

*Козак О. Ю.* викладачка кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0002-8164-0733>

## ЗАРУБІЖНИЙ ПОГЛЯД НА ВИКОРИСТАННЯ КОНСТРУКТУ «ВИГОРЯННЯ» У КОНСУЛЬТАТИВНІЙ РОБОТІ З ТИМИ, ХТО НАВЧАЄТЬСЯ

*Статтю присвячено огляду зарубіжних досліджень феномена вигорання тих, хто навчається. Для академічного вигорання показано трикомпонентну структуру, що відповідає традиційній: виснаження, цинізм і низька сприймана ефективність. У статті наведено роботи, що досліджують вплив соціальних (якість стосунків з однолітками, викладачами та близькими родичами) та індивідуальних (емоційні та особистісні профілі, емпатичні здібності, оптимізм, особистісні ресурси) чинників на розвиток симптомів вигорання в кроссекційних і лонгітюдних форматах досліджень. Проаналізовано дані досліджень щодо впливу вигорання та навчального стресу на якість життя, психологічне благополуччя та академічну успішність у учнів. Розглянуто підходи до запобігання розвитку вигорання, засновані на положеннях позитивної психології та психології мотивації.*

**Ключові слова:** вигорання; учні; академічна успішність; навчальний стрес; якість життя; психологічне благополуччя.

**Вступ.** Незважаючи на бурхливий розвиток досліджень у цій царині, залишаються проблеми як із концептуалізацією самого поняття "вигорання", так і з однорідністю розуміння його структури, єдності засобів вимірювань і порівнянності, у зв'язку з цим, результатів різних досліджень. Важливість подальших досліджень вигорання видається безсумнівною. Про це свідчать як наведені вище емпіричні факти, так і широка суспільна увага, що приділяється цьому феномену. Серйозність проблеми також визнає Всесвітня організація охорони здоров'я, яка занесла вигорання до МКХ-10 і до МКХ-11 (QD85 Burnout) як окремий феномен, що впливає на здоров'я і якість життя. У зарубіжній психології за останні 20 років з'явився й активно розвивається напрям досліджень, орієнтований на оцінювання корисності та придатності впровадження конструкту "вигорання" для опису життя школярів і студентів, а також їхнього психологічного благополуччя.

**Мета статті** – аналітичний огляд досліджень щодо впливу вигорання та навчального стресу на якість життя, психологічне благополуччя та академічну успішність тих, хто навчається.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, індукція та дедукція.

**Результати і обговорення.** Феномен вигорання досліджується у психологічній науці достатньо давно і плідно стосовно різних професій, а також у зв'язку із соціальними, мотиваційними та особистісними процесами, властивостями і станами. До теперішнього часу добре відомі структура, механізми виникнення і розвитку синдрому вигорання як у традиційних для нього полях дослідження соціальних професій, так і в значно ширшому полі професій і видів діяльності. Базове положення досліджень вигорання у професійній діяльності К.Маслач резюмувала таким чином: «Люди приходять на роботу з позитивними очікуваннями, ентузіазмом і наміром бути успішними. Згодом усе змінюється - ці ж люди відчувають почуття глибокого виснаження, фрустрацію, гнів, цинізм, відчуття власної неефективності та поразки. Початкове полум'я вигоріло» [25, с. 56].

Уперше дослідження структури та моделі вигорання було проведено В.Шауфелі з колегами, які спробували концептуалізувати конструкти «вигорання» (burnout) і «залученість» (engagement) на інтернаціональній вибірці студентів. Для цього ними було

модифіковано опитувальники MBI-GS (К.Маслач) і власний опитувальник робочої залученості. Теоретично передбачається, що залученість - до певної міри поняття, протилежне вигоранню. Водночас ця протилежність не є абсолютно полярною, інакше низькі результати за опитувальником MBI-GS означали б високу залученість, проте у реальності такого не відбувається - отже, ці перемінні між собою є негативно пов'язаними, однак не повністю протилежними. У результаті цього дослідження підтверджено трифакторну структуру вигорання для вибірки студентів, що складається з трьох компонент: виснаження (exhaustion) - відчуття постійної втоми від надмірного навчального навантаження, неможливості перепочити; цинізм (cynicism) - негативне ставлення до навчання як такого, невисока думка про заклад освіти та своє навчання загалом; ефективність (professional efficacy) - сумніви щодо власної ефективності як студента й щодо власних здібностей справлятися з навчальними завданнями. Загалом ця модель відтворила добре відому структуру вигорання на робочому місці: що складається з виснаження, цинізму та зниження професійних досягнень. Також у цьому дослідженні було підтверджено трифакторну структуру академічної залученості, яка складається з таких компонент: енергійність (vigor) - відчуття сили та впевненості під час навчальних занять і в пов'язаній із ними діяльності; цілеспрямованість (dedication) - відчуття гордості та ентузіазму, натхнення під час навчання, розгляд навчання як виклик; поглинутість (absorption) - ступінь «занурення» у навчальну діяльність, захопленість нею. У результаті було продемонстровано, що у вибірках іспанських, португальських і голландських студентів параметри вигорання пов'язані негативно з академічним успіхом, а параметри академічної залученості - позитивно. Отже, можна вважати, що В.Шауфелі зі співавторами вперше концептуалізували поняття академічного вигорання, академічної залученості,

описали їхні структури та продемонстрували відтворюваність цих результатів у вибірках студентів із різних країн.

У подальших дослідженнях вже інші автори використовували й інші методи діагностики вигорання, які відтворювали дещо іншу структуру, що також була трифакторною: виснаження, цинізм, відчуття неадекватності. Ця структура так чи інакше відтворюється у більшості досліджень академічного вигорання. Провідними симптомами у складі вигорання, таким чином, залишаються елементи виснаження, знецінення власної праці, негативного ставлення до неї та негативного образу себе як виконавця. Нині більшість дослідників солідарні у тому, що причиною появи вигорання вважається виникнення дисбалансу між робочими вимогами (job demands) і наявними у людини ресурсами (resources), щоб ці вимоги задовольнити. Чим більші вимоги висуває робота і чим меншою кількістю ресурсів для її виконання володіє людина, тим з більшою ймовірністю у неї розвивається вигорання. Ця модель вигорання (JD-R) з'явилася на початку 2000-х років і нині є дуже поширеною для опису його причин, хоча й не єдиною. Оскільки цю модель розвивали для опису чинників вигорання в умовах трудової діяльності, застосовність її для опису вигорання у школярів і студентів тривалий час залишалася під питанням. Однак К.Салмела Аро і К.Упадайя у своєму дослідженні продемонстрували придатність моделі JD-R для опису вигорання в умовах шкільного навчання у старших класах [15]. У ньому контролювалися ступінь вигорання, залученості та самоефективності. Також досліджуваних просили оцінити ступінь навчальних вимог, персональних і навчальних ресурсів. У результаті застосовність моделі JD-R було емпірично підтверджено: школярі з низькими ресурсами в умовах високих вимог за рік показали більший ступінь вигорання, ніж школярі з високими ресурсами, які, у свою чергу, продемонстрували більший ступінь залученості. Через два роки від початку

дослідження у першій групі виявився більший рівень депресії та менший рівень задоволеності життям, ніж у другій. Отже, на сьогодні теоретичною рамкою для досліджень академічного вигорання здебільшого є модель робочих вимог і ресурсів (JD-R).

Розвитку вигорання у навчальному контексті присвячено не так багато досліджень. Однак у деяких із них показано розвиток симптомів вигорання вже у віці 10-12 років. Зокрема, у дослідженні Х.Янга та Й.Чен було показано, що навчальний стрес і вигорання позитивно пов'язані з материнським перфекціонізмом (вимог високих результатів з боку матері) і негативно пов'язані з внутрішнім перфекціонізмом, бажанням удосконалитися у навчанні незалежно від оцінки з боку [31]. У роботі М.Парвянен з колегами, виконаній у лонгітюдному дизайні, встановлено, що симптоми шкільного вигорання з'являються головним чином у старшій школі, проте вже у середніх класах можна виявити ранні симптоми вигорання (виснаження та цинізму) [6]. У результаті моделювання прихованого зростання (LGM) було показано, що емоційні проблеми (тривога, брак упевненості, схильність до смутку) у середніх класах надійно проорокують появу симптомів вигорання у старших класах. Крім цього, прояви виснаження і цинізму у цьому віці також посилюються у пізніші роки. Іншими словами, вигорання, що з'явилося у середніх класах, «мігрує» у старші. Також появі вигорання і старших класах сприяли низькі арифметичні вміння, погані навички читання та низька самооцінка.

Дуже важливим чинником, що стимулює залученість у навчальний процес у віці 10-12 років і регулює її, є наявність підтримки з боку вчителів та однокласників. У спеціальному дослідженні П.Раутанен із колегами було встановлено, що підтримка з боку вчителя позитивно пов'язана з підтримкою з боку однокласників і позитивно пов'язана із залученістю [16]. При цьому підтримка з боку батьків мала не такий виражений

характер, що свідчить про вплив на емоційне благополуччя чинників безпосереднього соціального середовища навчання. Водночас висока залученість у діяльність не завжди захищає від розвитку вигорання. У дослідженні М.Соркілли та співавторів, до участі в якому було залучено підлітків-спортсменів, було показано, що серед елітних і значно залучених у спорт учнів також розвиваються симптоми вигорання [5]. При цьому в описах свого індивідуального досвіду вискоєфективні спортсмени з ризиком вигорання зазначали нижчу адаптованість, високий стрес, пов'язаний зі школою, неадекватний і недостатній відпочинок, тренерство, що вселяє невпевненість, обмежене поза школою і спортом соціальне життя, а також відсутність внутрішньої мотивації до занять спортом.

У метаогляді Б.Кім зі співавторами досліджено вплив різних типів соціальної підтримки на компоненти вигорання у студентів [12]. У результаті було підтверджено гіпотези про негативний зв'язок між академічним вигоранням і соціальною підтримкою будь-якого виду ( $r=-0,21$ ). Також важливими аспектами соціальної підтримки виявилися підтримка з боку сім'ї ( $r=-0,18$ ), з боку однокласників ( $r=-0,15$ ) та найбільш ефективною підтримка з боку вчителя ( $r=-0,30$ ). Негативно соціальна підтримка позначається на компонентах вигорання: виснаженні ( $r=-0,17$ ), цинізмі ( $r=-0,18$ ) і відчутті власної неефективності ( $r=-0,24$ ). Дослідники підкреслюють, що соціальна підтримка усіх видів чинить найістотніший вплив на відчуття власної неефективності. Проведений у метааналізі додатковий аналіз ефективності соціальної підтримки засвідчив відсутність відмінностей між старшою та молодшою школами, що свідчить про те, що підтримка має приблизно однаковий вплив у різних вікових групах школярів. Схожі результати було отримано у дослідженні Л.Романо зі співавторами, у якому вивчали роль учителя у розвитку симптомів вигорання в учнів протягом навчального року [24]. Показано, що у класах, де

вчителі є більш чутливими до емоційного стану учнів, в останніх меншою мірою розвивалося емоційне виснаження.

Це узгоджується з даними досліджень, які вивчали вплив академічної плавучості (academic buoyancy) учнів на їхнє психологічне благополуччя. Поняття академічної плавучості введено в обіг Е.Мартіном і Г.Маршем, які використовували його для опису здатності школярів долати щоденні труднощі, пов'язані з навчанням, залишатися «на плаву», незважаючи на дрібні невдачі. Дослідники описують п'ять компонентів, що складають академічну плавучість: упевненість (самоефективність), координація, контроль (відчуття контролю), самовладання та зобов'язання (confidence, coordination, control, composure, commitment). У дослідженнях було показано, що висока академічна плавучість, а також підтримувальний клімат у класі та у школі формують позитивні настанови у школярів щодо навчання і слугують буфером, що підвищує їхнє психологічне благополуччя [11].

Водночас соціальна підтримка не є єдиним чинником вигорання, що діє скрізь і завжди. Так, у дослідженні К.Бай зі співавторами було показано, що шкільна невічливість (school incivility) - схильність порушувати норми поведінки у групі, ворожість щодо інших - позитивно пов'язана з рівнем вигорання. При цьому соціальну підтримку від однокласників могли отримати, здебільшого, ті з учнів, хто мав високі академічні очікування щодо свого майбутнього. Таким чином, соціальна підтримка здатна бути медіатором розвитку вигорання, проте не завжди. Ключем тут є встановлення доброзичливих стосунків з іншими учнями та позитивні уявлення про себе самого [2]. Це також опосередковано продемонстровано у дослідженні П. афУрсінь зі співавторами, в якому вивчався спільний вплив академічної плавучості (academic buoyancy) як внутрішнього чинника та соціальної підтримки як зовнішнього чинника академічного стресу та академічної залученості [1]. У дослідженні за

допомогою методу структурного моделювання було показано, що академічний стрес негативно пов'язаний із залученістю. При цьому для когнітивної залученості ефект був повністю опосередкований академічною плавучістю та соціальною підтримкою. Однак на зв'язок між академічним стресом та емоційною залученістю ці чинники мали лише частковий вплив. Проте автори роблять висновок про те, що заохочення молодших школярів долати невдачі у навчанні, а також підтримуюча атмосфера у класі та у сім'ї є важливими чинниками у запобіганні розвитку академічного стресу.

Сукупний вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на вигорання у студентів було продемонстровано в іншому дослідженні Л.Романо зі співавторами [21], де встановлено, що на рівень академічного вигорання негативно впливають емоційна підтримка від вчителя та рівень емоційного інтелекту учня. Однак ці чинники модеруються рівнем академічної тривожності учня. За високих рівнів академічної тривожності вплив чинників емоційної підтримки та емоційного інтелекту знижується. У підсумку, позитивний вплив чинників середовища у разі високої тривожності у конкретного учня істотно знижується. Дослідження критичних періодів переходу з молодшої школи до старшої також свідчать про важливість врахування сукупності особистісних і ситуаційних чинників під час адаптації учнів до нових умов навчання [20]. Зокрема, низька залученість і високий цинізм (втрата інтересу до школи) проорокують збільшення кількості прогулів під час переходу з молодшої школи до старшої, а надалі - появу бажання кинути школу [19]. Крім впливу чинників середовища увагу дослідників також привертають особистісні чинники вигорання. Зокрема, відзначається дещо більша схильність до виснаження як компоненту вигорання у дівчаток [9]. Цей вплив пояснено більшою чутливістю самооцінки у дівчаток до зовнішніх мотиваційних стимулів та оцінки з боку інших.

У роботі К.Танг зі співавторами досліджувався вплив на появу вигорання особистісної твердості [22]. Особистісна твердість (grit) являє собою рису, що відображає ступінь захопленості й наполегливості в переслідуванні довгострокових цілей. Бути твердим означає зберігати цілі та інтереси протягом тривалого періоду і слідувати їм, долаючи можливі перешкоди. У дослідженнях твердості виокремлюють дві її складові (facets): узгодженість, послідовність інтересів і цілей у часі (consistence of interests) і наполегливість у їхньому досягненні (perseverance of effort) [8]. У цьому дослідженні було показано, що обидва прояви твердості негативно корелюють з усіма компонентами вигорання, а також із самотністю і депресією. Подібні результати були отримані З.Тойбер із колегами, які встановили, що студенти з високими рівнями розвитку твердості з меншою ймовірністю зазнають виснаження та депресії, а з високими рівнями розвитку одного з її компонентів - наполегливості (perseverance of effort) демонструють більшу академічну залученість [23]. Твердість у цьому дослідженні розглядається як ресурс, що протидіє розвитку вигорання у рамках моделі JD-R, при цьому наполегливість як компонент твердості має більший ефект, що узгоджується з позицією дослідників, які вважають цей компонент, у принципі, більш важливим і продуктивним, ніж концепцію твердості як таку [3]. Таким чином, твердість у розумінні цілісності інтересів та наполегливості в їхній реалізації є дієвим буфером розвитку академічного вигорання.

Також у дослідженні Е.Фарини та її колег було показано вплив розвитку емпатичних здібностей у підлітків на формування соціальних зв'язків і вигорання у шкільному середовищі [10]. У результаті ієрархічного структурного моделювання взаємозв'язків між перемінними було встановлено, що високий рівень емпатії суперечливим чином позитивно впливає на задоволеність взаємовідносинами з однолітками, проте

водночас підвищує ймовірність розвитку вигорання. Стосунки з однолітками у цьому випадку є медіатором, який «гальмує» розвиток вигорання. Отже, емпатичні здібності у цьому випадку впливають на розвиток вигорання дwoяко, з одного боку посилюючи його, а з іншого боку через хороші соціальні зв'язки, зменшуючи. Для підлітків з високою емпатією якість соціальних стосунків з однолітками та вчителями виявляється у цьому випадку особливо важливою. Близькі результати було отримано у дослідженні К.Сальмела-Аро і К.Упадайї, в якому було показано, що з учні старшої школи ті учні, які виявляли високі соціоемоційні навички - цікавість, твердість, соціальне залучення, почуття приналежності та академічну плавучість (curiosity, grit, social engagement, belongingness, academic buoyancy) - мали меншу вірогідність розвитку стресу й вигорання, а також більшу академічну залученість, аніж учні з низькими показниками соціоемоційних навичок [17].

Актуальність дослідження феномена академічного вигорання визначається у тому числі й здебільшого наслідками його розвитку. Узятє окремо, але саме по собі, вигорання можна інтерпретувати як сукупність неприємних переживань, які не впливають ні на що. Однак у великій кількості досліджень продемонстровано, що синдром вигорання у школярів і студентів призводить до безлічі негативних наслідків. У дослідженні К.Фіорілі за участю італійських школярів старших класів продемонстровано, що академічне вигорання чинить найбільший вплив на шкільні досягнення напряду, а також опосередковано через симптоми депресії та низьку шкільну залученість [18].

У низці досліджень показано позитивний зв'язок між вигоранням і проблемами зі сном. У лонгітюдному 6-місячному дослідженні школярів (12-14 років) К.Ліу зі співавторами було встановлено взаємний зв'язок між вигоранням і проблемами зі сном [26]. У кожен момент часу кореляція між ступенем погіршення сну і ступенем вигорання коливалася в інтервалі від 0,21

до 0,52. Дослідниця зазначає, що вплив якості та вигорання є взаємно спрямованим. Низька якість сну провокує симптоми вигорання, а вигорання, своєю чергою, призводить до порушення якості сну. Схожі результати було отримано Й.Лето зі співавторами, які досліджували зв'язок вигорання з якістю сну у фінських старших школярів (15-20 років). У школярів і студентів із вигоранням дослідники відзначають денну сонливість, втому і погану якість сну загалом. Дослідники особливо підкреслюють важливість здорового сну для зниження вираженості симптомів вигорання. У дослідженні на китайських студентах Й.Вонг було показано, що якщо вони використовують активний стиль подолання стресу (активний копінг), то зменшується ймовірність проявів наслідків поганої якості сну: знижується ризик розвитку депресії та вигорання [27]. Таким чином, «переривання» циклу «поганий сон – вигорання – поганий сон» можливе за допомогою активного упорання зі стресом з боку самого учня. У деяких лонгітюдних дослідженнях показано, що вигорання у школі та коледжі взаємопов'язане з депресією вже після закінчення навчання. При цьому ці два конструкти усе ж помітні між собою і взаємно підсилюють один одного [28]. Проте питання про віддалені наслідки вигорання залишається відкритим.

Вивчаючи вплив вигорання на академічні досягнення та підходи до поліпшення психологічного благополуччя школярів зазначимо, що оцінкою результату роботи системи освіти є академічні досягнення учнів. У контексті дослідження вигорання становить інтерес питання емпіричних даних про його вплив на академічні досягнення. У дослідженні К.Фіорілі зі співавторами було показано, що компоненти вигорання - цинізм і відчуття власної неефективності - негативно пов'язані з академічними досягненнями та позитивно з кількістю пропущених занять. При цьому вигорання збільшувало ймовірність розвитку депресії, яка, своєю чергою, посилювала його негативний вплив на продуктивність

навчальної діяльності [18]. Також у дослідженні Р.Мея зі співавторами було встановлено, що, крім погіршення академічних досягнень, розвиток вигорання безпосередньо впливає на якість розв'язання завдань (послідовне віднімання) і роботу уваги (виконання словесно-кольорового тесту Струпа) [13]. Таким чином, у цьому дослідженні показано, що вигорання впливає на академічну успішність не лише через особистісні та мотиваційні процеси, але також можливо й напяму - через погіршення реалізації когнітивних функцій. Метааналіз 29 досліджень вигорання, в яких також вимірювалися академічні досягнення, проведений Д.Мадіганом і Т.Карреном, показав добру відтворюваність впливу вигорання та його компонент на академічну успішність у вибірках шкіл, коледжів та університетів [9]. Середні коефіцієнти кореляції, отримані у метааналізі, становили -0,24 для вигорання загалом, -0,15 для виснаження, -0,24 для цинізму і -0,39 для відчуття власної неефективності. При цьому автори відзначають деяку неузгодженість даних в оцінці впливу почуття неефективності на успішність внаслідок відмінності інструментів, що застосовуються для її оцінки. Проте загальний висновок про негативний вплив вигорання на академічну успішність не викликає сумнівів.

Обговорюючи питання попередження розвитку вигорання у школярів, хотілося б відзначити практично повну відсутність спеціальних робіт на цю тему. Зокрема, у роботі Х.Туоменен зі співавторами було показано, що для зниження рівня вигорання критично важливими є зміст цілей навчання [29]. Учні, орієнтовані на майстерність, мають значуще нижчі показники вигорання, ніж орієнтовані на успіх, індиферентно орієнтовані або орієнтовані на уникнення невдачі. Відповідно, заохочення учнів орієнтуватися на майстерність, зниження конкуренції та залучення індиферентних щодо навчання учнів, ймовірно, здатні знизити у них рівень вигорання. Важливим чинником у підвищенні психологічного

благополуччя студентів є отримання ними позитивних емоцій в процесі навчання. Це сприяє збільшенню у них персональних ресурсів (академічна самоефективність, пов'язані з навчанням позитивні очікування та оптимізм), що, у свою чергу, збільшують академічну залученість та, імовірно, інгібують вигорання [14]. При цьому, персональні ресурси та позитивні академічні емоції підсилюють одне одного, організовуючи цикл, що передбачається теорією розширення та розвитку (broaden and build theory) [7].

Також важливим підходом у підвищенні психологічного благополуччя студентів видається ступінь задоволеності базових психологічних потреб (basic needs satisfaction). У межах теорії самодетермінації Е.Десі та Р.Райана (SDT theory) виокремлюють три такі потреби: потреба в автономії (autonomy), у почутті компетентності (competence) та у пов'язаності з іншими (relatedness) [4]. У контексті досліджень психологічного благополуччя студентів К.Сулеа зі співавторами було показано, що студенти, у яких у навчальному процесі більшою мірою задоволені потреби в автономії, почутті компетентності та у пов'язаності з іншими, з меншою ймовірністю зазнають вигорання та з більшим ступенем розвивають академічну залученість [32].

При цьому дослідники підкреслюють, що ступінь задоволеності цих базових психологічних потреб відігравав більшу роль у подоланні вигорання і нудьги, ніж особистісні риси (екстраверсія, нейротизм та ін.). Таким чином, підкреслюється важливість впливу чинників відповідності середовища у подоланні вигорання у студентів. Ці висновки побічно підтверджуються даними, отриманими Дж. Фредрікс із колегами, які показали, що жорстка дисципліна, іррелевантні й нудні програми навчання, незалучені до навчання однокласники та брак поваги з боку дорослих гнітюче діяли на загальну залученість міських підлітків до залученості до навчання у школі [30].

**Висновки.** У представленому огляді зроблено спробу описати наявні результати у дослідженні феномена вигорання в умовах навчання у школярів, студентів коледжів та університетів. До завдань подальшого дослідження вигорання у школярів і студентів можуть входити тестування отриманих на міжнародних вибірках результатів в умовах освітньої системи України, пошук моделей вигорання, які найадекватніше описують наявні дані, а також дослідження чинників і способів запобігання вигоранню у навчальній діяльності.

### Список використаних джерел

1. af Ursin, P., Järvinen, T., Pihlaja, P. (2020) The Role of Academic Buoyancy and Social Support in Mediating Associations Between Academic Stress and School Engagement in Finnish Primary School Children. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Vol. 65. № 4. P. 661-675. DOI:10.1080/00313831.2020.1739135
2. Bai, Q., Liu, S., Kishimoto, T. (2020) School Incivility and Academic Burnout: The Mediating Role of Perceived Peer Support and the Moderating Role of Future Academic Self-Salience. *Frontiers in psychology*. Vol. 10. Article ID 3016. 7 p. DOI:10.3389/fpsyg.2019.03016
3. Credé, M., Tynan, M.C., Harms, P.D. (2017) Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 113. № 3. P. 492-511. DOI:10.1037/pspp0000102
4. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000) The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. Vol. 11. № 4. P. 227-268. DOI:10.1207/S15327965PLI1104\_01
5. Development of School and Sport Burnout in Adolescent Student-Athletes: A Longitudinal Mixed-Methods Study / M. Sorkkila [et al.]. *Journal of research on adolescence*. 2020. Vol. 30. № S1. P. 115-133. DOI:10.1111/jora.12453
6. Early Antecedents of School Burnout in Upper Secondary Education: A Five-year Longitudinal Study / M. Parviainen [et al.]. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 50. P. 231-245. DOI:10.1007/s10964-020-01331-w

7. Fredrickson, B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The 218-226. DOI:10.1037/0003-066X.56.3.218
8. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals / A.L. Duckworth [et al.]. *Journal of personality and social psychology*. 2007. Vol. 92. № 6. P. 1087-1101. DOI:10.1037/0022-3514.92.6.1087
9. Madigan, D.J., Curran, T. (2021) Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*. Vol. 33. P. 387-405. DOI:10.1007/s10648-020-09533-1
10. High School Student Burnout: Is Empathy a Protective or Risk Factor? / E. Farina [et al.]. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 897. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00897
11. Hoferichter, F., Hirvonen, R., Kiuru, N. (2021) The development of school well-being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class- and school climate as buffers. *Learning and Instruction*. Vol. 71. Article ID 101377. 15 p. DOI:10.1016/j.learninstruc.2020.101377
12. Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach / B. Kim [et al.]. *Stress and Health*. 2018. Vol. 34. № 1. P. 127-134. DOI:10.1002/smi.2771
13. May, R.W., Bauer, K.N., Fincham, F.D. (2015) School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*. Vol. 42. P. 126-131. DOI:10.1016/j.lindif.2015.07.015
14. Ouweneel, E., Blanc, P.M., Le, Schaufeli, W.B. (2011) Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The journal of positive psychology*. Vol. 6. № 2. P. 142—153. DOI:10.1080/1743 9760.2011.558847
15. Salmela demands-resources model. *British journal of educational psychology*. 2014. Vol. 84. № 1. P. 137-151. DOI:10.1111/bjep.12018
16. Rautanen, P. et al. (2020) Primary school students' perceived social support in relation to study engagement. *European Journal of Psychology of Education*. 20 p. DOI:10.1007/s10212-020-00492-3
17. Salmela-Aro, K., Upadyaya, K. (2020) School engagement and school burnout profiles during high school - The role of socioemotional skills // Witte H.De. *European Journal of Developmental Psychology*. Vol. 17. № 6. P. 943-964. DOI:10.1080/174056 29.2020.1785860
18. School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement / C. Fiorilli [et al.]. *International Journal of Educational Research*. 2017. Vol. 84. P. 1-12. DOI:10.1016/j.ijer.2017.04.001
19. Student engagement, truancy, and cynicism: A longitudinal study from primary school to upper secondary education / T.E. Virtanen [et al.]. *Learning and Individual Differences*. 2021. Vol. 86. Article ID 101972. 9 p. DOI:10.1016/j.lindif.2021.101972
20. Students' academic and emotional adjustment during the transition from primary to secondary school: A cross-lagged study / M.C. Engels [et al.]. *Journal of school psychology*. 2019. Vol. 76. P. 140-158. DOI:10.1016/j.jsp.2019.07.012
21. Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: The moderating role of academic anxiety / L. Romano [et al.]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. № 13. P. 1-15. DOI:10.3390/ijerph17134771
22. Tang, X., Upadyaya, K., Salmela-Aro, K. (2021) School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*. Vol. 86. P. 77-89. DOI:10.1016/j.adolescence.2020.12.002
23. Teuber, Z., Nussbeck, F.W., Wild, E. (2021) The Bright Side of Grit in Burnout-Prevention: Exploring Grit in the Context of Demands-Resources Model among Chinese High School Students. *Child Psychiatry & Human Development*. Vol. 52. P. 464-476. DOI:10.1007/s10578-020-01031-3
24. The effect of students' perception of teachers' emotional support on school burnout dimensions: Longitudinal findings / L. Romano [et al.]. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18. № 4. P. 1-7. DOI:10.3390/ijerph18041922
25. The Handbook of Stress and Health / Eds. C.L. Cooper, J.C. Quick. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2017. 728 p. DOI:10.1002/9781118993811
26. The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis / X. Liu [et al.]. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 88. P. 14-24. DOI:10.1016/j.adolescence.2021.02.001
27. The Role of Active Coping in the Relationship Between Learning Burnout and Sleep Quality Among College Students in China / Y. Wang [et al.]. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article ID 647. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00647



28. Tóth-Király, I., Morin, A.J.S., Salmela-Aro, K. (2021) Reciprocal Associations between Burnout and Depression: An 8-Year Longitudinal Study. *Applied Psychology*. 37 p. DOI:10.1111/apps.12295
29. Tuominen, H., Juntunen, H., Niemivirta, M. (2020) Striving for Success but at What Cost? Subject-Specific Achievement Goal Orientation Profiles, Perceived Cost, and Academic Well-Being. *Frontiers in psychology*. Vol. 11. Article ID 557445. 18 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.557445
30. What Matters for Urban Adolescents' Engagement and Disengagement in School: A Mixed-Methods Study / J.A. Fredricks [et al.]. *Journal of Adolescent Research*. 2019. Vol. 34. № 5. P. 491-527. DOI:10.1177/0743558419830638
31. Yang, H., Chen, J. (2016) Learning Perfectionism and Learning Burnout in a Primary School Student Sample: A Test of a Learning-Stress Mediation Model. *Journal of Child and Family Studies*. Vol. 25. № 1. P. 345-353. DOI:10.1007/s10826-015-0213-8
32. Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits / C. Sulea [et al.]. *Learning and Individual Differences*. 2015. Vol. 42. № 4. P. 132-138. DOI:10.1016/j.lindif.2015.08.018

### Summary

**Kozak O** Lecturer at the Department of Psychology,  
Uman State Pedagogical University named by Pavlo Tychnina

### A FOREIGN VIEW ON THE USE OF THE "BURNOUT" CONSTRUCT IN CONSULTATIVE WORK WITH THOSE WHO ARE LEARNING

**Introduction.** *In spite of the rapid development of researches in this field, there are still problems both with the conceptualization of the burnout concept itself and with the uniformity of understanding its structure, unity of measurement means and comparability, in this connection, of the results of different researches. The importance of further studies of a burnout seems to be undoubted. This is proved both by the empirical facts presented above, and by the wide public attention given to this phenomenon. The seriousness of the problem is also recognized by the World Health Organization that included a burnout in ICD-10 and in ICD-11 (QD85 Burnout) as a separate phenomenon that influences health and quality of life. Over the last 20 years in foreign psychology a direction of research has appeared and is actively developing, focused on the assessment of usefulness and applicability of the "burnout" construct for describing the life of schoolchildren and students as well as their psychological well-being.*

**Purpose** – *an analytical review of research on the impact of burnout and academic stress on the quality of life, psychological well-being, and academic performance of students.*

**Methods.** *Analysis, synthesis, comparison, induction and deduction.*

**Originality.** *The article is devoted to the review of foreign studies of the phenomenon of burnout of students. The author shows a three-component structure for academic burnout, which corresponds to the traditional one: exhaustion, cynicism, and low perceived effectiveness. The article presents studies that investigate the influence of social (quality of relationships with peers, teachers, and close relatives) and individual (emotional and personality profiles, empathic abilities, optimism, personal resources) factors on the development of burnout symptoms in cross-sectional and longitudinal research formats. The data of studies on the impact of burnout and academic stress on the quality of life, psychological well-being and academic performance of students are analyzed. Approaches to preventing the development of burnout based on the provisions of positive psychology and motivation psychology are considered.*

**Conclusion.** *In the presented review an attempt is made to describe the available results in the research of a burnout phenomenon in the conditions of schoolchildren, college and university students. The tasks of further research of burnout in pupils and students can include testing of the results received on the international samples in the conditions of educational system of Ukraine, searching of the models of burnout that would most adequately describe the available data, as well as research of the factors and ways of burnout prevention in educational activity.*

**Keywords:** *burnout; students; academic performance; academic stress; quality of life; psychological well-being.*

Received/Поступила: 05.03.23.