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, управління середовищем та «ціль у житті», які докладніше розглянуто у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Шести компонентна модель психологічного благополуччя К. Ріфф

Назва компоненту	Опис
«Самоприйняття»	Один з найважливіших компонентів психічного здоров’я особистості, а також – самоактуалізації та зрілості людини. Позитивне ставлення до себе, прийняття як своїх позитивних, так і негативних рис характеру, задоволення собою загалом, свідчать про позитивне психологічне функціонування.

«Автономія»	Високі показники за цим компонентом вказують на те, що людина повноцінно функціонує, має внутрішній локус контролю та оцінює себе за власними стандартами, не шукаючи постійного схвалення оточуючих. У процесі індивідуації людина не асоціює себе з чужими переконаннями та колективними страхами, не піддається тиску мас.
«Особистісне зростання»	Бажання зростати як особистість та розвивати свій потенціал, реалізувати себе у світі є теж значними показниками зрілості. Якщо людина відкрита до нового досвіду та знань, готова до подолання можливих викликів на шляху самореалізації, то можна говорити про її повноцінне функціонування.
«Позитивні взаємини»	Теплі та довірливі міжособистісні стосунки, а також здатність до любові, Ріфф теж виділяє як компонент психічного здоров'я. Здатність зрозуміти проблеми інших, виразити співчуття, побудувати міцні дружні стосунки, – це критерій зрілості.
«Управління середовищем»	Ще одна характеристика психічного здоров'я, що виражає вміння людини створити або знаходити для себе середовища, які відповідають її стану та психологічних ресурсів. Зрілість тоді досягається тоді, коли людина починає просуватися у світі, використовувати можливості оточуючого середовища, вирішувати проблеми, що виникатимуть на шляху до певної мети.
«Ціль у житті»	Ріфф зазначає, що чітке розуміння цілі у житті, породжує відчуття, що життя загалом має сенс, і це один з факторів, що визначають зрілість людини.

Б. Зінгер та К. Ріфф продовжують досліджувати цю модель благополуччя. Високі показники за усіма шести шкалами сприяють як емоційному, так і фізичному здоров'ю. Зінгер та Ріфф емпіричним шляхом доводять, що евдемонічний спосіб життя може впливати на конкретні фізіологічні системи, в першу чергу – на імунну, а також ендокринну та метаболічну системи [56].

У 1998 р. були представлені протилежні погляди на благополуччя, його компоненти та чинники, та те, як це впливає на здоров'я. З одного боку, Зінгер та Ріфф вказують на те, що суб'єктивне благополуччя є досить ненадійним показником психічного здоров'я та здорового способу життя загалом. З іншого боку, Дінер, Сапита та Су акцентують на тому, що суб'єктивне благополуччя – є досить важливим критерієм, який дозволяє людям самостійно оцінювати, чи є їх життя гарним, не покладаючись на зовнішню оцінку експертів та вчених [24].

І саме ця дискусія 1998 р. є надзвичайно важливою, адже є передвісником нового етапу в історії досліджень благополуччя.

На початку 21 ст., говорячи про психологічне благополуччя, дослідники стали розрізняти «евдемонічне щастя» (діяльність, спрямована на актуалізацію своїх навичок, талантів та потенціалу, постановка певної мети) та «гедоністичне щастя» (перевага у кількості і силі позитивних афектів над негативними, задовільна загальна оцінка життя). Проте ця дихотомія працює в теорії філософії і погано транслюється до психологічної науки.

Як вже зазначалося раніше, розмежування гедонічного та евдемонічного підходу, суб'єктивного та психологічного благополуччя, викликало складнощі. Відсутність уніфікованого визначення для евдемонії та різноманітне сприйняття теж викликало бурхливі дискусії [33]. Дослідники вирішують це питання декількома методами [6]:

- суб'єктивне благополуччя сприймається як складова психологічного (К. Ріфф, Л. Сердюк);
- тлумачення психологічного благополуччя як компоненту суб'єктивного;
- синонімічне вживання термінів (Т. Титаренко);
- взаємодоповнення термінів (Л. Кінг з Р. Бішван-Дінером та Т. Кашданом, Н. Каргіна).

Отже, згодом з’являються роботи, де прослідковується тенденція поєднання двох підходів. У теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раян висвітлено, як людина мотивує себе та розвивається, коли має відчуття контролю над власним життям [54]. Задоволення трьох базових психологічних потреб – в автономії, компетентності та позитивних взаєминах з оточуючими, – є важливими для збільшення внутрішньої мотивації та блаополуччя особистості. Десі та Раян приймають концепцію евдемонії, самореалізації, як центральний аспект благополуччя, підтримуючи таким чином підхід Зінгера та Ріфф. Одночасно з тим, вони припускають, що задоволення цих потреб сприяє підвищенню психологічного благополуччя, а не визначає його. Оцінювання різниці між позитивними та негативними ефектами теж є корисною, оскільки емоції, нехай і частково, є оцінками значущості подій та умов життя людини. Умови, що сприятимуть покращенню суб’єктивного благополуччя, необов’язково матимуть однаковий вплив на евдемонію та самореалізацію, і навпаки. Десі та Раян роблять висновок, що благополуччя найкраще розглядати як багатовимірне явище, яке включає аспекти як гедонічних, так і евдемонічних концепцій.

Л. Кінг, Р. Бішван-Дінер та Т. Кашдан зазначають, що два, такі різні на перший погляд, підходи можуть діяти в тандемі [11]. Акцент саме на тому, що існують дві традиції вивчення психологічного благополуччя та щастя, а не два якісно різні його види. Евдемонічній підхід є значно молодшим та набагато менш вивченим, аніж гедоністичний. Евдемонія, яка була створена в якості об’єктивного терміну, вивчається як суб’єктивний досвід, в зв’язку з цим виникає ціла низка запитань: як людині самій оцінити, наскільки розвинений у ней потенціал, та як те ж саме можуть об’єктивно виміряти спостерігачі зі сторони. Дослідники наголошують, що важливіше не шукати різницю між підходами та дефініціями, а розуміти, як вони корелюють, впливають один на одне, а також які психологічні механізми опосередковують цей зв’язок.

Наприклад, при вивченні того, чи задоволені базові психологічні потреби людини та як вона оцінює свій розвиток, дослідники можуть звертатися до вимірювання когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя. І це лише один з можливих варіантів [10].

Н. Каргіна теж розглядає дві концепції як взаємодоповнюючі. Дослідниця зазначає, що недоліком гедоністичного підходу є його «подвійність», як приклад: людина може волонтерити та збирати кошти на благодійність, але відчувати себе так, наче маніпулює оточуючими заради власних інтересів. В евдемоністичну напрямі, навпаки, враховуються особистісні переживання, але не приділяється достатньо уваги тому, що суб'єктивне переживання благополуччя буде також залежати від рівня самоактуалізації людини.

Визначення психологічного благополуччя Н. Каргіною є достатньо повним та охоплює багато аспектів, тому в межах цієї роботи під психологічним благополуччям буде розглядатися наступне: – «цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистістю, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб» [3].

Іншою важливою частини чисельних досліджень психологічного благополуччя є визначення його компонентів. Існують різні класифікації, зокрема вже наведена вище, шести компонентна модель від К. Ріфф. Є також поділ на «об'єктивні» та «суб'єктивні» фактори. Підсумовуючі, їх можна об'єднати у такі групи:

- фізичний компонент, що включає в себе відчуття власного комфорту, здоров'я, можливість самостійно щось робити;
- духовний компонент – довіра до навколишнього світу, відчуття надії;

- особистісне благополуччя – задоволеність внутрішніми ресурсами, внутрішня особистісна гармонія, позитивна самореалізація;
- суб'єктивне психологічне благополуччя – збалансований емоційний фон, власне сприймання рівня благополуччя;
- соціальний компонент – прийняття себе, громадська діяльність, взаємини з іншими людьми.
- екзистенціальний компонент – розуміння своїх життєвих смислів, мети у житті, відчуття свободи, ізоляції.
- культурологічний компонент;
- економічний компонент – наявність стабільного доходу, задоволеність своїми фінансовими можливостями тощо [3].

1.2. Поняття «емоційного вигорання» в психології

Сам термін «емоційне вигорання» у науковій психологічній літературі вперше був описаний у 1974 р. Майже одночасно вийшли статті на цю тему в американського психолога Г. Фрейденберга та З. Гінсбурга. Г. Фрейденберг у подальші роки продовжував активно досліджувати цю тему і вважається засновником цієї концепції.

У своїй статті «Staff Burn-Out» він описує фізичні показники людини з вигоранням, спираючись на досвід роботи у безкоштовних клініках, терапевтичних спільнотах, на телефонних «гарячих лініях» допомоги, у центрах для жінок, тощо. Г. Фрейденберг виділяє 3 категорії осіб, які можуть бути схильними до вигорання, а саме: ті, хто віддають всього себе праці; ті, хто має надмірне та часом нереалістичне бажання усім допомогти, а також – ті, хто починає відчувати нудьгу від виконання рутинної, повторюваної роботи [29].

За Фрейденбергом, визначення вигорання звучить як стан виснаження через створення надмірних вимог по використанню своєї енергії, сил чи ресурсів.

За початковою публікацією Фрейденберга прослідували чисельні інші психологічні та медичні дослідження, зокрема – це праці К. Маслах та її колег. У 1977 р. вона представила концепцію Американській психологічній асоціації (APA) з описом як ситуації, що стає все більш поширеною серед працівників соціальної сфери, котрі через місяці або роки сумлінної праці метафорично вигоряють [53].

Тим не менш, в історії досліджень підход до терміну «вигорання» суттєво змінювався.

Вслід за визначеннями Фрейденберга (1974 р.) та Маслах (1977 р.), найчастіше розглядають визначення А. Бродського та Дж. Едельвіха. У їх роботі за 1980 р., вигорання – це процес розчарування або втрати зацікавленості до роботи, а першою фазою синдрому емоційного вигорання насправді буде розвиток ентузіазму та нереалістичних очікувань стосовно нової посади, праці, проекту тощо.

Згідно з К. Маслах та С. Джексон (1981 р.), вигорання є поведінковим проявом стресу на роботі, воно також є трифакторним синдромом, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією у взаємодії з оточуючими (колегами, клієнтами, пацієнтами), а також – редукцією особистих досягнень. У подальші, це визначення неодноразово було переглянуто Маслах та іншими вченими, але досі трифакторна модель є однією з найбільш використовуваних.

А. Пінес та Д. Кафрі (1982 р.) визначають вигорання як хронічний стан емоційного виснаження в результаті надмірної взаємодії з іншими людьми протягом тривалого проміжку часу.

За А. Широмом (1989 р.), вигорання є комбінацію емоційного виснаження, фізичної та когнітивної втоми [42].

М. Ляйтер (1991 р.) стверджує, що суб’єкти, які страждають від емоційного вигорання, не мають стабільного робочого розкладу, отримують

низьку заробітну плату, працюють у несприятливому середовищі та мають високі вимоги від керівництва [39].

На початку 21 століття дещо змінилися уявлення про емоційне вигорання. У працях Б. Фарбера, Е. Герреро, І. Латорре і Х. Саєза [42], зазначається, що люди «тепер не страждають на вигорання у звичайний спосіб», а радше через утопічний пошук соціально значущих цілей, боротьбу з несприятливим робочим середовищим, яке перевершує їхні професійні очікування. Б. Фарбер вказує, що вигорання, яке все частіше зустрічається у сучасному світі, відзначається тим, що люди мають безліч зобов'язань, постійно зростаючий тиск ззовні, все вищі вимоги від інших та заробітні плати, що лише частково компенсують зусилля, витрачені на роботу [28].

Отже, у 1970-х рр. теми публікацій умовно поділялися на дві групи та були зосереджені на клінічних (симптомах, проблемах психічного здоров'я у зв'язку з цим) та соціальних аспектах вигорання (вивчали не індивідуальну реакцію на стрес, а радше взаємовідносини працівника на робочому місці, емоції, мотиви та цінності в основи його праці, ситуаційний контекст у професіях, пов'язаних з піклуванням про інших людей). Таким чином, перша фаза досліджень була описовою та якісною [45].

У другій фазі, з 1980-х рр. і надалі, дослідження стали більш систематичними та емпіричними. Увагу приділяли методам оцінки вигорання. Однією з досі актуальних шкал є діагностика професійного вигорання (Maslach Burnout Inventory або MBI), розроблена К. Маслах та С. Джексон вигорання у 1981 році [44]. Спочатку вона була призначена для використання у сфері соціальних служб, але згодом були розроблені версії для інших груп. На сьогодні існує п'ять різновидів, зокрема для медичного персоналу, вчителів та студентів.

Варто зазначити, що на сьогодні існує декілька моделей структури емоційного вигорання, на підставі кожної створені чисельні опитувальники.

Наприклад, в основу MBI покладена трифакторна модель емоційного вигорання, одна з найбільш розповсюджених. Однак розглянемо детальніше декілька з них.

Деякі дослідники (В. Шевчук, Г. Ель Сахілі, К. Мередіо, Л. Алі) поділяють існуючі моделі на дві категорії: результативні та процесуальні моделі [8; 26; 47].

Автори результативних (також зустрічається як комплексний та структурно-структурний підхід) моделей об'єднує думка, що вигорання є результатом тривалого впливу хронічних стресорів на робочому місці. У таблиці 1.2 представлено декілька найбільш цитованих моделей цієї категорії.

Таблиця 1.2

Найбільш цитовані «комплексні моделі» емоційного вигорання

Результативні (комплексні) моделі		
Підгрупа	Дослідники, що створили дану модель	Короткий опис
Моделі, створені на ґрунті соціально-когнітивної теорії, під впливом праць А. Бандури. Вони аналізують психологічні механізми, які детермінують дії людини.	К. Чернісс [17]	У моделі К. Чернісса, яка спирається на модель Холла (1976 р.), характеристики робочого середовища та індивідуальні риси особистості мають і прямий, і опосередкований вплив на формування вигорання. Чернісс пояснює взаємозв'язок між виконанням роботи, суб'єктивним відчуттям успішності чи неуспішності її виконання, власної компетентності, наслідками для самооцінки, мотивації, задоволеності від подальшої роботи. Ступінь розвиненості відчуття успішності матиме обернений зв'язок з синдромом вигорання (пояснюючи це, Чернісс згадує про термін «сприйнятої самоефективності» А. Бандури (тобто переконання людини в здатності контролювати ситуації, які певним чином на неї впливають).

	М. Томсон, С. Пейдж, К. Купер [61]	Створена у співавторстві, ця модель спирається на модель самоконтролю Карвера та Шаєра (1983 р.). В центрі уваги те, як люди орієнтуються, сприймають та реагують на стресори. Томсон та ін. виділяють 4 аспекти, важливі для регуляції професійного стресу: розбіжності між вимогами поставлених завдань та ресурсами людини, очікування успіху, почуття впевненості в собі та рівень самоусвідомленності людини (в даному випадку, це означає здатність самостійно регулювати рівень стресу під час виконання певного завдання, продовжуючи її виконувати).
Моделі, створені на ґрунті теорії соціального обміну	А. Бюнк, В. Шауфелі [16]	Згідно з Бюнком та Шауфелі, вигорання виникає в контексті соціальної взаємодії, тому в рамках своєї моделі вони вивчали, як працівники реагують та інтерпретують на поведінку людей, з якими стикаються на роботі. Дослідивши вигорання серед медсестер, вони зробили наступні висновки. У процесі соціального обміну з пацієнтами є три стресорні змінні (невизначеність, сприйняття справедливості та відчуття втрати контролю). У стресових ситуаціях, медсестри не шукають підтримки у колег через страх бути розкритикованими, до того ж, процес соціальної афіліації може призводити до поширення синдрому вигорання у колективі. Самооцінка медсестер (ключове з трьох), реактивність та спрямованість на взаємовідносини з іншими визначають, наскільки сильно людина відчуватиме вигорання.
	С. Хобфол, Дж. Фріді [34]	Модель спирається на теорію збереження ресурсів (Хобфол, 1989 р), одну з теорій стресу, в контексті

		вигорання. Стрес виникає, коли людина сприймає що те, що її мотивує до праці, знаходиться під загрозою або загалом розчаровує. Стресові фактори на роботі становлять пряму загрозу психологічним ресурсам працівників, що в результаті призводить до відчуття невпевненості у своїх вміннях і подальшого вигорання.
Моделі, створені створені на ґрунті теорій організації, – представники цієї підгрупи акцентують увагу на стратегіях подолання професійного вигорання. В усіх моделях зазначено, що вигорання є реакцію на робочий стрес і також притаманно не тільки представникам сфер соціальних служб.	Р. Голембевський, Р. Мунценрайдер, Д. Картер [32]	У моделі Голембевського, Мунценрайдер та Картер, стрес виникає через перенавантаження на роботі, незначущість власної ролі у колективі, проектах. Людина відчуває втрату контролю та автономії, погіршується її самооцінка, з'являється відчуття дратівливості та втоми, які згодом призводять до вигорання. Оскільки у своїй статті автори намагаються не тільки встановити причинно-наслідковий зв'язок, але й запропонувати фази вигорання (інша назва цієї моделі – фазова), то модель Голембевського-Мунценрайдер-Картер різні дослідники відносять як до результативної, так і до процесуальної категорій.
	Т. Кокс, Дж. Кук та М. Ляйтер [20]	Вигорання у моделі Кокса, Кука та Ляйтера є окремим аспектом професійного стресу, який виникає у ситуації, де не спрацьовують відомі людині стратегії подолання стресу. Відчуття емоційного виснаження, як показник благополуччя, пов'язується з сильною втомою. Деперсоналізація розглядається як стратегія подоланння виснаження.
	Ж. Віннубст [66]	Модель Віннубства спирається на визначення емоційного вигорання за Пінес та Ааронсоном (1988 р.). В центрі уваги – взаємозв'язок між організаційною структурою, культурою

		та робочим кліматом і соціальною підтримкою. Вигорання виникає внаслідок відсутності або недостатньої соціальної підтримки, через безперервну конфронтацію з оточуючими, що призводить до міжособистісних конфліктів і погіршення власної праці. Віннубст зробив декілька припущень, на основі яких побудована ця модель. По-перше, усі організаційні структури (компанії) мають систему соціальної підтримки, яка найкраще відповідає типу цієї структури. Системи підтримки виникають у взаємозалежності з робочим середовищем, тому їх можна підтримувати та покращувати шляхом оптимізації клімату. Далі, організаційна структура, культура та соціальна підтримка однаково регулюються етичними критеріями, що випливають із соціальних і культурних цінностей конкретної організації. І саме ці етичні критерії дозволяють передбачити, якою мірою організації викликатимуть стрес та вигорання у працівників.

Таким чином, можна побачити, що згруповані у цю категорію моделі, походять від різних теорій у межах соціальної психології.

Друга категорія – процесуальні або процесуально-стадійні моделі – розглядає вигорання, як випливає з назви, як процес, який складається з послідовних фаз. У таблиці 1.2 один була згадана модель Голембевського-Мунценрайдер-Картер, яку теж можна віднести до процесуальних. У таблиці 1.3 представлено декілька інших моделей з цієї категорії.

Таблиця 1.3

Найбільш цитовані «процесуальні моделі» емоційного вигорання

Процесуальні моделі

Підгрупа	Дослідники, що створили дану модель	Короткий опис
Трифакторні моделі MBI	К. Маслах [46] М. Ляйтер та К. Маслах [40] Б. Ешфорт та Р. Лі [38]	К. Маслах, після аналізу чисельних визначень емоційного вигорання та його симптомів, запропонувала трифакторну модель, в якій розглянуті саме когнітивні аспекти цього явища, а саме: емоційне виснаження (втрата енергії, втома тощо), деперсоналізація (негативне або недоречне ставлення до інших, дратівливість, цинізм тощо), применшення власних досягнень (зменшена продуктивність, неможливість справлятися з тим, що раніше вдавалося легко, загальне негативне ставлення до себе). Через декілька років, Маслах та Ляйтер експериментальним шляхом перевірили трифакторну модель, а також визначили декілька предикторів для кожного компоненту: неприємні стосунки з колегами призводять до емоційного виснаження, яке, в свою чергу, стає предиктором деперсоналізації і далі призводить до зменшення продуктивності. Вони також аналізували зв’язок 3 факторів з відчуттям відданості компанії. Ще пізніше, Б. Ешфорт та Р. Лі ще раз перевірили трифакторну модель та вдосконалили ті зв’язки, які досліджували Маслах та Ляйтер. В їх доповненні, емоційне виснаження прямо впливає одразу на деперсоналізацію та зменшення продуктивності, без деперсоналізації в ролі посередника. Основною детермінантою виснаження автори вказують стрес.
Модель Едельвіх та Бродського	Дж. Едельвіх, А. Бродський	Едельвіх та Бродський висвітлюють взаємозв’язок між синдромом

	[25]	вигорання та очікуваннями людей стосовно їх роботи. Розчарування через те, що очікування не виправдовується, напружене робоче середовище і низькі винагороди за докладені зусилля спричиняють вигорання. Автори визначають чотири стадії розвитку поступового розчарування, яке далі переростає у вигорання. 1. Захоплення на самому початку нової роботи (працівник старається, інвестує свої сили у виконання обов'язків та в стосунки з новими колегами; саме на цьому етапі формуються надвисокі очікування). 2. Застій – період, коли працівник починає розчаровуватися через невідповідність реальності очікуванням. 3. Фрустрація. Розчарування зростає, старі очікування та поставлені цілі повторно оцінюються на їх здійсненість. 4. Апатія. На кінцевій стадії, працівник відчуває емоційну порожчнечу, нездатність задовольнити потреби пацієнтів/клієнтів і обгрунтовує подальшу працю виключно з міркувань отримання зарплатні.
Модель Прайс та Мерфі	Д. Прайс, П. Мерфі [50]	Згідно з Прайсом та Мерфі, вигорання – це сам процес адаптації до ситуацій професійного стресу. Вони виділяють 6 стадій у процесі вигорання, спираючись на 7 стадій горювання за Р. Кавано (1973 р). 1. Шок та дезорієнтація. Описуючи роботу медсестер у госпісах, автори моделі вказують, що шок та дезорієнтація будуть першими реакції на початку роботи, де пацієнтам не стає легше, та пріоритети пацієнта можуть суттєво відрізнятися від бажань спеціалістів допомогти. 2. Емоційна лабільність, неспівпадіння

		справжніх почуттів з тим, що людина дозволяє собі демонструвати ззовні. 3. Почуття провини через професійну невдачу (може бути як реальною провиною, так і почуттям соромом, неможливістю пробачити собі щось, над чим спеціаліст не мав контролю стосовно стану пацієнта). 4. Самотність та смуток. Прайс та Мерфі не визначають це основною причиною для вигорання, але стверджують, що це стадія, яку важко подолати, через що спеціалісти подеколи не переходять до наступних фаз. 5. Запит про допомогу – люди, що володіють достатнім ресурсом та соціальною підтримкою, здатні продовжити стресову роботу та звернутися по допомогу. 6. Полегшення, знаходження балансу, особистісне зростання.
Модель Жиль-Монте	П. Жиль-Монте [31]	За моделлю Жиль-Монте, почуття провини в процесі вигорання дозволяє виокремити два профілі в еволюції синдрому. Перший профіль характеризує працівників з низьким ентузіазмом стосовно роботи, високим рівнем психологічного виснаження та млявості, які попри це не відчувають сильну провину і яким вигорання не заважає виконувати роботу (навіть якщо вона гіршої якості). Тих, кому характерний другий профіль, почуття провини мотивуватиме виконувати більше роботи, щоб зменшити докори сумління. В обох випадках, якщо умови праці не змінюються, зростатиме емоційне виснаження та незадоволення через неможливість самореалізуватися, з’явиться деперсоналізація. У свою чергу, це призведу до появи або

		посилення існуючої провини, створюючи заворожене коло з прогресуванням вигорання.

Таким чином, описані у таблиці 1.2 та 1.3 моделі акцентують на конкретних аспектах симндрому емоційного вигорання, проте жодна не забезпечує інклюзивного бачення. Враховуючи період розробки моделей, варто також відмітити, що усі вони розглядають саме вигорання, пов’язане з роботою.

Актуальним на сьогоднішній день є визначення емоційного вигорання в одинадцятому перегляді Міжнародної класифікації хвороб. Вигорання класифікується як професійне явище, а не медичний стан. Згідно з ВООЗ, вигорання – це одна з частих причин звернень до лікарів, яка, тим не менш, не є захворюванням [14].

На сьогоднішній день визначення вигорання виглядає наступним чином: це синдром, який що є результатом хронічного робочого стресу, з яким у людини не вдалося впоратися. Він характеризується відчуттям виснаження чи втоми, збільшеною психічною віддаленістю від своєї роботи або почуттями негативізму чи цинізму, пов’язаними з ними, а також – відчуттям власної професійної неефективності та відчутності досягнень [15].

1.3. Академічне вигорання та його зв’язок з різними рівнями суб’єктивного благополуччя та емпатії

За останні декілька років значно зросла кількість досліджень, пов’язаних з темою вигорання. Порівняно з публікаціями, наведеними у підрозділі 1.2., вивчення явища вигорання поширилося майже на всі професії, а також – на непрофесійні групи. Зокрема на студентів, оскільки навчання в університету передбачає значне навантаження, яке теж може спричиняти стрес та тривогу.

Попри те, що студенти, не мають «робочих місць» та не є працівниками, з психологічної точки зору основні види діяльності в університеті можна

віднести до «роботи». Це пояснюється тим, що вони займаються структурованою та примусовою діяльністю (виконання певних завдань, відвідування лекцій та семінарів), яка спрямована на досягнення чітко визначеної мети (здача іспитів). Отже, як явище, що має схожі риси з працею, у студентів може виникати вигорання [51].

Як і у випадку вигорання серед працівників, це особливо помітно серед студентів тих спеціальностей, що пов'язані з доглядом та взаємодією з пацієнтами [35]. Наприклад, на медичному факультеті, у сестринській справі, але також – серед студентів-психологів.

Емоційне вигорання серед студентів має схожі риси, але тріада «виснаження, цинізм, відчуття відсутності досягнень», згідно з визначенням МКХ-11, спрямована на навчальні процеси. Це – нестача емоційних ресурсів через високі вимоги навчання, відокремлена реакція на викладачів та однокурсників, зниження успішності та академічних досягнень [9].

Поширеність цього явища варіюється від 8 до 71% з різним оцінюванням субшкал вигорання: 40.8-55.4% для емоційного виснаження; 31,6–35% для цинізму та 27,4–30,9% для відчуття відсутності досягнень [37]. Це пояснюється декількома факторами: різницею у використаних інструментарії та діагностичних критеріях, культурними аспектами, структурою освітніх систем та самими навчальними спеціальностями. Окрім того, вигорання досі залишається недостатньо висвітленим явищем. Враховуючи це, а також стигматизацію, недостатню підтримку з боку однокурсників та викладачів, особисті стеретипні уявлення стосовно цього явища та академічної витривалості, дотримання норм, прийнятих у конкретному суспільстві та групі, – академічне вигорання часто залишається недооціненим або вчасно не виявленим.

І перші ознаки можна прослідкувати вже на першому курсі навчання. У дослідженні, проведеному в Іспанії, прийняло участь 506 студентів різних

спеціальностей, з них – 7.3% мали академічне вигорання. Попри відносно малий відсоток, надзвичайно важливо вказати те, що усі опитування були проведені в перші місяця першого триместру навчання [43].

Ризик формування синдрому емоційного вигорання прослідковується і в подальші роки навчання. Наприклад, у праці Б. Свордса та М. Еліса, де учасниками дослідження стали 203 студента-психолога на докторантурі, академічне вигорання було виявлено у 74.9% опитаних. Іншим важливим висновком з цього дослідження є виокремлено декілька предикторів вигорання, з яких найважливішими стали: високий рівень стресу та неякісна супервізійна підтримка [60].

Ціла низка факторів можуть сприяти виникненню академічного вигорання. До зовнішніх факторів можна віднести:

- високі вимоги навчальної програми;
- тривалість навчання;
- великий обсяг навчального плану;
- часті іспити;
- відсутність або витіснення з раніше відомих студенту систем підтримки;
- високі вимоги до самої професії [37].

Однак емоційне вигорання також пов’язується із суб’єктивним переживанням студента благополуччя та його рівнем емпатії.

Говорячи про емпатію, варто зауважити, що існує декілька теоретичних підходів до її дослідження. У різних джерелах вказують різних авторів цього терміну, найчастіше мова йде про Е. Тітченера, Р. Фішера або Т. Ліппса.

На сьогоднішній день, АПА визначає емпатію як здатність зрозуміти іншу людину не зі своєї, а з чужої точки зору, або як здатність співпереживати її почуттям, думкам та сприйняттю світу [27]. Вітчизняна дослідниця Л. Журавльова тлумачить емпатію як складне, багатовимірне утворення та

«особливу форму психічного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що опосередкована внутрішнім світом суб'єкта» [2]. Існує також чимало форм та видів емпатії. У межах даної роботи будуть розглядатися дві такі форми, а саме – співпереживання та співчуття, враховуючи вищезазначені визначення.

Про зв’язок між емпатією та вигоранням писало чимало вчених, однак дані публікацій з різних країн є доволі суперечливими.

Вітчизняні вчені Л. Сіпко та О. Куліш, досліджуючи це явище за участю медичних працівників, дійшли до висновку, що чим менший рівень емпатії, тим меншим буде ризик розвитку синдрому емоційного вигорання [7]. Швидкість розвитку та тяжкість перебігу теж залежатиме від рівня емпатії лікаря чи медсестри.

Цю думку поділяють деякі зарубіжні дослідники. Р. Сулейман, С. Ісмаїл та інші, у своєму дослідженні, де прийняли участь студенти медичних та психологічних факультетів, теж підсумовують, що вищий рівень емпатії призводить до гірших проявів емоційного вигорання [59].

Однак результати чисельних інших досліджень демонструють протилежну ситуацію.

Ш. Бразо та колеги, які теж опитували студентів медичного університету, пишуть, що нижчі показники емпатії вказують на більший шанс розвитку та тяжчі прояви емоційного вигорання [13].

Р. Сільва та М. Фігерейдо-Брага порівнювали відповіді студентів-фармацевтів з перших двох та останніх двох років навчання п’ятирічної програми. Ті, хто мали труднощі з формуванням близьких стосунків, демонстрували вищий рівень вигорання, нижчу задоволеність навчанням, а також – нижчу здатність співчувати пацієнтам та нижчий рівень емпатії [57].

А. Лопес та О. Ніхей запросили студентів медсестринської справи з п’яти державних університетів Бразилії до свого дослідження. Вони також підтверджують, що є зв’язок між емпатію та вигоранням. Результати їх

есперименту свідчать про те, що підвищена емпатія (зокрема когнітивний та афектиний її компоненти) корелює з меншим емоційним виснаженням, нижчою деперсоналізацією. Таким чином, розвиток емпатії може бути одним з методів профілактики вигорання [41].

Х. Вілкінсон та колеги у 2017 р. опублікували систематичний аналіз статей за декілька десятиліть, де підкреслюють наявність сильного зв'язку між вигоранням та емпатією. З зібраних ними десяти статей з Азії, Північної Америки та Європи, вісім повідомляють про обернено пропорційний зв'язок і лише дві – про прямо пропорційний [65].

Отже, дослідники беззаперечно погоджуються з тим, що рівень емпатії має вплив на ризик формування емоційного вигорання, однак досі не існує одноголосної думки стосовно того, позитивним чи негативним є цей вплив.

Останні п'ять років дослідники також приділяють увагу зв'язку вигорання з благополуччям. Одне з найперших та найцікавіших досліджень належить С. Чону та Ю. Чо. Ними запропонована модель вигорання та психологічного благополуччя, а також те, як на ці явища впливає емпатія та задоволення базових психологічних потреб студентів. Емпатія суттєво та позитивно корелює з психологічним благополучям, тоді як шлях від емпатії до вигорання не був виявлений в їх роботі як статистично значущий. Вигорання впливає на психічне та фізичне здоров'я, когнітивні та поведінкові реакції, тому теж має зв'язок з благополуччям [19].

В іншій статті, яка ввийшла на рік раніше, досліджувався зв'язок між вигоранням та психологічним благополуччям та тестувалася гіпотеза щодо ролі соціальної підтримки та мотивації до навчання у студентів в якості медіатора зв'язку. Виявлено, що соціальне прийняття знижує рівень стресу, має позитивну кореляцію з благополуччям та негативну – з вигоранням. Емоційне вигорання, як вказує команда дослідників, також має кореляцію з благополуччям і цей зв'язок – обернений. Тобто студенти, що мають значний та

постійний стрес та недостатню підтримку близьких, мають ризик академічного вигорання, яке, в свою чергу, знижує їх психологічне благополуччя. Це проявлялося через надзвичайну втому, відсутність мотивації продовжувати навчання та загальні низькі оцінки по дисциплінам [52].

Нарешті, румунські вчені А. Думітру та А. Чираку, досліджуючи зв'язок цих трьох явищ на вибірці студентів-медиків та студентів-психологів, встановили, що емпатія модерує зв'язок між вигоранням та психологічним благополуччям. Потенціал розвитку та рівня вигорання суттєво залежить від рівня емпатії, ті, хто мають вищі показники по шкалам емпатії – мають також нижчі показники по шкалам вигоранням. І чим нижчий рівень емпатії, тим сильнішим стає негативний ефект вигорання на рівень переживання психологічного благополуччя [18].

Як видно, взаємозв'язок та взаємовплив трьох явищ малодосліджений як в іноземній, так і у вітчизняній літературі. Праці, що опубліковані на сьогоднішній день, також зазначають про відсутність одностайної думки, тому дана праця є доповненням до існуючої наукової бази та спробою краще зрозуміти особливості зв'язку вказаних психологічних явищ.

Висновок до розділу 1

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження, сформульовано об'єкт та предмет дослідження, поставлено задачі та мету для обраного емпіричного дослідження, а також подана практична цінність роботи.

У першому розділі окреслено межі терміну «благополуччя», а також проаналізовано різницю між «суб'єктивним» та «психологічним благополуччям», підходами до розмежування двох понять. Опрацьовано наукові праці, присвячені питанню зв'язку емоційного вигорання з благополуччям, вигорання з емпатією. В результаті теоретичного аналіз вітчизняної та іноземної літератури з поданих питань, можна зробити декілька висновків.

1. Благополуччя людини є багатовимірним психологічним явищем, яке у сучасних дослідженнях може поєднувати як гедоністичні (задоволення як остаточна мета людського життя та існування), так евдемоністичні складові (самореалізація, саморозвиток тощо). Остаточної думки щодо інтеграції двох підходів на сьогоднішній день не існує, тому вітчизняні та іноземні дослідники запропонували декілька теорій до вивчення благополуччя. Найбільш застосованими є ті, де гедоністичний та евдемоністичний підходи відзначаються не як два окремих, а як взаємодоповнюючі явища для розуміння благополуччя людини. У підсумку першого підрозділу було також описано компоненти благополуччя.

2. Порівняно з темою благополуччя, емоційне вигорання є значно молодшим та менш дослідженим явищем. За останні сорок-п’ятдесят років було описано декілька визначень вигорання як стану, що пов’язаний з роботою. Клінічні та соціальні аспекти вигорання описувалися у більш ранній фазі досліджень, тоді як друга фаза, що триває до сьогодні, присвячена систематизації, вимірюванню та створенню методів оцінювання вигорання. Моделі емоційного вигорання умовно поділяються на результативні та процесуальні, і велика кількість емпіричних опитувальників спирається саме на процесуальні моделі, зокрема на різні варіації трифакторної моделі (деперсоналізація, емоційне виснаження та зменшення власних досягнень або задоволеність успіхами).

3. Ризику емоційного вигорання підлягають не лише працівники професій, пов’язаних з доглядом за людьми, а й студенти теж. Тріада компонентів вигорання за таких обставин буде пов’язуватися та спрямована на навчальний процес. Емпатія має вплив на потенціал формування академічного вигорання. Емоційне вигорання може прямо чи опосередковано впливати на рівень благополуччя, цей вплив може діяти в зворотньому напрямку теж. Кореляція між трьома психологічними явищами є предметом досліджень

останніх декількох років, але наскільки сильним є цей звя’зок, позитивна чи негативна спрямованість кореляцій, – на сьогоднішній день є малодослідженою темою наукових публікацій.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та проведення дослідження

З метою дослідження особливостей емоційного вигорання студентів-психологів у залежності від їх рівня суб'єктивного благополуччя та емпатії, навесні 2024 року було проведено емпіричне дослідження, яке включало 3 етапи.

Першим етапом підготовки дипломної роботи був підбір та аналіз наукової літератури з проблематики суб'єктивного благополуччя, синдрому емоційного вигорання та, зокрема, академічного вигорання, а також пошук наукових праць, де досліджувався взаємозв'язок цих двох явищ та емпатії. Даний теоретичний аналіз представлений у першому розділі роботи. На цьому етапі також підбиралися та перевірялися методики, які задовольняють вимоги до проведення дослідження, формулювалися завдання дослідження. На основі усіх цих даних була створеня анкета для проведення практичної частини, що базується на чотирьох виділених методиках, які детальніше описані в розділі 2.2.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження. Це було виконано за допомогою інструмента Google Forms у квітні та травні 2024 року.

На третьому етапу отриманих сирі результати були проаналізовані. Були визначені особливості емоційного вигорання студентів-психологів, їх рівень переживання суб'єктивного благополуччя загалом та соціального суб'єктивного благополуччя – окремо. Кількісний та якісний аналіз результатів за допомогою математико-статистичних методів у програмах Excel, Jamovi та SPSS. Це програмне забезпечення дозволило висвітлити кореляції між досліджуваними явищами, провести порівняльний аналіз (параметричний t-критерій Стьюдента, непараметричний U-критерій Манна-Уітні,

параметричний дисперсійний аналіз ANOVA та непараметричний H-критерій Краскела-Уоліса.

Вибірку складають, згідно з темою роботи, студенти-психологи українських університетів. Участь прийняли студенти 1-4 курсу бакалавру та 1-2 курсу магістратури КНУ ім. Т. Шевченка, ХНУ ім. В. Каразіна, Українського католицького університету та інших ВНЗ. Всім учасникам коротко було повідомлено про мету дослідження, а також пояснено, що їх участь анонімна та добровільна, усі результати будуть використані лише в узагальненому вигляді та в наукових цілях.

Запропонована учасникам анкета складалася з 5 розділів. Першими були представлені організаційні запитання стосовно статі, віку (рис 2.1) та декількох інших параметрів.

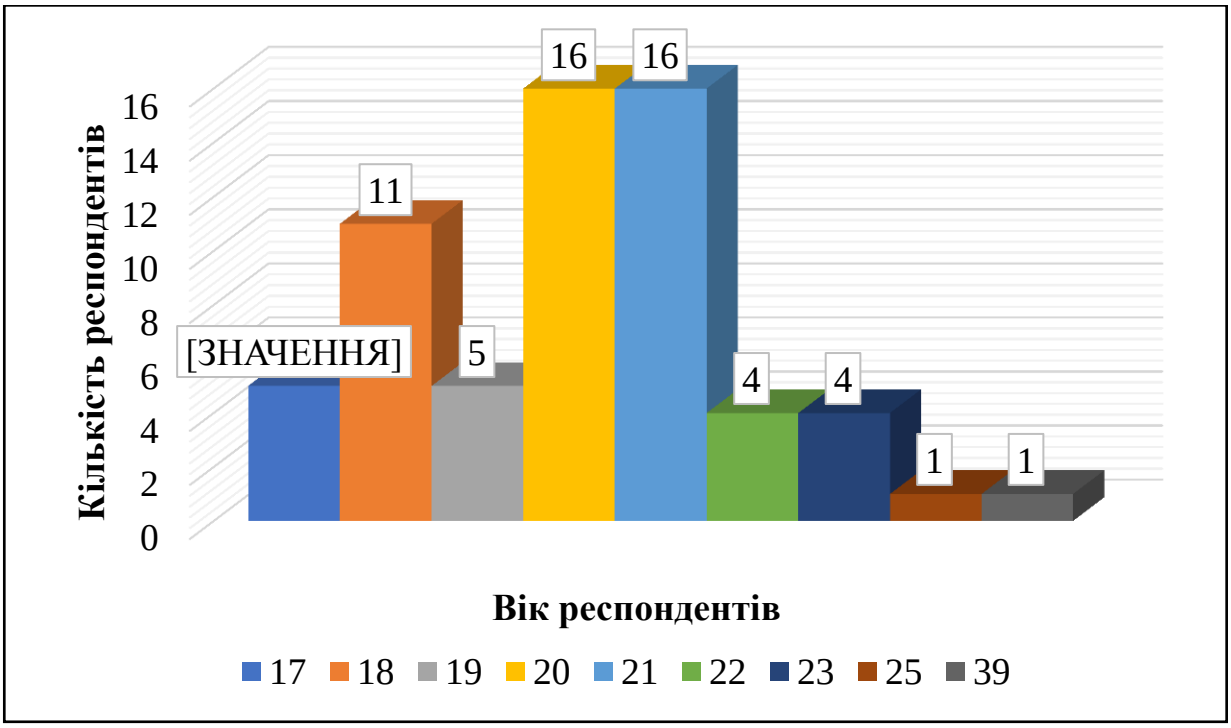

Рис 2.1. Гістограма розподілу респондентів за віком

На рис 2.1. представлений вік 63 студентів-психологів, найбільшими групами є респонденти, чий вік вкладає 20-21 років та які здебільшого навчаються на 3-4 курсі бакалавра.

Іншими досліджуваними соціально-демографічними показниками вибірки стали стать, курс та формат навчання, досвід консультування та участь у волонтерській діяльності (табл 2.1).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні показники вибірки

Категорія запитання	Відповіді	Кількість досліджуваних, що відповіли	Відсоткове співвідношення (%)
Стать	Жіноча	55	87.3
	Чоловіча	8	12.7
Курс навчання	1 курс (бакалавр)	13	20.6
	2 курс (бакалавр)	6	9.5
	3 курс (бакалавр)	17	27
	4 курс (бакалавр)	23	36.5
	1 курс (магістр)	3	4.8
	2 курс (магістр)	1	1.6
Формат навчання	онлайн	31	50
	офлайн	18	29
	змішано	13	21
Досвід консультування	є	31	49.2
	нема	32	50.8
Волонтерська діяльність	займаються	40	63.5
	не займаються	23	36.5

Вибірка не є врівноваженою за показниками статі (переважають жінки, 87.3% від усіх респондентів), тому групи не порівнювалися за цим показником. Формат та курс навчання (з переважанням у близько 50% учасників онлайн-процесом навчання) теж не враховувалися при встановленні закономірностей між психологічними явищами, оскільки не були одним із завдань дослідження.

Більш важливими є розподіл учасників за категоріями «досвід консультування» та «волонтерська діяльність». Наявність або відсутність досвіду не була пов’язана з віком чи курсом навчання (окрім першокурсників, певний відсоток студентів усіх інших курсів вже почали психологічне консультування), але в межах емпіричного дослідження був охарактеризований зв’язок цього показника з благополуччям та емоційним вигоранням респондентів.

Активну участь у волонтерській діяльності зазначили 63.5% студентів-психологів. Близько половини з них вказали онлайн-консультування для підлітків (зокрема в межах проекту «Teenergizer») або надання психологічних послуг самостійно. 27.5% – приймають участь в більш, ніж одному виді волонтерської діяльності. Це – допомога в притулках для тварин, допомога людям із порушеннями розвитку, допомога в реабілітації військових, допомога внітршньо-переміщеним особам та біженням за межами України, плетіння сіток та пошиття військового одягу, організація та участь в різноманітних військових зборах коштів тощо. Окрім вже згаданого проекту «Teenergizer», студенти також волонтерять у таких організаціях, як ГО «Кожна тварина», ГО «Бачити серцем», ГО «Родина», ГО «БУР», БО «Школа-сходинки», Малтійська служба допомоги та інших.

Кожен наступний розділ, представлений на окремих сторінках, був присвячений обраним методикам у такій послідовності:

- модифікована методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна (в адаптації П. Козляковського), яка налічує 25 запитань;
- модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB в адаптації Л. Карамушки та ін.), яка налічує 24 запитання;
- опитувальник суб’єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко, який налічує 36 запитань;

- методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона (в адаптації А. Коняхіної та ін.), яка налічує 18 запитань.

Отримані сирі дані були переглянуті та проаналізовані математико-статистичними методами, зокрема використовуючи програмне забезпечення Excel (для підрахунку балів для кожної окремої методики, побудови діаграм та гістограм), Jamovi (встановлення кореляцій, побудова графіків, дисперсійний аналіз та порівняння відмінностей між групами з використанням параметричного t-критерію Стьюдента та непараметричного U-критерію Манна Уітні) та SPSS (кластерний аналіз з побудовою дендрограм, таблиці агломерацій).

2.2. Методика та інструменти дослідження

Після теоретичного аналізу наукової літератури постало питання про вибір відповідних методик для емпіричної частини дослідження. При вивченні теми було розглянуто чимало різних авторів, кожен з яких пропонував своє тлумачення кожного зі згаданих явищ, свою методику для їх вимірювання. Задля досягнення поставленої у роботі мети було відокремлено декілька методик, з них обрано чотири, які також мають українську адаптацію.

Для оцінки рівня суб’єктивного благополуччя респондентів було використано дві методики, це:

- модифікована шкала суб’єктивного благополусся БіБіСі («The modified BBC subjective well-being scale», надалі – BBC-SWB) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер;
- методика суб’єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко.

BBC-SWB є модифікованою версією створеної у 2011 р. шкали BBC well-being scale, надалі BBC-WB [36]. Дослідники у галузі психічного здоров’я багаторазово вказували на те, що існуючі опитувальники не враховують повний спектр аспектів життя, важливих для розуміння рівня благополуччя,

таким чином, британські вчені запропонували BBC-WB, де було 4 варіанти відповдей на запитання, а вже за декілька років – модифікували та покращили її, внаслідок чого виникла BBC-SWB, з 5 варіантами відповідей та зміненою системою оцінювання, надійність та валідність якої була підтверджена на різноманітних групах населення [49]. Нова версія також є зручнішою в використанні та дозволяє проводити кращий статистичний аналі результатів.

BBC-SWB включає в себе 24 запитання, відповіді на які далі аналізуються за шкалами:

- Психологічне благополуччя – охоплює оптимізм стосовно власного майбутнього, впевненість у переконаннях та думках, здатність до особистісного росту та розвитку тощо.
- Фізичне здоров'я та благополуччя – включає в себе позитивну оцінку свого фізичного здоров'я, якості сну, здатність виконувати повсякденні обов'язки та працювати, займатися спортом та відпочивати, відсутність депресії, тривоги, інших розладів тощо.
- Стосунки – виявляються у вмінні формувати та підтримувати щасливі дружні та особисті стосунки з іншими, здатністю звернутися за допомогою в разі необхідності, задоволеності своїм сексуальним життям та іншими аспектами міжособистісних відносин.
- Загальний бал суб'єктивного благополуччя – визначається як сумарний бал за трьома субшкалами та як самооцінку респондента власного переживання благополуччя.

Як видно, у цьому підході автори вживають термін «суб'єктивне благополуччя» як більш загальний, а психологічне благополуччя вважають компонентом суб'єктивного. Це дозволяє отримати більш докладне розуміння благополуччя в обраній вибірці респондентів, саме тому була обрана саме ця методика.

Також, для повнішого уявлення про це, у дослідження була додана методика суб'єктивного соціального благополуччя (надалі ССБ).

Т. Данильченко описує соціальне благополуччя як складову суб'єктивного та визначає його як: «індивідуальне переживання (сприймання та оцінка) позитивного соціального функціонування, що відображає ступінь задоволення соціальних потреб та реалізації очікувань». Вона базує свою модель на працях К. Кіза та вказує на те, що даний феномен є маловисвітленим навіть серед досліджень, присвячених благополуччю [21].

Методика ССБ дозволяє розширити уявлення про те, що визначається в субшкалі «Стосунки» методики BBC-SWB. Опитувальник включає в себе 36 запитань та 7 варіантів відповідей, з яких респондент може обрати лише одну. ССБ містить п'ять шкал, а саме:

- «Соціальна помітність» – відображає, наскільки соціально значущою є особистість, її здатність приймати участь в діяльності різних спільнот та суспільства загалом, впливати на них тощо.
- «Соціальна дистантність» – охоплює відчуття людини, пов'язані з незадоволенням від її стосунків з іншими, відчуженість та зневіру, її віру (або її відсутність) в свою здатність вплинути на зміну соціальної ситуації.
- «Емоційне прийняття» – один з ключових компонентів ССБ, який показує, чи відчуває людина підтримку від близьких та інших людей в її оточенні.
- «Соціальне схвалення» – охоплює переживання людини, чи її визнають та поважають.
- «Позитивні соціальні судження» – субшкала описує те, чи має респондент віру в, наприклад, доброту та чесність інших людей [1].

Сирі бали обраховуються по ключу в інструкції, надалі переводяться у 10-бальну шкалу стенів для подальшої інтерпретації. Залежно від статі респондента, по-різному оцінюється рівень прояву певної характеристики.

Окрім п’яти субшкал, є ще загальний показник ССБ, який вираховується за спеціальною формою та дозволяє робити висновки про сприйняття респондентом свого соціального благополуччя загалом.

Для оцінки ризику формування емоційного вигорання була застосована методика «Оцінка власного потенціалу вигорання», розроблена Дж. Гібсоном, разом з Дж. Айвенсевичем та Дж. Доннеллі. Українську адаптацію зробили А. Коняхіна, І. Гаврик, І. Гриценко та інші [5]. Дана методика є однією з небагатьох адаптованих, що стосуються теми емоційного вигорання. Однією з її переваг є можливість розпізнавати ранні ознаки вигорання для подальшого вживання превентивних заходів.

Методика містить 18 запитань та 6 варіантів відповідей, з яких можливо обрати лише один варіант. В основі методики закладена трифакторна модель вигорання, тому, при обробці результатів, вимірюються окремо три компоненти, без обрахування загального балу. Ці компоненти визначаються як:

- Деперсоналізація, під якою розуміють цинічне ставлення до роботи та колег, байдужість до того, що відбувається в колективі, відчуття того, що всі навколо звинувачують людину в чомусь.
- Особиста задоволеність, яка передбачає самооцінку своєї комптентності та успішності, здатності позитивно впливати на оточуючих, те, чи є позитивним або негативним ставленням до обов’язків.
- Емоційне виснаження – емоційна спустошеність, фрустрація та відчуття втоми (іноді одразу з моменту пробудження), уникання контактів з іншими людьми [30].

Підраховані сирі бали по кожній субшкалі трансформують у середнє значення та визначають рівень вигорання за ключем в інструкції, з можливістю отриманні таких оцінок: «низький рівень», «середній рівень», «високий рівень».

Дана методика була обрана через її високу інформативність, можливість дослідити стан респондентів за кожним компонентом вигорання окремо від інших, а також через наявність саме української адаптації методики.

Для визначеннння рівню емпатії була використана модифікована методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, в українській адаптації П. Козляковського [4]. Вона містить 25 запитань та 4 варіанти відповідей, з яких можливо обрати лише один варіант. Суму сирих балів обраховують за ключем, де розписано, які твердження належать до прямих, а які – до обернених. Рівень вираженості емпатії визначається за допомогою переведення суми балів у 10-бальну шкалу стенів.

Висновок до розділу 2

На підставі аналізу наукової літератури та поставлених задач до теми дослідження, у другому розділи було подано етапи емпіричного дослідження, виокремлено методи, за допомогою досліджувалися особливості емоційиного вигорання студентів-психологів в залежності від рівня благополуччя. Обгрунтовано вибір чотирьох методик та описано, для чого застосовувалася кожна з них.

Також було охарактеризовано основні соціально-демографічні показники вибірки – за віком, статтю, курсом та форматом навчання респондентів, участю у волонтерській діяльності та досвіду психологічного консультування. Кількість вибірки сягала 63 осіб, кожен з яких є на сьогоднішній день студентом на психологічному факультеті одного з ВНЗ України: ім. Т. Шевченка, ХНУ ім. В. Каразіна, Українського католицького університету тощо. При поясненні етапів дослідження окремо було описано, як була побудована анкета, що була запропонована до проходження за допомогою інструмента Google Forms навесні 2024 року.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Опис особливостей емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів

У результаті проведеного дослідження за участі 63 студентів-психологів різних університетів України, було отримано кількісні та якісні результати за 4 використаними методиками.

Зведені дані до методики суб'єктивного благополуччя БіБіСі та модифікованої методики «Шкала емоційного відгуку» для зручності представлені у додатку А, оскільки у цих двох методик закладений поділ балів на три групи – з низьким, середнім та високим рівнем по показникам.

Тоді як зведені дані до методики суб'єктивного соціального благополуччя та методики «Оцінка власного потенціалу вигорання» використовують 10-бальну шкалу стенів. Для зручності порівняння, усі респонденти були розподілені на три рівні на основі шкали стенів, а саме: 1-3 бали відповідали низькому рівню, 4-7 балів – середньому рівню, 8-10 – високому рівню. Таким чином, обраховані дані з цих двох методик представлені у додатку Б, як у шкалі стенів, так і з поділом на три рівні.

1. Результати згідно з методикою суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB).

Обрахувавши та проаналізувавши бали, отримані за цієї методикою, було виявлено, що 41% респондентів має низький рівень благополуччя (26 осіб), 29% – середній рівень благополуччя (18 осіб) і лише близько 30% респондентів демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя (19 осіб). Середній

показник на усій вибірці дорівнює 80.43, що також відповідає середньому рівньому суб'єктивного благополуччя (додаток В).

Більш детальний огляд по субшкалам показав, що 43% осіб мають низький рівень психологічного благополуччя, що може вказувати на незадоволеність власними досягненнями, відсутністю оптимізму стосовно майбутнього та загалом зниженою здатністю насолоджуватися життям.

Низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя виявлено теж у 43% осіб, що пояснюється цілою низкою факторів: низькою якістю або недостатньою кількістю сну, незадовільним фінансовим становищем, неможливістю достатньо займатися спортом та відпочивати.

Про забезпечення потреб у стосунках на високому рівні вказали тільки 25% респондентів. Детальні показники по кожній субшкалі розміщені у додатку А.

Таким чином, протягом останнього року респонденти оцінюють своє благополуччя у різних сферах життя в більшості на низькому та середньому рівні.

2. Результати згідно з методикою суб'єктивного соціального благополуччя (ССБ).

Як зазначалося в розділі 2, методика ССБ була використана з метою отримання чіткішого уявлення про соціальний аспект благополуччя, який недостатньо висвітлений у методиці BBC-SWB. Детальні показники по усім субшкалам представлені у додатку Б.

Встановлено, що 27% респондентів (17 осіб) оцінюють ступінь задоволеності своїх соціальних потреб як низький, 48% (30 осіб) респондентів відзначають його на помірному, середньому рівні. На високому рівні ССБ виявлено у 25% респондентів (16 осіб).

По першій субшкалі даної методики, «Соціальна помітність», видно, що 19% респондентів не проявляють значної соціальної чи громадської активності,

не залучені у життєдіяльність своїх спільнот. Разом з дещо підвищеними показниками по субшкалі «Соціальна дистантність», де високий рівень зафіксований у 27% респондентів, це вірогідно вказує на втрату віру у власні сили, можливу самотність чи байдужість до соціальної взаємодії з однокурсниками чи викладачами.

7.9% респондентів, за субшкалою «Соціальна помітність», мають надзвичайно високі показники (9 та 10 стенів). Попри те, що загалом високі бали вказують на залученість людини до соціуму, надзвичайно високі радше вказують на велику потребу в соціальній оцінці, залежність від думки оточуючих.

Здебільшого середній рівень показників прослідковується також в інших субшкалах, зокрема у «Емоційному прийнятті» та «Позитивних соціальних судженнях» (59% та 62% респондентів відповідно). Це свідчить про те, що у респондентів наявна достатня або помірна підтримка від найближчого оточення, присутня довіра до людей, проте без проявів незрілості чи наївності.

Окремо варто звернути увагу на результат по субшкалі «Соціальне схвалення»: 18% респондентів не мають впевненості в тому, що їх достатньо поважають, тим не менш, третина респондентів (21 особа) мають високий рівень задоволеності цієї потреби. З них 16 осіб, що становить трохи більше 25% від загальної вибірки, демонструють майже фрустровану необхідність у схваленні.

Найбільш відрізняються від інших субшкал результати по «Позитивним соціальним судженням». Лише 5% студентів-психологів мають тут низькі показники, тоді як всі інші респонденти демонструють здебільшого середній чи високий рівень цієї характеристики.

3. Результати згідно з методикою «Шкала емоційного відгуку».

Надалі розглянемо результати за «Шкалою емоційного відгуку». Більшість учасників дослідження, а саме – 62% респондентів, мають середній

рівень емпатії, що вказує на загальну здатність до розуміння іншої людини з її точки зору та співпереживання до інших, але ці якості виражені помірно.

Водночас, у 14% студентів-психологів спостерігається низький рівень емпатії, що може представляти труднощі в міжособистісних стосунках, мати певний вплив як на підтримку соціальних взаємодій в межах університету, так і вплив на подальшу професійну діяльність. Додатковий розвиток цих навичок може відбуватися в межах навчального процесу.

Високий рівень емпатії продемонстрували 24% респондентів. Про те, чи має зв'язок висока здатність до співчуття та співпереживання з певними аспектами благополуччя, та який самий, буде розглянуто при подальшому аналізі.

Таким чином, розподіл рівнів емпатії серед учасників дослідження вказує на те, що більшість студентів-психологів мають середній рівень цієї якості, а крайні значення – високий та низький рівні – є менш поширеними.

4. Результати згідно з методикою «Оцінка власного потенціалу вигорання».

Перейдемо до аналізу потенціалу емоційного вигорання, розглядаючи його, згідно з методикою, за трьома основними компонентами.

Середнє значення за показником «Деперсоналізація» дорівнює 1.83 (додаток В), що відповідає низькому рівню прояву ознаки. Те саме демонструє розподіл респондентів за рівнями прояву, де 90% мають низький рівень деперсоналізації, а тільки 10% – середній, тобто лише іноді проявляється цинізм, апатичне ставлення до викладачів, однокурсників, близьких людей. Це є позитивною тенденцією, оскільки вказує на те, що більшість респондентів не відчуває суттєвих складнощів з відчуженністю від інших.

Тим менш, середній рівень ризику вигорання прослідковується по шкалам «Особиста задоволеність» та «Емоційне виснаження», де середніми значеннями, відповідно, є 3.70 та 3.37 з 6 максимальних балів методики.

Більше половини студентів, а саме – 62%, мають середній рівень особистої задоволеності, тобто загалом задоволені своєї успішністю, здатністю позитивно впливати на людей навколо. Низький рівень особистої задоволеності присутній у 14% осіб, що може свідчити про високий потенціал до емоційного вигорання.

І нарешті, рівень емоційного виснаження більшості студентів (51% учасників) є середнім. Стрес та навантаження від навчання, та інших факторів, не пов’язаних з освітнім процесом, вже суттєво впливає на них, однак негайної уваги потребують ті 11% студентів-психологів, що демонструють високий рівень емоційного виснаження. Це може супроводжуватися зниженням успішності та досягнень в університеті та поза ним, спустошеністю та бажанням уникати взаємодії з оточуючими.

Отримані дані з кожної методики на подальшому етапі емпіричного дослідження були перевірені на нормальність розподілу задля проведення кореляційного аналізу та встановлення зв’язків між досліджуваними психологічними явищами.

Для цього була використана програма Jamovi та критерій Шапіро-Вілкі. Щоб з’ясувати, нормальним або ненормальним є розподіл певних даних, було прийнято стандартну інтерпретацію p-значення: якщо $p<0.05$, відповідно, існує статистично значущість між тим розподілом, які перевіряється, та нормальним, у такому випадку шкала позначалася як та, що має ненормальний розподіл. У протилежному випадку, коли $p>0.05$, – шкала позначалася як та, що має нормальний розподіл. Більшість перевірених шкал мали нормальний розподіл, окрім субшкали «Деперсоналізація» з методики дослідження потенціалу емоційного вигорання. Усі отримані результати представлені у додатку В.

Для встановлення, чи існує взаємозв’язок між досліджуваними явищами, використовувався параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона (для змінних з

нормальним розподілом) та непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (для змінних з ненормальним розподілом).

Сила зв'язку проаналізованих показників визначалася так (незалежно від того, позитивно чи негативно корелюють досліджувані змінні):

- $r<0.3$ – слабка кореляція;
- $0.3 \leq r < 0.7$ – середня кореляція;
- $r \geq 0.7$ – сильна кореляція між явищами.

У результаті було доведено існування декількох кореляцій, які представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Основні кореляційні зв'язки між показниками емоційного вигорання студентів-психологів з їх рівнями благополуччя та емоційного відгуку

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Деперсоналізація	Емоційний відгук	-0.327**
	Соціальна дистантність	0.262*
	Позитивні соц. судження	-0.291*
Особиста задоволеність	Загальний показник BBC-SWB	0.441***
	Психологічне благополуччя	0.495***
	Загальний показник ССБ	0.401**
	Соціальна помітність	0.408***
	Емоційне прийняття	0.251*
	Соціальне схвалення	0.561***
Емоційне виснаження	Загальний показник BBC-SWB	-0.319*
	Психологічне благополуччя	-0.344**
	Фізичне здоров'я та благополуччя	-0.318*
	Соціальна дистантність	0.250*
Емоційний відгук	Позитивні соц. судження	0.340**

Примітка: * = $p<0.05$; ** = $p<0.01$; *** = $p<0.001$.

Найбільш цінним для дослідження є представлені кореляції між компонентами вигорання та іншими явищами. Деперсоналізація має середньої сили кореляцію з негативним напрямком з емоційним відгуком, а також – слабку, але все ж достатньо важливу, кореляцію з негативним напрямком з

субшкалою позитивних соціальних суджень та кореляцію з позитивним напрямком з соціальною дистантністю.

Студенти-психологи, що мають вищий рівень емпатії, також мають менший ризик розвитку байдужого, апатичного та цинічного ставлення до інших, менший ризик вигорання. Ця думка знаходить відгук у декількох попередньо розглянутих працях іноземних вчених [13; 18; 41; 57].

Сприятлива думка про інших людей, віра в їх доброту та чесність, тобто позитивні судження про оточуючих, також має обернено пропорційний зв'язок з деперсоналізацією. Це вказує на те, що чим вища буде ця віра респондентів, тим меншою є ймовірність виникнення ситуацій з цинічним ставленням та спілкуванням з іншими людьми.

І навпаки, зневіра, відчуття нездатності вплинувати на своє оточення, незадоволення тими соціальними взаємодіями, які виникають у спільноті, підвищують ризик деперсоналізації.

Кореляції найбільшої сили та їх загальна кількість зафіксовані з рівнем особистої задоволеності. Загальні показники як суб'єктивного благополуччя, так і соціального аспекту суб'єктивного благополуччя, демонструють сильну позитивну кореляцію. Враховуючи це, у дослідженні було детальніше розглянуто, які саме субшкали та аспекти благополуччя мають зв'язок з цим компонентом вигорання. Їх перелік представлений також у таблиці 3.1.

Вищу оцінку своїй професійній компетентності та успішності в межах навчання надали ті студенти, що також мають стабільне та сильне коло підтримки, ті, які отримали визнання та повагу, мають вплив у своїх соціальних групах, жагу до особистісного розвитку і позитивно оцінюють майбутнє після університету.

Рівень емоційного виснаження теж пов'язаний з цілою низкою факторів. Найбільш значущою є кореляції середньої сили з негативною спрямованістю з психологічним благополуччям. Незадовільна якість сну, тривога, депресія та

інші прояви поганого фізичного здоров’я також будуть забирати емоційні ресурси, підвищувати фрустрацію та втому. Соціальна дистантність, що позитивно корелює з емоційним виснаженням, теж є фактором ризику розвитку емоційного вигорання.

У межах дослідження не було виявлено кореляції між загальним суб’єктивним благополуччям та рівнем емоційного відгуку, однак встановлено, емпатія все ж має середньої сили позитивну кореляцію з однією з субшкал соціального суб’єктивного благополуччя, а саме – з позитивними соціальними судженнями про оточуючих. Як зазначає Т. Данильченко, цей показник є «наслідком життєвого досвіду людини» [1], тому кореляція між двома даними шкалами є цілком очікуваною.

Окрім розглянутих у таблиці кореляцій, існує також зв’язок між загальними показниками благополуччя двох використаних методик та між їх субшкалами. Дані кореляції не були внесені в таблицю, проте це також є важливим моментом у дослідженні. Сильна кореляція між загальними показниками BBC-SWB та ССБ вказує на те, що вони вимірюють подібні конструкти, різні аспекти суб’єктивного благополуччя. Середньої сили кореляції між субшкалами також підтверджують, що обидві методики є надійними інструментами для обраного вимірювання благополуччя.

Кореляції субшкал всередині однієї методики, незважаючи на їх силу зв’язку, не розглядалися в межах дослідження.

Задля дослідження особливостей емоційного вигорання студентів в залежності від їх рівня суб’єктивного благополуччя, в межах дослідницької роботи був використаний також параметричний дисперсійний аналіз ANOVA, а для окремих порівнянь – непараметричний Н-критерій Краскела-Уоліса. Окрім перевірки нормальності розподілу, додатково був проведений тест Левене на визначення гомогенності дисперсій у групах. У роботі використано стандартну інтерпретацію p-показника: якщо $p<0.05$ – дисперсії позначалися нерівними,

якщо p>0.05 – дисперсії були рівними. Оскільки при всіх тестуваннях дисперсії були гомогенними, а розподіл у більшості випадків – нормальний, то застосовувався параметричний аналіз ANOVA, тоді як для «Деперсоналізації», де розподіл був ненормальним, але дисперсії рівні, – був застосований непараметричний H-критерій Краскела-Уоліса.

Для порівняння рівнів емоційного вигорання по кожному з компонентів було обрано три групи, тобто ті, хто мав низький, середній або високий рівень благополуччя. Результати дисперсійного аналізу представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз компонентів емоційного вигорання студентів-психологів в залежності від їх рівня благополуччя

	Компонент вигорання	F або χ^2	p	Розмір ефекту (η^2 або ε^2)
BBC-SWB	Деперсоналізація	1.80	0.408	0.029
	Особиста задоволеність	4.43	0.016	0.129
	Емоційне виснаження	2.36	0.103	0.073
ССБ	Деперсоналізація	7.37	0.599	0.119
	Особиста задоволеність	1.49	0.174	0.202
	Емоційне виснаження	0.960	0.483	0.140

Статистично значуща відмінність присутня лише між середніми значення особистої задоволеності для різних рівнів суб'єктивного благополуччя за методикою BBC-SWB. Наявність цих відмінностей підтверджує також доволі високе значення F. Рівень суб'єктивного благополуччя пояснює близько 12.9% відсотків варіації в особистій задоволеності по даній вибірці, що є досить середнім фактом, проте вказує на важливість цього фактору.

Подальший пост-хок тест Тьюкі також показав, що середні значення особистої задоволеносі суттєво відрізняються між групами, що мають низький та високий рівні суб'єктивного благополуччя. Таким чином, можна стверджувати, що підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя

матиме позитивний ефект на рівень особистої задоволеності. Ці висновки підтверджуються і в попередньо проведеному кореляційному аналізу, де сила кореляції між даними показниками дорівнювала 0.441 при $p<0.001$.

Статистично значущих відмінностей не виявлено у всіх інших протестованих випадках. Тобто рівень суб'єктивного благополуччя або соціального суб'єктивного благополуччя не буде надійним предиктором інших компонентів емоційного вигорання.

Однак, незважаючи на те, що вплив не є статистично значущим, відзначено, що розмір ефекту у деяких випадках відповідає значному відсотку варіації результатів (наприклад, рівні емоційного виснаження від суб'єктивного благополуччя, кожен з компонентів вигорання від рівнів соціального суб'єктивного благополуччя). Вірогідно, це вказує на те, що значущість параметрів все ж може бути важливим аспектом дослідження за умови проведення на більшій вибірці або з пошуком додаткових прихованих критеріїв.

Через відсутність статистичної значущості не були проведені додаткові пост-хок тести Тьюкі. Проте, виявивши статистичну значущість для особистої задоволеності та рівня суб'єктивного благополуччя, був проведений ще один дисперсійний аналіз, на цей раз – в залежності від рівня одного з аспектів суб'єктивного благополуччя. Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз між рівнями особистої задоволеності та різними аспектами суб'єктивного благополуччя

Компонент вигорання	Субшкала BBC-SWB	F	p	Розмір ефекту (η^2)
Особиста задоволеність	Психологічне благополуччя	7.08	0.002	0.191
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.898	0.413	0.029

	Стосунки	0.170	0.844	0.006

Статистично значуща відмінність зафіксована між середніми значеннями особистої задоволеності та психологічного благополуччя. Розмір ефекту також дещо виріс, тепер пояснюватиме 19.1% варіації в особистій задоволеності.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя загалом є предиктором одного з компонентів вигорання, а з усіх аспектів благополуччя, найбільшу вагу матиме саме психологічне благополуччя. Тобто ті студенти, що вище оцінюють своє благополуччя, також не схильні зменшувати свої досягнення та успіхи. Інші фактори, що впливають, не були виявлені в межах дослідження.

3.2. Порівняння особливостей емоційного вигорання студентів-психологів залежно від наявності досвіду психологічного консультування

Після встановлення зв'язків між компонентами емоційного вигорання та різноманітними аспектами благополуччя у студентів-психологів, дане дослідження потребує також порівняльного аналізу з врахуванням ще одного фактору, а саме – досвіду психологічного консультування. Вибірка є врівноваженою за даним показником (49.2% студентів вже мають досвід консультування, продовжуючи навчання в університеті, 50.8% поки не мають досвіду), тому для порівняння відмінностей були застосовані параметричний t-критерій Стьюдента та непараметричний U-критерій Манна-Уітні.

Як і на попередніх етапах емпіричного дослідження, була застосована стандартна інтерпретація результатів: при $p<0.05$ зазначалася статистично значуща відмінність між групами з досвідом та без досвіду консультування, при $p<0.05$ – статистично значущої відмінності не було.

Результати попарних порівнянь, де зазначені лише ті, де аналіз показав суттєві відмінності, занесені у таблицю 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання та благополуччя студентів психологів в залежності від їх досвіду консультування

Критерій	Змінна	Статистика	p	Розмір ефекту
t-критерій Стьюдента	Загальний показник суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)	2.179	0.033	0.5490
	Субшкала «стосунки» (BBC-SWB)	2.730	0.008	0.6879
	Особиста задоволеність	2.631	0.011	0.6631
U-критерій Манна-Уітні	Субшкала «Соціальне схвалення» (ССБ)	343	0.036	0.3085

Наявність або відсутність досвіду консультування мала статистично значущий вплив на всі змінні, що занесені у дану таблицю. У групі студентів-психологів, що вже отримали такий досвід, вищі бали по суб'єктивному благополуччю, менший ризик вигорання через високі бали по компоненту особистої задоволеності, а також – більш довірливі стосунки з оточуючи, вміння будувати та підтримувати такі взаємини, а також сильніше відчуття, що респондент заслуговує на повагу та отримує її від оточуючих. Середні та великі розміри ефекті також вказують на важливість результатів та те, що різниця між групами є суттєвою.

Дана відмінність може пояснюватися декількома причинами. По-перше, раніше застосовувати свої знання на практиці та консультувати вірогідно починають ті студенти, які вже мають високі рівні зазначених показників. По-друге, іншим можливим поясненням є те, що позитивний вплив на різні сфери життя є наслідком консультування. Тобто студенти-психологи відчувають себе

більш реалізованими, компетентними чи успішними, мають впевненість у майбутньому та відчувають задоволення від обраного професійного шляху.

Усі інші змінні, шкали та субшкали методик, теж тестувалися, однак не були позначені у таблиці 3.4 через відсутність статистично значущої відмінності.

Встановивши декілька суттєвих кореляцій та провівши два порівняльних аналіза між групами, в залежності від їх рівня суб'єктивного та соціального суб'єктивного благополуччя і в залежності від наявності досвіду психологічного консультування, на останньому етапі емпіричного дослідження був проведений також додатковий кластерний аналіз на всій вибірці. На противагу попереднім методам аналізу, котрі мали певні обмеження та не враховували усі можливі комбінації характеристик, що були зафіксовані у респондентів, кластерний аналіз дозволив згрупувати учасників у групи з подібними проявами якостей та краще зрозуміти ті приховані фактори, вірогідна наявність яких була з'ясована у попередніх методах аналізу.

Кластерний аналіз був проведений в програмах Jamovi та SPSS. В Jamovi був використаний ієрархічний метод аналізу з побудовою дендрограми (міра подібності – евклідова відстань, побудовано за методом Уорда). Дендрограма дала можливість в наочному вигляді побачити, який можливий варіант поділів на кластери існує, однак для точніших результатів дослідження продовжувалося в SPSS, оскільки дана програма має потужніший аналітичний пакет. Завдяки даним з агломеративної таблиці був побудований графік, на якому, за допомогою метода «ліктя» було виділено три кластери, для порівняння яких аналізувалися середні значення за змінними (додаток Г).

Кластер 1 – соціально-відсторонені студенти-психологи. Сюди увійшло 16 осіб, які в середньому демонструють низькі рівні емпатії, частіше проявляють байдужість до однокурсників. Для цього кластеру притаманна складність у налагодженні та підтримці близьких соціальних взаємин, без

виразного бажання змінити це, стати більш помітними у соціумі тощо. У цій групі найчастіше зустрічаються респонденти з середнім рівнем деперсоналізації, проте інші компоненти вигорання виражені не дуже яскраво. У багатьох студентів середній чи низький рівень суб'єктивного благополуччя, тобто гострої незадоволеності своєю ситуацією вони вірогідно не відчувають. Значних проблем зі здоров'ям чи сном у цієї групи не має. Близько третини учасників групи вказала, що має досвід консультування.

Кластер 2 – психологічно-виснажені студенти-психологи, що склав 15 осіб. Середні результати за двома методиками вимірювання благополуччя у цій групі є найнижчими з усіх кластерів. Притаманний високий рівень стресу, втоми та емоційного спустошення, у поєднанні з нездатністю достатньо відпочивати та спати, докладати зусилля до навчання. Студенти можуть уникати соціальних інтеракцій або набагато менш активно, ніж їх однокурсники, приймати участь у соціальних заходах. Вони менш оптимістично сприймають власне майбутнє, здатність до співпереживання та співчуття встановлена на посередньому рівні, порівнюючи з іншими кластерами. Тут також зафіксована найменша кількість осіб з досвідом консультування.

Кластер 3 – соціально- та психологічно-задоволені студенти-психологи, найбільший кластер з усіх, що налічує 32 особи. У групу увійшли учасники, які в середньому демонструють вищі рівні задоволеності життям. Високий рівень психологічного та фізичного благополуччя поєднується зі значною соціальної активністю, бажанням бути залученими у соціальне життя, більш оптимістичного погляду на своє оточення та майбутнє. Студенти краще розуміють почуття інших, приймають та розуміють власні емоції. Це також підтверджується найвищою серед інших задоволеністю стосунками з однокурсниками, близькими. У кластері також присутня найбільша кількість людей з досвідом консультування, однак, враховуючи те, що розмір кластеру 3

значно відрізняється від двох інших, а також – що дисперсійний аналіз ANOVA не виявив статистично значущої відмінності по цьому показнику, можна зробити висновок, що розподіл по досвіду консультування є радше випадковим.

Висновок до розділу 3

Підсумовуючи результати з проведеного емпіричного дослідження та математико-статистичного аналізу, можна зробити декілька наступних висновків.

1. Встановлено, що студенти-психологи оцінюють рівень свого суб'єктивного благополуччя як переважно низький чи середній. Це стосується низького рівню психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та незадоволеності стосунками з оточуючими. У соціальній сфері це пояснюється посередньою залученістю до активностей у громадських чи університетських заходах, відчуттям недостатньої поваги чи втратою віри у власні сили та шанси досягти успіху. Незважаючи на це, значна частка респондентів зберігає віру в позитивні якості інших людей та мають середній рівень емпатії.

2. Виявлено помірно-сильні кореляції між компонентами вигорання та різними аспектами суб'єктивного та соціального суб'єктивного благополуччя, зокрема між деперсоналізацією, емоційним відгуком, соціальною дистантністю і позитивними соціальними судженнями; особистою задоволеністю, загальниками показниками благополуччями згідно з двома методиками, психологічним благополуччям, соціальною помітністю, емоційним прийняттям і соціальним схваленням; емоційним виснаженням, загальним показником суб'єктивного благополуччям, психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям та благополуччям, соціальною дистантністю. Підтверджено, що існує кореляція між емпатією та одним з аспектів соціального благополуччям, а саме – з позитивними соціальними судженнями. Результати даної частини

дослідження збігаються з висновками теоретичного аналізу декількох публікацій схожої проблематики.

3. На даній вибірці студентів-психологів з’ясовано, що суб’єктивне благополуччя, а саме його компонент – психологічне благополуччя, є важливим фактором одного з компонентів емоційного вигорання, особистої задоволеності.

4. Виявлено, що наявність досвіду психологічного консультування має помірний вплив на особисту задоволеність, задоволеність стосунками та відчуття соціального схвалення у студентів-психологів.

5. Кластерний аналіз на всій вибірці дозволив описати три типи студентів-психологів, з врахуванням їх рівня суб’єктивного переживання благополуччя та потенціалу емоційного вигорання. Студенти поділялися на соціально-відсторонених, психологічно-виснажених та соціально- і психологічно-задоволених, тобто тих, що відзначають, що мають баланс між своєї психологічною, фізичною, соціальною сферами благополуччя, рівнями емпатії та вигорання. Зафіксовано розподіл студентів з досвідом та без досвіду психологічного консультування у даних типах, проте статистично значущої відмінності між кластерами за цим показником не виявлено.

ВИСНОВКИ

Отже, у даній роботі було проаналізовано особливості емоційного вигорання студентів-психологів в залежності від їх рівня суб'єктивного благополуччя. На підставі проведеного теоретичного та емпіричного аналізу, можна зробити наступні висновки.

1. Аналіз вітчизняних та іноземних наукових праць демонструє, що проблематика благополуччя людини цікавила вчених та філософів ще з давніх часів, тоді як питання дослідження емоційного вигорання в науковій літературі постало в останні п'ятдесят років. Історично виділяють гедоністичний та евдемоністичний підходи до вивчення благополуччя. Проте з кінця 20 – початку 21 століття прийнято говорити про їх інтеграцію, зокрема – поєднання суб'єктивного та психологічного благополуччя, визначення психологічного благополуччя складовою суб'єктивного, як було використано в межах емпіричної частини даного дослідження. З чисельних тлумачень та моделей емоційного вигорання, – як результативних, так і процесуальних, – виокремлено трифакторну модель авторства К. Маслах та ін., яка також покладена в основу вивчення академічного вигорання студентів. Деперсоналізація, виснаження та знижена оцінка власних успіхів серед студентів корелює з їх переживанням власного благополуччям. Емпатія доповнює тріаду досліджуваних психологічних явищ, оскільки вбачається як ще один важливий аспект впливу на стан студентів та їх академічного вигорання декількома іноземними дослідниками.

2. Емпіричним шляхом встановлено, що студенти-психологи в Україні мають переважно низький та середній рівень суб'єктивного та соціального суб'єктивного благополуччя, середні рівні емоційного відгуку. Потенціал розвитку вигорання, оцінений окремо за кожним компонентом, дозволяє говорити про помірні ризики, що можуть вплинути на якість навчання та подальші успіхи в професійному середовищі.

3. Доведено існування кореляцій між складовими емоційного вигорання та аспектами благополуччя, між емпатією та однією складовою соціального суб'єктивного благополуччя (позитивними соціальними судженнями). Суб'єктивне благополуччя загалом та саме психологічне благополуччя частково пояснює варіацію у встановлених рівнях особистої задоволеності, одного з компонентів емоційного вигорання. Надійне коло підтримки, залученість до соціального життя в університеті, громаді, спільноті тощо, задовільне оцінювання власного фізичного здоров'я, – все це також корелює з ризиком формування емоційного вигорання, однак не є його предиктором.

Виявлено, що студенти-психологи, які отримали під час навчання досвід психологічного консультування, мають вищі рівні суб'єктивного благополуччя, вищі рівні емпатії, вищі рівні задоволеності стосунками з отомуючими та впевненості, що їх цінують, – порівняно з тими, хто цього досвіду ще не отримали. Однак за дизайном даного дослідження неможливим було встановити, чи є консультування наслідком позитивних змін у житті або ж їх джерелом.

4. Подальший емпіричний аналіз дозволив виділити три типи студентів-психологів залежно від їх рівня суб'єктивного благополуччя та особливостей емоційного вигорання. Соціально-відсторонені студенти мають найбільший ризик формування емоційного вигорання та виявляють ознаки незадовільного рівня благополуччя в окремих сферах. Психологічно-виснажені студенти вже демонструють ознаки втоми та емоційного виснаження, низькі рівні переживання благополуччя, тоді як соціально- та психологічно-задоволені студенти, як випливає з обраної назви, на даний момент знайшли баланс між навчанням та іншими галузями, мають вищі по вибірці рівні суб'єктивного благополуччя та емпатії та порівняно низький потенціал розвитку емоційного вигорання у даний період життя.

У даній роботі, безперечно, не було досліджено усі аспекти особливостей академічного вигорання та суб’єктивного благополуччя, але отримані результати можуть слугувати основою для подальших праць. **Перспективною подальших досліджень у цьому руслі** може бути перевірка даних результатів на більшій виборці з метою генералізації на велику групу людей, підтвердження або спростування ролі емпатії та досвіду психологічного консультування як факторів впливу на благополуччя та профілактику від емоційного вигорання, не в останню чергу – розробка та впровадження методик та програм поліпшення суб’єктивного благополуччя, розвинення емпатійних навичок та профілактика від різних складових емоційного вигорання для студентів. Це може не лише покращити їх загальний стан та успіхи в навчанні, але й стати основою для більш якісного надання психологічних послуг в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данильченко Т. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. East European Scientific Journal, 2015. №3. С. 20–29.

2. Журавльова Л. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

3. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта, 2015. №3. С. 48–55.

4. Козляковський П. Загальна психологія: навч. посібник: том 2. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.

5. Коняхіна А., Гаврик І., Гриценко Н., Гутенко Д., Коропченко Н., Обравит О., Полякова В., Сухомлин Л., Усик Ю., Чорний О. Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації. Суми, 2016. 60 с.

6. Коробка І. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник ХДУ, серія психологічні науки, 2022. С. 85 –93.

7. Куліш О., Сіпко Л. Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022. Серія «Психологія», №1. С. 32–36.

8. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Науковий журнал «Габітус», 2020. №17. С. 141–145.

9. Abreu Alves S., Sinval J., Lucas-Neto L. et al. Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. BMC Med Educ 22, 83. 2022.

10. Biswas-Diener R., Kashdan T., King, L. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. The Journal of Positive Psychology, 2008. №3. С. 219-233.

11. Biswas-Diener R., Kashdan T., King, L. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. The Journal of Positive Psychology, 2009. №4. С. 208–211.

12. Bradburn N., Caplovitz D. Reports on happiness. A pilot study of behavior related to mental health. Chicago, IL: Aldine Publishing Company. 1965. 209 с.

13. Brazeau C., Schroeder R., Rovi S., Boyd L. Relationships between medical student burnout, empathy, and professionalism climate. Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges, 2010. №85. С. 33–36.

14. Burn-out an "occupational phenomenon". URL: https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon

15. Burnout: ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. URL: https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281

16. Buunk B., Schaufeli W. Burnout: A perspective from Social Comparison Theory. Professional Burnout: Recent developments in theory and research, 1993. С. 53–66.

17. Cherniss C. The role of profesional self efficacy in the etiology and ameloriation of burnout. Professional burnout: Recent development in theory and research, 1993. С. 135–149.

18. Chiracu A., Dumitru A. Burnout, empathy and well-being in medical and psychology students. Studia Doctoralia, 2021. №12. С. 71–82.

19. Cho E., Jeon S. The role of empathy and psychological need satisfaction in pharmacy students' burnout and well-being. BMC Med Educ 19, 43. 2019.

20. Cox T., Kuk G., Leiter, M. Burnouts, health, work stress and organizational healthiness. Professional burnout: recent developments in theory and research, 1993. С. 177–193.

21. Danylchenko T. Subjective Social Well-being as a Psychological Phenomenon. Psychological Prospects Journal, 2016. №28. С. 93-107

22. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984. №95(3). С. 542–575.

23. Diener E., Lucas R., Oishi S. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. 2009.

24. Diener E., Sapyta J., Suh E. Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. Psychological Inquiry, 1998. №9(1). С. 33–37

25. Edelwich J., Brodsky A. Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Science Press. 1980.

26. El Sahili G., Ali L. Docencia: Riesgos y desafíos. México, D. F.: EditorialTrillas. 2011.

27. Empathy: APA Dictionary of Psychology. URL: https://dictionary.apa.org/empathy

28. Farber B. Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. Journal of clinical psychology, 2000. №56(5). С. 589–594

29. Freudenberger H. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 1974. №30(1). С. 159–166.

30. Gibson J., Donnelly J., Ivancevich J., Konopaske R. Organizations: Behavior, Structure, Processes. McGraw-Hill Education, 2011. 640 с.

31. Gil-Monte P. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid, España: Pirámide. 2005.

32. Golembiewski R., Munzenrider R., Carter D. Progresive Phases of Burnout and Their Worksite Covariants. Journal of Applied Behavioral Science, 1983. №19. С. 464 481.

33. Henderson L., Knight T. Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2012. №2(3). С. 196-221.

34. Hobfoll S., Freedy J. Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. 1993.

35. Ishak W., Nikravesh R., Lederer S., Perry R., Ogunyemi D., Bernstein C. Burnout in medical students: a systematic review. The clinical teacher, 2013. №10(4). С. 242–245.

36. Kinderman P., Schwannauer M., Pontin E., Tai S. The development and validation of a general measure of well-being: the BBC well-being scale. Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation, 2011. №20(7). С. 1035–1042.

37. Kourea L., Papanastasiou E., Diaconescu L., Popa-Velea O. Academic burnout in psychology and healthallied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education. Front. Psychol, 2023.

38. Lee R., Ashforth B. A longitudinal study of burnout among supervisors and managers: Comparisons between the Leiter and Maslach (1988) and Golembiewski (1986) models. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1993. №54. С. 369–398.

39. Leiter M. Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. Journal of Organizational Behaviour, 1991. №9. С. 297–308.

40. Leiter M., Maslach C. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. Journal of Organizational Behavior, 1988. №12. С. 123–144.

41. Lopes A., Nihei O. Burnout among nursing students: predictors and association with empathy and self-efficacy. 2020.

42. Manzano-García G., Ayala-Calvo J.-C. New perspectives: Towards an integration of the concept "burnout" and its explanatory models. Anales de Psicología, 2013. №29(3). С. 800–809.

43. March-Amengual J.-M., Cambra-Badii I., Casas-Baroy J.-C., Altarriba C., Comella-Company A., Pujol-Farriols R., Baños J.-E., Galbany-Estragués P., Comella-Cayuela A. Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2022.

44. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach burnout inventory. Palo Alto, CA: University of California, Consulting Psychologists Press. 1981.

45. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job burnout. Annual Review of Psychology, 2009. №52. С. 397–422.

46. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. 1982.

47. Merodio C. Eficacia crítica de los modelos de trabajo en grupo con personas con discapacidad. In Juan Carlos(Ed.),Rehabilitación clínica integral: funcionamiento y discapacidad. Barcelona: Elsevier España. 2003.

48. Myers D., Diener E. Who is happy? Psychological Science, 1995. №6. С. 10–19.

49. Pontin E., Schwannauer M., Tai S. et al. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). Health Qual Life Outcomes 11. 2013.

50. Price D., Murphy P. Staff burnout in the perspective of grief theory. Death Education, 1984. №8. С. 47–58.

51. Rahmati Z. The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2005. №171. С. 49–55.

52. Rehman A., Bhuttah T., You X. Linking Burnout to Psychological Well-being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation. Psychology Research and Behavior Management. 2020. С. 545–554.

53. Rivas-Tovar L., Jimenez J., Flores M., Lamabrry F. Evolution of the Concept and Models of Work Exhaustion (Burnout): The Research in Mexico. International Business Research, 2014. №7. С. 45–66.

54. Ryan R., Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 2001. №52. С. 141–166.

55. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 1989. №57(6). С. 1069–1081.

56. Ryff C., Singer B. The Contours of Positive Human Health. Psychological Inquiry, 1998. №9. С. 1–28.

57. Silva R., Figueiredo-Braga M. The Roles of Empathy, Attachment Style, and Burnout in Pharmacy Students' Academic Satisfaction. American journal of pharmaceutical education. №83(5). 2019.

58. Stoll L. A short history of wellbeing research. Wiley Online Library. 2014.

59. Sulaiman R., Ismail S., Shraim M. et al. Experiences of burnout, anxiety, and empathy among health profession students in Qatar University during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. BMC Psychol., 2023.

60. Swords B., Ellis M. Burnout and Vigor Among Health Service Psychology Doctoral Students. The Counseling Psychologist, 2017. №45(8). С. 1141-1161.

61. Thompson M., Page S., Cooper C. A test of Caver and Scheier's self control model of stress in exploring burnout among mental health nurses. Stress Medicine, 1993. №9. С. 221–235.

62. Van de Weijer M., Bartels M., Baselmans B., Van der Deijl W. A growing sense of well-being: a literature review on the complex framework well-being. 2018.

63. Waterman A. Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. Journal of Mind and Behavior, 1990. №11(1). С. 47–73.

64. Waterman A. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology, №64. 1993.

65. Wilkinson H., Whittington R., Perry L., Eames C. Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. Burnout research. 2017. №6. С.18–29.

66. Winnubst J. Organizational structure, social support, and burnout. Professional burnout: Recent developments in theory and research, 1993. С. 151–162.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця розподілу кількості респондентів у методиках з трьома рівнями оцінювання показників

Шкали	Кількість респондентів з певним рівнем показника		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник суб’єктивного благополуччя (BBC-SWB)	26	18	19
Субшкала «психологічне благополуччя»	27	16	20
Субшкала «фізичне здоров’я та благополуччя»	27	21	15
Субшкала «стосунки"	25	22	16
Деперсоналізація	57	6	0
Особиста задоволеність	9	39	15
Емоційне виснаження	24	32	7

Додаток Б

Таблиця розподілу кількості респондентів у методиках з 10-бальною шкалою оцінювання показників у стенах

Шкали	Кількість респондентів з певним рівнем показника та оцінкою у стенах									
	Низький рівень			**Середній рівень**				**Високий рівень**		
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
Загальний показник ССБ	**17**			**30**				**16**		
	3	*2*	*12*	*6*	*6*	*12*	*6*	*6*	*6*	*4*
Соціальна помітність	**12**			**38**				**13**		
	4	*3*	*5*	*7*	*9*	*15*	*7*	*8*	*1*	*4*
Соціальна дистантність	**10**			**36**				**17**		
	0	*4*	*6*	*7*	*9*	*11*	*9*	*11*	*4*	*2*
Емоційне прийняття	**17**			**37**				**9**		
	9	*2*	*6*	*8*	*12*	*12*	*5*	*4*	*3*	*2*
Соціальне схвалення	**11**			**31**				**21**		
	2	*3*	*6*	*3*	*7*	*12*	*9*	*5*	*5*	*11*
Позитивні соц. судження	**3**			**39**				**21**		
	1	*1*	*1*	*6*	*12*	*8*	*13*	*8*	*11*	*2*
Емоційний відгук (емпатія)	**9**			**39**				**15**		
	2	*1*	*6*	*10*	*6*	*9*	*14*	*8*	*5*	*2*

Додаток В

Описова статистика показників дослідження за загальною вибіркою студентів-психологів

Шкали	Середнє арифметичне	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Критерій Шапіро-Вілка	
						W	p
Деперсоналізація	1.83	1.75	0.751	1	4	0.906	<0.001
Особиста задоволеність	3.70	3.86	1.073	1.43	6	0.979	0.365
Емоційне виснаження	3.37	3.43	1.229	1	5.86	0.968	0.098
Емоційний відгук	75.97	77	8.987	52	91	0.967	0.086
Загальний показник суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)	80.43	79	14.737	49	113	0.980	0.389
Субшкала «психологічне благополуччя» (BBC-SWB)	41.62	42	8.923	23	60	0.979	0.362
Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» (BBC-SWB)	21.48	21	5.009	11	34	0.984	0.570
Субшкала «стосунки» (BBC-SWB)	17.33	18	4.333	7	25	0.973	0.171
Загальний показник суб'єктивного соціального благополуччя (ССБ)	112.11	117	30.467	33	168	0.982	0.482
Соціальна помітність (ССБ)	42.06	42	10.229	18	66	0.990	0.900
Соціальна дистантність (ССБ)	21.94	21	7.833	8	40	0.977	0.296
Емоційне прийняття (ССБ)	36.05	38	8.567	17	49	0.915	<0.001
Соціальне схвалення (ССБ)	36.17	37	7.380	9	47	0.936	0.003
Позитивні соц. судження (ССБ)	19.76	20	5.417	5	35	0.985	0.634

Додаток Г

Середні значення (центри) у визначених кластерах студентів-психологів

Змінна	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Емоційний відгук	68.75	77.07	79.31
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	38.13	34.27	46.81
Фізичне здоров'я та благополуччя (BBC-SWB)	21	18.33	23.19
Стосунки (BBC-SWB)	16.69	13.67	19.38
Соціальна помітність (ССБ)	43.50	30.27	46.88
Соціальна дистантність (ССБ)	27.88	25.87	17.13
Емоційне прийняття (ССБ)	35.75	25.07	41.34
Соціальне схвалення (ССБ)	37.06	26.67	40.19
Позитивні соц. судження (ССБ)	17.13	16.93	22.41
Деперсоналізація	2.08	1.98	1.63
Особиста задоволеність	3.79	3.02	3.96
Емоційне виснаження	3.59	3.66	3.13