

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувача кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

“ ____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання у молоді»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – Психологія

Гарант освітньої програми

кандидат психол. наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психол. наук, доцент

_____ Оксана ОЛІЙНИК

Виконала

Олександра БУГЕРА

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК

“_25_” _жовтня_ 2025_р.

З А В Д А Н Н Я

до виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи здобувачі

Бугері Олександрі Сергіївні

Спеціальність 053 “Психологія”

Освітня програма “Психологія”

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання у молоді»

затверджена наказом ректора НУБіП України № 1920 “С” від 25.10.2025р.

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 2026.05.26

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про прояв емоційного вигорання молоді, його соціально психологічні чинники, особливості психологічної профілактики емоційного вигорання молоді, результати науково-практичних розробок проблеми вивчення детермінант емоційного вигорання молоді та способів їх профілактики.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання в період молодості.
2. Психологічні особливості розвитку особистості в період молодості.
3. Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання молоді.
4. Методи дослідження особливостей емоційного вигорання молоді.
5. Методи діагностики соціально-психологічних чинників емоційного вигорання у молоді.
6. Методи психологічної профілактики емоційного вигорання молоді.

Дата видачі завдання “25” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Оксана ОЛІЙНИК**

Завдання прийняла до виконання _____ **Олександра БУГЕРА**

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми емоційного вигорання молоді та соціально-психологічних чинників його формування.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження емоційного вигорання як складного психоемоційного феномену, що проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності. Зокрема, аналізуються сучасні психологічні підходи до розуміння емоційного вигорання, психологічні особливості розвитку особистості в період молодості, а також зовнішні й внутрішні детермінанти виникнення емоційного виснаження серед студентської молоді.

Зроблений висновок про те, що емоційне вигорання молоді формується під впливом поєднання соціально-середовищних та індивідуально-психологічних чинників, серед яких провідне місце займають високий рівень стресу, емоційне перенапруження, знижена самооцінка, дефіцит психологічних ресурсів та хронічна психоемоційна напруга в умовах сучасних суспільних викликів.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання молоді. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 23 років, різних університетів та різних спеціальностей. Для дослідження використано «Опитувальник емоційного вигорання» К. Маслач та С. Джексона, «Шкалу сприйманого стресу-10» (адаптація Н. Є. Водоп'янової), та шкалу самооцінки М. Розенберга. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на взаємозв'язку між рівнем емоційного виснаження, сприйманим стресом та особливостями самооцінки студентської молоді.

Окрему увагу приділено розробці та апробації програми психологічної профілактики емоційного вигорання молоді, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, позитивного самосприйняття та психологічного відновлення. Результати повторної діагностики засвідчили

позитивну динаміку зниження рівня емоційного виснаження та підвищення психологічної стійкості учасників програми.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи.

Список літератури налічує 62 джерела.

У додатках вміщені психодіагностичні методики, таблиці результатів емпіричного дослідження та тренінгові вправи програми психологічної профілактики емоційного вигорання молоді.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	9
1.1. Феномен емоційного вигорання в сучасній психології: сутність та підходи до вивчення	9
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в період молодості	13
1.3. Детермінанти емоційного вигорання молоді	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	23
2.1. Організація емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання молоді	23
2.2. Дослідження особливостей емоційного вигорання молоді	27
2.3. Вивчення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання у молоді	32
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	44
3.1. Організаційні засади профілактики емоційного вигорання в молодому віці	44
3.2. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання молоді	47
3.3 Динаміка змін прояву емоційного вигорання у результаті профілактичних заходів	52
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми. Студентські роки традиційно вважаються періодом розквіту особистості, проте сучасна психологічна наука дедалі частіше фіксує парадоксальне явище: саме в цей час молода людина стикається з критичним рівнем емоційного навантаження. Якщо раніше синдром емоційного вигорання пов'язували переважно з тривалою професійною діяльністю [3], то сьогодні він стає постійною частиною життя студентської молоді. Для українського суспільства цей стан перестав бути тимчасовою реакцією на стрес. Згідно з дослідженнями КМІС, наведеними у звіті VoxUkraine (2025), у 2024 році 87% українців пережили щонайменше одну стресову подію, а лише 10% не потрапили до жодної такої ситуації. Показники психоемоційного стану за 2023–2024 роки стали найгіршими з 2000 року. На тлі головного стресора – фізичної небезпеки – дедалі чіткіше проявляються вторинні чинники: хронічна втома, втрата мотивації та вигорання [1].

Особливе занепокоєння викликає зміна соціальної поведінки молоді під впливом виснаження. За даними опитування USAID Engage (2024), громадська залученість українців знизилася з 63% у 2022 році до 47% у 2024 році. Отже, що емоційне вигорання руйнує соціальні механізми: студенти, відчуючи брак ресурсу, обирають менш енергозатратні форми активності. Так, 40% опитаних обирають «сидіння в інтернеті» як основний спосіб подолання стресу, а 35% – перегляд телебачення, замість активного відновлення [1].

Ситуацію ускладнюють внутрішні психологічні чинники, зокрема перфекціонізм. Намагаючись відповідати високим стандартам в умовах, коли доводиться поєднувати роботу та навчання (адже рівень безробіття знизився з 26% до 11% влітку 2025 року, що вказує на інтенсифікацію праці), молодь потрапляє у пастку виснаження. Як зазначає М. Міщенко, страх перед невдачею та завищені очікування призводять до деперсоналізації та байдужості до майбутнього фаху.

Необхідність пошуку дієвих інструментів підтримки в умовах, коли стрес став хронічним, зумовила вибір теми бакалаврської роботи: «Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання молоді».

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання молоді.

Предмет дослідження – вплив соціально-психологічних чинників на розвиток емоційного вигорання у молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних та психологічних чинників на розвиток емоційного вигорання молоді, розробити та апробувати програму психологічної профілактики емоційного вигорання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання в період молодості, визначити його детермінанти.
2. Емпірично дослідити особливості емоційного вигорання молоді.
3. Експериментально вивчити соціально-психологічні чинники емоційного вигорання молоді та проаналізувати результати емпіричного дослідження;
4. Розробити та апробувати програму психологічної профілактики емоційного вигорання молоді

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів: – теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел; – емпіричні: психодіагностичний комплекс, що включає: «Опитувальник емоційного вигорання» (MBI) К. Масlach та С. Джексон (адаптація Н. Є. Водоп'янової); «Шкалу сприйманого стресу-10» (PSS-10) Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R; Шкала самооцінки М. Розенберга. Також проведено формувальний експеримент (соціально-психологічний тренінг)

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2025-2026 навчального року. Вибірку склали здобувачі вищої освіти

закладів України. Загальна кількість респондентів – 30 осіб віком від 18 до 23 років.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну природу емоційного вигорання молоді, визначенні соціально-психологічних чинників його формування та уточненні особливостей прояву симптомів емоційного виснаження у студентському віці. У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену емоційного вигорання, узагальнено основні теоретичні концепції та розкрито взаємозв'язок між рівнем сприйманого стресу, самооцінкою та проявами емоційного виснаження у молоді.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та апробації програми психологічної профілактики емоційного вигорання молоді, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом обговорення основних положень бакалаврської роботи на засіданнях кафедри психології НУБіП України, а також у процесі проведення та реалізації програми психологічної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді різних університетів та різних спеціальностей.

Структура бакалаврської роботи зумовлена логікою дослідження і відповідає поставленій меті та завданням. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок, основний текст – 60 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 4 додатки. Список використаних джерел налічує 62 найменування, з них 12 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

1.1. Феномен емоційного вигорання в сучасній психології: сутність та підходи до вивчення

Проблема емоційного вигорання посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки пов'язана зі зростанням психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та високих вимог до особистості. Первинно феномен вигорання досліджувався переважно у професійній діяльності фахівців соціономічної сфери, однак сучасні дослідження переконливо доводять, що подібні процеси активно проявляються і в студентському середовищі. Г. Дж. Фрейденбергер одним із перших описав стан психологічного виснаження, втрати мотивації та емоційної спустошеності, який виникає внаслідок тривалого напруження [53]. Подальший розвиток теорії пов'язаний із працями К. Масlach та С. Е. Джексона, які розробили класичну трикомпонентну модель синдрому, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [59]. Для сучасної психології ця модель залишається базовою, оскільки дозволяє аналізувати вигорання не лише як втому, а як комплексне порушення емоційної, мотиваційної та когнітивної сфер особистості.

В українській психологічній літературі останніх років простежується тенденція до розширення трактування феномену вигорання. Л. О. Бегун-Трачук наголошує, що емоційне вигорання має міждисциплінарний характер і проявляється через втрату інтересу до діяльності, емоційну спустошеність, внутрішню напругу та зниження продуктивності [1]. О. Л. Караман, аналізуючи емоційне вигорання студентів в умовах дистанційного навчання, підкреслює, що освітнє середовище здатне виступати потужним джерелом хронічного стресу [18]. Навчальна діяльність у закладах вищої освіти супроводжується постійним

оцінюванням, інформаційним перенасиченням, жорсткими дедлайнами та високими вимогами до самоконтролю. Для студентської молоді ці фактори мають особливе значення, адже період навчання збігається зі становленням професійної ідентичності та пошуком життєвих орієнтирів. Коли навчання починає сприйматися не як простір розвитку, а як джерело постійного тиску, виникають передумови для емоційного виснаження.

Сучасні дослідження демонструють, що вигорання студентської молоді формується поступово та має процесуальний характер. К. Маслач, С. Е. Джексон і М. П. Лейтер пов'язують розвиток синдрому з тривалим дисбалансом між вимогами середовища та ресурсами особистості [60]. Подібну позицію підтримують Л. В. Долинська та І. Г. Збродська, які розглядають модель балансу вимог і ресурсів як ефективний інструмент прогнозування вигорання [15]. У студентському середовищі цей дисбаланс проявляється у перевантаженні навчальними завданнями, недостатньому відпочинку, дефіциті соціальної підтримки та невпевненості у власних можливостях. З. Борисенко підкреслює, що причинами емоційного вигорання студентів виступають емоційна напруга, труднощі самоорганізації, перевтома та зниження інтересу до навчання [5]. На цьому тлі молодь поступово втрачає відчуття внутрішньої включеності у навчальний процес, що супроводжується байдужістю, дратівливістю та виснаженням.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням ціннісно-сміслових аспектів вигорання. Т. Ковалькова та В. Рибалка наголошують, що емоційне вигорання студентів значною мірою залежить від рівня сформованості внутрішніх цінностей і смислових орієнтацій [21]. Втрата сенсу навчальної діяльності, відсутність чітких життєвих перспектив і розрив між очікуваннями та реальністю посилюють ризик психологічного виснаження.

Для молодшої людини важливим залишається не лише обсяг навантаження, а й суб'єктивне ставлення до власної діяльності. Коли студент не бачить

перспективи професійної реалізації або сумнівається у значущості навчання, навіть незначні труднощі можуть переживатися як критичні. Саме тому сучасна психологія дедалі частіше розглядає вигорання не лише як реакцію на перевтому, а як наслідок глибших внутрішніх суперечностей особистості.

В умовах війни проблема емоційного вигорання студентської молоді набула особливої актуальності. О. А. Прокопенко зазначає, що постійна тривога, інформаційне перенасичення, невизначеність майбутнього та порушення звичного ритму життя значно посилюють емоційне виснаження студентів [40]. Подібної позиції дотримуються О. О. Стахова та А. С. Микитюк, які розглядають вигорання студентської молоді як наслідок поєднання академічного навантаження з психоемоційною напругою воєнного часу [45].

Молоді люди змушені одночасно адаптуватися до освітніх вимог і до умов постійної небезпеки, що істотно виснажує психологічні ресурси. Л. М. Карамушка підкреслює, що підтримка психічного здоров'я в умовах війни потребує розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та психологічної підтримки [19]. Для студентської молоді проблема збереження внутрішньої рівноваги стає особливо складною через недостатній життєвий досвід і незавершеність процесів особистісного становлення.

Психологічні дослідження останніх років доводять, що емоційне вигорання студентів тісно пов'язане з рівнем психологічного благополуччя, стресостійкості та особистісної ресурсності. Н. Савелюк, аналізуючи психологічне благополуччя студентської молоді у ковідному та воєнному контекстах, акцентує увагу на накопиченні кризових впливів, які послідовно знижують адаптаційний потенціал молоді [41]. В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк наголошують на значенні психологічного капіталу, що включає оптимізм, самоефективність та здатність до подолання труднощів [35].

Водночас Н. М. Панасенко та І. М. Поклад розглядають психологічну ресурсність як здатність особистості мобілізувати внутрішні опори у складних

життєвих ситуаціях [38]. Для студентської молоді розвиток таких ресурсів має принципове значення, адже саме вони забезпечують можливість конструктивного реагування на стрес і знижують ризик емоційного виснаження.

Окрему увагу в контексті дослідження емоційного вигорання студентів варто приділити соціальній підтримці як одному з провідних захисних чинників. Л. Скальська та В. Горбачов підкреслюють, що недостатність підтримки з боку близького оточення, викладачів і студентської спільноти посилює ризик емоційного виснаження, оскільки молода людина залишається сам на сам із навчальним і життєвим напруженням [43]. Для студентського віку соціальна підтримка має не лише компенсаторне, а й регулятивне значення, адже через спілкування, прийняття та емоційне підкріплення студент краще усвідомлює власний стан і легше долає кризові переживання. За відсутності такого ресурсу тривога, невпевненість і втома накопичуються швидше, а навчальна діяльність починає сприйматися як джерело постійного психологічного тиску.

Профілактика емоційного вигорання студентської молоді має ґрунтуватися не лише на зменшенні навчального навантаження, а й на формуванні навичок саморегуляції, рефлексії та конструктивного подолання стресу. О. Бовдир, О. Вельдбрехт та О. Самкова наголошують, що ефективна психопрофілактична робота передбачає раннє виявлення ознак виснаження, розвиток психологічної компетентності та створення умов для відновлення емоційної рівноваги [2].

О. Льошенко та В. Кондратьєва акцентують на потребі поєднання діагностики, профілактики й корекції, оскільки своєчасне реагування дозволяє запобігти переходу ситуативної втоми у стійкий синдром вигорання [30]. Для закладів вищої освіти це означає необхідність системної психологічної підтримки студентів, доступних консультацій, тренінгів зі стресостійкості та створення безпечного освітнього середовища.

Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє розглядати емоційне вигорання студентської молоді як складний багатокомпонентний синдром, що

формується під впливом тривалого стресу, високих навчальних вимог, соціальної нестабільності та дефіциту особистісних ресурсів. Праці К. Маслач, С. Е. Джексона, М. П. Лейтера, а також сучасних українських дослідників створюють теоретичне підґрунтя для розуміння структури, причин і проявів цього феномену [59; 60; 18; 21; 40; 42].

Емоційне вигорання студентів не варто трактувати лише як ситуативну втому, оскільки воно супроводжується глибокими змінами емоційної сфери, мотивації, самооцінки та ставлення до навчальної діяльності. Розуміння психологічної природи цього феномену є необхідною умовою для подальшого дослідження чинників його формування та пошуку ефективних шляхів профілактики й психологічної підтримки молоді.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в період молодості

Період молодості у сучасній психологічній науці розглядається як один із найбільш складних і суперечливих етапів особистісного розвитку, оскільки саме в цей час відбувається активне формування системи життєвих цінностей, професійної ідентичності, соціальних ролей та механізмів психологічної саморегуляції. Віковий проміжок від пізнього юнацтва до ранньої дорослості характеризується переходом від залежної позиції до самостійного прийняття рішень, що супроводжується значним психоемоційним навантаженням.

Молодій людині необхідно одночасно адаптуватися до нових соціальних вимог, вибудовувати професійні перспективи, підтримувати навчальну успішність і формувати зрілі міжособистісні взаємини. Подібна багатовекторність розвитку створює внутрішню напругу, яка часто поєднується з невизначеністю майбутнього та страхом помилки. Психологічна нестабільність цього віку значною мірою пояснюється тим, що система особистісних ресурсів ще перебуває у стадії формування, тоді як зовнішні вимоги вже набувають рівня

дорослого життя. Саме тому молодість вважається сенситивним періодом щодо виникнення емоційних криз, тривожних станів і психоемоційного виснаження.

Поряд із прагненням до самореалізації молода людина стикається з необхідністю постійного доведення власної компетентності, що нерідко формує стан хронічної внутрішньої напруги.

Емоційна сфера особистості у період молодості характеризується підвищеною лабільністю та нестійкістю психічних реакцій. О. В. Горецька, Н. І. Сердюк та В. Ю. Аврамчук наголошують, що сучасне юнацтво вирізняється високим рівнем емоційної збудливості, схильністю до різких коливань настрою, підвищеною тривожністю та недостатньою емоційною врівноваженістю [11]. Молоді люди гостро реагують на оцінювання з боку оточення, академічні труднощі та ситуації міжособистісного неприйняття.

Прагнення до соціального схвалення часто супроводжується внутрішнім страхом невідповідності очікуванням, що поступово виснажує емоційні ресурси особистості. Студентське середовище додатково підсилює психологічне напруження через високу конкуренцію, необхідність постійного самоствердження та адаптації до нових соціальних ролей.

Примітно, що навіть незначні невдачі в навчанні або міжособистісному спілкуванні можуть сприйматися молоддю як серйозна загроза власній самоцінності. Подібне сприйняття формує схильність до надмірної самокритики, емоційного перенапруження та поступового зниження психологічної стійкості.

Вагоме значення у структурі особистісного розвитку молоді належить мотиваційній сфері, оскільки саме в цей період формується система професійних і життєвих орієнтирів. М. С. Міщенко підкреслює, що сучасні студенти перебувають у постійному балансуванні між прагненням до успіху та страхом невдачі [32].

Молодь орієнтується на високі стандарти досягнень, часто висуваючи до себе завищені вимоги, які не завжди відповідають реальним психофізіологічним

можливостям. Стан постійної внутрішньої мобілізації поступово призводить до емоційного перенапруження, а відсутність повноцінного відновлення створює передумови для виснаження адаптаційних ресурсів. У психологічному аспекті небезпека полягає в тому, що невдача в навчальній або професійній сфері нерідко починає сприйматися як доказ особистісної неспроможності. Подібна інтерпретація власного досвіду формує почуття безсилля, знижує рівень самооцінки та підвищує ризик виникнення емоційного вигорання. Молоді люди часто не мають достатньо сформованих механізмів конструктивного переживання фрустрації, тому навіть короткотривалий стрес може набувати для них хронічного характеру.

Особливої гостроти проблема емоційного виснаження молоді набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану. О. Лящ та М. Яцюк зазначають, що сучасні виклики значно трансформують психологічний стан молодого покоління, посилюючи відчуття небезпеки, невизначеності та втрати контролю над власним життям [31].

Для студентської молоді характерною стає постійна психоемоційна напруга, пов'язана не лише з навчальними труднощами, а й із переживанням загроз безпеці, нестабільності майбутнього та інформаційного перенасичення. Хронічний стрес у таких умовах поступово руйнує внутрішні механізми психологічного захисту. Молоді люди нерідко демонструють уникнення складних переживань, соціальне відсторонення або емоційну ізоляцію як спробу зберегти внутрішню рівновагу. Проте подібні захисні реакції мають тимчасовий характер і не усувають причину психологічного виснаження. Відсутність достатнього життєвого досвіду та сформованих копінг-стратегій ускладнює процес подолання стресу, що робить молодь значно вразливішою до розвитку емоційного вигорання порівняно зі зрілими віковими групами.

Психологічний розвиток особистості у період молодості нерозривно пов'язаний із процесом формування самосвідомості та пошуку власної

ідентичності. У студентському віці молода людина активно переосмислює власні можливості, систему цінностей та життєві перспективи. Г. Костюк наголошував, що процес соціального становлення особистості неможливий без внутрішнього конфлікту між прагненням до самостійності та потребою у підтримці з боку соціального середовища [22]. Подібна суперечність часто супроводжується емоційною напругою, невпевненістю у власних силах і внутрішньою нестабільністю. Період молодості загострює потребу в самоствердженні, соціальному визнанні та емоційному прийнятті, а будь-які труднощі у задоволенні цих потреб можуть спричиняти психологічний дискомфорт. Студентська молодь особливо чутливо реагує на критику, соціальне порівняння та невідповідність між бажаним і реальним образом себе.

Психологічні особливості молодості дозволяють розглядати цей віковий період як один із найбільш уразливих щодо розвитку емоційного вигорання. Підвищена емоційна чутливість, недостатня сформованість навичок саморегуляції, страх невдачі та постійна необхідність адаптації до нових умов створюють сприятливий ґрунт для виснаження психоемоційних ресурсів. Соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та воєнні виклики лише посилюють ці процеси, підвищуючи рівень тривожності та внутрішньої дезорганізації молоді. Розуміння вікових закономірностей розвитку особистості дозволяє глибше проаналізувати природу емоційного вигорання студентської молоді та визначити ключові напрями його профілактики.

1.3 Детермінанти емоційного вигорання молоді

Формування емоційного вигорання у студентської молоді відбувається під впливом складної системи взаємопов'язаних чинників, які охоплюють як соціально-середовищні умови, так і індивідуально-психологічні особливості особистості. Сучасна психологічна наука розглядає синдром вигорання не як

наслідок окремого стресового впливу, а як результат тривалого накопичення психоемоційного напруження, яке поступово виснажує адаптаційні ресурси молодшої людини [6]. Молодість є періодом активного особистісного становлення, тому навіть помірні стресові навантаження можуть набувати для студента хронічного характеру. Особливо гостро проблема проявляється в умовах нестабільного соціального середовища, високих академічних вимог і постійної необхідності доводити власну конкурентоспроможність.

Психіка молодшої людини змушена одночасно адаптуватися до навчальних, професійних та соціальних викликів, що створює передумови для розвитку емоційного виснаження. На перший погляд студентське життя часто сприймається як період самореалізації та професійного розвитку, проте за зовнішньою активністю нерідко приховується постійне внутрішнє перевантаження.

Серед зовнішніх детермінант провідне місце належить освітньому середовищу, яке для значної частини студентів стає джерелом тривалого психоемоційного напруження. Л. О. Бегун-Трачук зазначає, що постійне інтелектуальне навантаження, високий темп навчання та систематичні ситуації оцінювання формують стан хронічного стресу, який поступово виснажує емоційні ресурси особистості [1].

Студенти змушені постійно підтримувати високий рівень академічної успішності, адаптуватися до нових вимог та працювати в умовах жорстких часових обмежень. Дефіцит часу на повноцінний відпочинок, порушення режиму сну та надмірна когнітивна перевантаженість призводять до фізичного й психічного виснаження. О. Л. Караман також підкреслює, що дистанційні форми навчання суттєво посилюють проблему емоційного вигорання студентів, оскільки тривале перебування в умовах інформаційного перенасичення та соціальної ізоляції знижує психологічну стійкість молоді [18].

Академічне середовище нерідко формує атмосферу постійної конкуренції, у якій студент починає оцінювати власну значущість виключно через успішність і результати навчання. Подібна ситуація створює умови для формування внутрішньої тривоги та страху невідповідності очікуванням.

Соціально-економічні труднощі також виступають важливими детермінантами емоційного вигорання молоді. Значна частина студентів поєднує навчання з роботою, намагаючись забезпечити власні фінансові потреби або підтримати сім'ю. Подібне поєднання різко підвищує рівень навантаження та скорочує можливості для психологічного відновлення. Т. Е. Громова звертає увагу на те, що нестабільність економічної ситуації, невпевненість у професійному майбутньому та страх соціальної нереалізованості формують у студентської молоді відчуття хронічної напруги [14]. Молоді люди часто перебувають у стані постійного очікування невдачі, що посилює тривожність і внутрішню виснаженість. Соціальна ізоляція, дефіцит підтримки та нестача емоційно близьких взаємин додатково ускладнюють процес психологічної адаптації. Для частини студентів характерне переживання самотності навіть у межах активного соціального середовища. Поступово подібний стан призводить до втрати емоційної залученості, байдужості до навчання та зниження загальної життєвої активності.

Окрему роль у розвитку емоційного вигорання відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Дослідники наголошують, що не всі студенти однаково реагують на стресові ситуації, оскільки рівень емоційної стійкості та здатності до саморегуляції у кожної людини відрізняється [8]. В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк зазначають, що психологічний капітал особистості, зокрема оптимізм, віра у власні можливості та здатність до адаптації, безпосередньо впливає на переживання стресу та рівень задоволеності життям [35].

Молоді люди з низькою самооцінкою та високою тривожністю значно швидше виснажують власні психічні ресурси. Особливо небезпечним внутрішнім чинником виступає перфекціонізм, який змушує студента постійно прагнути до недосяжного ідеалу. Бажання відповідати надмірно високим стандартам нерідко супроводжується страхом помилки та надмірною самокритикою. Людина починає працювати на межі власних можливостей, і будь-який незначний неуспіх сприймається як доказ особистісної неспроможності. Подібний стиль реагування поступово формує стан емоційного виснаження та психологічного спустошення.

Відсутність сформованих навичок емоційної саморегуляції також суттєво підвищує ризик розвитку вигорання у молодіжному середовищі. Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур підкреслюють, що копінг-стратегії особистості визначають здатність людини конструктивно долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу [20]. Молоді люди нерідко використовують неадаптивні механізми подолання стресу: уникнення проблем, емоційне дистанціювання, соціальну ізоляцію або повне ігнорування власного психоемоційного стану. Проблема посилюється тим, що у студентському віці система психологічного захисту ще не є достатньо стабільною. Психіка швидко виснажується в умовах тривалого напруження, а відсутність ефективних способів емоційного відновлення сприяє накопиченню внутрішньої втоми.

Суттєвого значення у сучасних умовах набуває вплив воєнного стану як глобального макросоціального чинника емоційного виснаження молоді. Л. М. Карамушка наголошує, що тривале перебування в умовах небезпеки, невизначеності та інформаційної напруги негативно впливає на психічне здоров'я особистості та виснажує її психологічні ресурси [19]. Молодь особливо гостро реагує на кризу втрати безпеки, оскільки життєві орієнтири та плани на майбутнє у цьому віці ще не є достатньо стабільними. О. А. Прокопенко підкреслює, що в умовах війни емоційне виснаження студентів посилюється через постійну тривогу, інформаційне перенасичення та складність поєднання

навчання із переживанням кризових подій [40]. Хронічний стрес порушує баланс нервової системи, погіршує здатність до концентрації уваги та знижує мотивацію до навчальної діяльності. Водночас молоді люди часто не звертаються по психологічну допомогу, намагаючись самотійно впоратися з емоційними переживаннями. Подібне накопичення психоемоційної напруги створює сприятливі умови для розвитку синдрому емоційного вигорання.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє виокремити основні детермінанти емоційного вигорання студентської молоді:

Серед основних детермінант емоційного вигорання молоді було виокремлено надмірне навчальне навантаження та постійний академічний стрес; дефіцит повноцінного відпочинку й порушення режиму сну; поєднання навчання з професійною діяльністю та фінансовими труднощами; соціальну ізоляцію й недостатність емоційної підтримки; низький рівень стресостійкості та емоційної саморегуляції; перфекціонізм, страх невдачі та завищені вимоги до себе; тривожність, невпевненість у майбутньому та занижену самооцінку; хронічний стрес, спричинений воєнним станом і кризою безпеки. Для нашого дослідження найбільш значущими чинниками виявилися рівень сприйманого стресу, особливості самооцінки, емоційна саморегуляція, вплив академічного навантаження та соціально-психологічні умови життєдіяльності сучасної студентської молоді. Сукупність зазначених чинників формує складний механізм розвитку емоційного вигорання молоді, у якому зовнішній соціальний тиск поєднується з внутрішньою психологічною вразливістю особистості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження емоційного вигорання дозволив розкрити сутність цього феномену як складного багатокomпонентного психоемоційного стану, що формується внаслідок

тривалого впливу стресогенних чинників та супроводжується виснаженням емоційних, мотиваційних і особистісних ресурсів. Установлено, що сучасна психологічна наука розглядає емоційне вигорання не лише у контексті професійної діяльності, а й як актуальну проблему студентської молоді, для якої характерні високий рівень психоемоційного навантаження, нестабільність життєвих орієнтирів та необхідність постійної адаптації до змінних умов соціального середовища. Теоретичне підґрунтя дослідження складають концепції Г. Дж. Фрейденбергера, К. Масlach, С. Е. Джексона та сучасних українських дослідників, які трактують вигорання як поступовий процес емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.

У ході аналізу психологічних особливостей розвитку особистості в період молодості визначено, що студентський вік є сенситивним етапом щодо виникнення емоційного вигорання. Молодь характеризується підвищеною емоційною лабільністю, нестійкістю механізмів саморегуляції, загостреною потребою у самоствердженні та високою залежністю від соціального схвалення. Встановлено, що процес професійного самовизначення, адаптація до умов навчання у закладах вищої освіти, необхідність побудови міжособистісних взаємин та формування життєвих перспектив супроводжуються значним психоемоційним напруженням. Недостатня сформованість копінг-стратегій і психологічної стійкості ускладнює здатність молоді конструктивно долати стресові ситуації, що підвищує ризик емоційного виснаження.

Аналіз детермінант емоційного вигорання молоді дозволив виокремити систему зовнішніх та внутрішніх чинників, які взаємодіють між собою та формують підґрунтя для розвитку цього синдрому. До провідних зовнішніх детермінант віднесено високий рівень навчального навантаження, інтенсивний темп освітнього процесу, постійні ситуації оцінювання, соціально-економічну нестабільність, дефіцит повноцінного відпочинку та недостатність соціальної підтримки. Серед внутрішніх чинників особливого значення набувають низька

стресостійкість, перфекціонізм, страх невдачі, емоційна вразливість, тривожність і недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що емоційне вигорання студентської молоді є наслідком тривалого дисбалансу між вимогами соціального й освітнього середовища та ресурсними можливостями особистості. Сукупність окреслених теоретичних положень створює концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання молоді, визначення рівня його прояву та розробки ефективних напрямів психологічної профілактики й підтримки студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

2.1 Організація емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання молоді

Зростання психоемоційного навантаження на студентську молодь, ускладнення соціальних умов життєдіяльності та тривале перебування в ситуації невизначеності актуалізують необхідність поглибленого емпіричного дослідження проблеми емоційного вигорання. Особливої уваги потребує вивчення соціально-психологічних чинників, які безпосередньо впливають на формування емоційного виснаження у студентів закладів вищої освіти. Період молодості супроводжується значними психологічними змінами, формуванням професійної ідентичності, високою емоційною чутливістю та потребою адаптації до нових умов навчання і соціальної взаємодії. За таких обставин навчальна діяльність нерідко перетворюється на джерело тривалого стресу, що поступово виснажує внутрішні ресурси особистості. Водночас рівень емоційного вигорання залежить не лише від інтенсивності зовнішніх навантажень, а й від індивідуально-психологічних характеристик студента, його самооцінки, рівня стресостійкості та здатності до емоційної саморегуляції. Проведення емпіричного дослідження дозволяє комплексно проаналізувати особливості прояву емоційного вигорання у молоді та визначити чинники, які найбільшою мірою впливають на розвиток цього стану.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання студентської молоді, визначення взаємозв'язку між рівнем емоційного виснаження, сприйманим стресом та самооцінкою, а також перевірка ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на профілактику та зниження проявів

емоційного вигорання. В основу дослідження покладено припущення про те, що високий рівень сприйманого стресу, нестабільна самооцінка та недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції підвищують ризик формування емоційного вигорання у студентської молоді. Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, що впровадження соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та позитивного самосприйняття, сприятиме зниженню рівня емоційного виснаження та покращенню психологічного стану студентів.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 23 років. До вибірки увійшли студенти різних університетів, курсів навчання, які навчаються за різними спеціальностями. Добір респондентів здійснювався з урахуванням добровільної участі та зацікавленості студентів у проходженні психологічного дослідження. Анкетування та психодіагностичне обстеження проводилися анонімно з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження. Учасники були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність отриманих результатів та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Особлива увага приділялася забезпеченню психологічного комфорту респондентів під час проведення діагностичних процедур.

Для реалізації поставленої мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів. Теоретичний блок включав аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел із проблематики емоційного вигорання, психологічного благополуччя, стресостійкості та особливостей розвитку студентської молоді. Емпіричний блок передбачав використання психодіагностичного комплексу методик, які дозволили комплексно оцінити емоційний стан респондентів. Для визначення рівня емоційного вигорання застосовано «Опитувальник емоційного вигорання» К. Масlach та С. Джексона у адаптованій україномовній версії. Методика дозволяє оцінити три основні

компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Перевагою цього інструменту є його висока валідність, поширеність у сучасних психологічних дослідженнях та можливість комплексного аналізу структури вигорання. Водночас методика значною мірою спирається на суб'єктивне самооцінювання респондентів, що може впливати на точність відповідей у ситуаціях соціальної бажаності.

Для оцінювання рівня сприйманого стресу використано «Шкалу сприйманого стресу – 10» у перекладі українською мовою, розроблену S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein. Методика дозволяє визначити суб'єктивне переживання стресу, рівень напруження та відчуття втрати контролю над життєвими обставинами. Використання цієї шкали є доцільним у дослідженнях студентської молоді, оскільки вона орієнтована на виявлення саме психологічного сприйняття стресових ситуацій, а не лише об'єктивних стресорів. До переваг методики належать компактність, зрозумілість формулювань та можливість швидкого отримання результатів. Певним обмеженням виступає залежність відповідей від актуального емоційного стану респондента на момент проходження опитування.

Дослідження самооцінки студентів здійснювалося за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга. Обрана методика дозволяє виявити загальний рівень самоприйняття, впевненості у власних можливостях та ставлення до себе. Самооцінка є важливим компонентом психологічної стійкості особистості, оскільки безпосередньо впливає на переживання стресу та здатність долати труднощі. Перевагою шкали М. Розенберга є її універсальність, надійність та висока інформативність у дослідженнях молодіжного середовища. Отримані результати дозволяють простежити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та проявами емоційного вигорання.

Організація емпіричного дослідження передбачала декілька послідовних етапів, що забезпечили комплексне вивчення проблеми та перевірку

ефективності запропонованої програми психологічної підтримки студентської молоді.

Таблиця 2.1

**Етапи емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників
емоційного вигорання молоді**

Етап дослідження	Зміст роботи
Підготовчий етап	Аналіз наукової літератури, визначення мети, завдань, гіпотези дослідження, добір психодіагностичного інструментарію
Констатувальний етап	Проведення первинної психодіагностики рівня емоційного вигорання, самооцінки та сприйманого стресу студентів.
Формувальний етап	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на профілактику емоційного вигорання
Контрольний етап	Повторне психодіагностичне обстеження та аналіз ефективності проведеної програми
Аналітико-узагальнювальний етап	Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, формулювання висновків

Особливе місце у структурі дослідження посів формувальний експеримент, спрямований на апробацію соціально-психологічного тренінгу для студентської молоді. Програма передбачала розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, формування позитивного ставлення до себе та опанування технік психологічного відновлення. Учасники тренінгу залучалися до вправ на розвиток рефлексії, усвідомлення власного емоційного стану, конструктивного реагування на стресові ситуації та покращення навичок міжособистісної взаємодії. Проведення формувального експерименту дозволило

не лише перевірити ефективність запропонованої програми, а й простежити динаміку змін психологічного стану студентів після участі у тренінговій роботі.

Для обробки отриманих результатів використано методи математичної статистики, зокрема кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, а також Т-критерій Стюдента для залежних вибірок. Використання статистичних методів дозволило встановити достовірність змін показників емоційного вигорання, рівня стресу та самооцінки до і після проведення формувального експерименту. Поєднання теоретичних, психодіагностичних і статистичних методів забезпечило цілісність дослідження та підвищило об'єктивність отриманих результатів.

2.2 Дослідження особливостей емоційного вигорання молоді

Дослідження емоційного вигорання студентської молоді потребує детального аналізу особистісних характеристик, які визначають рівень психологічної стійкості особистості та її здатність адаптуватися до стресогенних умов. Період молодості супроводжується активним формуванням самооцінки, системи цінностей, механізмів саморегуляції та способів реагування на психоемоційне навантаження. Саме тому індивідуально-психологічні особливості студентів значною мірою визначають, наскільки ефективно молода людина здатна долати труднощі навчальної діяльності, міжособистісні конфлікти та ситуації невизначеності. Підвищена тривожність, нестійка самооцінка, емоційна лабільність і недостатній рівень стресостійкості можуть виступати внутрішніми чинниками формування емоційного вигорання. Водночас розвинені навички саморегуляції, позитивне самосприйняття та здатність до конструктивного подолання стресу сприяють збереженню психологічного благополуччя молоді навіть в умовах тривалого емоційного напруження.

Емпіричне дослідження особистісних характеристик студентської молоді дозволяє не лише визначити рівень прояву емоційного вигорання, а й встановити взаємозв'язок між емоційним виснаженням, рівнем сприйманого стресу та особливостями самооцінки респондентів.

Особливого значення набуває вивчення того, як індивідуальні психологічні ресурси впливають на здатність молоді зберігати емоційну рівновагу в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку емоційного вигорання та створюють підґрунтя для подальшої розробки ефективних профілактичних і корекційних програм психологічної підтримки студентської молоді.

Соціально-демографічні характеристики учасників емпіричного дослідження були систематизовані та узагальнені у табл. 2.2. Аналіз вибірки дозволив визначити вікові, статеві та освітні особливості респондентів, що створює підґрунтя для подальшого вивчення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання молоді. Отримані дані свідчать про достатню репрезентативність вибірки, оскільки до дослідження були залучені студенти різних спеціальностей, курсів навчання та вікових категорій.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія	Кількість осіб	%
Стать	Жіноча	18	60 %
	Чоловіча	12	40 %
Вік	18 років	2	6,7 %
	19 років	2	6,7 %
	20 років	14	46,6 %
	21 рік	9	30 %
	22 роки	3	10 %

Продовження таблиці 2.2.

Курс навчання	1 курс	3	10 %
	2 курс	5	16,7 %
	3 курс	3	10 %
	4 курс	17	56,6 %
	5 курс	2	6,7 %
Загальна кількість респондентів		30	100 %

Проведений аналіз соціально-демографічних показників вибірки показав, що серед учасників дослідження переважали особи жіночої статі, їх частка становила 60 % від загальної кількості опитаних. Чоловіки склали 40 % вибірки. Віковий розподіл респондентів засвідчив домінування студентів віком 20–21 року, що відповідає періоду інтенсивного професійного становлення, підвищених академічних вимог та активного особистісного розвитку. Найбільшою за чисельністю виявилася група студентів четвертого курсу, яка охопила 56,6 % опитаних. Подібна тенденція може пояснюватися збільшенням навчального навантаження, необхідністю професійного самовизначення та переживанням невизначеності щодо майбутньої професійної реалізації.

До складу вибірки увійшли здобувачі освіти різних спеціальностей, зокрема психології, права, економіки, міжнародних відносин, журналістики, хімії, архітектури, маркетингу, фізики, інформаційних технологій та інших напрямів підготовки. Різноманітність освітніх спеціалізацій дозволила ширше охарактеризувати особливості емоційного вигорання серед сучасної молоді та уникнути вузької орієнтації лише на одну професійну сферу. Отримані результати створюють достатнє підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників емоційного виснаження у студентському середовищі.

Результати опитувальника емоційного вигорання К. Масlach та С. Джексона були оброблені відповідно до трьох основних шкал методики: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація» та «Редукція особистих досягнень». Після підрахунку індивідуальних показників було визначено середні значення по вибірці, які узагальнено у рис 2.1.

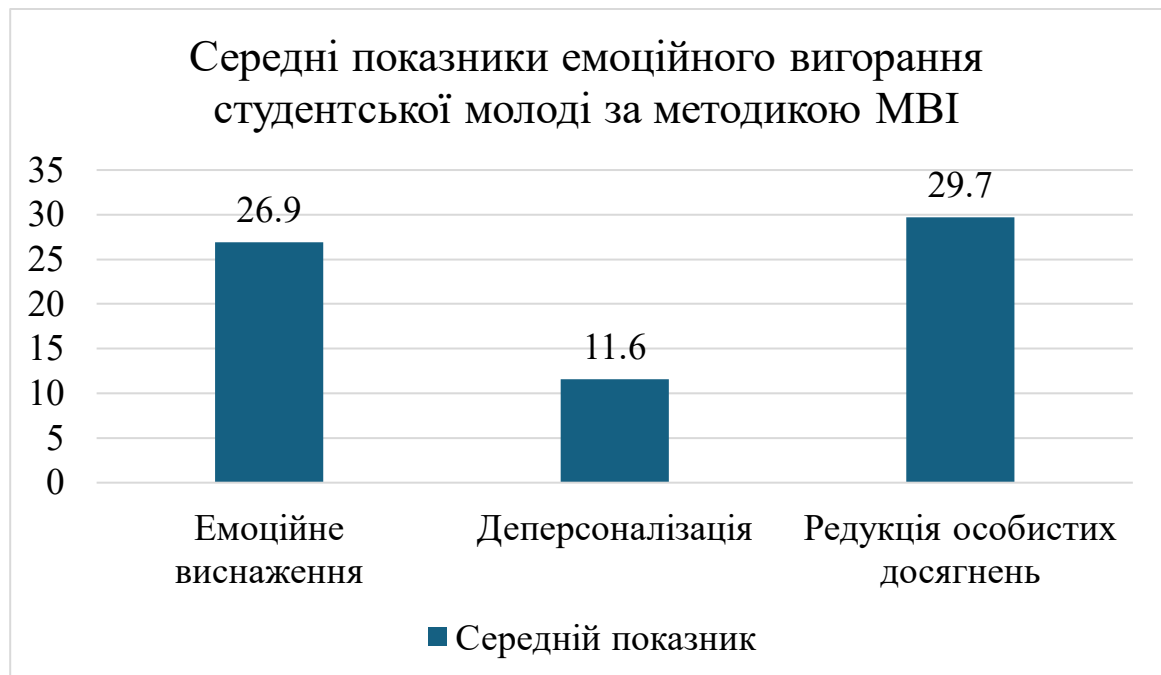


Рис. 2.1. Середні показники емоційного вигорання студентської молоді за методикою МБІ

Для більш глибокого аналізу результатів методики МБІ отримані показники були додатково інтерпретовані у відсотковому співвідношенні відповідно до рівнів сформованості емоційного вигорання. Узагальнення результатів дозволило встановити, що високий рівень емоційного виснаження виявлено у 43,3 % респондентів, середній рівень зафіксовано у 40 %, а низький – лише у 16,7 % опитаних студентів. Показники деперсоналізації продемонстрували дещо іншу тенденцію: високий рівень спостерігався у 30 % молоді, середній – у 46,7 %, низький – у 23,3 %. Щодо шкали редукції особистих досягнень, то знижене відчуття власної ефективності було характерне для 36,7 % респондентів, помірний рівень прояву виявлено у 43,3 %, тоді як достатньо високий рівень особистісної ефективності зберігався у 20 % студентів.

Отримані результати демонструють доволі тривожну тенденцію поступового виснаження психологічних ресурсів студентської молоді. Переважання високих і середніх показників емоційного виснаження свідчить про те, що значна частина респондентів перебуває у стані хронічного

психоемоційного перенапруження. Молодь постійно змушена адаптуватися до змінних умов навчання, високої академічної конкуренції та соціальної нестабільності. Психіка тривалий час функціонує в режимі підвищеної мобілізації, що поступово виснажує внутрішні резерви організму. Примітно, що навіть студенти з достатньо високою навчальною мотивацією нерідко демонстрували ознаки внутрішньої втоми, апатії та емоційного спустошення. В окремих випадках спостерігалось поєднання зовнішньої активності із внутрішнім переживанням безсилля та емоційної перевтоми. Подібний психологічний дисонанс характерний для молоді, яка намагається підтримувати високий рівень продуктивності попри зниження емоційних ресурсів.

Показники деперсоналізації також заслуговують окремої уваги, оскільки вони відображають поступове формування емоційної дистанційованості у міжособистісних взаєминах. Частина студентів схильна мінімізувати емоційне включення у спілкування, уникати надмірної соціальної взаємодії та демонструвати певну байдужість до переживань інших людей. На перший погляд, подібна поведінка може виглядати як риса характеру або прояв інтровертованості. Проте детальніший психологічний аналіз дозволяє розглядати її як захисну реакцію психіки на тривале перевантаження. Коли емоційне напруження стає надто інтенсивним, особистість починає обмежувати глибину емоційних контактів задля збереження залишкових ресурсів. У студентському середовищі подібні процеси часто проявляються через формалізацію спілкування, втрату інтересу до колективної взаємодії та зниження рівня емпатійності.

Окремої уваги потребують результати за шкалою редукції особистих досягнень. Частина респондентів продовжує демонструвати віру у власний потенціал, прагнення до професійного розвитку та позитивне бачення майбутнього. Водночас у значної кількості студентів уже простежуються ознаки внутрішнього розчарування, сумніви у власній компетентності та поступове

зниження самооцінки. Психологічно молодь починає сприймати власні досягнення як недостатні або незначущі, навіть за наявності об'єктивно хороших результатів навчання. Подібний стан часто супроводжується постійним самоконтролем, страхом помилки та внутрішньою тривожністю. Високий рівень академічних вимог формує у студентів переконання, ніби вони мають постійно відповідати очікуванням оточення. Будь-яке тимчасове зниження продуктивності сприймається надто болісно і провокує переживання власної неспроможності.

Аналіз отриманих результатів дозволяє припустити, що емоційне вигорання у молоді формується не під впливом одного окремого чинника, а внаслідок тривалого накопичення психологічного напруження. Висока інтенсивність навчальної діяльності поєднується із соціальною нестабільністю, інформаційним перенавантаженням та постійною необхідністю адаптації до нових умов життя. Молоді люди перебувають у ситуації, коли вимоги до їхньої успішності суттєво перевищують реальні можливості емоційного відновлення. Організм поступово переходить у режим емоційної економії, а психіка починає використовувати захисні механізми відсторонення, байдужості або апатії. Саме тому проблема емоційного вигорання студентської молоді потребує не лише теоретичного осмислення, а й активної психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та психологічної підтримки молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

2.3 Вивчення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання у молоді

Дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання молоді дозволяє глибше зрозуміти причини формування психоемоційного виснаження у студентському середовищі. Період молодості супроводжується не лише професійним та особистісним становленням, але й значним психологічним

навантаженням, яке поступово накопичується під впливом соціальних, освітніх та емоційних факторів. Студентська молодь постійно перебуває у ситуації підвищених вимог до власної результативності, необхідності адаптації до нових умов та пошуку власного місця у соціальному просторі. Високий темп життя, академічна конкуренція, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього створюють умови для тривалого психоемоційного напруження. Молоді люди часто змушені одночасно поєднувати навчання, професійну діяльність, міжособистісні стосунки та процес особистісного самоствердження. Подібне перевантаження поступово виснажує внутрішні ресурси психіки, що стає одним із головних підґрунтів розвитку емоційного вигорання.

Під час аналізу результатів дослідження простежується, що значний вплив на формування симптомів емоційного виснаження має рівень сприйманого стресу. Більшість респондентів продемонструвала помірний рівень стресового навантаження, який фактично став постійним фоном їхнього повсякденного життя. Студенти регулярно переживають емоційну напругу через необхідність відповідати високим академічним вимогам, дотримуватися дедлайнів, проходити оцінювання та підтримувати високий рівень успішності. Частина молоді водночас поєднує навчання з роботою, що значно обмежує можливості повноцінного відпочинку та психологічного відновлення. Поступово психіка починає функціонувати в режимі постійної мобілізації ресурсів. Людина звикає до втоми, внутрішньої тривоги та перевантаження настільки, що перестає сприймати їх як проблему. Саме тому емоційне виснаження у студентів часто формується непомітно і тривалий час не усвідомлюється ними як небезпечний психологічний стан.

Після обробки результатів за шкалою самооцінки М. Розенберга було здійснено підрахунок сумарних показників із урахуванням прямих та зворотних тверджень методики. До прямих належали твердження 1, 2, 4, 6, 7, а до зворотних – 3, 5, 8, 9, 10. Максимально можливий результат становив 30 балів.

Розподіл респондентів за рівнями самооцінки подано на рис. 2.1.

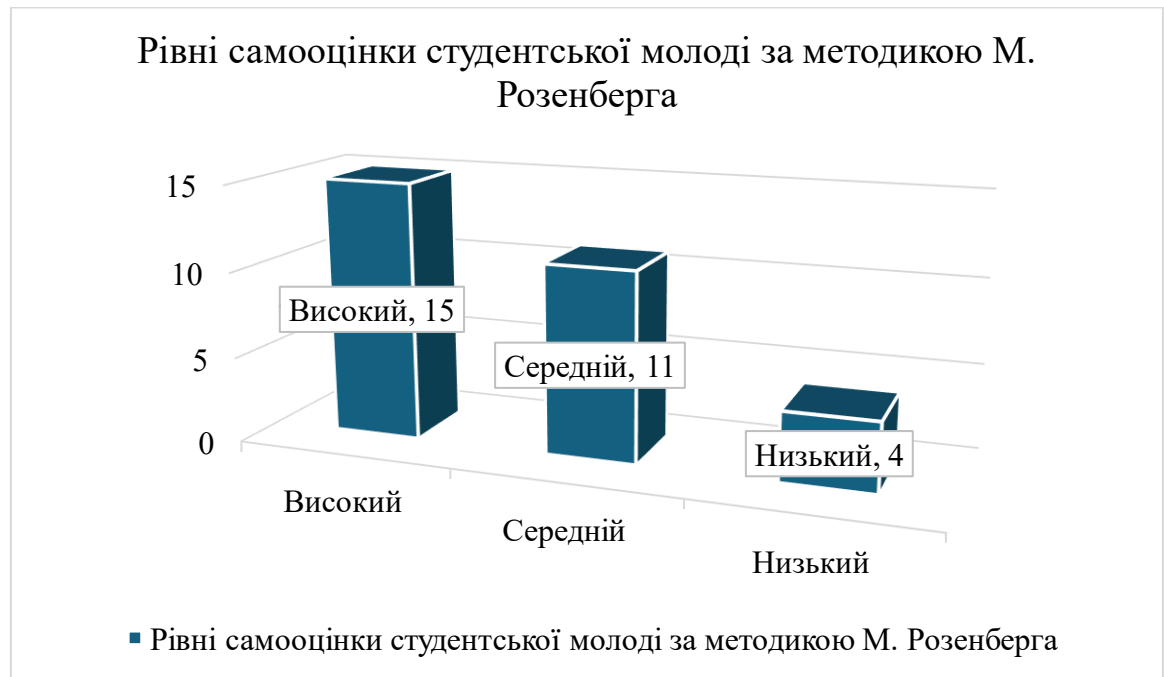


Рис. 2.1. Рівні самооцінки студентської молоді за методикою М. Розенберга

Отримані результати свідчать про переважання високого та середнього рівнів самооцінки серед студентської молоді. Високий рівень самооцінки було виявлено у 15 осіб, що становить 50 % від загальної кількості респондентів. Подібні показники характеризують достатньо позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та здатність адекватно оцінювати власні особистісні якості. Для таких студентів характерною є відносна емоційна стабільність, однак навіть за умов високої самооцінки частина молоді демонструє залежність від зовнішнього схвалення та результатів навчальної діяльності. Молодий вік супроводжується активним процесом професійного та особистісного самоствердження, тому самооцінка нерідко залишається нестійкою й чутливою до критики або невдач. Прагнення відповідати високим очікуванням часто змушує студентів постійно перебувати у стані внутрішньої напруги.

Середній рівень самооцінки було зафіксовано у 11 осіб, що становить 36,7 % вибірки. Для цієї групи респондентів характерним є відносно збалансоване сприйняття себе, хоча періодично виникають сумніви щодо власної компетентності, успішності та значущості. Подібний рівень самооцінки можна розглядати як достатньо нестійкий, оскільки під впливом тривалого стресу, емоційного перевантаження чи академічних труднощів він може змінюватися у бік зниження. Частина студентів із середнім рівнем самооцінки продемонструвала схильність до самокритики, переживання невдач та підвищену чутливість до оцінювання з боку оточення. Особливо помітно подібні переживання проявляються у період інтенсивного навчального навантаження та невизначеності щодо майбутнього професійного становлення.

Низький рівень самооцінки було виявлено у 4 респондентів, що становить 13,3 % від загальної кількості опитаних. Подібний результат свідчить про наявність внутрішньої невпевненості, схильності до негативного самосприйняття та переживання власної недостатньої значущості. Студенти з низькою самооцінкою значно гостріше реагують на труднощі, критику та ситуації неуспіху, що підвищує ризик формування хронічного психоемоційного напруження. У частини таких респондентів простежувалися ознаки емоційної виснаженості, тривожності та психологічної перевтоми. Подібна тенденція дозволяє припустити наявність взаємозв'язку між низькою самооцінкою та розвитком емоційного вигорання у студентському середовищі.

Для визначення загального рівня сприйманого стресу було здійснено обробку результатів відповідно до ключа методики PSS-10, з урахуванням реверсивного кодування позитивно сформульованих тверджень. У результаті аналізу встановлено, що середній показник сприйманого стресу у вибірці становив 21 бал (рис. 2.3.), що відповідає помірному рівню стресу. Переважна більшість студентів продемонструвала саме помірний рівень психоемоційного напруження.

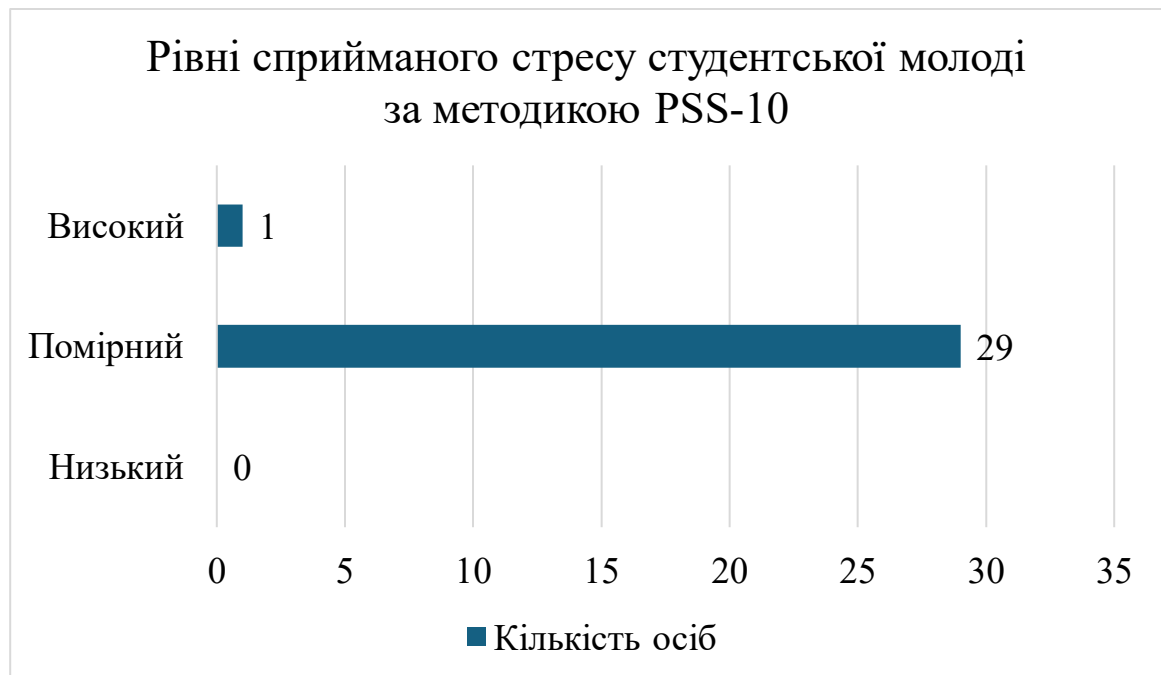


Рис. 2.3. Рівні сприйманого стресу студентської молоді за методикою PSS-10

Отримані результати демонструють переважання помірного рівня сприйманого стресу серед студентської молоді. Помірний рівень було виявлено у 29 осіб, що становить 96,7 % від загальної кількості респондентів. Подібна тенденція свідчить про те, що більшість студентів постійно перебуває у стані внутрішнього психоемоційного напруження. Хоча цей стан не має критичного характеру, він є достатньо стабільним і тривалим. Молоді люди регулярно стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням, необхідністю швидко адаптуватися до нових умов, високими вимогами до результативності та дефіцитом часу для відпочинку. Частина опитаних паралельно поєднує навчання з професійною діяльністю або переживає невизначеність щодо власного майбутнього, що лише підсилює внутрішню тривогу та психологічне виснаження. Інколи студенти вже настільки звикають до постійної напруги, що починають сприймати її як звичайний стан повсякденного життя.

Привертає увагу й той факт, що серед респондентів не було виявлено жодної особи з низьким рівнем сприйманого стресу. Подібний результат

дозволяє припустити, що стрес у студентському середовищі поступово набуває характеру постійного психологічного фону. Навіть за відсутності гострих кризових ситуацій молодь демонструє ознаки емоційної перевтоми, труднощів із повноцінним відновленням та хронічного напруження. Психіка тривалий час функціонує в режимі мобілізації внутрішніх ресурсів, а можливості для психологічного розвантаження залишаються обмеженими. На перший погляд подібний стан може не викликати серйозного занепокоєння. Проте саме тривалий вплив помірного стресу часто стає основою для формування емоційного виснаження та подальшого розвитку синдрому емоційного вигорання.

Високий рівень сприйманого стресу було зафіксовано у 1 респондента, що становить 3,3 % вибірки. Для таких студентів характерними є виражене відчуття втрати контролю над життєвими обставинами, постійне психоемоційне перенапруження та труднощі у подоланні навіть повсякденних проблем. Подібний психологічний стан супроводжується швидким виснаженням адаптаційних ресурсів організму, підвищеною емоційною вразливістю та ризиком розвитку психоемоційної дезадаптації.

Важливу роль у розвитку симптомів вигорання відіграють особливості самооцінки молоді. Студенти з нестійкою або заниженою самооцінкою значно гостріше реагують на труднощі, невдачі та ситуації зовнішнього оцінювання. Будь-яка помилка або академічна невдача нерідко сприймається ними як підтвердження власної некомпетентності чи недостатньої успішності. Подібне психологічне сприйняття формує постійне внутрішнє напруження та страх не відповідати очікуванням оточення. Частина молодих людей надмірно орієнтується на соціальне схвалення, порівнює себе з іншими студентами та залежить від зовнішньої оцінки власної значущості. У результаті навіть незначні труднощі можуть викликати сильні емоційні переживання, відчуття безсилля та розчарування у власних можливостях. З часом подібні переживання

накопичуються й трансформуються у стан емоційного виснаження, апатії та втрати мотивації.

Примітно, що значна частина респондентів демонструвала ознаки внутрішнього конфлікту між прагненням до високих досягнень і реальними психологічними можливостями організму. Молодь часто намагається підтримувати образ успішної, продуктивної та емоційно стійкої людини навіть у ситуаціях сильного виснаження. Бажання відповідати високим стандартам призводить до того, що студенти ігнорують власну втому, нехтують відпочинком і поступово втрачають здатність до емоційного відновлення. На перший погляд подібна поведінка може сприйматися як висока мотивація чи відповідальність. Проте тривале перебування у стані постійного перенапруження формує емоційну спустошеність, дратівливість, байдужість до навчальної діяльності та зниження інтересу до соціальної взаємодії. Деякі респонденти під час дослідження демонстрували схильність до психологічного дистанціювання від оточення, прагнення до усамітнення та уникнення емоційно насиченого спілкування. Подібні прояви є характерними симптомами розвитку емоційного вигорання.

Окрему увагу привертає вплив сучасних соціальних умов на психоемоційний стан молоді. Тривале перебування суспільства у стані нестабільності, постійний інформаційний потік, високий рівень тривожності та невизначеності значно посилюють психологічне навантаження на студентську молодь.

Молоді люди змушені адаптуватися не лише до освітніх труднощів, але й до загального емоційного фону суспільства. Хронічне переживання небезпеки, невпевненість у майбутньому та емоційна перенасиченість поступово виснажують адаптаційні можливості психіки. Частина студентів починає демонструвати емоційну холодність, втрату інтересу до навчання та зниження рівня життєвої активності. У деяких випадках спостерігається навіть своєрідна

психологічна «звичка» до стресу, коли стан внутрішнього напруження вже не усвідомлюється як щось неприродне.

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що розвиток симптомів емоційного вигорання у студентської молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників.

Серед найбільш вагомих чинників емоційного вигорання студентської молоді варто виділити високий рівень навчального навантаження та академічного стресу, постійну психоемоційну напругу й дефіцит повноцінного відпочинку, нестійку або занижену самооцінку, страх невдачі та надмірну самокритичність, труднощі психологічної адаптації до сучасних соціальних умов, емоційну нестабільність і недостатній рівень стресостійкості, а також дефіцит соціальної підтримки та внутрішнє відчуття самотності.

Узагальнення отриманих результатів свідчить про необхідність комплексної психологічної підтримки студентської молоді, спрямованої не лише на подолання вже сформованих симптомів вигорання, але й на профілактику емоційного виснаження, розвиток навичок саморегуляції та формування стійких адаптаційних механізмів.

Для перевірки взаємозв'язку між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз між рівнем емоційного вигорання, самооцінкою та рівнем сприйманого стресу студентської молоді.

Отримані результати дозволили встановити наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

Узагальнені результати кореляційного аналізу подано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати кореляційного аналізу між показниками емоційного
вигорання, самооцінки та сприйманого стресу**

Досліджувані показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв'язку
Самооцінка – емоційне вигорання	-0,48	помірний обернений
Сприйманий стрес – емоційне вигорання	0,61	помірний прямий
Самооцінка – сприйманий стрес	-0,42	помірний обернений

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити помірний обернений взаємозв'язок між рівнем самооцінки та показниками емоційного вигорання ($r = -0,48$). Отриманий результат свідчить про те, що зі зниженням самооцінки у студентів посилюються прояви емоційного виснаження, апатії, психологічної перетоми та втрати внутрішньої мотивації. Молоді люди з нестійким або негативним самосприйняттям значно гостріше реагують на труднощі, критичні зауваження та ситуації неуспіху. Будь-які академічні помилки або невідповідність власним очікуванням часто переживаються ними як особистісна неспроможність. Унаслідок цього формується постійне внутрішнє напруження, яке поступово виснажує емоційні ресурси психіки. Примітно, що навіть незначні труднощі у таких студентів здатні викликати сильні емоційні реакції, підвищену тривожність і схильність до самокритики. Подібний психологічний механізм поступово підвищує ризик розвитку симптомів емоційного вигорання.

Між показниками сприйманого стресу та емоційного вигорання було виявлено помірний прямий взаємозв'язок ($r = 0,61$). Отриманий коефіцієнт свідчить про те, що зростання рівня психоемоційного напруження супроводжується посиленням симптомів емоційного виснаження,

деперсоналізації та зниженням відчуття особистісної ефективності. Студенти, які постійно перебувають у стані стресу, поступово втрачають здатність до повноцінного психологічного відновлення. Організм тривалий час функціонує у режимі мобілізації внутрішніх ресурсів, що призводить до виснаження нервової системи та зниження адаптаційних можливостей психіки. Молодь починає демонструвати ознаки дратівливості, емоційної нестабільності, байдужості до навчальної діяльності та втрати інтересу до соціальної взаємодії. Частина респондентів фактично звикає до стану постійної внутрішньої напруги, сприймаючи переважно як звичний елемент повсякденного життя.

Кореляційний аналіз також дозволив встановити обернений взаємозв'язок між рівнем самооцінки та сприйманого стресу ($r = -0,42$). Зниження впевненості у власних можливостях супроводжується посиленням переживання безконтрольності життєвих обставин, внутрішньої тривоги та психологічної невпевненості. Студенти з нижчим рівнем самооцінки значно частіше сприймають повсякденні труднощі як надмірно складні або емоційно виснажливі. У результаті навіть звичайні навчальні навантаження можуть викликати у них відчуття перевантаження та безсилля. Водночас більш позитивне самосприйняття частково виконує захисну функцію, сприяючи збереженню психологічної стійкості та кращій адаптації до стресових ситуацій. Отримані результати підтверджують, що розвиток емоційного вигорання у студентської молоді має комплексний характер і формується під впливом взаємодії особистісних та соціально-психологічних чинників.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання молоді. Участь у дослідженні взяли 30 студентів віком від 18 до 23 років.

У процесі організації емпіричного дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що дозволили всебічно проаналізувати досліджувану проблему. Для визначення рівня емоційного вигорання застосовано опитувальник МБІ К. Масlach та С. Джексон, який дав можливість оцінити показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Рівень сприйманого стресу визначався за допомогою шкали PSS-10, а дослідження самооцінки проводилося із використанням шкали М. Розенберга. Отримані результати були оброблені за допомогою методів кількісного та якісного аналізу, що забезпечило достатній рівень об'єктивності та достовірності емпіричних даних.

Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання показав, що значна частина студентської молоді демонструє ознаки психоемоційного виснаження різного ступеня вираженості. Найбільш поширеними виявилися прояви емоційної втоми, внутрішнього перенапруження, апатії, зниження емоційної залученості та прагнення до психологічного дистанціювання від оточення. Частина респондентів продемонструвала схильність до деперсоналізації, що проявлялося у формальному ставленні до взаємодії з іншими людьми, емоційній холодності та зниженні інтересу до міжособистісного спілкування. Водночас у багатьох студентів зберігався достатньо високий рівень особистісних досягнень, що свідчить про прагнення підтримувати ефективність діяльності навіть за умов внутрішнього виснаження. Подібна суперечливість результатів вказує на прихований характер розвитку емоційного вигорання у молодіжному середовищі.

Аналіз показників самооцінки засвідчив переважання середнього рівня самосприйняття серед студентської молоді. Водночас частина респондентів продемонструвала ознаки нестійкої або заниженої самооцінки, що проявлялося у підвищеній самокритичності, невпевненості у власних можливостях та залежності від зовнішньої оцінки. Студенти із нижчим рівнем самооцінки значно

гостріше реагували на навчальні труднощі та стресові ситуації, частіше демонстрували симптоми емоційного виснаження та психологічної перевтоми. Результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки, сприйманим стресом та проявами емоційного вигорання. Подібна закономірність свідчить про вагомую роль особистісних характеристик у розвитку психоемоційної дезадаптації молоді.

Дослідження рівня сприйманого стресу дозволило встановити переважання помірного рівня стресового навантаження серед більшості учасників дослідження. Низький рівень стресу не був зафіксований практично у жодного респондента, що свідчить про стабільне психоемоційне напруження у студентському середовищі. Молодь постійно перебуває під впливом академічних, соціальних та особистісних стресорів, які поступово виснажують адаптаційні ресурси психіки. Частина студентів продемонструвала високий рівень сприйманого стресу, для якого характерними були відчуття втрати контролю над життєвими обставинами, емоційна нестабільність та труднощі психологічного відновлення. Отримані результати підтверджують, що тривалий стрес виступає одним із ключових чинників формування симптомів емоційного вигорання.

Проведене дослідження дозволило встановити, що розвиток симптомів емоційного вигорання у студентської молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Серед основних із них виділено високий рівень академічного навантаження, тривале психоемоційне напруження, нестачу психологічного відновлення, підвищену тривожність, страх невдачі, нестійку самооцінку та недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

3.1 Організаційні засади профілактики емоційного вигорання в молодому віці

Проблема профілактики емоційного вигорання молоді посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки період молодості супроводжується значним психоемоційним навантаженням, інтенсивними процесами особистісного становлення та необхідністю адаптації до численних соціальних вимог. Молоді люди перебувають у ситуації постійного поєднання навчальної діяльності, професійного самовизначення, побудови міжособистісних взаємин та пошуку власної життєвої ідентичності. Подібне навантаження нерідко призводить до виснаження психологічних ресурсів, накопичення хронічного стресу та поступового формування симптомів емоційного вигорання. Особливо гостро ця проблема проявляється у студентському середовищі, де високі академічні вимоги поєднуються з нестабільністю емоційної сфери та недостатньо сформованими навичками саморегуляції.

Організація профілактики емоційного вигорання у молодому віці передбачає створення цілісної системи психологічної підтримки, спрямованої на збереження психоемоційного благополуччя особистості та розвиток її адаптаційного потенціалу. Профілактична діяльність повинна мати не ситуативний, а системний характер, охоплюючи як індивідуальний рівень психологічної допомоги, так і організацію сприятливого освітнього середовища. Значну роль у цьому процесі відіграє психологічний клімат у закладі освіти, характер взаємодії між студентами та викладачами, рівень соціальної підтримки й можливість відкритого обговорення емоційних труднощів. Молодь значно

легше долає стресові ситуації за умови відчуття безпеки, прийняття та психологічної підтримки з боку соціального оточення.

Психологічна профілактика емоційного вигорання передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивних копінг-стратегій. Молоді люди часто не володіють достатнім досвідом подолання тривалих психоемоційних навантажень, тому в ситуаціях перевтоми схильні до емоційного уникнення, внутрішньої ізоляції або втрати мотивації. Саме тому профілактична робота повинна бути спрямована на формування вмінь розпізнавати власні емоційні стани, своєчасно реагувати на прояви перевтоми та використовувати ефективні способи психологічного відновлення. Йдеться не лише про техніки релаксації чи зниження напруги, а й про формування більш глибокого усвідомлення власних ресурсів та особистісних меж.

Особливого значення набуває розвиток психологічної культури молоді. Частина студентів сприймає постійну втому, виснаження та тривожність як «нормальну» складову навчального процесу, не усвідомлюючи ризику поступового розвитку емоційного вигорання. Подібне ставлення сприяє накопиченню психоемоційного напруження та ускладнює своєчасне звернення по допомогу. Профілактична діяльність має бути спрямована на формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, розвитку навичок самопостереження та усвідомлення важливості психологічного благополуччя. Примітно, що навіть елементарне розуміння механізмів стресу та вигорання вже суттєво підвищує здатність молоді контролювати власний емоційний стан.

Організаційні засади профілактики емоційного вигорання передбачають також впровадження групових форм психологічної роботи. Соціально-психологічні тренінги, групи підтримки, психоедукаційні заняття та інтерактивні форми роботи дозволяють створити умови для емоційного розвантаження, розвитку комунікативних навичок і формування відчуття психологічної спільності. Групова взаємодія допомагає молоді усвідомити, що переживання

стресу, невпевненості чи емоційної втоми не є індивідуальною «слабкістю», а виступають закономірною реакцією психіки на тривале навантаження. Подібне усвідомлення значно знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє розвитку більш адаптивних способів подолання труднощів.

Суттєвий профілактичний потенціал має формування навичок тайм-менеджменту та раціональної організації навчальної діяльності. Молодь часто стикається з труднощами планування власного часу, що призводить до хронічного перевантаження, дефіциту відпочинку та постійного відчуття браку часу. Уміння розподіляти навчальне навантаження, визначати пріоритети та поєднувати діяльність із відпочинком сприяє зниженню психоемоційного напруження. Порушення балансу між навчанням та відновленням поступово виснажує нервову систему й підвищує ризик розвитку симптомів вигорання. Саме тому питання психологічної гігієни та культури відпочинку повинні бути інтегровані у систему профілактичної роботи зі студентською молоддю.

Сучасні соціальні умови суттєво ускладнюють психоемоційний стан молоді. Тривала соціальна нестабільність, інформаційне перенавантаження, переживання воєнних подій та постійний стан невизначеності формують високий рівень фонові тривоги. Психіка молодої людини змушена функціонувати в режимі постійної адаптації до стресових факторів, що поступово виснажує внутрішні ресурси. За подібних умов профілактика емоційного вигорання набуває не лише психологічного, а й соціального значення, оскільки безпосередньо пов'язана зі збереженням психічного здоров'я молодого покоління.

Підвищення ефективності профілактичної роботи потребує комплексного поєднання кількох взаємопов'язаних напрямів, серед яких психоедукація щодо природи стресу та емоційного вигорання, розвиток навичок емоційної саморегуляції й конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня самооцінки та психологічної стійкості молоді, створення підтримувального соціального

середовища, розвиток навичок ефективної комунікації, а також оптимізація режиму навчання, відпочинку та психоемоційного відновлення студентів.

Комплексний характер профілактики дозволяє не лише знизити ризик розвитку емоційного вигорання, а й сприяє гармонійному особистісному розвитку молоді, зміцненню психологічної стійкості та формуванню здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі.

3.2 Програма психологічної профілактики емоційного вигорання молоді

Зростання рівня психоемоційного виснаження серед студентської молоді актуалізує потребу у створенні цілісної системи психологічної профілактики, спрямованої на збереження емоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції та формування стресостійкості. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що значна частина молоді перебуває у стані хронічного психоемоційного напруження, демонструє ознаки емоційної втоми, труднощі психологічного відновлення та нестійкість самооцінки. Подібні особливості свідчать про необхідність впровадження спеціально організованої профілактичної програми, яка б поєднувала психоедукаційний, корекційно-розвивальний та підтримувальний компоненти. Розроблена програма орієнтована на студентську молодь віком 18–23 років та спрямована на попередження розвитку симптомів емоційного вигорання.

Програма реалізується у форматі соціально-психологічного тренінгу та складається із восьми занять тривалістю 60–90 хвилин кожне. Робота проводиться у груповій формі, оскільки групова взаємодія створює безпечний простір для емоційного самовираження, розвитку комунікативних навичок та усвідомлення спільності переживань. Психологічний тренінг передбачає використання інтерактивних вправ, елементів психоедукації, технік емоційної

саморегуляції, рефлексивних обговорень та практичних завдань. Структура програми побудована за принципом поступового переходу від усвідомлення власного емоційного стану до формування навичок психологічної самодопомоги та відновлення внутрішніх ресурсів. Основною метою програми є профілактика емоційного вигорання молоді шляхом розвитку стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та формування конструктивних копінг-стратегій.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання програми:

- підвищити рівень обізнаності молоді щодо природи стресу та емоційного вигорання;
- сформувати навички розпізнавання власних емоційних станів;
- розвинути вміння конструктивного реагування на стресові ситуації;
- сприяти зниженню рівня психоемоційного напруження;
- підвищити рівень самооцінки та впевненості у власних можливостях;
- сформувати навички психологічного відновлення та самопідтримки;
- покращити комунікативні навички та рівень соціальної підтримки в групі.

Програма психологічної профілактики емоційного вигорання молоді представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма психологічної профілактики емоційного вигорання молоді

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні завдання	Форми та методи роботи	Очікувані результати
1	Знайомство. Формування безпечного психологічного простору	Створення довірливої атмосфери та мотивації до участі у програмі	Ознайомити учасників із програмою; сформувати правила групової взаємодії; знизити рівень напруги та тривожності	Вправи на знайомство, групова дискусія, вправа «Мої очікування», рефлексія	Формування довіри в групі, зниження емоційної скрутості, підвищення психологічної відкритості

Продовження таблиці 3.1.

2	Емоційне вигорання та його прояви	Поглиблення розуміння природи емоційного вигорання	Ознайомити з основними симптомами вигорання; допомогти учасникам визначити власні ознаки психоемоційної перевтоми	Мінілекція, вправа «Ознаки мого виснаження», групове обговорення, самоаналіз	Усвідомлення причин і симптомів емоційного вигорання, розвиток навичок самоспостереження
3	Самооцінка та ставлення до себе	Формування позитивного самосприйняття та внутрішньої підтримки	Знизити рівень самокритичності; сприяти розвитку впевненості у власних можливостях	Вправи «Мої сильні сторони», «Комплімент собі», арт-техніки, рефлексія	Підвищення рівня самооцінки, розвиток позитивного образу «Я», зниження внутрішньої тривоги
4	Стрес у житті сучасної молоді	Виявлення основних джерел стресу та особливостей реагування на нього	Допомогти визначити індивідуальні стресори; проаналізувати власні способи реагування на труднощі	Вправа «Коло стресу», мозковий штурм, аналіз життєвих ситуацій, обговорення	Усвідомлення особистих джерел напруги, розвиток здатності аналізувати власний емоційний стан
5	Навички емоційної саморегуляції	Навчити учасників способів контролю психоемоційного напруження	Ознайомити з техніками релаксації та стабілізації емоційного стану	Дихальні вправи, м'язова релаксація, візуалізація, техніка «Стоп-емоція»	Формування навичок саморегуляції, зниження рівня емоційного напруження
6	Конструктивне подолання труднощів	Розвиток адаптивних копінг-стратегій	Навчити молодь конструктивно реагувати на стресові ситуації; зменшити прояви уникнення та безпорадності	Аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, вправа «Ресурсне рішення», групова підтримка	Підвищення стресостійкості, розвиток навичок ефективного вирішення труднощів

Продовження таблиці 3.1.

7	Соціальна підтримка та ефективна комунікація	Розвиток навичок міжособистісної взаємодії	Сприяти розвитку відкритої комунікації; сформувати навички звернення по допомогу	Комунікативні вправи, робота в парах, вправа «Активне слухання», дискусія	Покращення навичок спілкування, підвищення рівня соціальної підтримки
8	Внутрішні ресурси та профілактика виснаження	Узагальнення отриманого досвіду та закріплення навичок самодопомоги	Підсумувати результати тренінгу; сформувати індивідуальні способи профілактики вигорання	Вправа «Мій ресурс», підсумкова рефлексія, анкетування, зворотний зв'язок	Усвідомлення власних психологічних ресурсів, формування навичок підтримання емоційної рівноваги

Розроблена програма психологічної профілактики емоційного вигорання молоді базується на поєднанні особистісно орієнтованого, соціально-психологічного та ресурсного підходів. Вона включає серію тренінгових занять із вправами, опис яких подано у додатку Г. Основна увага зосереджується не лише на зниженні рівня психоемоційного напруження, а й на розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості, здатних забезпечувати емоційну стабільність в умовах тривалого стресового навантаження. Молодь часто демонструє підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, емоційну нестійкість і труднощі саморегуляції, тому профілактична робота охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Комплексний характер програми дозволяє поступово формувати у студентів більш адаптивні механізми реагування на життєві труднощі та знижувати ризик розвитку стійких проявів емоційного вигорання.

Особливістю програми є її практична спрямованість. Кожне заняття містить не лише короткий теоретичний блок, а й інтерактивні вправи, спрямовані на формування навичок психологічної самодопомоги. Молоді люди значно

ефективніше засвоюють способи емоційної саморегуляції через безпосередню участь у груповій взаємодії, проживання емоційних ситуацій та подальшу рефлексію власного досвіду. Варто зазначити, що навіть короткотривала групова підтримка часто знижує рівень внутрішнього напруження, оскільки учасники починають усвідомлювати спільність власних переживань та перестають сприймати втому чи тривогу як прояв особистої слабкості.

Початкові заняття програми виконують адаптаційну та психоедукаційну функції. Молодь отримує можливість відкрито говорити про власний емоційний стан, труднощі навчання, переживання невизначеності та психоемоційної перевтоми. Учасники поступово навчаються розпізнавати ранні ознаки емоційного виснаження у власній поведінці та усвідомлювати зв'язок між хронічною втомою, дратівливістю, апатією і тривалим психоемоційним перенавантаженням. Подібне усвідомлення сприяє формуванню більш уважного ставлення до власного психічного здоров'я.

Середина програми орієнтована на роботу з особистісними чинниками вигорання. Значна увага приділяється самооцінці, рівню внутрішньої вимогливості, страху помилки та залежності від зовнішнього схвалення. Частина молоді пов'язує власну цінність виключно з академічними або професійними досягненнями, що створює постійне відчуття внутрішнього тиску. Використання вправ на розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних ресурсів сприяє формуванню більш стабільного образу «Я» та поступовому зниженню рівня самокритичності.

Окремий блок програми присвячений розвитку навичок емоційної саморегуляції. Учасники опановують техніки дихальної релаксації, м'язового розслаблення, емоційного переключення та стабілізації внутрішнього стану. Регулярне використання подібних вправ сприяє нормалізації емоційного фону та зниженню психофізіологічного напруження. Водночас молодь навчається більш

конструктивно реагувати на труднощі та поступово замінювати дезадаптивні способи поведінки ефективнішими копінг-стратегіями.

Завершальні заняття спрямовані на закріплення отриманого досвіду та формування навичок підтримання психологічної рівноваги у повсякденному житті. Учасники вчаться визначати власні ресурси, усвідомлювати потребу у відпочинку та уважніше ставитися до сигналів психоемоційного перевантаження. Рефлексивні вправи допомагають оцінити особистісні зміни та сформулювати індивідуальні способи профілактики емоційного виснаження.

Реалізація програми психологічної профілактики спрямована на досягнення кількох взаємопов'язаних результатів: зниження рівня емоційного виснаження, підвищення стресостійкості, покращення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції та формування більш адаптивних моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях. Позитивний ефект програми проявляється не лише на індивідуальному рівні, а й у покращенні психологічного клімату студентського середовища, зростанні рівня взаємної підтримки та зниженні емоційної ізоляції молоді.

3.3 Динаміка змін прояву емоційного вигорання у результаті профілактичних заходів

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження засвідчив виражену позитивну динаміку психоемоційного стану студентської молоді після проходження програми психологічної профілактики емоційного вигорання. Порівняння показників первинної та повторної діагностики дозволило встановити суттєве зниження рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Отримані результати вказують на ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу профілактики емоційного вигорання у молодому віці. Позитивні зміни простежувалися не лише

на рівні середніх статистичних показників, а й у загальному психологічному самопочутті учасників, особливостях їхньої поведінки та емоційного реагування.

Після завершення реалізації програми психологічної профілактики було проведено повторну психодіагностику учасників дослідження з метою визначення динаміки змін рівня емоційного вигорання, самооцінки та сприйманого стресу. Повторне обстеження здійснювалося за допомогою тих самих психодіагностичних методик, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження. Порівняльний аналіз результатів до та після проведення профілактичної програми дозволив оцінити її ефективність та виявити зміни у психоемоційному стані студентської молоді.

Оцінка ефективності профілактичної програми посідає важливе місце у структурі емпіричного дослідження, оскільки дозволяє визначити рівень результативності впроваджених психологічних заходів та простежити зміни психоемоційного стану молоді після участі у тренінговій роботі. Аналіз динаміки проявів емоційного вигорання дає можливість не лише зафіксувати кількісні зміни окремих психологічних показників, а й глибше зрозуміти особливості впливу профілактичної програми на емоційну сферу особистості. Молодий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю механізмів саморегуляції та значною залежністю від соціального середовища, тому навіть відносно короткотривала психологічна підтримка здатна позитивно впливати на рівень емоційної стійкості та внутрішнього благополуччя.

Проведене дослідження передбачало повторну психодіагностику учасників після завершення програми психологічної профілактики емоційного вигорання. Основна увага зосереджувалася на виявленні змін показників емоційного виснаження, деперсоналізації, рівня сприйманого стресу та особливостей самооцінки студентської молоді. Подібний підхід дозволив комплексно оцінити ефективність профілактичної роботи та простежити, наскільки сформовані під час тренінгу навички емоційної саморегуляції, самопідтримки та

конструктивного подолання труднощів вплинули на загальний психоемоційний стан учасників.

Після завершення профілактичної програми було проведено повторну діагностику рівня емоційного вигорання студентської молоді за методикою МБІ К. Масlach та С. Джексона. Порівняння результатів до та після реалізації програми дозволило оцінити динаміку змін основних компонентів емоційного вигорання, зокрема емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Повторне обстеження продемонструвало тенденцію до зниження рівня психоемоційного напруження та покращення психологічного стану учасників дослідження. Найбільш помітні зміни простежуються у показниках емоційного виснаження, що свідчить про поступове відновлення емоційних ресурсів студентської молоді після проходження тренінгової програми. Зниження проявів деперсоналізації також вказує на покращення емоційної включеності у міжособистісну взаємодію та зменшення психологічного дистанціювання від оточення. Водночас позитивна динаміка за шкалою редукції особистих досягнень свідчить про підвищення впевненості молоді у власних можливостях та відновлення відчуття особистісної ефективності. Узагальнені результати порівняльного аналізу подано на рис. 3.1.

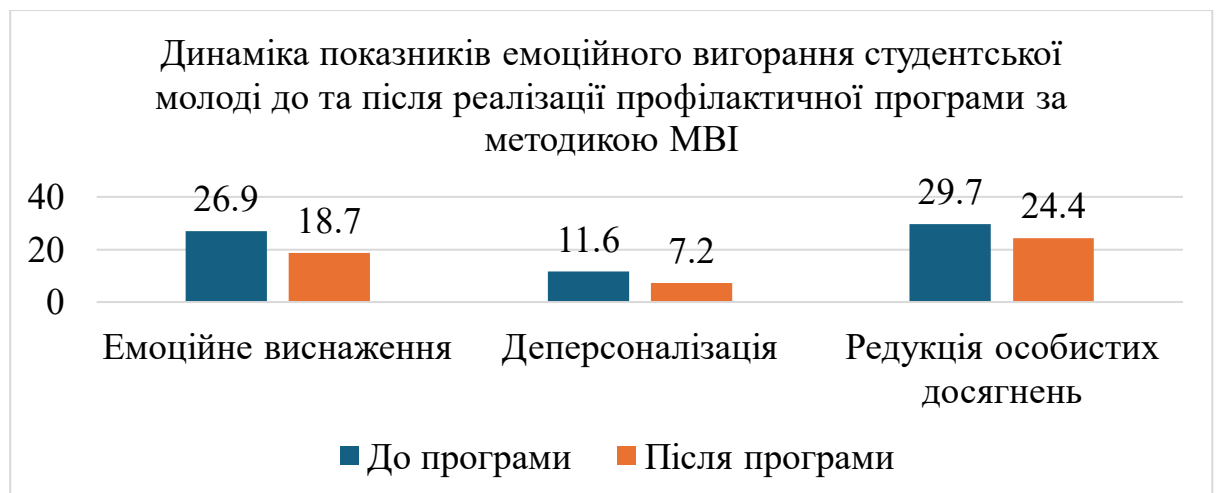


Рис. 3.1. Динаміка показників емоційного вигорання студентської молоді до та після реалізації профілактичної програми за методикою МБІ

До початку реалізації профілактичної програми високий рівень емоційного виснаження було виявлено у 18 студентів, що становило 60 % вибірки. Помірний рівень спостерігався у 9 осіб, тобто у 30 % респондентів, тоді як низькі показники були характерними лише для 3 студентів, або 10 % учасників дослідження. Після завершення тренінгової роботи кількість студентів із високим рівнем емоційного виснаження зменшилася до 8 осіб, що становило 26,7 %. Натомість помірний рівень було зафіксовано у 14 респондентів, або 46,7 %, а низький рівень продемонстрували вже 8 студентів, тобто 26,6 % вибірки. Подібна динаміка свідчить про поступове відновлення емоційних ресурсів молоді, зниження внутрішнього перенапруження та покращення здатності справлятися з навчальними й особистісними труднощами.

Відчутні позитивні зміни були зафіксовані і за шкалою деперсоналізації. До початку профілактичної програми високі показники емоційного дистанціювання та формалізації спілкування спостерігалися у 12 студентів, що відповідало 40 % вибірки. Помірний рівень виявлено у 13 осіб, або 43,3 %, а низький рівень лише у 5 респондентів, тобто у 16,7 % учасників. Після проходження тренінгу кількість студентів із високим рівнем деперсоналізації знизилася до 5 осіб, що становило 16,7 %. Помірний рівень був характерним для 15 студентів, або 50 %, а низький рівень спостерігався вже у 10 респондентів, тобто у 33,3 % вибірки. Молодь почала демонструвати більшу відкритість у міжособистісній взаємодії, знизився рівень емоційної холодності та внутрішнього відчуження. Частина учасників зазначала, що стала спокійніше реагувати на навчальні труднощі та конфліктні ситуації, а потреба у соціальній ізоляції стала менш вираженою.

Помітна позитивна динаміка простежувалася також за показником редукції особистісних досягнень. До початку профілактичної роботи 17 студентів, або 56,7 %, демонстрували високий рівень невпевненості у власних можливостях, схильність до самознецінення та зниження віри у власну ефективність. Помірний рівень було виявлено у 10 респондентів, що становило 33,3 %, а низький лише у

3 осіб, тобто у 10 % вибірки. Після завершення тренінгової програми кількість студентів із високим рівнем редукції особистісних досягнень скоротилася до 7 осіб, або 23,3 %. Помірний рівень спостерігався у 14 учасників, що становило 46,7 %, тоді як низький рівень зафіксовано у 9 студентів, тобто у 30 % респондентів. Молоді люди почали більш позитивно оцінювати власні здібності, рідше демонстрували страх помилки та поступово відновлювали впевненість у власних силах. Примітно, що частина учасників після проходження тренінгу стала більш реалістично ставитися до власних вимог і менше пов'язувати особисту цінність виключно з академічними результатами.

Зниження рівня сприйманого стресу також підтвердило ефективність впроваджених профілактичних заходів. До початку програми високий рівень стресу було виявлено у 11 студентів, або 36,7 % вибірки, тоді як помірний рівень спостерігався у 19 осіб, що становило 63,3 %. Після завершення тренінгової роботи високий рівень стресу залишився лише у 3 респондентів, тобто у 10 % учасників дослідження. Помірний рівень було зафіксовано у 20 студентів, або 66,7 %, а низький рівень з'явився у 7 осіб, що становило 23,3 % вибірки. Отримані результати дозволяють припустити, що учасники почали більш ефективно використовувати навички емоційної саморегуляції, конструктивного подолання труднощів та психологічного відновлення.

Загалом результати контрольного етапу дослідження демонструють, що участь у програмі психологічної профілактики позитивно вплинула на психоемоційний стан студентської молоді. Знизився рівень внутрішньої напруги, емоційного виснаження та психологічної перевтоми, покращилися показники самооцінки та емоційної стійкості. Молодь стала більш відкритою до соціальної взаємодії, менш схильною до емоційного уникнення та більш здатною контролювати власний психоемоційний стан. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексних соціально-психологічних

програм як ефективного засобу профілактики емоційного вигорання у студентському середовищі.

Після реалізації програми психологічної профілактики було проведено повторне дослідження рівня самооцінки студентської молоді за методикою М. Розенберга. Повторна діагностика дозволила простежити зміни у ставленні молоді до себе, рівні впевненості у власних можливостях та особливостях самосприйняття після проходження тренінгової програми. Самооцінка виступає одним із важливих психологічних ресурсів особистості, який безпосередньо впливає на здатність людини долати стресові ситуації, адаптуватися до труднощів та зберігати емоційну стійкість. Молодь із більш позитивним образом «Я» зазвичай демонструє вищий рівень психологічної витривалості та меншу схильність до розвитку емоційного виснаження. Саме тому оцінювання динаміки самооцінки після проведення профілактичних заходів дозволяє більш об'єктивно визначити ефективність запропонованої програми. Узагальнені результати повторної діагностики подано на рис. 3.2.

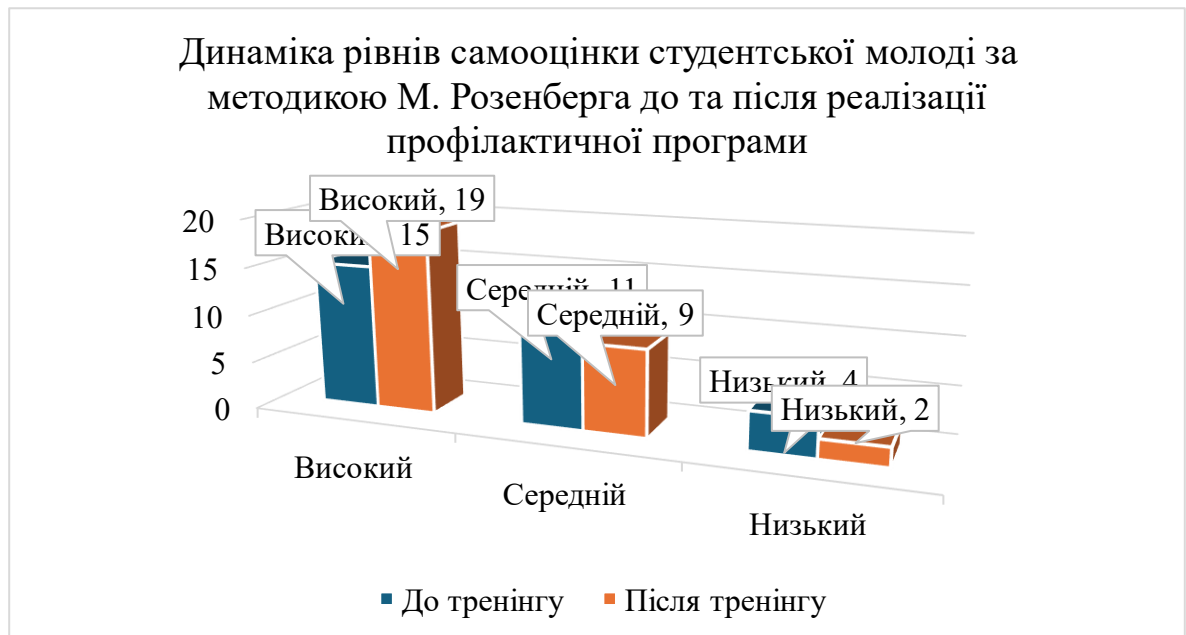


Рис. 3.2. Динаміка рівнів самооцінки студентської молоді за методикою М. Розенберга до та після реалізації профілактичної програми

Результати повторного дослідження за методикою М. Розенберга дозволили простежити позитивну динаміку змін рівня самооцінки студентської молоді після проведення профілактичної програми. На констатувальному етапі високий рівень самооцінки було виявлено у 15 респондентів, що становило 50 % вибірки. Середній рівень зафіксовано у 11 студентів, тобто у 36,7 % учасників дослідження, тоді як низький рівень самооцінки спостерігався у 4 осіб, або 13,3 %. Отримані показники свідчили про наявність у частини молоді внутрішньої невпевненості, підвищеної самокритичності та схильності до негативного оцінювання власних можливостей. Подібний психологічний стан часто супроводжується емоційною вразливістю, залежністю від зовнішньої оцінки та страхом невдачі.

Після реалізації програми психологічної профілактики кількість студентів із високим рівнем самооцінки зросла до 19 осіб, що становило 63,3 % вибірки. Частка респондентів із середнім рівнем самооцінки знизилася до 30 %, тобто до 9 осіб. Водночас низький рівень самооцінки після завершення формувального етапу було виявлено лише у 2 студентів, що становило 6,7 % від загальної кількості учасників. Подібна динаміка вказує на поступове зміцнення позитивного ставлення молоді до себе, власних можливостей та особистісних ресурсів. Студенти почали демонструвати вищий рівень впевненості у власних силах, більш спокійно реагувати на труднощі та менш болісно сприймати ситуації неспіху.

Привертає увагу й те, що після проходження тренінгової програми учасники частіше виявляли готовність до відкритої комунікації, активніше брали участь у груповій роботі та рідше демонстрували уникнення соціальної взаємодії. Поступово знижувався рівень внутрішньої напруги, пов'язаної із самосприйняттям, а негативні установки щодо власної цінності втрачали свою вираженість. На перший погляд зміни можуть видаватися помірними, однак для психологічної сфери молоді людини навіть часткове зростання впевненості у

собі має суттєве значення. Формування більш стабільної самооцінки створює сприятливе підґрунтя для розвитку емоційної стійкості, зниження рівня стресового реагування та профілактики подальшого емоційного виснаження.

Після завершення профілактичної програми було проведено повторне дослідження рівня сприйманого стресу студентської молоді за методикою PSS-10. Повторна діагностика дала можливість оцінити ефективність реалізованих профілактичних заходів та простежити зміни у сприйнятті стресових ситуацій учасниками дослідження. Рівень сприйманого стресу виступає важливим показником психоемоційного благополуччя особистості, оскільки відображає суб'єктивну оцінку життєвих труднощів, навантаження та здатність людини справлятися з ними. Порівняння результатів до та після реалізації програми дозволяє визначити, наскільки сформовані під час тренінгової роботи навички саморегуляції, емоційного контролю та конструктивного подолання труднощів вплинули на загальний психологічний стан студентів. Узагальнені результати повторної діагностики подано на рис. 3.3.



Рис. 3.3. Динаміка рівнів сприйманого стресу студентської молоді за методикою PSS-10 до та після реалізації профілактичної програми

Результати повторного дослідження за методикою PSS-10 продемонстрували позитивні зміни у рівні сприйманого стресу студентської молоді після впровадження програми психологічної профілактики емоційного вигорання. До початку формувального етапу переважна більшість учасників перебувала у стані помірного стресового напруження. Помірний рівень сприйманого стресу було виявлено у 29 студентів, що становило 96,7 % вибірки. Високий рівень зафіксовано лише в одного респондента, тобто у 3,3 % учасників дослідження. Низький рівень сприйманого стресу на констатувальному етапі не був виявлений взагалі. Подібні показники свідчили про постійне перебування студентської молоді у стані психоемоційного навантаження, пов'язаного з навчальною діяльністю, нестабільністю життєвих умов та високим рівнем внутрішньої напруги.

Після завершення тренінгової програми ситуація помітно змінилася. Кількість студентів із помірним рівнем стресу знизилася до 18 осіб, що становило 60 % вибірки. Водночас низький рівень сприйманого стресу було зафіксовано вже у 12 респондентів, тобто у 40 % учасників дослідження. Високий рівень стресу після проведення профілактичної роботи не виявлено у жодного студента. Отримані результати дозволяють говорити про поступове зниження внутрішнього емоційного напруження та покращення психологічного самопочуття молоді. Частина студентів почала демонструвати більш спокійне ставлення до навчальних труднощів, знизився рівень тривожного реагування та відчуття перевантаження.

Примітно, що позитивна динаміка простежувалася не лише у статистичних показниках, а й у загальному емоційному фоні учасників. Молоді люди стали частіше повідомляти про відчуття контролю над власним життям, покращення здатності планувати навчальну діяльність та зниження рівня емоційного виснаження. У процесі тренінгової роботи студенти опановували навички саморегуляції, емоційного відновлення та конструктивного подолання стресових

ситуацій. Саме тому після завершення програми частина респондентів почала менш гостро реагувати на ситуації невизначеності та академічного перевантаження. Психоемоційний стан учасників став більш стабільним, а рівень психологічної напруги помітно знизився.

Для підтвердження ефективності реалізованої програми психологічної профілактики було проведено повторний кореляційний аналіз між показниками емоційного вигорання, самооцінки та рівня сприйманого стресу після завершення формувального етапу дослідження. Подібний підхід дозволив простежити не лише загальну позитивну динаміку психоемоційного стану студентської молоді, але й зміни характеру взаємозв'язків між основними психологічними показниками. Узагальнені результати повторного кореляційного аналізу подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Кореляційний взаємозв'язок між показниками емоційного вигорання, самооцінки та рівня сприйманого стресу після реалізації профілактичної програми

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер взаємозв'язку
Самооцінка – емоційне вигорання	-0,31	помірний обернений
Сприйманий стрес – емоційне вигорання	0,39	помірний прямий
Самооцінка – сприйманий стрес	-0,28	слабкий обернений

Порівняння результатів первинного та повторного кореляційного аналізу засвідчило певне послаблення взаємозв'язку між рівнем сприйманого стресу та проявами емоційного вигорання. Якщо на констатувальному етапі коефіцієнт кореляції між цими показниками становив $r = 0,61$, то після реалізації профілактичної програми він знизився до $r = 0,39$. Подібна тенденція свідчить

про те, що учасники тренінгу почали краще контролювати власний психоемоційний стан та ефективніше реагувати на стресові ситуації. Навіть за наявності навчального навантаження чи емоційної напруги молодь демонструвала вищу здатність до психологічного відновлення та меншу схильність до накопичення емоційного виснаження. Частина студентів стала спокійніше сприймати труднощі та менш гостро реагувати на ситуації невизначеності або перевтоми.

Помітні зміни простежуються і у взаємозв'язку між самооцінкою та емоційним вигоранням. Після завершення профілактичної програми коефіцієнт кореляції знизився з $r = -0,48$ до $r = -0,31$. Отриманий результат дозволяє припустити, що зростання рівня самооцінки та формування більш позитивного самосприйняття частково знизили психологічну вразливість молоді до розвитку емоційного виснаження. Студенти почали більш реалістично оцінювати власні можливості, менш болісно реагувати на невдачі та поступово відмовлятися від надмірної самокритичності. Водночас залежність емоційного стану від зовнішнього схвалення стала менш вираженою, а внутрішня впевненість у власних силах дещо посилилася.

Обернений взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем сприйманого стресу після реалізації програми також став менш вираженим і становив $r = -0,28$. Подібна динаміка свідчить про покращення емоційної стійкості молоді та поступове формування більш адаптивних способів реагування на труднощі. Учасники тренінгової програми почали краще усвідомлювати власні психологічні ресурси, активніше використовувати навички саморегуляції та конструктивніше реагувати на ситуації психоемоційного перевантаження. Частина студентів відзначала зниження рівня внутрішньої тривожності, покращення емоційного самопочуття та підвищення впевненості у здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Отримані результати підтверджують ефективність реалізованої програми психологічної профілактики емоційного вигорання молоді. Позитивна динаміка простежується як у загальному зниженні рівня емоційного виснаження та сприйманого стресу, так і у послабленні негативного взаємовпливу між досліджуваними психологічними показниками. Проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та формування більш адаптивних копінг-стратегій сприяють підвищенню психологічної стійкості студентської молоді та зниженню ризику розвитку емоційного вигорання.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було обґрунтовано та практично реалізовано програму психологічної профілактики емоційного вигорання студентської молоді. Проведений аналіз наукових підходів до профілактичної роботи дозволив визначити, що попередження емоційного виснаження у молодому віці потребує комплексного впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Особливу увагу зосереджено на розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної усвідомленості та формуванні конструктивних способів подолання психоемоційного напруження. Встановлено, що ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від систематичності психологічного супроводу, безпечної атмосфери взаємодії та залучення молоді до активного самопізнання.

У процесі дослідження було розроблено програму психологічної профілактики емоційного вигорання, яка включала серію тренінгових занять, спрямованих на зниження рівня емоційного виснаження та покращення психологічного благополуччя студентів. Структура програми охоплювала вправи на розвиток емоційної стійкості, навичок самопідтримки, усвідомлення власних ресурсів, формування позитивного самосприйняття та зниження рівня

внутрішньої тривожності. Робота проводилася у формі групової взаємодії, що сприяло розвитку підтримувальної комунікації та зменшенню почуття психологічної ізоляції серед учасників. Програма була побудована з урахуванням вікових особливостей студентської молоді, актуальних соціально-психологічних викликів та специфіки сучасного освітнього середовища.

Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку психологічних показників після реалізації профілактичних заходів. За методикою МБІ зафіксовано зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації, а також покращення показників особистісної ефективності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність оберненого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявами емоційного вигорання ($r = -0,48$), що свідчить про підвищену вразливість до емоційного виснаження студентів із нестійким або заниженим самосприйняттям. Водночас між рівнем сприйманого стресу та показниками емоційного вигорання було виявлено прямий кореляційний зв'язок середньої сили ($r = 0,61$), який демонструє, що зростання психоемоційного напруження супроводжується посиленням симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Повторне дослідження за шкалою PSS-10 виявило зменшення рівня сприйманого стресу та появу групи студентів із низьким рівнем стресового навантаження, яка була відсутня на початковому етапі дослідження. Показники самооцінки за методикою М. Розенберга також продемонстрували позитивні зміни: збільшилася кількість респондентів із високим рівнем самооцінки та зменшилася частка студентів із низькими показниками самосприйняття.

Отримані результати підтвердили ефективність розробленої програми психологічної профілактики емоційного вигорання молоді. Після проходження тренінгових занять студенти почали демонструвати вищий рівень емоційної стабільності, більш конструктивне ставлення до стресових ситуацій та зростання впевненості у власних можливостях. Знизився рівень внутрішньої напруги,

покращилася здатність до психологічного відновлення та саморегуляції емоційних станів. Психологічна профілактика виявилася дієвим інструментом підтримки психічного здоров'я молоді в умовах постійних соціальних та академічних навантажень, що дозволяє розглядати її як перспективний напрям роботи у системі психологічного супроводу студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання в період молодості та визначено його основні детермінанти. Встановлено, що емоційне вигорання є складним психоемоційним станом, який формується під впливом тривалого стресу, емоційного перенапруження та виснаження адаптаційних ресурсів особистості. З'ясовано, що найбільш значущими чинниками розвитку емоційного вигорання молоді виступають високий рівень академічного навантаження, дефіцит повноцінного відпочинку, нестійка самооцінка, страх невдачі, недостатній рівень стресостійкості та хронічне психоемоційне напруження, посилене сучасними соціальними викликами.

Емпірично досліджено особливості емоційного вигорання студентської молоді. Результати психодіагностичного обстеження засвідчили переважання середнього та високого рівнів емоційного виснаження, помірного рівня деперсоналізації та тенденції до зниження відчуття особистісної ефективності у значної частини респондентів. Встановлено, що більшість студентів перебуває у стані постійного психоемоційного напруження та демонструє ознаки хронічної психологічної перевтоми. Також виявлено переважання помірного рівня сприйманого стресу та наявність у частини молоді нестійкої або заниженої самооцінки.

Експериментально вивчено соціально-психологічні чинники емоційного вигорання молоді та проаналізовано результати емпіричного дослідження. У процесі кореляційного аналізу встановлено прямий взаємозв'язок між рівнем сприйманого стресу та показниками емоційного вигорання ($r = 0,61$), а також обернений взаємозв'язок між самооцінкою та проявами емоційного виснаження ($r = -0,48$). Отримані результати дозволили підтвердити, що підвищення рівня психоемоційного напруження супроводжується посиленням симптомів емоційного вигорання, тоді як позитивне самосприйняття та більш стабільна

самооцінка виступають важливими психологічними ресурсами емоційної стійкості молоді.

Розроблено та апробовано програму психологічної профілактики емоційного вигорання молоді, спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, покращення самооцінки та формування конструктивних копінг-стратегій. Результати повторної діагностики після реалізації програми засвідчили позитивну динаміку психоемоційного стану студентів: знизилися показники емоційного виснаження, деперсоналізації та сприйманого стресу, а також підвищився учасників дослідження. Отримані результати підтвердили ефективність запропонованої профілактичної програми та доцільність її використання у роботі зі студентською молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бегун-Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2020. № 5. С. 128–133
2. Бовдир О., Вельдбрехт О., Самкова О. «Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання». *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 32–38
3. Боднар А. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика : XVIII Міжнародна науково-практична конференція*. Київ, 2019. С. 8–12.
4. Бондар В. Ю., Кудерміна О. І. Емоційна рівновага особистості під час воєнних дій. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр міжвід. психол. форуму* (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила». 2022. С. 299-301
5. Борисенко З. Особливості прояву та причини виникнення емоційного вигорання студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 43. С. 25-38.
6. Босько В., Лефтеров В. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика. Київ : ФОП Гуляєва В.М., 2023. 248 с.
7. Виснаження, стрес та потреба у підтримці: як змінилася емоційна стійкість українців під час війни. *VoxUkraine*. 2025. [URL: https://voxukraine.org/exhaustion-stress-and-the-need-for-support-how-ukrainians-emotional-resilience-has-changed-during-the-war](https://voxukraine.org/exhaustion-stress-and-the-need-for-support-how-ukrainians-emotional-resilience-has-changed-during-the-war)
8. Вірна Ж.П., Іванашко О. Є. Адаптаційна активність особистості в умовах стресу. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали II Міжнародної наукової конференції*, м. Одеса, 10 вересня, 2021

- р. Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. С. 195-197.
9. Власенко Д. Емоційне вигорання у студентів та шляхи його запобігання. *Матеріали науково-практичної конференції «Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат»*. Тернопіль: ТНПУ, 2023. С. 50–52 URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/29704/1/8_Vlasenko.pdf
 10. Горелова Н. С. Поняття синдрому «емоційного вигорання»: історико-етимологічний аспект. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С.
 11. Горещька О. В., Сердюк Н. І., Аврамчук В. Ю. Особливості емоційної зрілості осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 68–72. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/13.pdf>
 12. Готич В. О. Психологічна стійкість, як основа збереження психологічного здоров'я в умовах війни. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: зб. Матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р.)*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2023. С. 33-35.
 13. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24-29.
 14. Громова Т. Емоційне вигорання у студентів: причини та наслідки. Житомир : Полісся, 2023. 99 с.
 15. Долинська Л. В., Збродська І. Г. Модель балансу вимог та ресурсів як ефективний інструмент прогнозування батьківського вигорання. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : зб. наук. праць / за ред. І. І. Дробот*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 67–70.

- 16.Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Наукова стаття*. 2019. С. 120–129.
- 17.Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник / за ред. О. М. Кокуна. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. URL: lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742066/1/Посібник_2024_2.pdf
- 18.Караман О. Л. Емоційне вигорання студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 112–121.
- 19.Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
- 20.Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І.
- 21.Ковалькова Т., Рибалка В. Ціннісна регуляція стану емоційного вигорання студентів. *Психологія та особистість*. 2025. № 2. С. 57–70.
- 22.Костюк Г. Соціальна психологія. Київ : Наукова думка, 2018. 67 с.
- 23.Котенко С. А., Олефір В. О. Ефект короткострокової інтервенції у розвитку психологічного капіталу українських студентів. *Наука і освіта*. 2025. № 3. С. 21–32. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-3-3>
- 24.Котлова Л. О., Марчук К. А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. / за ред. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С. 216–219.

25. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. URL: evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/539d7ddb-0d08-41dd-bb2a-3791bdb29b9c/content
26. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. № 8. С. 39–46
27. Куравська Н. В., Вітюк Н., Пінчук І. Психологічні особливості гендерної соціалізації студентів ЗВО. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12, № 1. С. 64–72.
28. Левченко М. Психологічні методи подолання вигорання. Львів : Літера, 2023. 50 с
29. Литвиненко В. Психологічні стратегії подолання стресу в умовах війни. Київ : Нова книга, 2022. 34 с.
30. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 105–112
31. Лящ О., Яцюк М. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання в умовах сучасних викликів. *Вісник Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2025. Вип. 72. С. 98–103. URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/103>
32. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання у студентів різних спеціальностей. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Ч. 2. С. 132–136. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/72-2025/part_2/24.pdf
33. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: навч. посібник. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.

- 34.Новік Г. М., Мелешко А. В. Рівень психічного благополуччя здобувачів освіти під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 55–62.
DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-8>
- 35.Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 2. С. 38–49.
- 36.Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23–30.
- 37.Паламар Б. І., Грузєва Т. С., Паламар С. П., та ін. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *К п ф* . 2020. №3(12). С. 12-18.
- 38.Панасенко Н. М., Поклад І. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості / за ред. О. Є. Блинової, Н. І. Тавровецької. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 225.
- 39.Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 110 с.
- 40.Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2025. № 7.
- 41.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322–340.

42. Ситнік С., Машарова Я. Психологічні чинники емоційного вигорання студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). С. 1712–1726.
43. Скальська Л., Горбачов В. Психологічні особливості стану емоційного вигорання у молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 24. С. 200–207. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.22>
44. Старусева В.В., Гладка Ю.В. Актуальність психогігієни та психопрофілактики в наш час. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne*. Volumul 2. 20 noiembrie 2020. București, România. P. 102-103.
45. Стахова О. О., Микитюк А. С. Емоційне вигорання студентської молоді в умовах війни як психологічна проблема. *Modern Science: Research, Economy and Innovation*. 2025. С. 276–278.
46. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 78-82. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/19079-Текст%20статті-37965-1-10-20260111.pdf>
47. Ташматов В.А., Геращенко О.С., Борисова С.В. Особливості емоційного вигорання у студентів різних спеціальностей. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Ч. 2. С. 120-124. URL: habitus.od.ua/journals/2025/72-2025/part_2/24.pdf
48. Федчишин Н. О., Шульгай А. Г., Кліщ Г. І., Сас Л. М. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків: виклики, пов'язані з війною. *Медична освіта*. 2024. № 4. С. 82–87.
49. Хижняк А. А., Мирошніченко В. О., Костенко М. П. Вплив стресогенних факторів на психологічний стан та продуктивність навчальної діяльності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» в умовах війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 3(161). С. 149–154.

- 50.Шульгай А. Г., Федчишин Н. О., Шульгай О. М. Синдром вигорання студентів-медиків під час війни та чинники, які його визначають. *Медична освіта*. 2023. № 3. С. 104–111.
- 51.Bravo A. K., Buenaflor N. B., Baloloy J. I., Guarte L., Osinaga A. M., Salartin A., Tus J. Amidst the Covid-19 pandemic: The job burnout and job satisfaction of public school teachers in the Philippines. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*. 2021. Vol. 7, № 3. P. 2979–2993. DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14832399.v1>
- 52.Carroll A., Forrest K., Sanders-O'Connor E., Flynn L., Bower J. M., Fynes-Clinton S., Ziaei M. Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*. 2022. Vol. 25. P. 441–469. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09686-7>
- 53.Freudenberger H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1975. Vol. 12, № 1. P. 73–82. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0086411>
- 54.Gamage K. A. A., Dehideniya D. M. S. C. P. K., Ekanayake S. Y. The role of personal values in learning approaches and student achievements. *Behavioural Sciences*. 2021. Vol. 11, № 7. Article 102. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs11070102>
- 55.Kononenko O. I. The influence of personality perfectionism on the occurrence of emotional burnout. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*. 2014. Vol. 2, № 1. P. 81–85.
- 56.Kovalkova T., Malkova T. Burnout syndrome: A study among lecturers. *Proceedings of the International Conference on Economics, Law and Education Research*. Kyiv : Atlantis Press, 2021. P. 69–74. DOI: <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210320.013>
- 57.Lopez-Gomez E., Gonzalez-Fernandez R., Khampirat B. Psychometric study of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey on Thai university students.

- Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article 1802. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-84829-8>
58. Mancini G., Mameli C., Biolcati R. Burnout in Italian primary teachers: The predictive effects of trait emotional intelligence, trait anxiety, and job instability. *Europe's Journal of Psychology*. 2022. Vol. 18, № 2. P. 168–180. DOI: <https://doi.org/10.5964/ejop.2685>
59. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2, № 2. P. 99–113. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
60. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. The Maslach Burnout Inventory manual. *Evaluating Stress: A Book of Resources* / ed. by C. P. Zalaquett, R. J. Wood. Lanham : The Scarecrow Press, 1997. P. 191–218.
61. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111.
62. Mohammed S., Suleyman C., Taylan B. Burnout determinants and consequences among university lecturers. *Amazonia Investiga*. 2020. Vol. 9, № 27. P. 13–24. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2020.27.03.2>

ДОДАТКИ

Додаток А

Маслачевий опитувальник вигорання (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey, MBI-HSS)

Підраховуються бали за трьома шкалами:

- Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.
- Редукція особистих досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19,

21.

Варіанти відповідей оцінюються наступним чином:

- «ніколи» - 0 балів;
- «дуже рідко» - 1 бал;
- «іноді» - 3 бали;
- «часто» - 4 бали;
- «дуже часто» - 5 балів;
- «кожен день» - 6 балів.

Рівні вигорання:

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

РЕЗУЛЬТАТИ

	Соціальні працівники	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	
1.					

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Почуття виснаження або втоми призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності. Зниження професійної ефективності: внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших - зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (дітей, колег, підлеглих). Емоції можуть притуплюватися, а концентрація та пам'ять погіршуватися. Характерною рисою є усвідомлення порушеного сприйняття реальності, що нерідко супроводжується реакцією тривоги.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Редукція особистих досягнень – це поява у людини негативного ставлення до самого себе. Це можна описати як низьку самооцінку, низьку оцінку ефективності своєї роботи і загальне негативне сприйняття власних можливостей. Незважаючи на всі свої досягнення, людина все одно незадоволений своєю продуктивністю праці.

Наочні приклади редукції особистих досягнень:

1. Почуття безпорадності й безвиході,
2. Зниження впевненості в собі, пов'язане зі здатністю виконати завдання.

Інтерпретація даних згідно з моделлю синдрому «вигорання» К. Масlach і С. Джексона, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Діагностика емоційного вигорання

П.І.Б. _____

Посада _____ Стаж роботи на посаді _____

Дата заповнення _____

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

	ніколи	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та						

використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						

17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

Додаток Б

Шкала сприйнятого стресу PSS-10

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 призначена для визначення рівня суб'єктивного переживання стресу особистістю протягом останнього місяця. Методика дозволяє оцінити частоту переживання емоційної напруги, відчуття втрати контролю над життєвими обставинами та рівень психологічної стійкості до стресових ситуацій.

Інструкція:

Запитання стосуються Ваших почуттів та думок протягом останнього місяця. Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді, який найбільш точно відображає частоту Ваших переживань.

Варіант відповіді	Бал
Ніколи	0
Майже ніколи	1
Іноді	2
Досить часто	3
Дуже часто	4

1. Як часто за останній місяць Ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
0 1 2 3 4
2. Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у Вашому житті?
0 1 2 3 4

3. Як часто за останній місяць Ви відчували знервованість та стрес?
0 1 2 3 4
4. Як часто за останній місяць Ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
0 1 2 3 4
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все відбувається відповідно до Ваших бажань, планів та поглядів?
0 1 2 3 4
6. Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
0 1 2 3 4
7. Як часто за останній місяць Ви були здатні контролювати власне роздратування через події Вашого життя?
0 1 2 3 4
8. Як часто за останній місяць Ви почувалися «господарем становища»?
0 1 2 3 4
9. Як часто за останній місяць Ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
0 1 2 3 4
10. Як часто за останній місяць Ви відчували, що труднощів накопичилося настільки багато, що Ви не можете їх подолати?
0 1 2 3 4

Обробка результатів

Зворотному кодуванню підлягають відповіді на твердження № 4, 5, 7, 8. Для цих пунктів шкала оцінювання перегортається за схемою:

0 = 4

1 = 3

2 = 2

3 = 1

4 = 0

Після реверсивного перерахунку бали за всіма твердженнями підсумовуються. Отриманий сумарний показник відображає рівень сприйманого стресу особистістю.

Інтерпретація результатів

Отримані бали	Рівень сприйманого стресу	Характеристика
0–13	Низький	Слабо виражений рівень стресу
14–26	Помірний	Помірно виражений рівень стресу
27–40	Високий	Високо виражений рівень стресу

Додаток В*Шкала самооцінки Розенберга*

Інструкція: нижче наведено перелік тверджень, що стосуються Вашого загального ставлення до себе. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді. Якщо Ви повністю погоджуєтесь з твердженням, позначте ПП. Якщо Ви погоджуєтесь, позначте П. Якщо Ви не погоджуєтесь, позначте НП. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, позначте ПНП.

№	Твердження	ПП	П	НП	ПНП
1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	☐	☐	☐	☐
2*	Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	☐	☐	☐	☐
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	☐	☐	☐	☐
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	☐	☐	☐	☐
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	☐	☐	☐	☐
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	☐	☐	☐	☐
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	☐	☐	☐	☐
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	☐	☐	☐	☐
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	☐	☐	☐	☐
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів:

Для прямих тверджень оцінювання здійснюється таким чином:

ПП – 3 бали, П – 2 бали, НП – 1 бал, ПНП – 0 балів.

Для зворотних тверджень, позначених зірочкою:

ПП – 0 балів, П – 1 бал, НП – 2 бали, ПНП – 3 бали.

Після заповнення опитувальника підраховується загальна сума балів за всіма 10 твердженнями. Чим вищий сумарний показник, тим вищий рівень самооцінки респондента.

Додаток Г

Тренінгові вправи програми психологічної профілактики емоційного вигорання молоді

Вправа «Мої очікування»

Мета: визначити індивідуальні очікування учасників від тренінгової програми, створити атмосферу відкритості, знизити початкову напругу та сформувати мотивацію до активної участі.

Обладнання: стікери або невеликі аркуші паперу, ручки, фліпчарт або дошка, маркери.

Час: 15–20 хвилин.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам подумати над тим, з яким внутрішнім запитом вони прийшли на заняття. Кожен учасник отримує стікер і записує одну або кілька відповідей на запитання: «Що я хочу отримати від цієї програми?», «Який стан я хотів би змінити?», «Якої підтримки мені зараз бракує?». Після цього учасники по черзі озвучують свої очікування та прикріплюють стікери на фліпчарт. Тренер групує відповіді за змістом, наприклад: зниження стресу, емоційне відновлення, впевненість у собі, покращення комунікації, розуміння себе. Наприкінці вправи тренер підкреслює, що очікування учасників стануть орієнтиром для подальшої роботи групи.

Інструкція: подумайте, чого саме ви очікуєте від участі у тренінгу. Запишіть коротко одну або кілька думок. Це може бути конкретна навичка, емоційний стан або зміна, яку ви хотіли б відчувати після завершення програми.

Питання для обговорення: що виявилось спільним у ваших очікуваннях? Яке очікування для вас є найважливішим? Що може допомогти групі працювати безпечно та підтримувально?

Очікуваний результат: учасники краще усвідомлюють власний запит, знижується емоційна скутість, формується первинна довіра до групи та тренера.

Вправа «Ознаки мого виснаження»

Мета: навчити учасників розпізнавати власні симптоми емоційного виснаження, розвинути навички самоспостереження та своєчасного реагування на психоемоційне перевантаження.

Обладнання: індивідуальні бланки, ручки, фліпчарт.

Час: 20–25 хвилин.

Хід проведення: тренер коротко пояснює, що емоційне вигорання рідко виникає раптово, воно поступово проявляється через зміни в емоціях, поведінці, фізичному стані та ставленні до навчання або спілкування. Учасникам пропонується індивідуально заповнити таблицю з чотирма блоками: «мої емоційні ознаки виснаження», «мої тілесні ознаки», «мої поведінкові реакції», «мої думки у стані перевтоми». Після індивідуальної роботи учасники за бажанням діляться окремими спостереженнями. Тренер узагальнює відповіді та пояснює, що раннє розпізнавання таких сигналів дозволяє не доводити себе до глибокого виснаження.

Інструкція: згадайте періоди, коли ви відчували сильну втому, апатію, роздратування або небажання щось робити. Запишіть, як саме це проявлялося у ваших емоціях, тілі, поведінці та думках. Важливо не оцінювати себе, а просто помітити власні сигнали виснаження.

Питання для обговорення: які ознаки виснаження ви помічаєте найчастіше? Чи легко вам вчасно зрозуміти, що ви перевтомилися? Що ви зазвичай робите, коли відчуваєте внутрішнє виснаження?

Очікуваний результат: учасники починають краще розуміти індивідуальні прояви емоційного вигорання, підвищується рівень емоційної рефлексії та готовність до самодопомоги.

Вправа «Коло стресу»

Мета: виявити основні джерела стресу в житті учасників, визначити сфери найбільшого психологічного навантаження та усвідомити зв'язок між стресорами і проявами вигорання.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці або маркери, ручки.

Час: 25–30 хвилин.

Хід проведення: кожен учасник малює велике коло, яке символізує його актуальний життєвий простір. Коло потрібно поділити на сектори відповідно до сфер, що викликають напруження: навчання, робота, стосунки, родина, фінанси, здоров'я, майбутнє, війна, інформаційний простір, особисті очікування. Розмір кожного сектору має відповідати силі впливу конкретного стресора. Після цього учасники позначають кольором ті сфери, які виснажують найбільше. У груповому обговоренні тренер допомагає побачити, які стресори є найпоширенішими та які з них можна частково контролювати.

Інструкція: намалуйте коло свого стресу. Поділіть його на частини так, щоб кожна частина відповідала певній сфері вашого життя. Чим більше місця займає сектор, тим сильніше ця сфера впливає на ваш емоційний стан. Після цього позначте, які з цих сфер найбільше забирають сили.

Питання для обговорення: яка сфера займає найбільше місця у вашому колі? Які стресори ви можете контролювати, а які ні? Що можна зробити вже зараз, щоб зменшити хоча б один із цих стресорів?

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні джерела напруги, навчаються розділяти контрольовані та неконтрольовані фактори, краще розуміють причини емоційного виснаження.

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: підвищити рівень самооцінки, актуалізувати внутрішні ресурси особистості та сформувати більш позитивне ставлення до себе.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, картки з назвами особистісних якостей за потреби.

Час: 20–25 хвилин.

Хід проведення: тренер пояснює, що в стані стресу людина часто фокусується на власних недоліках, помилках і невдачах, тоді як сильні сторони залишаються непоміченими. Учасникам пропонується записати не менше десяти власних сильних сторін. Це можуть бути риси характеру, здібності, навички, життєвий досвід, досягнення або способи поведінки, які допомагали раніше долати труднощі. Після індивідуальної роботи учасники обирають три найважливіші якості та пояснюють, як вони можуть допомогти у профілактиці емоційного вигорання.

Інструкція: запишіть свої сильні сторони. Не обмежуйтеся лише навчальними чи професійними якостями. Подумайте про те, що допомагає вам триматися, підтримувати себе, рухатися вперед і справлятися зі складними ситуаціями.

Питання для обговорення: чи легко було називати власні сильні сторони? Яку якість ви найчастіше недооцінюєте? Як можна використовувати свої ресурси у ситуаціях стресу?

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власний ресурсний потенціал, знижується рівень самокритичності, посилюється відчуття особистісної цінності.

Вправа «Комплімент собі»

Мета: сформувати навичку позитивного самопідкріплення, знизити внутрішню самокритичність та розвинути більш доброзичливе ставлення до себе.

Обладнання: дзеркальця або аркуші паперу, ручки.

Час: 15–20 хвилин.

Хід проведення: тренер пояснює, що молоді люди часто легко підтримують інших, але набагато складніше звертаються до себе з теплими словами. Учасникам пропонується написати собі три компліменти: за рису характеру, за зусилля та за досягнення. Після цього кожен читає написане про себе мовчки або, за бажанням, уголос. Тренер звертає увагу на те, що комплімент собі не є самозакоханістю, а виступає елементом психологічної самопідтримки.

Інструкція: напишіть собі три щирі компліменти. Один має стосуватися вашої особистісної якості, другий ваших зусиль, третій того, що вам вдалося зробити або пережити. Спробуйте писати так, ніби звертаєтеся до близької людини, яку хочете підтримати.

Питання для обговорення: що було складніше: написати комплімент собі чи прийняти його? Чому ми часто знецінюємо власні зусилля? Як самопідтримка може зменшувати ризик вигорання?

Очікуваний результат: учасники розвивають навичку доброзичливого внутрішнього діалогу, підвищується рівень самоприйняття та емоційної стійкості.

Арт-техніка «Мій стан у кольорі»

Мета: допомогти учасникам невербально виразити свій емоційний стан, знизити напругу та краще усвідомити внутрішні переживання.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери, фарби.

Час: 25–30 хвилин.

Хід проведення: учасникам пропонується зобразити свій актуальний емоційний стан у вигляді кольорів, ліній, символів або абстрактного малюнка. Художні вміння не мають значення, оскільки головна мета полягає не в естетичному результаті, а в емоційному самовираженні. Після завершення роботи учасники за бажанням розповідають, що означають обрані кольори та образи. Тренер допомагає помітити зв'язок між емоційним станом, тілесними відчуттями та потребою у відновленні.

Інструкція: зобразіть свій теперішній емоційний стан за допомогою кольорів, форм або символів. Не намагайтеся малювати красиво чи правильно. Важливо передати те, що зараз є всередині.

Питання для обговорення: які кольори ви обрали і чому? Що у вашому малюнку передає напругу, а що ресурс? Чи змінився ваш стан після виконання вправи?

Очікуваний результат: учасники знижують рівень внутрішньої напруги, краще усвідомлюють власні емоції, отримують досвід безпечного емоційного вираження.

Техніка «Стоп-емоція»

Мета: навчити учасників швидко зупиняти імпульсивну емоційну реакцію, стабілізувати стан і переводити увагу з напруги на контрольовану дію.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Час: 15–20 хвилин.

Хід проведення: тренер пояснює, що під час сильного стресу людина часто реагує автоматично: дратується, уникає, мовчить або різко відповідає. Техніка складається з кількох кроків: зупинитися, назвати емоцію, зробити повільний вдих і видих, подумки сказати собі «стоп», обрати безпечну дію. Після пояснення учасники тренуються на прикладах типових ситуацій: конфлікт із викладачем, дедлайн, критика, перевантаження, непорозуміння з одногрупниками.

Інструкція: коли відчуваєте сильну емоцію, спробуйте не реагувати одразу. Зупиніться, назвіть емоцію, зробіть повільний вдих і видих, подумки скажіть собі «стоп» і лише після цього оберіть дію, яка не погіршить ситуацію.

Питання для обговорення: у яких ситуаціях вам найважче зупинити емоційну реакцію? Що допомагає повернути контроль над собою? Як ця техніка може бути корисною під час навчання?

Очікуваний результат: учасники опановують простий спосіб емоційної стабілізації, зменшується імпульсивність реакцій, підвищується здатність до самоконтролю.

Дихальна вправа «Повільне дихання»

Мета: знизити рівень психофізіологічного напруження, стабілізувати емоційний стан і сформувати навичку швидкого самозаспокоєння.

Обладнання: зручні стільці або килимки, спокійна музика за потреби.

Час: 10–15 хвилин.

Хід проведення: учасники сідають зручно, випрямляють спину, розслабляють плечі. Тренер пропонує зробити вдих на чотири рахунки, невелику паузу на два рахунки та повільний видих на шість рахунків. Вправа повторюється кілька циклів. Тренер пояснює, що подовжений видих допомагає нервовій системі перейти зі стану мобілізації до стану відносного спокою.

Інструкція: сядьте зручно, зосередьтеся на диханні. Зробіть повільний вдих на чотири рахунки, затримайте дихання на два рахунки, а потім видихайте на шість рахунків. Не змушуйте себе дихати ідеально, просто поступово сповільнюйте ритм.

Питання для обговорення: що змінилося у вашому тілі після вправи? Чи стало легше зосередитися? У яких ситуаціях ви могли б використовувати це дихання?

Очікуваний результат: зниження тривожності, тілесного напруження та емоційної збудженості.

М'язова релаксація

Мета: навчити учасників розпізнавати тілесне напруження та знімати його через почергове напруження і розслаблення м'язів.

Обладнання: зручні стільці або килимки, спокійна музика.

Час: 15–20 хвилин.

Хід проведення: тренер пояснює, що стрес часто накопичується в тілі через напруження м'язів плечей, шиї, спини, рук і щелепи. Учасникам пропонується по черзі напружувати різні групи м'язів на кілька секунд, а потім повністю їх розслабляти. Після кожного етапу тренер просить звернути увагу на різницю між напруженням і розслабленням. Вправа завершується короткою рефлексією тілесного стану.

Інструкція: напружте м'язи рук на кілька секунд, а потім повністю розслабте їх. Зверніть увагу на відчуття після розслаблення. Далі так само попрацюємо з плечима, обличчям, шиєю та ногами.

Питання для обговорення: у якій частині тіла ви відчували найбільше напруження? Чи вдалося відчути різницю між напруженням і розслабленням? Як тіло сигналізує вам про перевтому?

Очікуваний результат: учасники краще усвідомлюють тілесні прояви стресу, знижується психофізіологічне напруження, формується навичка саморелаксації.

Візуалізація «Безпечне місце»

Мета: сформувати внутрішній образ спокою та безпеки, який учасники можуть використовувати для емоційного відновлення.

Обладнання: спокійна музика, зручні місця для сидіння.

Час: 15–20 хвилин.

Хід проведення: тренер просить учасників заплющити очі та уявити місце, де вони почуваються спокійно, захищено й комфортно. Це може бути реальне або уявне місце. Учасники поступово додають деталі: кольори, звуки, запахи, температуру, відчуття в тілі. Після завершення вправи тренер пропонує подумки «зберегти» цей образ і повертатися до нього в моменти тривоги.

Інструкція: заплющте очі та уявіть місце, де вам спокійно і безпечно. Роздивіться його подумки. Зверніть увагу на кольори, звуки, запахи, відчуття. Побудьте там кілька хвилин і запам'ятайте цей стан.

Питання для обговорення: яким було ваше безпечне місце? Що допомогло відчути спокій? Чи можете ви використати цей образ у стресовій ситуації?

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги, формування внутрішнього ресурсу безпеки, розвиток навичок самозаспокоєння.

Вправа «Ресурсне рішення»

Мета: розвинути здатність знаходити конструктивні способи подолання складних ситуацій без надмірного емоційного виснаження.

Обладнання: картки з описом проблемних ситуацій, аркуші паперу, ручки.

Час: 25–30 хвилин.

Хід проведення: учасники об'єднуються у малі групи. Кожна група отримує картку з проблемною ситуацією, наприклад: «студент має кілька дедлайнів одночасно», «учасник відчуває втому і не може почати роботу», «людина боїться не виправдати очікувань», «виник конфлікт з одногрупниками». Завдання групи полягає в тому, щоб визначити проблему, знайти внутрішні ресурси, зовнішні джерела підтримки та конкретні кроки для вирішення ситуації. Після роботи групи презентують свої рішення.

Інструкція: прочитайте ситуацію та визначте, що саме викликає напругу. Подумайте, які ресурси може використати людина, до кого вона може звернутися по підтримку і які конкретні дії допоможуть зменшити стрес.

Питання для обговорення: яке рішення було найбільш реалістичним? Які ресурси люди часто не помічають? Як відрізнити конструктивне подолання труднощів від уникнення проблеми?

Очікуваний результат: учасники розвивають навички аналізу проблемних ситуацій, навчаються бачити ресурси та формують більш адаптивні копінг-стратегії.

Вправа «Активне слухання»

Мета: сформувати навички уважного, підтримувального та неоцінювального слухання, які сприяють покращенню соціальної підтримки.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Час: 20–25 хвилин.

Хід проведення: учасники об'єднуються в пари. Один учасник протягом кількох хвилин розповідає про ситуацію, яка викликає втому, напругу або тривогу. Другий учасник слухає, не перебиває, підтримує зоровий контакт, використовує короткі фрази підтримки, уточнення та перефразування. Потім ролі змінюються. Після вправи група обговорює, як відчувалася підтримка та що заважало слухати уважно.

Інструкція: один із вас розповідає про ситуацію, яка викликає напругу. Інший уважно слухає, не дає порад одразу, не оцінює та не перебиває. Ваше завдання як слухача: показати, що ви чуєте і розумієте співрозмовника.

Питання для обговорення: що було легше: говорити чи слухати? Які слова підтримки справді допомагають? Чому людині важливо бути почутою у стані стресу?

Очікуваний результат: покращення навичок емпатійного спілкування, зниження відчуття ізолюваності, розвиток підтримувальної взаємодії у групі.

Вправа «Мій ресурс»

Мета: узагальнити отриманий досвід, допомогти учасникам усвідомити власні джерела відновлення та сформувати індивідуальний план профілактики вигорання.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові маркери, ручки.

Час: 25–30 хвилин.

Хід проведення: учасникам пропонується створити «карту ресурсів». У центрі аркуша вони пишуть своє ім'я або малюють символ себе. Навколо розміщують ресурси, які допомагають відновлюватися: люди, заняття, місця, думки, навички, цінності, тілесні практики, способи відпочинку. Потім кожен учасник обирає три ресурси, які може реально використовувати протягом найближчого тижня. За бажанням учасники презентують свою карту групі.

Інструкція: створіть карту власних ресурсів. Запишіть або намалюйте все, що допомагає вам відновлювати сили, заспокоюватися, відчувати підтримку та повертати внутрішню рівновагу. Оберіть три ресурси, які ви готові використати найближчим часом.

Питання для обговорення: які ресурси виявилися для вас найважливішими? Що ви давно не використовували, хоча воно вам допомагає? Який перший маленький крок ви можете зробити для профілактики виснаження?

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власні ресурси, формують індивідуальні способи самопідтримки та закріплюють навички профілактики емоційного вигорання.