

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра _____ Психологія _____

На правах рукопису

МАЙОРЕНКО ВЕРОНІКА ВІТАЛІЇВНА

РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність: _____ **053** _____ **Психологія** _____
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма _____ **Психологія** _____
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
**Сахарова Катерина
Олександрівна**, доцент,
доктор філософії в галузі
публічного управління та
адміністрування

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 11
засідання кафедри психології
від 5.06 _____ 2023р.

Завідувач кафедри
(Пис) _____ Трішуківе С.М.
(підпис) (ПІБ)


Дніпро – 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	бакалавр
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології


«20» 06 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
МАЙОРЕНКО ВЕРОНІКИ ВІТАЛІЇВНИ**

1. Тема роботи: «Рівень емоційного вигорання молоді в умовах війни»
2. Науковий керівник роботи: доцент, доктор філософії в галузі публічного управління та адміністрування Сахарова Катерина Олександрівна.
3. Строк подання роботи на кафедру: 08.06.2023 р.
4. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи: визначити рівень емоційного вигорання молоді та його причини в умовах війни.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 - теоретично дослідити синдром емоційного вигорання в науковій літературі;
 - проаналізувати особливості прояву синдрому емоційного вигорання у молоді;
 - визначити взаємозв'язок між тривожністю та проявом СЕВ;
 - здійснити підбір методів та методик дослідження рівня емоційного вигорання молоді;
 - емпірично дослідити рівень прояву вигорання серед молоді;
 - розробити та надати рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Грудень 2022 р.	виконано
2.	I Розділ	Лютий 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Квітень 2023 р.	виконано
4.	Робота в цілому	Травень 2023 р.	виконано

Науковий керівник _____ Катерина САХАРОВА

Здобувач вищої освіти _____ Вероніка МАЙОРЕНКО

Дата видавання завдання _____

АНОТАЦІЯ

Майоренко В.В. Рівень емоційного вигорання молоді в умовах війни / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023)

Зміст анотації

В бакалаврській дипломній роботі розглянуто питання рівня емоційного вигорання серед молоді в умовах війни. Проаналізовані основні наукові підходи (соціологічний та психологічний) в області проблеми емоційного вигорання.

Були застосовані загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи: аналіз, синтез та узагальнення інформації, систематизація та порівняння отриманих даних. В емпіричній частині дослідження використовувалися метод тестування, кількісний та якісний аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 50 респондентів молодого віку.

В результаті дослідження визначено рівень вигорання молоді в умовах війни, виділені його особливості. Досліджено питання тривожності, її проявів та взаємозв'язку з рівнем емоційного вигорання. Досліджено психічні особливості молоді та впливу умов війни на психічне здоров'я.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що результати дослідження можуть бути використані як основа для розробки семінарських занять та лекцій для дисциплін освітньої програми «Психологія», корекційних та профілактичних програм у закладах освіти. Дані дослідження можуть використовуватись викладачами навчальних закладів, психологами та працівниками психолого-соціальних служб.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження сприятимуть розширенню розуміння синдрому емоційного вигорання, його детермінант та особливостей прояву.

Ключові слова: СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ЗАПОБІГАННЯ ВИГОРАННЯ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ, ТРИВОЖНІСТЬ, УМОВИ ВІЙНИ.

Список публікацій здобувача:

1. Майоренко В.В. Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів», назва тези "ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС", 2023.

ABSTRACT

Mayorenko V.V. The level of emotional burnout of young people in the conditions of war / Qualification work for obtaining an educational degree "bachelor" in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2023)

Abstract content

In the bachelor's thesis, the issue of the level of emotional burnout among young people in the conditions of war was considered. The main scientific approaches (sociological and psychological) in the field of the problem of emotional burnout are analyzed.

General scientific and special research methods were applied: analysis, synthesis and generalization of information, systematization and comparison of the obtained data. The empirical part of the study used the testing method, quantitative and qualitative analysis of the results. 50 young respondents took part in the study.

As a result of the study, the level of youth burnout in war conditions was determined, and its features were highlighted. The issue of anxiety, its manifestations, and the relationship with the level of emotional burnout was investigated. The mental characteristics of youth and the influence of war conditions on mental health were studied.

The scientific novelty and theoretical significance of the study is that the results of the study can be used as a basis for the development of seminar classes and lectures for the disciplines of the educational program "Psychology", correctional and preventive programs in educational institutions. The research data can be used by teachers of educational institutions, psychologists and employees of psychological and social services.

The practical significance is that the results of the study will contribute to the expansion of understanding of the syndrome of emotional burnout, its determinants and features of manifestation.

Keywords: SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT, PREVENTION OF BURNOUT, STUDENT YOUTH, AGE CHARACTERISTICS, ANXIETY, WAR CONDITIONS.

List of publications of the acquirer:

1. Mayorenko V.V. International scientific-practical conference «Current issues of science, education and technology in the conditions of modern challenges» title of the thesis «THE OCCURRENCE OF STRESS AND EMOTIONAL BURNOUT IN YOUTH DURING WARTIME», 2023.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1. Поняття та сутність синдрому емоційного вигорання.....	11
1.1.1. Особливості прояву емоційного вигорання у молоді.....	17
1.1.2. Особливості запобігання вигорання.....	22
1.2. Поняття тривожності та її зв'язок з вигоранням.....	25
1.3. Психологічні особливості студентської молоді.....	30
1.4. Війна та її психологічний вплив на особистість.....	34
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	42
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження	42
2.2. Інтерпретація та аналіз отриманих даних.....	46
2.3. Практичні рекомендації щодо запобігання синдрому емоційного вигорання молоді.....	59
Висновки до другого розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	65
ДОДАТОК А.....	73
ДОДАТОК Б.....	76
ДОДАТОК В.....	79
ДОДАТОК Г.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання синдрому емоційного вигорання (СЕВ) досі має своє місце серед важливих та розповсюджених проблем нашого суспільства та світу. Особливого значення він набуває в сьогоденних умовах війни, що розпочалась внаслідок вторгнення російської федерації 24 лютого 2022 року, адже стрес стає постійним фактором життя людини та безперервно впливає як психологічно, так, у подальшому, й фізично. Синдром емоційного вигорання стає на заваді здоровій взаємодії між людьми у суспільстві, адже особистість людини деформується та заважає адекватній оцінці власного емоційного стану. Повертаючись до тематики наукової роботи, важливим на разі є психоемоційний стан саме молоді, адже вона складає більший відсоток населення. Перебування у стані постійного стресу зумовлює виникнення емоційних розладів, а особливо зростання тенденції до емоційного вигорання.

Оскільки питання СЕВ є розповсюдженим та набуває все більшого масштабу, науковці все більш виявляють зацікавленість до цього явища. Щонайменше тридцять років дослідники працюють над його вивченням, запобіганням та профілактикою. Аналіз теоретичного матеріалу надав можливість ознайомитись з синдромом емоційного вигорання у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, що розкрили зміст й структуру СЕВ та методик його дослідження: К. Маслач, Г. Фрейденбергера, Л.М. Карамушки, Н.Е. Водоп'янової, Е. Пайнса, І. Моцолєнідзе, В. Шауфелі, В.В. Бойко, О.О. Рукавішнікова та ін. [58; 59; 7; 16; 61; 4; 62; 56]

В сучасних же умовах дослідження емоційного вигорання мають за мету вірно діагностувати СЕВ, коригувати та розробляти профілактичні заходи, що є актуальним як для всіх країн світу, так і в Україні, споглядаючи на останні події. Оскільки світ стрімко змінюється, змінюється і система навчання, а особливо в нашій країні: нові правила в навчальних закладах, нові реформи освіти та інші нововведення – серед молоді, що наразі отримує освіту зростає рівень

емоційного вигорання, який дуже добре прослідковується у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: дослідити рівень вираження синдрому емоційного вигорання у молоді.

Об'єкт дослідження: синдром емоційного вигорання.

Предмет дослідження: рівень синдрому емоційного вигорання серед молоді та його особливості.

Основу дослідження складає **гіпотеза:** високий рівень емоційного вигорання молоді пов'язаний з проявом ситуативної тривожності в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити синдром емоційного вигорання в науковій літературі.
2. Проаналізувати особливості прояву СЕВ у молоді.
3. Емпірично дослідити рівень прояву вигорання серед молоді.
4. Розробити та надати рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, емпіричні методи (Методика В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання», Методика визначення психічного вигорання О.О. Рукавішнікова, Методика визначення тривожності за Дж. Тейлором, Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна)

Практичне значення результатів отриманих у дослідженні полягає в тому, що на їх основі можлива розробка певних рекомендацій. Також дані можуть використовуватись як методичний матеріал для викладання у вищих закладах освіти. Рекомендації представлені у даній роботі можуть стати основою для роботи практичних психологів та створення корекційних програм, тренінгів.

Структура та обсяг дипломної роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, дев'яти підрозділів, висновків, переліку джерел та посилань, який налічує 72 найменування та 4 додатки. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 58 сторінок.

ВИСНОВКИ

Основу кваліфікаційної роботи складав визначений ряд завдань, щодо її виконання. Під час розкриття поставлених питань було сформульовано наступні висновки:

1. Теоретично дослідивши синдром емоційного вигорання в науковій літературі, ми вивчили його поняття та особливості. Синдром емоційного вигорання є відповіддю на тривалий вплив напруги, що активізує захисні механізми психіки, тим самим виснажуючи емоційні ресурси особистості, надалі переходячи у інші підструктури індивіда. Синдром емоційного вигорання внесено до міжнародної класифікації хвороб та зазначається станом хронічного стресу. Також теоретичне дослідження включало в собі вивчення поняття тривожності та тривожних станів. Було визначено, що тривожність може стати причиною виснаження емоцій та інших особистісних ресурсів. Останнім питанням, що розглядав теоретичний розділ, було питання впливу війни на особистість, а саме те, що війна є причиною виникнення та підвищення рівня тривожності, провокує розвиток депресивних станів та психосоматичних розладів.

2. Проаналізувавши особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентської молоді, було визначено, що він напряду пов'язаний з навчальною діяльністю та проявляється в емоційно-ціннісних та психофізіологічних аспектах життя. За прояву СЕВ, студенти стикаються з труднощами у виконанні навчальних задач, зневірюються у власних силах, за чим слідує зневіра у собі та розвиток більш глибоких симптомів вигорання. Наявними компонентами СЕВ відносно студентської молоді є: виснаження емоційної сфери, дегуманізація та знецінення. Також, за виявленими особливостями психіки молоді, було зазначено про кризовий період розвитку студента як особистості та майбутнього професіонала, а саме про інтелектуальний розвиток та зміну ціннісних орієнтацій.

3. Проведено емпіричне дослідження. Гіпотеза, що складала його основу підтвердилася, адже показники вигорання були рівні з показниками ситуативної тривожності, виявленими у студентської молоді, котра знаходилась та знаходиться в умовах воєнного часу. Виявлено високий рівень вигорання за налічуваними сформованими фазами та тими, що на стадії формування. Також було виявлено вкрай низькі показники навчальної мотивації студентів та їх емоційне напруження, що є причиною поганої здатності до відповідності вимогам навчальних планів. Особистісний рівень тривожності знаходиться на середньому рівні з тенденцією до низького, що говорить про норму сприйняття ситуацій та адекватного ставлення до подій, проте за високим рівнем ситуативної тривожності прослідковується негативний вплив навколишніх подій, на які молодь наразі не може впливати.

4. Останнім з завдань було розроблення практичних рекомендацій щодо запобігання синдрому емоційного вигорання та його профілактики. Підібрані методи є простими до розуміння та використання, є доступними та корисними для покращення емоційного стану і фізичного. Дані рекомендації, створені на основі емпіричного дослідження можуть вільно використовуватись самою студентською молоддю та входити в корекційний інструментарій практичних психологів, а також викладачів.

Отже, підсумовуючи сформульовані висновки, можна стверджувати, що всі завдання були належно виконані та розглянуті за допомогою наукової літератури, разом з використанням психодіагностичного інструментарію. Проблематика симптому емоційного вигорання розглянута через призму особистісних особливостей студентської молоді. Встановлено зв'язок вигорання з особистісною тривожністю, спричиненою умовами війни. А запобігання емоційного вигорання є можливим за визначеними методами.