

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

соціальної роботи та реабілітації

доктор педагогічних наук, професор

_____ Ірина СОПІВНИК

“ ____ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

«Соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Гарант освітньої програми

доктор пед. наук, професор _____ Ірина ДЕМЧЕНКО

(підпис)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

асистент кафедри

соціальної роботи та реабілітації _____ Вікторія БУДЕГАЙ

(підпис)

Виконала

_____ Каріна СЕДОВА

(підпис)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
соціальної роботи та реабілітації
доктор педагогічних наук, професор
_____ Ірина СОПІВНИК
« ____ » _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

Сєдовій Каріні Євгеніївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «8» квітня 2025 р. № 581 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання;
- розглянути соціальну профілактику емоційного вигорання;
- діагностувати рівень емоційного вигорання серед студентської молоді;
- розробити та апробувати програму соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді.

Дата видачі завдання «14» вересня 2023 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Вікторія БУДЕГАЙ
(підпис)

Завдання прийняла до виконання _____ Каріна СЄДОВА
(підпис)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано додатки, 3 рисунки та 2 таблиці. Список використаних джерел складає 30 позицій. Загальний обсяг бакалаврської кваліфікаційної роботи 60 сторінок.

У першому розділі «Теоретичні основи вивчення проблеми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді» розглянуто емоційне вигорання як соціально-педагогічну проблему, проаналізовано його основні ознаки, причини та наслідки. Також висвітлено сутність та значення соціальної профілактики як важливого засобу запобігання емоційному вигоранню студентської молоді.

Другий розділ «Вивчення стану соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді» містить опис методики та організації експериментальної роботи, спрямованої на вивчення стану емоційного вигорання студентської молоді. Також у цьому розділі представлені та аналізуються результати констатувального експерименту, що відображають специфіку проблеми на прикладі ЗВО.

У третьому розділі «Експериментальна робота з перевірки ефективності програми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді» обґрунтовано та апробовано програму соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді; проведено аналіз даних повторної діагностики та інтерпретовано отримані результати.

Ключові слова: соціальна профілактика, емоційне вигорання, студентська молодь, програма соціальної профілактики.

ВСТУП

Актуальність дослідження соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді зумовлена зростанням рівня стресогенних чинників в умовах трансформації сучасного освітнього простору. Емоційне вигорання ускладнює навчальну діяльність, знижує рівень соціальної активності, перешкоджає ефективній комунікації, інтеграції у студентське середовище та професійній самореалізації. У зв'язку з цим важливим є вивчення чинників, що можуть зменшити ризики цього явища, а також формування системи соціальної підтримки для здобувачів освіти.

Соціальна профілактика емоційного вигорання розглядається як важливий елемент створення безпечного, інклюзивного й підтримувального освітнього середовища. Реалізація відповідних програм – через групові активності, розвиток соціальних зв'язків, залучення студентів до волонтерських та партнерських ініціатив, доступ до сервісів підтримки – сприяє зменшенню соціального напруження та підвищенню рівня залученості молоді до освітнього процесу. Значну роль у цьому відіграє соціальна взаємодія з викладачами, однолітками та представниками адміністрації.

В умовах повномасштабної війни в Україні проблема емоційного вигорання набуває ще більшої актуальності, оскільки студенти часто стикаються з нестабільністю, вимушеним переміщенням, втратами, обмеженістю ресурсів і порушенням звичних соціальних структур. Такі умови знижують їхню здатність до ефективного функціонування в академічному та соціальному середовищі. У зв'язку з цим соціальна робота у сфері освіти має бути спрямована на формування сталих механізмів підтримки, проведення профілактичної діяльності та розвиток інституційної спроможності реагувати на потреби студентської молоді.

Проблема емоційного вигорання загалом отримала достатнє висвітлення в науковій літературі. Дослідженням його симптомів, чинників виникнення та особливостей прояву в різних соціальних групах займалися М. Борцова, Л. Водянка, Д. Суховецька, Л. Стаднюк, А. Івасюк, Х. Фрейденбергер та інші.

Однак, попри наявність наукових напрацювань, проблема профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді розглядається переважно в контексті загальних психологічних підходів. Соціально-педагогічні аспекти цього питання залишаються недостатньо висвітленими, що підкреслює актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Таким чином, актуальність проблеми, недостатня її розробленість зумовили доцільність нашого дослідження і дали підстави для визначення його теми: «Соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді».

Мета роботи – розробити та апробувати програму соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання;
- розглянути соціальну профілактику емоційного вигорання;
- провести діагностику рівня емоційного вигорання серед студентської молоді;
- розробити та апробувати програму соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді.

Об'єктом дослідження є соціальна профілактика емоційного вигорання серед студентської молоді.

Предметом дослідження є програма соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді.

Методи дослідження. *теоретичні*: аналіз науково-педагогічної літератури, що забезпечило розгляд загальних теоретичних питань з проблеми дослідження; *узагальнення*, з метою вивчення досвіду соціальної профілактики емоційного вигорання; *емпіричні*: анкетування, бесіда, опитування для діагностики стану емоційного вигорання; *педагогічний експеримент* з метою обґрунтування програми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді; *статистичні*: методи вимірювання та математичної

обробки експериментальних даних, їх системний та якісний аналіз, графічна інтерпретація.

Практична значущість дослідження полягає в розробці ефективної програми соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді, що може бути впроваджена в освітній процес для покращення психоемоційного здоров'я здобувачів. Результати дослідження можуть бути використані для корекції навчальних та соціальних програм, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення соціальної підтримки студентів.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається з вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг – 60 сторінок, із них 51 основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Емоційне вигорання як соціально-педагогічна проблема

У контексті соціальної профілактики важливим науково-практичним завданням є вивчення передумов, механізмів розвитку та наслідків емоційного вигорання, зокрема серед студентської молоді як однієї з вразливих соціальних груп. Студенти, перебуваючи у фазі активної соціалізації та професійного становлення, зазнають постійного впливу стресогенних чинників – освітніх, соціально-економічних та психологічних, що сприяє формуванню стану хронічного виснаження, зниження мотивації та емоційного виснаження. З огляду на це, теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання є необхідною основою для подальшого осмислення специфіки профілактичної роботи в соціальному середовищі, а також для розробки ефективних заходів підтримки студентської молоді.

Кожна людина унікальна, з різними рисами характеру, тому по-різному сприймає інформацію і переживає події. Це можна порівняти з музичними струнами: деякі з них тонші, інші – товстіші. Тонкі струни рвуться легше і швидше, ніж товсті, і так само відбувається з людьми. Ті, хто більш чутливі, романтичні та сприйнятливі, схильні до стресів і депресії, що з часом може призвести до емоційного вигорання. Ці характеристики частіше притаманні жінкам, ніж чоловікам, тому саме жінки частіше стикаються з синдромом емоційного вигорання [2, с. 51].

Проблема синдрому емоційного вигорання на сьогодні отримала достатньо ґрунтовне висвітлення в науковій літературі. Симптоми, чинники виникнення та особливості прояву цього явища в різних соціальних групах досліджували такі науковці, як М. Борцова, Л. Водянка, Д. Суховецька, Л. Стаднюк, А. Гріщенко, А. Івасюк, Х. Фрейденбергер та інші. Водночас, незважаючи на наявні напрацювання, комплексний аналіз соціально-педагогічних засобів

профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді в контексті діяльності закладів вищої освіти досі залишається недостатньо розробленим.

Перед подальшим аналізом напрацювань у цій сфері доцільно окреслити ключові поняття, що формують теоретичне підґрунтя дослідження, зокрема дефініції терміну «емоційне вигорання».

У сучасній науково-педагогічній літературі простежується кілька підходів до тлумачення феномену *burnout*. Дослідники використовують різні терміни для його позначення, зокрема «емоційне виснаження», «емоційне вигорання» та «психоемоційне вигорання». Попри варіативність формулювань, усі вони описують подібні психоемоційні стани, що виникають у результаті тривалого впливу стресових чинників. Аналізуючи наукові джерела, можна дійти висновку, що на сьогодні дослідники не дійшли єдиної термінологічної позиції щодо чіткого розмежування цих понять, тому вони часто вживаються як синоніми [20, с. 110].

Вперше термін «*синдром емоційного вигорання*» був запропонований у 1974 році американським психіатром Х. Фрейденбергом. Він використав це поняття для опису психологічного стану осіб, які переживають деморалізацію, розчарування та крайній ступінь втоми. Такі симптоми були характерними для працівників психіатричних закладів, котрі перебували в умовах постійної емоційної напруги через інтенсивне спілкування з пацієнтами в процесі надання допомоги [21, с. 161]. Відтоді, термін «емоційне вигорання» набув міждисциплінарного значення та став предметом численних емпіричних і теоретичних досліджень.

Феномен «емоційного вигорання» вивчається науковцями вже понад тридцять років, і хоча існує безліч тлумачень цього поняття та численні наукові роботи з цієї теми, єдиного та чіткого визначення синдрому «емоційного вигорання» в психології на сьогодні немає. Важливо зазначити, що в усіх трактуваннях поняття «вигорання» основним і найважливішим компонентом є виснаження та негативний вплив професійної діяльності, яка є основою цього феномену. Синдром «емоційного вигорання» є ключовим конструктом для

процесу розвитку та прояву дезадаптивних психофізіологічних станів і поведінкових змін особистості [11, с. 308].

Магістр наук М. Сміт і доктор філософії Ж. Сігал трактують емоційне вигорання як стан виснаження, що проявляється на емоційному, фізичному та когнітивному рівнях. Цей стан розвивається внаслідок тривалого перенапруження й хронічного стресу, коли особа систематично зазнає надмірного навантаження, емоційного виснаження та відчуття неспроможності відповідати на зростаючі вимоги. З часом, у контексті постійного стресового впливу, знижується інтерес і мотивація до діяльності, яка раніше мала для індивіда значущість і викликала натхнення у виконанні професійних чи соціальних ролей [30].

Попри значну кількість досліджень цього явища, термін «емоційне вигорання» не має чіткого визначення в психологічній науці. У наукових працях та дослідженнях застосовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout», такі як «емоційне вигорання», «психоемоційне вигорання», «емоційне згорання», «синдром згорання», «психічне вигорання», «психологічне вигорання», «вигорання особистості», «вигорання душі» та «професійне вигорання» [22, с. 143].

Варто підкреслити, що емоційне вигорання студентів – представників юнацького віку – може проявлятися в різних сферах їхнього життя, зокрема в сімейних стосунках, інтимно-особистісному спілкуванні, дружніх чи романтичних взаєминах. У наукових джерелах трапляються різні терміни: «студентське вигорання», «навчальне вигорання» тощо, однак найбільш вдалим є поняття «емоційне вигорання студентів». Воно є більш усталеним у науковому дискурсі та водночас зосереджує увагу як на змістовому аспекті явища, так і на його зв'язку зі статусом молодої людини як студента [30].

Період навчання у вищому навчальному закладі (студентський вік) є одним із ключових етапів онтогенетичного розвитку особистості. Саме в студентські роки розпочинається складний і тривалий шлях особистісного зростання, самоствердження та досягнення цілей. Дослідження психологічних аспектів

студентської особистості в умовах нової для неї діяльності показують, що цей період супроводжується глибокими внутрішніми змінами, які трансформують структуру особистості й сприяють її переходу на новий рівень самовираження та самоорганізації.

Разом із тим, нові життєві умови ставлять перед молоддю низку завдань, виконання яких потребує значних фізичних і психоемоційних зусиль. Якщо студенти не вміють раціонально розподіляти власні ресурси, це може призвести до емоційного вигорання – стану, що негативно впливає на здатність ефективно навчатися, працювати та взаємодіяти з іншими. Тому важливо своєчасно розпізнавати ознаки цього стану та будувати своє повсякденне життя таким чином, щоб мінімізувати ризики його виникнення [8, с. 134].

Стан емоційного вигорання тісно пов'язаний з відчуженням від навчання. Категорія відчуження в контексті дослідження навчальної діяльності є важливим теоретичним інструментом для аналізу таких явищ, як вигорання, зовнішня мотивація та цинізм. Відчуження проявляється через переживання безсилля та безглуздості навчання, зниження інтересу, поверховість, нігілізм і незадоволеність освітою. Основними факторами відчуження є перевантаження, відсутність чітких навчальних цілей і критеріїв оцінювання, недостатня підтримка з боку викладачів та обмежені можливості для творчості та вибору в процесі навчання. Оскільки відчуження, як і вигорання, супроводжується зниженням успішності, контроль за успішністю є важливим елементом у вивченні їхнього взаємозв'язку, зокрема у контексті дистанційного навчання [23, с. 74].

Емоційне виснаження, яке є основним проявом вигорання, виявляється через низький емоційний фон, байдужість, почуття емоційного напруження, порожнечу, втому та виснаження емоційних ресурсів, а також відсутність емоційного залучення до подій. Втома не проходить навіть після ночі відпочинку. Хоча короткий період відпочинку може тимчасово полегшити ці відчуття, вони швидко повертаються, як тільки людина повертається до звичних робочих

завдань. У результаті цього індивід може почати створювати захисний бар'єр у професійному спілкуванні [9, с. 74].

Науковці виокремлюють три основні компоненти емоційного вигорання, які характерні й для студентської молоді. Вони виявляються у таких формах:

- емоційна виснаженість, що проявляється у відчутті хронічної втоми, внутрішньої спустошеності;
- дегуманізація, яка виявляється в цинічному, відстороненому ставленні до навчання, втраті інтересу до майбутньої професії, байдужості до викладачів і товаришів по навчанню;
- зниження особистісних досягнень, що супроводжується відчуттям неуспішності та невпевненістю у власній компетентності в навчально-професійній діяльності.

Рівень розвитку синдрому емоційного вигорання та інтенсивність його проявів зумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Серед зовнішніх чинників ключову роль відіграють соціально-психологічні умови навчального середовища. Зокрема, негативно впливають недостатньо впорядкована організація освітнього процесу, зокрема надмірні вимоги з боку викладачів за відсутності чітких інструкцій, а також емоційно напружені або конфліктні стосунки між студентами та викладачами. Проте провідними факторами формування емоційного вигорання вважаються особистісні, тобто сенситивні, характеристики студентів. До них належать:

- помилковий вибір професії або навчання з примусових, зовнішніх мотивів;
- спотворена мотивація до навчання (наприклад, орієнтація лише на отримання підвищеної стипендії);
- завищені амбіції, які не відповідають реальним можливостям, а також неадекватна самооцінка (ризикую піддаються студенти як із заниженою, так і з надмірно високою самооцінкою);

- схильність до навчального працеголізму й перфекціонізму, часто сформованих ще в шкільні роки;
- висока тривожність і гіпервідповідальність, що особливо притаманно молоді з нестійким типом вищої нервової діяльності;
- риси інтровертованості, ригідність мислення та особистісні акцентуації, наприклад, педантичний тип [6, с. 5].

Емоційне вигорання серед студентів закладів вищої освіти є суттєвою проблемою, що негативно позначається на їхньому психічному й фізичному здоров'ї, навчальній успішності та загальному рівні життєвої задоволеності. Цей термін описує стан, за якого студент постійно перебуває під впливом стресу, відчуває брак внутрішніх ресурсів і енергії через надмірні навчальні навантаження та високі вимоги освітнього середовища

Прояви емоційного вигорання можуть бути індивідуальними та різнитися в кожного, але найбільш поширеними симптомами є:

1. Хронічна втома і виснаження – відчуття постійної втоми, яке не минає навіть після повноцінного відпочинку.
2. Емоційна ізоляція – втрата інтересу до спілкування, відчуття віддаленості від оточення.
3. Зниження навчальної ефективності – погіршення якості виконання завдань, втрата концентрації та продуктивності.
4. Погіршення емоційного стану – часті прояви дратівливості, роздратування, пригніченості, розчарування, почуття безвиході.
5. Зниження впевненості у собі – сумніви у власних силах, занижена самооцінка, відчуття втрати сенсу у навчанні.
6. Фізичні прояви – порушення сну, головний біль, розлади травлення, ослаблення імунітету, інші психосоматичні симптоми [24, с. 67].

Українські науковці Б. Паламар, Т. Грузева, С. Паламар, С. Тукаєв, В. Рудіченко, А. Місай трактують синдром емоційного вигорання як реакцію організму на професійні стреси. У контексті студентської молоді це явище

пов'язане із завищеними очікуваннями щодо навчального закладу, майбутньої професії, а також невідповідністю між результатами навчання та реальними досягненнями [12, с. 16].

З точки зору вищої освіти та підготовки професіоналів, важливим є те, що синдром емоційного вигорання може виникнути вже на початку навчання і стати перешкодою в освітньому процесі [12, с. 16].

Як зазначає А. Корпань, цей процес не лише впливає на психічний стан особистості, але й веде до формування характерних симптомів, серед яких можна виокремити емоційну дезорієнтацію, що супроводжується емоційною «скутістю», відчуженістю та вибірковими емоційними реакціями. Важливо зазначити, що синдром емоційного вигорання має вплив не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я особистості. Спостерігаються такі соматичні розлади, як погіршення сну, проблеми з артеріальним тиском, а також загострення хронічних хвороб [10].

Таким чином, емоційне вигорання є наслідком хронічного стресу та перенапруження, що поступово виснажує особистість на емоційному, фізичному й когнітивному рівнях. У цьому контексті варто звернути увагу на те, що даний психологічний стан найчастіше виявляється у молодих людей віком від 25 до 50 років – у період, коли індивід зберігає високий рівень амбіцій і очікує соціального визнання з боку близького оточення та професійного середовища.

Як зазначає А. Гріщенко, причини цього феномену можна умовно поділити на три основні групи:

- індивідуально-психологічну;
- соціально-психологічну;
- внутрішню.

Кожна з них відображає специфіку впливу стресогенних чинників, що сприяють розвитку емоційного вигорання, особливо в умовах, коли особа втрачає зв'язок зі своїми внутрішніми цінностями, емоційною залученістю та сенсом у повсякденній діяльності [3].

Науковець С. Максименко пропонує власний варіант симптомів емоційного вигорання:

- дегуманізація – втрата гуманістичних принципів, загальнолюдських моральних і духовних цінностей, відмова від світогляду, що ґрунтується на справедливості та повазі до особистості і її індивідуальних особливостей;
- деперсоналізація – відчуття відчуження від себе, неадекватне сприйняття власної особистості;
- відчуття емоційного виснаження [14, с. 132].

Підтримуюче шкільне середовище є важливим чинником у зменшенні вигорання серед учнів. Низький рівень емоційного зв'язку з навчальним закладом тісно пов'язане з вищим рівнем вигорання, що підкреслює необхідність створення середовища, яке б підтримувало психологічні та емоційні потреби учнів.

Психосоціальні компетенції мають ключове значення у запобіганні вигоранню. Школи повинні звертати увагу не лише на академічний розвиток учнів, а й на їхні психосоціальні аспекти. Використання ефективних стратегій емоційного регулювання та розвиток позитивних рис: цікавості, наполегливості і соціальної взаємодії, допомагають учням зберігати залученість та бути менш схильними до вигорання.

Проблемне використання інтернету є значним фактором ризику для виникнення вигорання серед учнів. Збільшення часу, проведеного в цифровому середовищі, посилює відчуття ізоляції. Оскільки цифрові технології стають все більш інтегрованими в повсякденне життя, важливо розробляти стратегії, які допоможуть учням управляти їхньою онлайн-активністю, зокрема навчати здоровим звичкам в інтернеті та інформувати про ризики надмірного використання цифрових технологій [25].

Дослідження Х. Павліцької та К. Коморовської вказує на те, що академічне вигорання студентів безпосередньо пов'язане з різними психологічними факторами, які можуть як сприяти його розвитку, так і захищати від нього. Одними з основних чинників є рівень тривоги, депресії та наявність пристрасті до навчання,

що може служити захисним механізмом. Психологічні ресурси студентів, зокрема підтримка викладачів, участь у позаурочних активностях та час для розвитку особистих інтересів, також відіграють важливу роль у попередженні вигорання. Психологічні фактори, що сприяють або запобігають вигоранню, повинні бути враховані для розробки моделей ефективної підтримки студентів [28, с. 209].

Таким чином, емоційне вигорання студентської молоді є значущою соціально-педагогічною проблемою, що має багатогранну природу і формується під впливом як освітнього середовища, так і особистісних та соціальних чинників. Незважаючи на те, що загальні психологічні аспекти цього явища достатньо висвітлені в наукових працях, соціально-педагогічні підходи до його профілактики залишаються недостатньо розробленими. Враховуючи негативний вплив емоційного вигорання на мотивацію, навчальну активність та соціальну адаптацію студентів, існує нагальна потреба в комплексній, системній профілактичній роботі, інтегрованій у освітній процес.

1.2. Соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді

Емоційне вигорання серед студентської молоді є серйозною проблемою, яка може негативно впливати на навчальні досягнення, психологічний стан і майбутню професійну діяльність. Важливу роль у запобіганні цьому явищу відіграють різноманітні форми та методи профілактики, спрямовані на зниження рівня стресу та зміцнення психологічної стійкості. Ефективні стратегії включають організацію навчального процесу, що сприяє зменшенню перевантаження, розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту, а також створення сприятливого соціального середовища.

Пандемійні моменти спричинили психічні та емоційні проблеми у студентів на всіх рівнях, що було спричинено форматом віртуальних занять, обов'язковим карантинном та обмеженими фізичними контактами через існуючі

обмеження, а також призвело до академічного вигорання та тривожності серед студентів університетів [27, с. 338].

Соціальна робота як суспільне явище є формою соціальної підтримки, яку держава та суспільство здійснюють у певний історичний період з урахуванням національних, культурних, соціально-політичних особливостей і напрямів соціальної політики. Ця діяльність потребує не лише професійних управлінських навичок, знань у галузях педагогіки, права, психології, соціальної філософії та етики, але й високого рівня моральності, що виключає можливість використання людей у власних інтересах [1, с. 67].

Філософські основи соціальної роботи вважають кожне людське життя неперевершено цінним. Підтримуючи соціалізацію осіб, які потрапили в складні життєві обставини, та активуючи ресурси для реалізації їхнього життєвого потенціалу, соціальні працівники покращують ситуацію клієнта шляхом внесення змін на різних рівнях – суспільному, колективному, родинному та особистісному (мікро-, мезо-, макрорівнях соціальної роботи). Підготовка фахівця будь-якої спеціальності, в тому числі соціального працівника, до виконання завдань у сфері збереження здоров'я, базується на моделях, які визначають професійну діяльність і особистісні якості майбутнього спеціаліста. У цьому контексті мова йде про моделі здоров'ябережувальної діяльності в соціальній роботі та готовність соціального працівника до такої діяльності [18, с. 56].

Соціальна допомога передбачає надання як грошових коштів, так і натуральної допомоги, що здебільшого фінансується з державного бюджету, а також може включати добровільні внески, спрямовані на підтримку осіб, які потребують допомоги. У правовій сфері соціального забезпечення поняття «соціальна допомога» розглядається як у широкому, так і вузькому контекстах. У широкому сенсі це всі форми державної соціальної допомоги, що можуть бути надані в грошовій чи натуральній формах. Вузьке розуміння соціальної допомоги обмежується грошовими виплатами, які можуть бути одноразовими або регулярними, і надаються конкретним категоріям громадян відповідно до норм

законодавства. Різноманітність видів соціальної допомоги визначається багатогранністю життєвих обставин, що обумовлюють право на отримання цієї допомоги. Водночас законодавство України надає органам місцевого самоврядування право запроваджувати додаткові види соціальної допомоги на території своїх регіонів [19, с. 32].

У соціології профілактика трактується як система дій, спрямованих на збереження здоров'я, поліпшення фізичного стану населення, продовження тривалості життя, а також на запобігання появі асоціальних явищ, процесів і чинників. З правової позиції профілактика – це комплекс заходів, що мають на меті виявлення, обмеження або усунення причин виникнення протиправних дій як загалом, так і в окремих їх формах. У сфері соціальної педагогіки та соціальної роботи дослідники розглядають профілактику як систему дій, спрямованих на недопущення відхилень у розвитку, навчанні та вихованні особистості, а також як сукупність превентивних заходів, що реалізуються через організацію доступної медичної, психологічної та соціально-педагогічної підтримки [16, с. 245].

Соціальна профілактика має на меті не лише запобігання негативним явищам, а передусім створення сприятливих умов для гармонійного функціонування суспільства та повноцінного життя кожної людини. У широкому розумінні її завданням є підвищення якості життя населення, збереження і зміцнення здоров'я, яке, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), полягає у досягненні фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто у відсутності хвороб чи фізичних недоліків [7, с. 67].

Цільовими групами соціальної профілактики можуть бути як усе суспільство загалом, так і окремі індивіди, соціальні групи чи верстви населення, які вже зазнали впливу проблем або ризикують зіштовхнутися з ними. До об'єктів профілактики також належать ті, хто своєю поведінкою, способом життя чи діями сприяє виникненню негативних явищ, а також ті особи, групи та організації, від яких залежить запобігання проблемам і ліквідація їхніх причин та наслідків. Серед суб'єктів профілактичної діяльності – як спеціалізовані

установи, організації та фахівці, так і окремі ініціативні особи чи волонтери, що мають відповідні ресурси (інтелектуальні, фінансові, методичні тощо) та зацікавлені у вирішенні проблем. Профілактичні заходи будуть результативними лише тоді, коли сам об'єкт впливу стане активним учасником, тобто суб'єктом профілактики [7, с. 88].

Соціальна профілактика як послуга – це комплекс дій, що здійснюються спеціалістами або організаціями, які надають соціальні послуги, з метою запобігання, обмеження або зупинення негативних соціальних чи індивідуально-поведінкових явищ та їх наслідків у суспільстві. Ця діяльність реалізується через різноманітні соціальні, юридичні, педагогічні й психологічні інструменти впливу [13].

Типи соціальної профілактики залежать від ступеня розвитку проблеми або явища:

- первинна профілактика – здійснюється у випадках, коли негативне явище або проблема ще не виникли;
- вторинна профілактика – застосовується при наявності значного ризику виникнення проблеми у конкретної особи чи групи;
- третинна профілактика – проводиться у ситуаціях, коли проблема вже існує і призвела до негативних наслідків [13].

Основні форми реалізації соціальної профілактики включають: соціальну рекламу, лекції, інформаційно-освітні матеріали, відеолекторії, бесіди, семінари, дебати, тренінги тощо [13].

Ключові завдання соціальної профілактичної послуги:

- запобігання виникненню проблем на рівні особистості, родини, групи чи громади;
- недопущення загострення вже існуючих труднощів або негативних явищ;
- формування позитивних цінностей та мотивація до змін у поведінці, а також подолання складних життєвих обставин;

- зменшення ризику повторного виникнення проблем;
- сприяння адаптації, інтеграції, реінтеграції чи ресоціалізації осіб, які зазнали негативних наслідків життєвих обставин або поглиблення соціальних проблем [17].

Одним із таких негативних явищ, що потребують системної профілактики та комплексного реагування, є емоційне вигорання. Воно може мати серйозні наслідки як для психічного, так і для фізичного стану людини. Проаналізуємо основні прояви цього стану:

1. Вигорання нерідко призводить до розвитку депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або залежностей. Людина може втрачати емоційну стабільність, сенс життя, виявляти невротичні реакції;
2. Частими супутниками емоційного вигорання є головні болі, проблеми з травленням, ослаблення імунної системи, гіпертонія та серцево-судинні захворювання;
3. Люди, які переживають емоційне вигорання, можуть втрачати інтерес до навчання чи діяльності, що раніше приносила задоволення, що призводить до зниження ефективності, байдужості до результатів праці й відчуття застою;
4. Вигорання часто відображується на взаєминах із близькими – з'являється емоційне відсторонення, погіршується комунікація, що може призвести до конфліктів і відчуття самотності;
5. Внаслідок емоційного вигорання людина починає сумніватися у власних силах, вважає себе неспроможною впоратись із завданнями, що негативно впливає на її розвиток та досягнення цілей;
6. Постійне виснаження, відсутність енергії та небажання брати участь у повсякденному житті – характерні ознаки емоційного вигорання [6].

Щоб уникнути негативних наслідків, важливо своєчасно розпізнати симптоми емоційного вигорання й дбати про власне психоемоційне та фізичне благополуччя. Регулярний відпочинок, турбота про себе, підтримка рідних і

звернення до фахівців можуть допомогти відновити сили та зберегти життєвий баланс [4].

Соціальна профілактика емоційного вигорання студентів має свої специфічні особливості, зумовлені віковими, психологічними та соціальними характеристиками цієї цільової групи. Студенти часто перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження через поєднання навчальної, трудової та побутової діяльності, нестабільності життєвих орієнтирів, невизначеності майбутнього, тиску з боку родини або викладачів. У цьому вимірі профілактичні заходи мають бути спрямовані не лише на виявлення ознак вигорання, а й на формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості, управління стресом та підтримки балансу між навчанням і відпочинком.

Особливу увагу слід приділяти створенню безпечного, підтримувального середовища в освітньому закладі, організації тренінгів, семінарів, психологічних консультацій, груп взаємодопомоги. Важливо залучати самих студентів до планування профілактичних програм, щоб враховувати їхні реальні потреби й запити. Ефективною також є соціальна реклама, що популяризує турботу про ментальне здоров'я та руйнує стигматизацію психологічних проблем. Своєчасна профілактика дозволяє не лише попередити глибші прояви емоційного вигорання, а й сприяє гармонійному особистісному розвитку молоді людини.

Емоційне виснаження студентів, яке посилюється умовами воєнного часу, є серйозною проблемою, що негативно впливає на їхню академічну успішність та психологічний стан. Для зменшення рівня стресу та підвищення мотивації до навчання в цей складний період необхідно забезпечити гнучкість навчального процесу, адаптуючи його до індивідуальних потреб та можливостей студентів [15].

Отже, соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді є важливою складовою збереження їхнього психоемоційного благополуччя та підтримки академічної успішності. Студенти є вразливою групою, що має численні проблеми, пов'язані з навчанням, самореалізацією та адаптацією до нових соціальних умов. Ефективна профілактика має передбачати не лише

виявлення ранніх ознак вигорання, а й формування в молоді навичок стресостійкості, саморегуляції та збереження особистісного ресурсу. Важливим є також створення сприятливого освітнього середовища, що підтримує студентів і сприяє розвитку позитивних соціальних зв'язків. Залучення студентів до реалізації профілактичних програм підвищує їхню ефективність і сприяє усвідомленню особистої відповідальності за власне психічне здоров'я.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи результати аналізу наукової літератури, можна стверджувати, що емоційне вигорання студентської молоді є складною та багатовимірною соціально-педагогічною проблемою, яка виходить за межі суто психологічного трактування. Його виникнення зумовлюється поєднанням інтенсивного навчального навантаження, соціального тиску, особистісних труднощів, нестабільності соціального середовища та невизначеності майбутнього. Емоційне вигорання негативно впливає на навчальну діяльність, психоемоційний стан, міжособистісні стосунки та здатність до самореалізації студентської молоді.

Водночас, соціальна профілактика є ключовим інструментом у запобіганні емоційному вигоранню серед студентської молоді. Вона дозволяє своєчасно виявляти фактори ризику, сприяє розвитку навичок емоційного саморегулювання, стресостійкості та формуванню емоційної компетентності. Важливим аспектом є створення підтримуючого освітнього середовища, яке забезпечує психологічний комфорт і сприяє гармонійному розвитку студентів. Комплексний підхід із застосуванням індивідуальних, групових та просвітницьких заходів, а також активна участь студентів у процесі профілактики, підвищують ефективність соціальної профілактики і формують культуру відповідального ставлення до психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ВИВЧЕННЯ СТАНУ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Опис методики та організація експериментальної роботи

Діагностика рівня емоційного вигорання серед студентської молоді є важливою складовою дослідження впливу освітнього процесу та соціального середовища на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. У цьому розділі представлено результати емпіричного опитування, спрямованого на визначення рівня емоційного вигорання серед студентів. Експериментальною базою дослідження став гуманітарно-педагогічний факультет Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП України).

Для реалізації мети дослідження та відповідно до його об'єкта і предмета було обрано методику, спрямовану на виявлення рівня емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти. Вибір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням таких вимог, як валідність, надійність, об'єктивність, репрезентативність, чіткість інструкцій та можливість порівняння результатів. Дослідження проводилося у груповій формі.

У процесі дослідження була застосована «Методика дослідження синдрому «вигорання»», яка складається з 20 тверджень, що відображають когнітивні, емоційні та фізіологічні прояви синдрому. Інструкція передбачає, що респондент має поставити 1 бал, якщо він погоджується з твердженням, або 0 балів, якщо не погоджується.

Методика охоплює низку ознак, характерних для емоційного виснаження, зниження мотивації до навчальної діяльності, погіршення психофізичного самопочуття, а також змін у поведінкових реакціях. Опитування проводиться в індивідуальній або груповій формі, час заповнення анкети становить приблизно 10 хвилин.

Інтерпретація результатів проводиться на основі набраних балів. Якщо респондент набрав 0–7 балів, це свідчить про низький рівень вигорання. Такий

здобувач демонструє високий рівень стійкості до стресу, відзначається впевненістю у собі, а стресові ситуації сприймає як можливості для розвитку та самоосмислення. Він здатен ефективно організовувати свій час, оперативно адаптуватись до змін, а також має широкий спектр інтересів, що дозволяє підтримувати гармонійний баланс у житті.

Якщо респондент набрав 8–14 балів, це вказує на середній рівень вигорання. В цьому випадку рівень стійкості до стресу відповідає типовому рівню стресової активності осіб, що активно працюють чи навчаються. Стресові ситуації можуть суттєво впливати на психоемоційний стан, але респондент здатний адекватно реагувати та справлятися з ними. У разі потреби така особа може потребувати часу для відновлення або звернутися за підтримкою.

Якщо респондент набрав 15-20 балів, це свідчить про високий рівень вигорання. Така особа має знижений рівень стійкості до стресу, часто зазнає фізичних і психоемоційних порушень, пов'язаних із синдромом емоційного вигорання. Тривала боротьба з негативними психологічними станами виснажує її ресурси, і вона потребує професійної підтримки для зниження рівня вигорання та відновлення психоемоційної рівноваги.

Шкала сприйняття стресу (PSS) є широко визнаним у світі інструментом для оцінювання рівня психологічного стресу. Це зручний і доступний опитувальник, який дозволяє виміряти, наскільки людина вважає своє життя стресовим, неконтрольованим та перевантаженим. PSS орієнтована на загальне сприйняття життєвих ситуацій, а не на конкретні події чи досвід, що робить її універсальною для різних груп населення.

Опитувальник має просту мову, тому підходить для осіб віком від 14 років. Його можна застосовувати для з'ясування, чи є сприйнятий стрес чинником ризику для виникнення поведінкових чи фізичних розладів. PSS також корисна у вивченні впливу життєвих подій, ресурсів подолання та особистісних характеристик на рівень переживаного стресу. Шкала активно використовується фахівцями – від лікарів первинної ланки до психологів і психотерапевтів. Автор шкали – Шелдон Коен, професор психології з Університету Карнегі-Меллона

(США), відзначений за наукові здобутки у сфері психології. Станом на 2021 рік PSS перекладено 25 мовами, що свідчить про її широку міжнародну застосовність [29].

Шкала сприйняття стресу (PSS) складається з 10 або 14 тверджень (залежно від версії), які оцінюються за п'ятибальною шкалою – від «ніколи» до «дуже часто». Учасники опитування мають оцінити, як часто протягом останнього місяця вони відчували певні емоційні стани або ситуації, пов'язані зі стресом. Таке оцінювання дозволяє виявити загальний рівень суб'єктивного сприйняття стресу, незалежно від реальних життєвих подій. Отримані результати є важливим маркером для фахівців у галузі соціальної роботи, оскільки вони допомагають вчасно помітити ознаки хронічного напруження або перевантаження.

Особливо цінною ця шкала є у вимірі роботи з молоддю, зокрема студентами, які часто мають високий рівень навантаження, соціальних очікувань та невизначеності майбутнього. Застосування PSS у студентському середовищі дозволяє не лише діагностувати рівень стресу, а й відстежити ефективність профілактичних або психокорекційних заходів, спрямованих на зниження психологічного напруження. Зокрема, інструмент може бути використаний у межах соціальної профілактики емоційного вигорання, сприяти ранньому виявленню ризиків і вчасному наданню допомоги.

Методика є дієвим способом для самопостереження, розвитку саморефлексії та підвищення обізнаності про власний емоційний стан. Застосування шкали в освітніх установах, молодіжних програмах або соціальних службах дозволяє створити системний підхід до моніторингу психоемоційного добробуту, що є важливим кроком у збереженні ментального здоров'я молоді.

Отже, діагностика рівня емоційного вигорання серед студентської молоді є важливим інструментом для виявлення потенційних ризиків психоемоційного виснаження та зниження мотивації до навчання. Використання валідних методик, зокрема опитувальника на виявлення синдрому вигорання та Шкали сприйняття стресу (PSS), дає змогу комплексно оцінити як суб'єктивне сприйняття стресу,

так і прояви емоційного виснаження, що дозволяє своєчасно виявити осіб із підвищеним ризиком розвитку емоційного вигорання та надати їм належну підтримку. Дослідження підкреслює важливість інтеграції діагностичних інструментів у систему профілактичної роботи у закладах освіти. Таким чином, системне застосування подібних методик сприяє збереженню психічного здоров'я студентської молоді та підвищенню ефективності освітнього процесу.

2.2. Діагностика рівня емоційного вигорання студентської молоді

Діагностика рівня емоційного вигорання студентської молоді є важливою складовою дослідження психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Діагностика дозволяє виявити ступінь виснаження, викликаного навчальним навантаженням, стресовими факторами та соціальним тиском. Своєчасне виявлення симптомів вигорання сприяє розробці ефективних заходів профілактики та підтримки психічного здоров'я молоді.

У дослідженні взяли участь 24 студенти. Розподіл респондентів за віковими категоріями подано на рисунку 2.1.

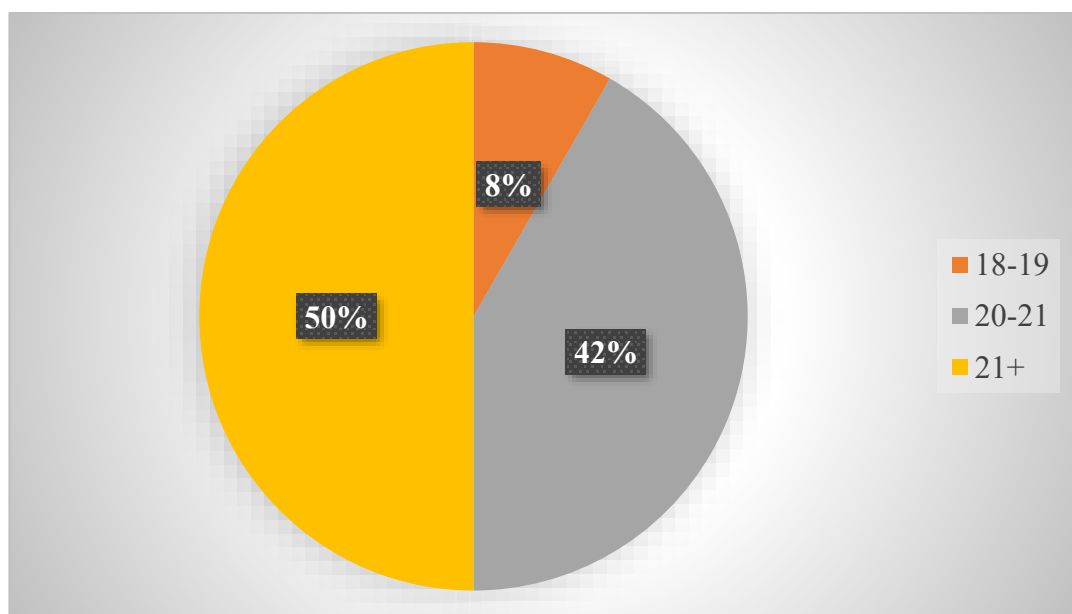


Рис. 2.1. Розподіл опитуваних за віком

Джерело: змодельовано автором

Віковий склад респондентів розподілився таким чином: 8,3 % становили респонденти віком 18–19 років; 41,7 % – 20–21 рік; найбільшу частку – 50,0 % – склала категорія опитуваних віком від 21 року.

Характеристику опитуваних за статтю висвітлено на рис. 2.2.

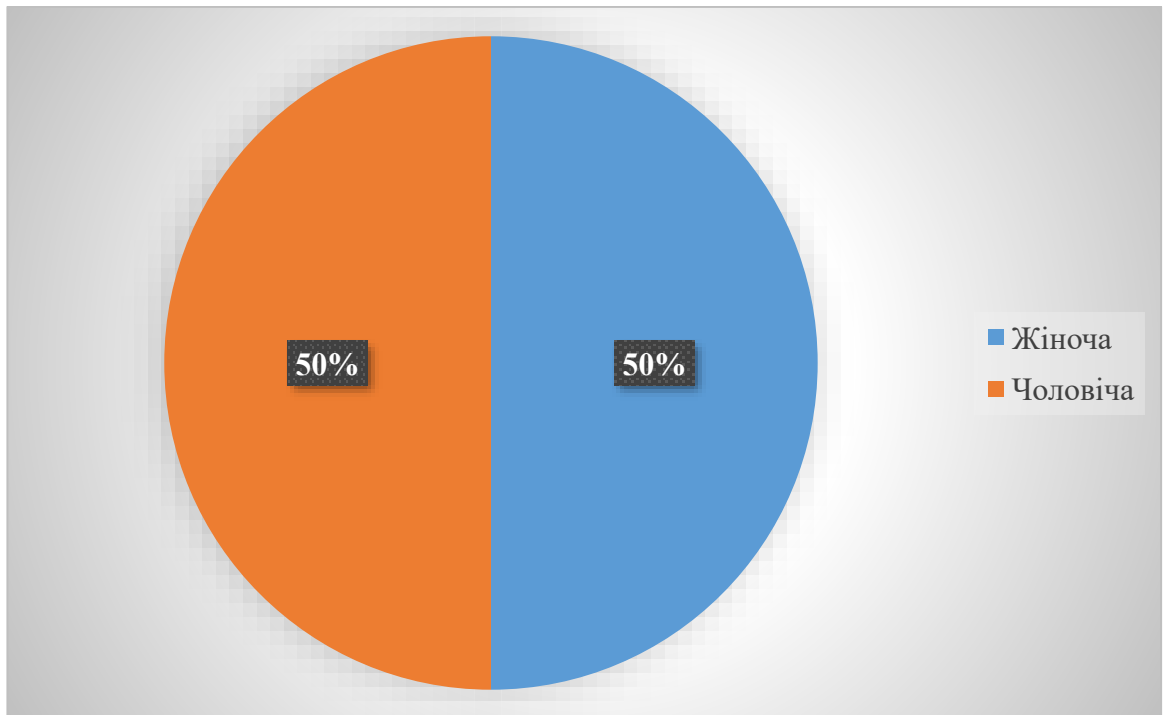


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Джерело: змодельовано автором

Як видно з рис. 2.2, рівний розподіл респондентів за гендерною ознакою (50 % хлопців та 50 % дівчат) дозволяє забезпечити об'єктивність дослідження та виключити можливі гендерні упередження, що сприяє точності та науковій коректності отриманих результатів.

У ході опитування нам вдалось з'ясувати, що 78,6 % студентів поєднують роботу із навчанням, що досить часто може провокувати появу синдрому емоційного вигорання (рис. 2.4).

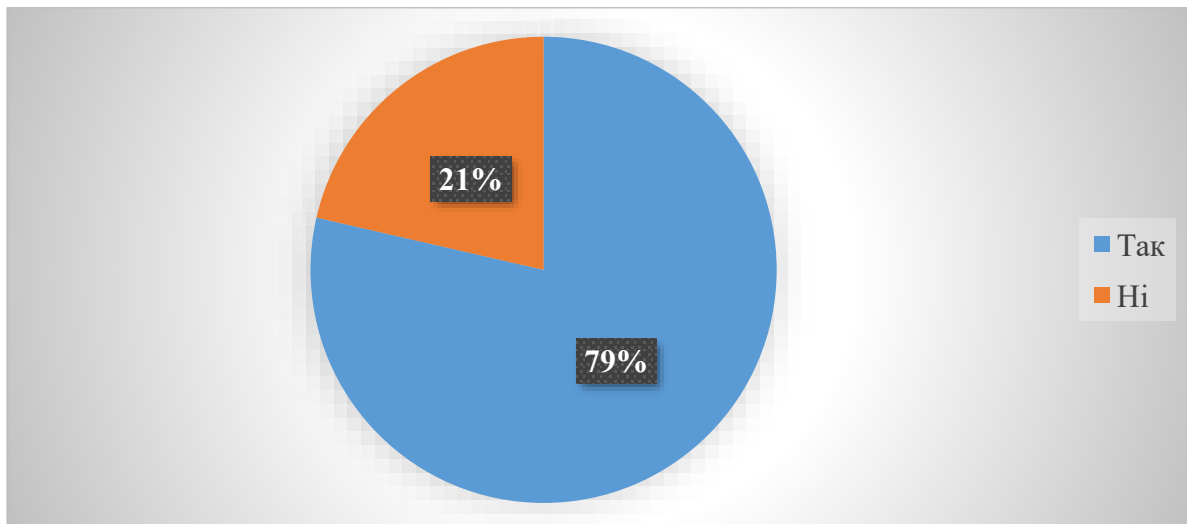


Рис. 2.4. Відповіді респондентів на питання «Чи поєднуєте ви роботу та навчання?»

Джерело: змодельовано автором

Також нам вдалось з'ясувати, що майже 28 % опитаних досить часто відчують втому після навчального дня, що також може бути симптомом появи емоційного вигорання (рис. 2.5).

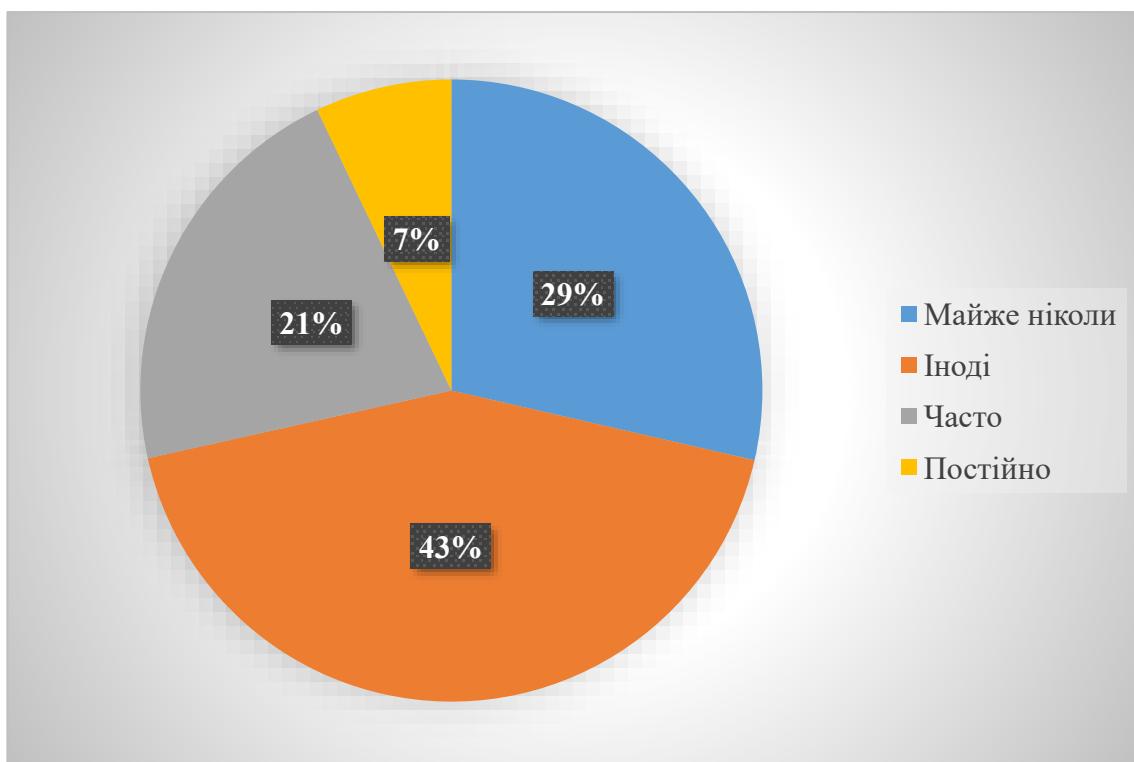


Рис. 2.5. Відповіді респондентів на питання «Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження після навчального дня?»

Джерело: змодельовано автором

Приблизно такий же відсоток опитаних відчуває зниження мотивації та зацікавленості у навчанні, що також провокує стрес та мінімізацію продуктивності особистості (рис. 2.6)

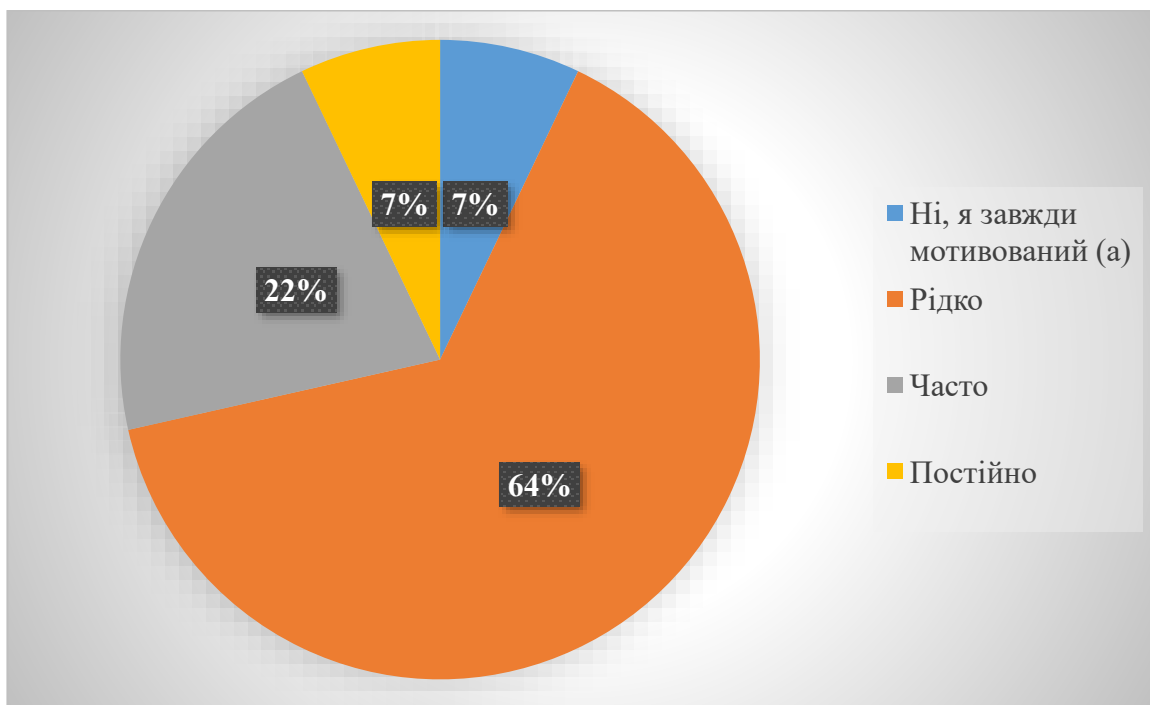


Рис. 2.6. Відповіді респондентів на питання «Чи помічали ви зниження мотивації та зацікавленості у навчанні?»

Джерело: змодельовано автором

Також у ході опитування ми попросили респондентів ми попросили їх оцінити рівень підтримки з боку друзів, викладачів та родини у стресових ситуаціях та отримали наступні відповіді (рис. 2.7)

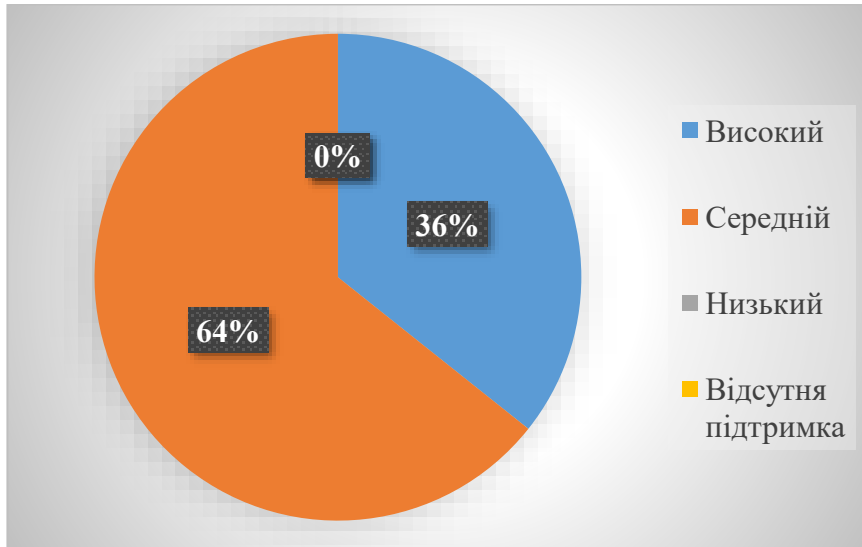


Рис. 2.7. Оцінка респондентами рівня підтримки з боку друзів, викладачів та родини у стресових ситуаціях

Джерело: змодельовано автором

Як бачимо, рівень підтримки серед опитуваних є досить високим, що демонструє оптимальність дружніх та родинних зв'язків, а також можливість кожного із респондентів звернутись за потреби за допомогою до близьких людей.

Запитавши респондентів, чи впливає їх емоційний стан на продуктивність у навчанні, нам вдалось отримати такі результати (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Відповіді респондентів на питання «Чи впливає ваш емоційний стан на продуктивність у навчанні?»

Джерело: змодельовано автором

Як видно із даних рисунка, у 93 % випадків емоційний стан особистості впливає на продуктивність її роботи, що свідчить про тісний зв'язок між психоемоційним станом і результативністю діяльності та підтверджує важливість підтримки позитивного емоційного фону для досягнення високих результатів. Тому необхідно враховувати емоційний стан особистості при розробці стратегій підвищення ефективності робочих процесів.

Також нам вдалось виявити, що для подолання стресу опитувані в основному звертаються за підтримкою до друзів та родини, що свідчить про важливість соціальних зв'язків у процесі емоційної підтримки та може бути важливим чинником для зниження рівня стресу та запобігання емоційному вигоранню (рис. 2.9).

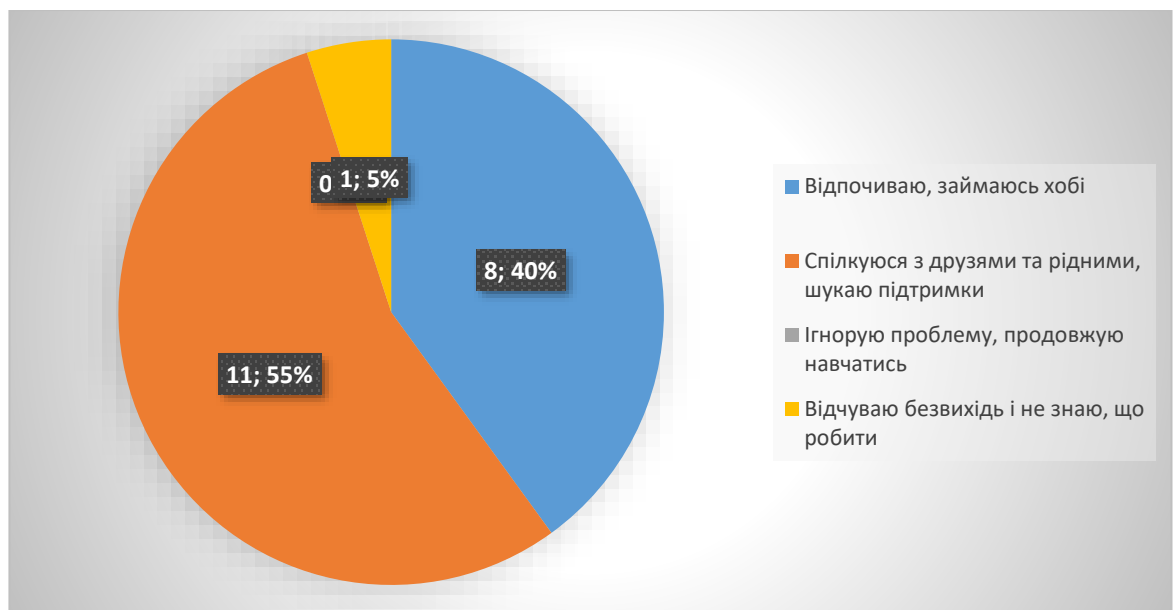


Рис. 2.9. Відповіді респондентів на питання «Як ви долаєте стрес та переважно?»

Джерело: змодельовано автором

Також ми виявили, що 35,7 % опитаних часто або постійно відчувають фізичні симптоми стресу, що є проявом складної стадії синдрому емоційного вигорання (рис. 2.10).

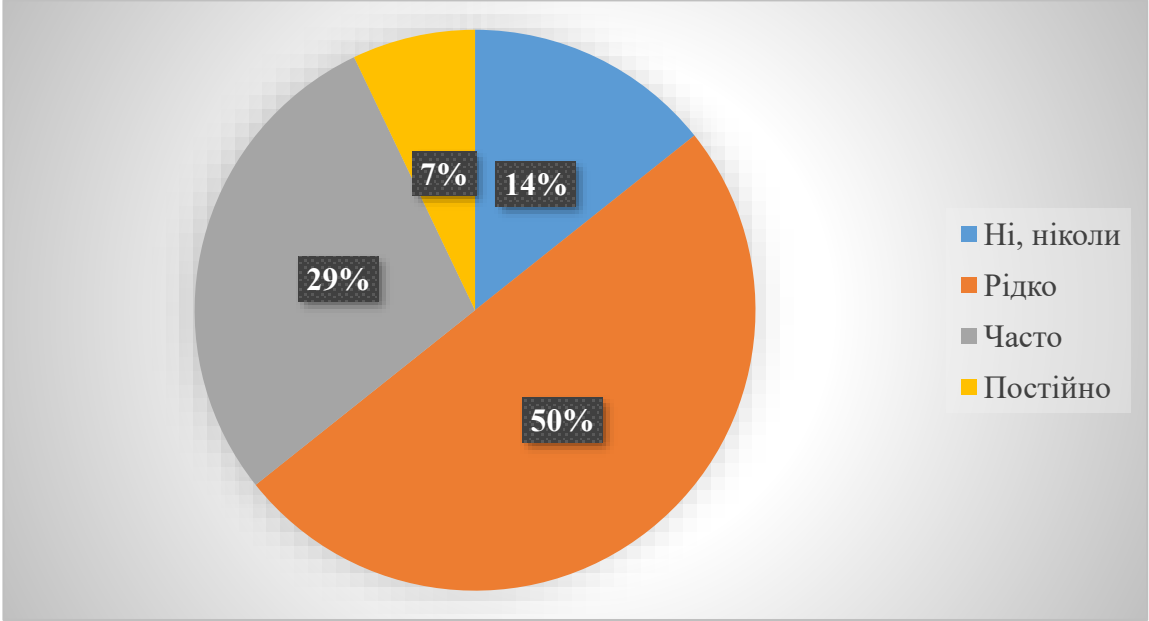


Рис. 2.10. Відповіді респондентів на питання «Чи помічали ви у себе фізичні симптоми стресу (головний біль, проблеми зі сном, підвищена втома тощо)?»

Джерело: змодельовано автором

Також ми запитали респондентів, чи має їх заклад освіти програми чи заходи, що запобігають появі емоційного вигорання студентів (рис. 2.11).

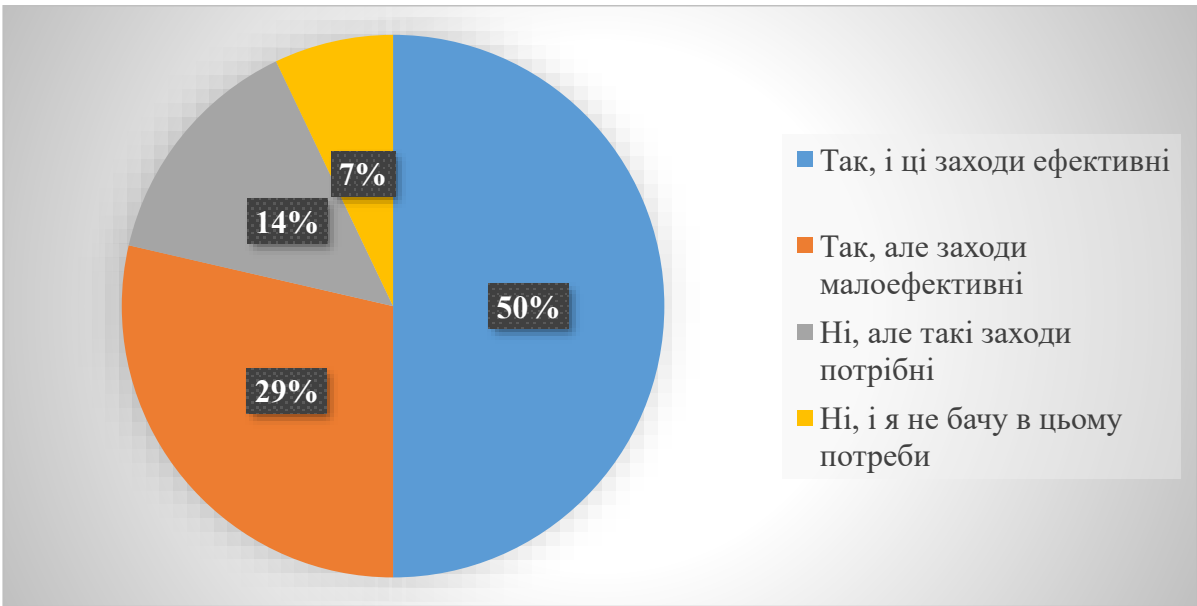


Рис. 2.11. Відповіді респондентів на питання «Чи має ваш заклад освіти програми або заходи для запобігання емоційного вигорання студентів?»

Джерело: змодельовано автором

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що 50% опитуваних вважають ці заходи ефективними, що свідчить про їх важливість і позитивний вплив; 28,6% респондентів відзначили, що такі програми існують, але вони є малоефективними, що вказує на потребу в удосконаленні цих заходів; 14,3% вважають, що такі заходи потрібні, хоча їх ще немає, а 7,1% респондентів не бачать потреби в подібних програмах, що може свідчити про низький рівень обізнаності або недостатнє розуміння важливості профілактики емоційного вигорання серед студентів.

У дослідженні також була використана «Методика дослідження синдрому вигорання», яка дозволяє комплексно оцінити прояви емоційного виснаження, пов'язані з навчальним навантаженням. Опитувальник включає 20 тверджень, які охоплюють когнітивні, емоційні та фізіологічні симптоми вигорання. Респонденти мали відповісти «так» або «ні» на кожне з тверджень, відповідно нарахувати собі 1 або 0 балів. Підсумкова кількість балів дозволяє віднести результати до одного з трьох рівнів: низький (0–7 балів), середній (8–14 балів) або високий (15–20 балів) рівень емоційного вигорання.

У результаті опитування, проведеного серед студентів гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України ($n = 24$), було отримано такі показники: низький рівень емоційного вигорання виявлено у 5 студентів, що становить 20,83 % від загальної кількості опитаних; середній рівень зафіксовано у 11 студентів – 45,83 %; високий рівень встановлено у 8 респондентів – 33,33 %. Отримані дані свідчать про те, що третина учасників уже перебуває у зоні ризику високого вигорання, а майже половина демонструє середній рівень, що потребує уваги з боку фахівців.

Результати свідчать що серед найбільш поширених симптомів студентська молодь найчастіше відзначає втому після навчального дня (17 осіб – 70,83 %), втрату інтересу до навчання (15 осіб – 62,50 %) та дратівливість через дрібниці (14 осіб – 58,33 %). Також значна частина студентів зазначила проблеми зі сном

(13 осіб – 54,17 %) і часті зміни настрою (12 осіб – 50,00 %). Тож результати свідчать про актуальність проблеми та необхідність розробки профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання в студентському середовищі.

Методика є дієвим інструментом як для кількісного аналізу рівня емоційного вигорання, так і для виявлення домінуючих проблемних зон, що у подальшому може стати підґрунтям для формування індивідуальних або групових заходів соціальної профілактики. Анкету з повним переліком тверджень і формою для оцінювання розміщено у додатку А.

Варто зазначити, що діагностика рівня емоційного вигорання серед студентів є важливим інструментом для визначення факторів, які можуть спричиняти стрес та знижувати психологічний комфорт молоді. Результати опитування дозволяють отримати конкретні дані про рівень емоційного вигорання серед студентів, виявляючи основні причини стресу та його вплив на загальний стан здоров'я.

Висновки до другого розділу

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили високий рівень актуальності проблеми емоційного вигорання серед студентської молоді. Встановлено, що значна частина студентів перебуває у стані підвищеного психоемоційного навантаження, з тенденцією до емоційного виснаження, що обумовлено поєднанням академічного перевантаження, соціальної нестабільності, обмеженого доступу до ресурсів підтримки та невизначеності майбутніх перспектив. Такий стан не лише негативно впливає на особистісне благополуччя студентів, а й знижує ефективність їх освітньої та соціальної активності.

Отримані дані підтверджують необхідність посилення соціальної профілактики емоційного вигорання в умовах закладу вищої освіти. Актуальним завданням є створення комплексної системи соціальної підтримки, що передбачає раннє виявлення ознак вигорання, формування навичок саморегуляції та емоційної стійкості, розвиток інформаційно-просвітницьких ініціатив.

На основі результатів дослідження обґрунтовується потреба у розробці цільової програми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді, яка стане інструментом комплексного впливу, спрямованого на збереження психосоціального благополуччя здобувачів освіти та підвищення ефективності їх навчальної і соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Обґрунтування та реалізація програми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді

Соціальна профілактика емоційного вигорання студентської молоді є важливою складовою забезпечення їх психічного здоров'я та навчальної продуктивності. Студентський період часто супроводжується високими вимогами, стресом і постійним тиском, що може призвести до розвитку емоційного вигорання. Втрата інтересу до навчання, постійна втома, тривожність і депресія можуть стати наслідком бездіяльності в профілактиці вигорання. В умовах вигорання студенти менш схильні до сприйняття нової інформації, знижується їхня здатність до концентрації та прийняття рішень. В результаті таких змін знижується загальний рівень продуктивності та самореалізації, що може мати серйозні наслідки для їхнього майбутнього кар'єрного розвитку.

Після опитування студентської молоді з метою визначення рівня емоційного вигорання ми поділили респондентів на дві групи: експериментальну та контрольну. Під час формування цих груп ми керувалися результатами діагностичного етапу дослідження. До складу експериментальної групи увійшли студенти, які виявили підвищений рівень емоційного вигорання за результатами первинної діагностики. Одночасно з експериментальною групою була сформована контрольна, яка не піддавалася експериментальному втручання. Контрольна група слугувала орієнтиром для оцінки ефективності розробленої та реалізованої програми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді.

Під час впровадження профілактичної програми використовувалися сучасні, доступні та ефективні методи роботи, спрямовані на активне залучення студентської молоді до обговорення проблеми емоційного вигорання та пошуку шляхів її подолання.

У процесі реалізації програми застосовувався комплексний підхід, що поєднував елементи міні-лекцій, групових обговорень, практичних вправ, технік релаксації та саморефлексії. Такий підхід дозволяв не лише інформувати учасників про проблему, але й формувати в них навички емоційної саморегуляції, підтримки психічного здоров'я та розвитку конструктивного мислення.

Мета програми – профілактика емоційного вигорання серед студентської молоді, а також стимулювання відповідального ставлення до власного психоемоційного стану. Основною формою реалізації стали групові тренінгові заняття тривалістю 60 хвилин, які проводилися 1 раз на тиждень. Програму соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Програма соціальної профілактики
емоційного вигорання студентської молоді**

№	Тема заняття	Час	Мета	Вправи
1	Знайомство. Що ми тут робимо?	60 х	Ознайомлення з програмою, створення безпечної атмосфери, прийняття правила групи.	<i>Привітання</i> Вправа «Хто я?» Вправа «Мій ресурс» Вправа «Правила нашої групи» <i>Рефлексія</i>
2	Особливості емоційного вигорання студентської молоді	60 х	Формування розуміння причин, проявів та наслідків емоційного вигорання серед студентської молоді	<i>Привітання</i> Мозковий штурм «Що я знаю про емоційне вигорання» Міні-лекція Вправа «Міфи і факти» <i>Рефлексія</i>
3	Як я себе почуваю?	60 хв	Розвиток самоусвідомлення, розпізнавання власного емоційного стану.	<i>Привітання</i> Вправа «Мій емоційний термометр»

				Робота в парах «Турбота про себе та інших» <i>Рефлексія</i>
4	Відновлення власних ресурсів	60 хв	Усвідомлення власних ресурсів та способів самопідтримки.	<i>Привітання</i> Вправа «Колесо ресурсів» Вправа «Ресурсний рюкзак» <i>Рефлексія</i>
5	Техніки зняття емоційної напруги	60 хв	Ознайомлення з простими методами релаксації, відновлення емоційного стану.	<i>Привітання</i> Вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном» Вправа «Перефразування» <i>Рефлексія</i>
6	Спілкування без стресу	60 хв	Формування навичок конструктивної взаємодії, емпатії, взаємопідтримки.	<i>Привітання</i> Вправа «Я-повідомлення» Розігрування рольових кейсів <i>Рефлексія</i>
7	Тайм-менеджмент	60 хв	Усвідомлення важливості відпочинку, планування часу.	<i>Привітання</i> Вправа «Мій день» «Тайм-менеджмент реальність і мрія» <i>Рефлексія</i>
8	Що беру із собою в майбутнє?	60 хв	Узагальнення пройденого, рефлексія, зворотний зв'язок.	<i>Привітання</i> Вправа «Мій інсайт» Вправа «Лист собі в майбутнє» <i>Рефлексія</i>

Під час проведення занять, що передбачені програмою реалізовано низку ефективних вправ, спрямованих на активну участь студентської молоді та розвиток важливих навичок, що сприяють емоційному благополуччю та профілактиці вигорання. Зокрема, було використано вправи на самоусвідомлення, що допомогли студентам розпізнати власний емоційний стан, а також вправи, спрямовані на розвиток навичок управління стресом та емоціями. Програма передбачала застосування методів та вправ, які дозволяють студентам краще розуміти і контролювати свої емоції, а також навчитись ефективному спілкуванню і взаємопідтримці у групі. Виконання цих вправ дозволило створити сприятливу атмосферу для розвитку емоційної стійкості та зменшення ризику емоційного вигорання.

Перше із занять було присвячене знайомству та формуванню безпечної атмосфери, учасники виконували вправи для розширення комунікації та встановлення довіри в групі. Зокрема, за допомогою вправи «Хто я?» кожен учасник мав можливість поділитися своїми очікуваннями від програми та інтересами, що дозволяло налаштувати групу на відкритість і взаємопідтримку. Вправа «Мій ресурс» допомогла кожному з учасників програми усвідомити свої власні ресурси, які вони можуть використовувати для подолання стресових ситуацій під час навчання, а вправа «Правила нашої групи» стала основою для створення безпечного та комфортного середовища для навчання, де кожен мав змогу висловлювати власну думку.

Наступне заняття було присвячене вивченню феномену емоційного вигорання серед студентської молоді. Початок заняття був ознаменований проведенням мозкового штурму, що надало учасникам програми можливість поділитися власними уявленнями та знаннями щодо цього явища, що сприяло формуванню глибшого розуміння теми. Під час міні-лекції ми детально розглянули основні причини, прояви та наслідки емоційного вигорання серед студентської молоді, що дозволило усвідомити важливість своєчасного виявлення та реагування на цей стан. Окрему увагу було приділено вправі «Міфи та факти», яка стала ефективним інструментом для спростування поширених

стереотипів про емоційне вигорання, що сприяло більш глибокому осмисленню сутності зазначеної проблеми.

Третє заняття було орієнтоване на розвиток самоусвідомлення та здатності розпізнавати власний емоційний стан. Вправа «Мій емоційний термометр» дозволила студентам оцінити свій поточний емоційний стан та визначити, які емоції вони переживають найчастіше у повсякденному житті. Під час рефлексії студенти зазначали наступне: *А: «Я часто не помічаю, коли починаю переживати і в результаті це призводить до того, що я втрачаю контроль над власними емоціями»; С: «саме ця вправа допомогла мені зрозуміти, чому я інколи відчуваю себе виснаженим, навіть якщо не маю явних проблем».*

Під час роботи в парах студенти обговорювали методи підтримки власного емоційного благополуччя та благополуччя тих, хто їх оточує. Одна із учасниць програми відзначила *«Я намагаюся більше звертати увагу на власні почуття, бо раніше часто не помічала, як вони змінюються протягом дня. Тепер, коли я відчуваю тривогу чи потрапляю в стресову ситуацію, я зупиняюсь і намагаюсь зрозуміти, що саме викликає такі емоції»*, а інший додав *«Мені важливо, щоб у групі була підтримка, бо коли я відчуваю підтримку, мені простіше впроратись з емоціями, бо я відчуваю що не один зі своїми переживаннями і що є хтось, хто розуміє і підтримує»*. Обговорення сприяли формуванню атмосфери взаємної підтримки та довіри в групі. Відверті розмови про емоційні переживання дозволили учасникам почуватися почутими і зрозумілими, створюючи безпечний простір для щирих і конструктивних взаємодій.

Четверте заняття було спрямоване на усвідомлення власних ресурсів і способів турботи про себе. Для прикладу, вправа «Колесо ресурсів» допомогла учасникам усвідомити свої сильні сторони, що сприяють збереженню емоційного здоров'я. Використання візуалізації дозволило кожному студенту створити індивідуальну картину власних ресурсів, які вони можуть використовувати для відновлення сил. Проведення вправи «Ресурсний рюкзак» сприяло тому, що кожен зміг визначити важливі для себе ресурси та зрозуміти, як їх можна використовувати для підтримки в моменти стресу.

Наступне заняття було присвячене технікам зняття емоційної напруги. Ми ознайомили учасників з прогресивною м'язовою релаксацією за Е. Джейкобсоном, яка полягає у тому, щоб викликати реакцію розслаблення.

Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану у більш спокійний. Це викликає фізіологічні зміни, такі як:

- повільніше дихання;
- повільніший серцевий ритм;
- зниження кров'яного тиску;
- зниження рівня кортизолу.

Ми використовували вправу «Перефразування», яка була спрямована на зміну негативного мислення, що допомогло учасникам знизити рівень стресу і тривоги. Під час виконання вправи кожен мав можливість розглянути свої звичні негативні думки і перефразувати їх на більш позитивні та конструктивні. Наприклад, замість думки *«Я не зможу впоратися з цією ситуацією»* учасники формулювали більш оптимістичний варіант *«Я знайду спосіб подолати труднощі, навіть якщо це займе певний час»*. Після виконання цієї вправи учасники зазначали, що відчують впевненість у своїх силах і спокій.

Шосте заняття було сфокусовано на розвитку навичок конструктивного спілкування, сприяло формуванню здорових відносин в групі. Вправа «Я-повідомлення» допомогла студентам висловлювати свої емоції та потреби без агресії та конфліктів. Розігрування рольових кейсів дозволило відпрацювати реальні ситуації, які можуть виникати у студентському середовищі, і знаходити ефективні способи вирішення конфліктів.

Сьоме заняття ми приділили ознайомленню з основами тайм-менеджменту та важливістю відпочинку. Учасники фіксували щоденні активності, включаючи навчання, роботу та відпочинок, що дало змогу визначити, де саме відбувається перевантаження. Під час обговорення результати вправи показали, що більшість учасників почали більше уваги приділяти відновленню енергії через баланс між професійною діяльністю та відпочинком.

Вправа «Тайм-менеджмент: реальність і мрія» дала можливість учасникам порівняти свій ідеальний та реальний розклад, що сприяло виявленню розбіжностей між бажаним і фактичним управлінням часом. У ході виконання завдання студенти моделювали ідеальний день, в якому зберігається оптимальний баланс між роботою, навчанням та відпочинком, а потім аналізували, як їхній реальний розклад відрізняється від ідеалу, що дозволило визначити шляхи корекції власного часу та розробити стратегії покращення тайм-менеджменту, спрямовані на зменшення рівня емоційного вигорання. Згідно з результатами вправи, учасники визнали важливість змін у повсякденних звичках для досягнення більш збалансованого способу життя.

На підсумковому занятті учасники програми ділилися найбільш значущими відкриттями, які вони зробили під час програми. Багато з них відзначали, що вперше змогли по-справжньому оцінити важливість піклування про своє здоров'я і зрозуміли, як важливо вчасно реагувати на ознаки стресу або емоційного вигорання. Вправа «Лист собі в майбутнє» допомогла учасникам не тільки визначити свої цілі, але й сформулювати конкретні зобов'язання щодо підтримки психічного здоров'я в майбутньому. Учасники зазначали наступне:

Студент А: *«Пишучи собі лист у майбутнє я пообіцяв собі, що буду більше звертати увагу на свої емоції і не ігнорувати сигнали про вигорання»*

Студентка В: *«Цей лист буде для мене нагадуванням про те, як важливо піклуватися про себе. Я зрозумів, що потрібно планувати час для відпочинку і не ставити роботу на перше місце».*

Студентка І: *«Я зрозуміла, що, навіть коли я відчуваю себе виснаженою, я маю право попросити про допомогу і відпочити. У листі я написала, що буду більше цінувати свої потреби і не дозволяти собі «горіти» заради досягнення ідеальних результатів».*

Студент Р: *«Я точно знаю, що в майбутньому буду краще планувати свій час і більше дбати про себе. Планую впроваджувати в своє життя більше відпочинку. Раніше я часто ставив завдання на перше місце, ігноруючи свої*

потреби, але тепер розумію, що лише зберігаючи своє психічне здоров'я, я зможу бути більш продуктивним і щасливим».

Такі обговорення допомогли учасникам зміцнити свої наміри щодо майбутнього і закріпити знання, отримані під час програми. Вони визнали, що важливо не лише приймати рішення про підтримку власного психічного здоров'я, а й регулярно нагадувати собі про ці рішення, щоб не забути їх у стресових ситуаціях.

Таким чином, у формувальному етапі педагогічного експерименту ми зосередилися на апробації розробленої програми соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді та реалізації занять, передбачених тематичним планом. Метою цього етапу було отримання емпіричних результатів, що засвідчують позитивну динаміку у зниженні проявів емоційного вигорання серед студентів, залучених до програми.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На контрольному етапі нашого дослідження ми здійснили перевірку ефективності впровадженої нами програми профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді. Повторне опитування проводилось у період з лютого по березень 2025 року, і мало на меті зіставлення результатів із первинними діагностичними даними, отриманими на констатувальному етапі.

Основною метою контрольного етапу було визначення змін у рівнях емоційного вигорання, що сталися під впливом реалізації профілактичної програми. Цей етап включав виконання контрольних діагностичних зрізів, обробку результатів та їх аналіз за допомогою методів математичної статистики. Після завершення формуального етапу експерименту було проведено підсумкову діагностику, яка дозволила зафіксувати кількісне вираження якісних змін. Методика, застосована під час контрольного діагностичного етапу, була

аналогічна до тієї, яку використовували на початковому етапі, що забезпечило достовірність та об'єктивність результатів.

На основі отриманих результатів можна констатувати, що розроблена програма, яка включала елементи психологічного розвантаження, заняття з емоційної саморегуляції, розвиток навичок стресостійкості та самопізнання, ефективно сприяла зниженню проявів емоційного вигорання серед студентів експериментальної групи. Учасники демонстрували зменшення рівня втоми, підвищення інтересу до навчання, покращення контролю емоційних реакцій та загальний приріст психологічного благополуччя.

У контрольній групі суттєвих змін у показниках не спостерігалось. Водночас в експериментальній групі відбулося помітне зниження рівня емоційного вигорання, зменшення ознак байдужості до навчання та підвищення мотивації до особистісного розвитку. Після завершення контрольного етапу було проведено порівняльний аналіз результатів між експериментальною та контрольною групами, що дало змогу об'єктивно оцінити ефективність реалізованої програми профілактики емоційного вигорання.

Наприклад, за показником «Емоційне виснаження» (рис. 3.1) у студентів експериментальної групи середній бал знизився з 7,2 до 4,6, тоді як у контрольній групі залишився майже незмінним (7,1 до 6,8) (таб. 3.1).

Таблиця 3.1

Рівень емоційного виснаження студентів на контрольному етапі експерименту (у балах)

Група	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна група	7,2	4,6
Контрольна група	7,1	6,8

Джерело: укладено автором

За показником «Деперсоналізація» (рис. 3.2) середній бал в експериментальній групі зменшився з 5,8 до 3,1, що свідчить про зменшення відчуження та байдужості до оточення (таб. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень деперсоналізації студентів на контрольному етапі експерименту (у балах)

Група	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна група	5,8	3,1
Контрольна група	5,7	5,5

Джерело: укладено автором

За показником «Редукція особистісних досягнень» (рис. 3.3) студенти експериментальної групи показали зростання впевненості у своїх силах та академічній спроможності – середній бал зріс з 4,5 до 6,9 (вища оцінка свідчить про менший рівень редукції) (таб. 3.3).

Таблиця 3.3

Рівень редукції особистісних досягнень студентів на контрольному етапі експерименту (у балах) (Вищий бал – менший рівень редукції)

Група	До експерименту	Після експерименту
Експериментальна група	4,5	6,9
Контрольна група	4,6	4,8

Джерело: укладено автором

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що впроваджена нами профілактична програма є ефективною для зниження проявів емоційного вигорання у студентському середовищі. Розроблена програма сприяє розвитку

психологічної стійкості, формує конструктивні стратегії подолання стресу та покращує загальний психоемоційний стан молоді.

У результаті участі студентської молоді у програмі соціальної профілактики емоційного вигорання в межах формувального етапу педагогічного експерименту були зафіксовані позитивні зміни в емоційному стані учасників. Зокрема, після проходження комплексу занять постерігалось зниження рівня емоційного виснаження, стресу та тривоги. Студентська молодь зазначала покращення здатності регулювати власні емоції, краще розуміння своїх потреб та ресурсів, а також зростання мотивації до навчання й активнішої участі в соціальному житті групи.

Значна кількість учасників наголошувала на важливості підтримки в групі, можливості вільно ділитися переживаннями, а також на ефективності методів самодопомоги, які вони засвоїли в процесі участі в програмі. За їхніми словами, участь у програмі дозволила їм інакше подивитися на своє щоденне навантаження, відновити емоційний баланс та навчитися вчасно помічати ознаки перевтоми.

На відміну від учасників експериментальної групи, які пройшли програму, студентська молодь, що не була залучена до профілактичних заходів (контрольна група), не продемонструвала суттєвих позитивних змін. Їх рівень стресу та ознак емоційного вигорання залишився відносно стабільним або знижувався незначно, що свідчить про те, що саме активна участь у цілеспрямованій профілактичній програмі має вирішальне значення для покращення психоемоційного стану студентської молоді.

Найбільш дієвими компонентами програми виявилися вправи, спрямовані на розвиток навичок саморефлексії («Мій день», «Лист собі в майбутнє»), техніки управління емоціями («Перефразування», «Ресурсний рюкзак»), а також створення безпечного середовища для обговорення емоційних труднощів. Студентська молодь також високо оцінила значення взаємної підтримки у групі як ресурсу для подолання стресу.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про доцільність впровадження подібних профілактичних програм у закладах вищої освіти як ефективного засобу соціальної профілактики емоційного вигорання студентської молоді. Вони не лише сприяють покращенню психічного здоров'я, але й підвищують рівень адаптивності, академічної успішності та соціальної включеності. Перспективним напрямом подальших досліджень є аналіз довготривалого впливу подібних програм та можливість їх масштабування в освітньому середовищі.

Висновки до третього розділу

Діагностичне дослідження, проведене на базі гуманітарно-педагогічного факультету НУБІП України дозволило отримати цінну інформацію про рівень поширеності емоційного вигорання серед студентської молоді. Результати показали, що значна частина студентів демонструє ознаки емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та підвищеної тривожності, що вказує на нагальну потребу в реалізації ефективних заходів соціальної профілактики емоційного вигорання.

Розроблена програма соціальної профілактики емоційного вигорання реалізовувалась у формі тренінгових занять, групового обговорення та практичних вправ. Метою програми було зниження рівня емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та покращення психоемоційного стану студентів шляхом активного соціального залучення та підтримки. На контрольному етапі нашого дослідження ми провели перевірку ефективності розробленої програми соціальної профілактики серед студентів, які демонстрували високі або середні показники емоційного вигорання.

Результати дослідження підкреслюють важливість впровадження науково обґрунтованих форм та методів для профілактики емоційного вигорання студентської молоді. Особливо актуальним є систематичне впровадження таких програм у закладах вищої освіти з метою збереження психічного здоров'я студентів, підвищення їх академічної успішності та сприяння гармонійному особистісному розвитку.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання поставлених у бакалаврській кваліфікаційній роботі завдань були зроблені наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання. Емоційне вигорання студентської молоді є складною соціально-педагогічною проблемою, що виникає під впливом тривалого стресу, інтенсивного навчального навантаження, соціального тиску та особистісних труднощів. Воно проявляється у виснаженні емоційних ресурсів, зниженні мотивації, погіршенні психоемоційного стану та негативному впливі на навчальну діяльність і міжособистісні стосунки. Процес вигорання супроводжується фізичними симптомами, такими як хронічна втома, порушення сну і головні болі, що суттєво погіршують загальне самопочуття студентів.

Результати теоретичного аналізу свідчать про необхідність комплексного підходу до профілактики емоційного вигорання, що включає розвиток навичок емоційного саморегулювання, підтримку балансу між навчанням та особистим життям, а також створення сприятливого соціального середовища. Виявлення симптомів на ранніх стадіях дозволяє своєчасно впроваджувати профілактичні заходи, що сприяють збереженню психічного здоров'я студентів та підвищенню їх академічної успішності і загального благополуччя.

2. Розглянуто соціальну профілактику емоційного вигорання. Соціальна профілактика є ключовим інструментом у запобіганні емоційному вигоранню серед студентської молоді та дозволяє своєчасно виявляти фактори ризику, сприяє розвитку навичок емоційного саморегулювання, стресостійкості та формуванню емоційної компетентності. Важливим аспектом є створення підтримуючого освітнього середовища, яке забезпечує психологічний комфорт і сприяє гармонійному розвитку студентів. Комплексний підхід із застосуванням індивідуальних, групових та просвітницьких заходів, а також активна участь студентів у процесі профілактики, підвищують ефективність соціальної профілактики і формують культуру відповідального ставлення до психічного здоров'я.

3. Діагностовано рівень емоційного вигорання серед студентської молоді. Діагностичне дослідження, проведене на базі гуманітарно-педагогічного факультету НУБІП України дозволило отримати цінну інформацію про рівень поширеності емоційного вигорання серед студентської молоді. Результати показали, що значна частина студентів демонструє ознаки емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та підвищеної тривожності, що вказує на нагальну потребу в реалізації ефективних заходів соціальної профілактики емоційного вигорання.

4. Розроблено та апробовано програму соціальної профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді. Програма реалізовувалась у формі тренінгових занять, групового обговорення та практичних вправ. Метою програми було зниження рівня емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та покращення психоемоційного стану студентів шляхом активного соціального залучення та підтримки. На контрольному етапі нашого дослідження ми провели перевірку ефективності розробленої програми соціальної профілактики серед студентів, які демонстрували високі або середні показники емоційного вигорання. Результати дослідження підкреслюють важливість впровадження науково обґрунтованих форм та методів для профілактики емоційного вигорання студентської молоді. Особливо актуальним є систематичне впровадження таких програм у закладах вищої освіти з метою збереження психічного здоров'я студентів, підвищення їх академічної успішності та сприяння гармонійному особистісному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О.М. Денисюк та ін.; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Водянка Л., Суховерхівка Д. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід*. 2022. № 3. С. 50–53. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/3_2022/9.pdf (дата звернення: 23.05.2025).
3. Гріщенко А. А. Синдром емоційного вигорання та його вплив на людину. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/17807>. (дата звернення: 18.04.2025)
4. Емоційне вигорання. Pleso. URL: <https://pleso.me/ua/treatment/emotional-burnout>. (дата звернення: 23.04.2025)
5. Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності. Соціальна педагогіка: навч. посібник / За заг. ред. О. В. Безпалько; Авт.-кол. О. В. Безпалько, І. Д. Зверева, Т. Г. Веретенко та ін. : К. : Академвидав, 2013. С. 85–101. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5124/1/T_Zhuravel_SPYN SPD_KSP&SR_IL.pdf (дата звернення: 19.04.2025)
6. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. К., 2005. 20 с.
7. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади : метод. матеріали до тренінгу / авт.-упоряд. Н. В. Зимівець ; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. Київ: Наук. світ, 2004. 205 с.
8. Іванцев Л.І., Іванцев Н.І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді. *Габітус*. 2020. Т. 2. С. 133–138. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/24.pdf (дата звернення: 27.04.2025)
9. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 78 (2). С. 71–80. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-71-80> (дата звернення: 05.05.2025)

10. Корпань А. Психологічні чинники емоційного вигорання студентів. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14074/11.Korpan_%20fpis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 25.04.2025)
11. П'янківська Л. Історико-етимологічний аспект поняття синдрому «емоційного вигорання». *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2015. Т.13. С. 306–313. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/682/687>. (дата звернення: 30.04.2025)
12. Паламар Б., Грузева Т. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. № 3 (12). С. 12–21. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/34161/1/Palamar_S_RFSEVSTZGZ.pdf. (дата звернення: 17.04.2025)
13. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики: Наказ М-ва соц. політики України від 10.09.2015 № 912. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text> (дата звернення: 23.05.2025).
14. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. Г. Костюка НАПНУ / ред. С.Д. Максименко. Київ: Гнозис, 2010. Т.12. Ч.6. 507 с.
15. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка*. 2025. № 7. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01> (дата звернення: 23.05.2025).
16. Соціальна педагогіка: словник-довідник / за заг. ред. Т. Ф. Алексеєнко. Вінниця: Планер, 2009. 542 с.
17. Соціальна профілактика. URL: <https://nyznoverbizkaotg.dosvit.org.ua/useful-info/posluga-sotsialnoi-profilaktiki>. (дата звернення: 22.04.2025)

18. Соціальна робота і соціальна освіта в умовах сьогодення: проблеми та перспективи розвитку: колективна монографія / С. Калаур, Н. Олексюк, Г. Олійник, Л. Петришин та ін.; за ред. О. Сороки, Г. Лещук. Тернопіль: Осадца Ю.В., 2023. 288 с.

19. Соціальна робота: виклики сьогодення : Збірник наукових праць за матеріалами XII Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. О. В. Сороки, С. М. Калаур, Г. В. Лещук. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2023. 191 с.

20. Тичина І., Веселовська Д. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми психоемоційного вигорання. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 15. / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 110–112. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34116/1/_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202022.pdf#page=110. (дата звернення: 24.04.2025)

21. Фрейденбергер Х. Дж. Емоційне вигорання. *Журнал соціальних питань*. 1974. № 30. С. 159–165.

22. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. Вип. 17. С. 142–145. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/27.pdf> (дата звернення: 30.04.2025)

23. Якимчук Б. Відчуження від навчання та емоційне вигорання студентів в умовах off-line навчання. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 72–81. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-3-7> (дата звернення: 23.05.2025).

24. Яковенко О. В. Емоційне вигорання студентів НаУКМА в умовах повномасштабної війни. *Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття»*: програма і матеріали, 25 травня 2023 року, Київ, Україна / наук. керівник Чернобровкін В. М. ; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2023. С. 66–68. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/13bcf195-4e8f-4f34-a27f-c64a96e82e7a>. (дата звернення: 25.04.2025)

25. Chong L. Z., Foo L. K., Chua S.-L. Student burnout: a review on factors contributing to burnout across different student populations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025. Vol. 20. № 5. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11852093/> (дата звернення: 29.04.2025)

26. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.

27. Panchuk E., Fedorov I., Parfirev E. Emotional burnout among students. *Modern Technologies and Scientific and Technological Progress*. 2023. Vol. 2023. № 1. P. 338–339. URL: <https://doi.org/10.36629/2686-9896-2023-1-338-339> (дата звернення: 22.04.2025)

28. Pawlicka H., Komorowska K., Michalak M., Gabryś A., Larionow P. Risk and protective factors for academic burnout: the search for effective psychological help for students. *Polish Psychological Forum*. 2024. Vol. 29. № 2. С. 206–230. URL: https://www.researchgate.net/publication/385737988_Risk_and_Protective_Factors_for_Academic_Burnout_The_Search_for_Effective_Psychological_Help_for_Students (дата звернення: 26.04.2025)

29. PSS – Шкала сприйнятого стресу. Короткий довідник із користування. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf> (дата звернення: 29.04.2025)

30. Smith A., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment. URL: <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm> (дата звернення: 23.04.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Методика дослідження синдрому «вигорання»

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте **1 бал**, якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, або **0** – якщо ні.

ОПИТУВАЛЬНИК

1. Чи помічаєш, що навчаєшся менш ефективно, ніж раніше?
2. Чи втратив(ла) ти мотивацію виконувати навчальні завдання?
3. Чи стало тобі менш цікаво навчатися?
4. Чи відчуваєш, що навчання стало джерелом постійного стресу?
5. Чи часто ти відчуваєш втому під час або після навчального дня?
6. Чи стали у тебе частіше з'являтися головні болі?
7. Чи маєш проблеми зі шлунком (наприклад, біль, дискомфорт)?
8. Чи змінилась твоя вага без особливої причини (втрата чи набір)?
9. Чи стало важко засинати або з'явилися проблеми зі сном?
10. Чи помічаєш, що дихаєш поверхнево або нерівномірно під час хвилювання?
11. Чи часто у тебе змінюється настрій без видимих причин?
12. Чи швидко ти дратуєшся через дрібниці?
13. Чи часто відчуваєш розчарування через те, що щось не вдається?
14. Чи став(ла) ти більш підозрілим(-ою) до інших (наприклад, викладачів, одногрупників)?
15. Чи почуваєшся безпорадним(-ою) перед навчальними завданнями чи життєвими викликами?
16. Чи часто вживаєш кофеїн, енергетики, тютюн чи алкоголь, щоб поліпшити настрій або зняти стрес?
17. Чи став(ла) ти менш терпимим(-ою) до змін або інших точок зору?
18. Чи критикуєш себе або інших за "погану продуктивність" або "некомпетентність"?

19. Чи відчуваєш, що витрачаєш багато часу на навчання, але результату мало?
20. Чи втратив(ла) ти частину почуття гумору або не можеш радіти звичним речам?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею.

Рівні вигорання

ВИГОРАННЯ	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
	<i>рівень</i>	<i>рівень</i>	<i>рівень</i>
	0-7 балів	8-14 балів	15-20 балів

Додаток Б

Розподіл учасників експерименту у контрольну та експериментальну групи

Учасник	Результат тесту на рівень стресу	Результат тесту на рівень емоційного вигорання	Група
1	Високий	Високий	Експериментальна
2	Середній	Низький	Контрольна
3	Низький	Середній	Контрольна
4	Середній	Високий	Експериментальна
5	Високий	Середній	Експериментальна
6	Низький	Низький	Контрольна
7	Середній	Середній	Контрольна
8	Високий	Високий	Експериментальна
9	Низький	Високий	Експериментальна
10	Середній	Середній	Контрольна
11	Високий	Високий	Експериментальна
12	Середній	Середній	Контрольна
13	Низький	Високий	Експериментальна
14	Середній	Низький	Контрольна

Додаток В

Порівняння результатів учасників контрольної та експериментальної груп

Група	Учасник	Рівень стресу (до)	Рівень стресу (після)	Рівень вигорання (до)	Рівень вигорання (після)
Експериментальна	1	Високий	Середній	Високий	Середній
	2	Середній	Низький	Низький	Середній
	3	Високий	Середній	Високий	Середній
	4	Середній	Низький	Високий	Низький
	5	Високий	Середній	Середній	Низький
	6	Середній	Низький	Середній	Середній
	7	Високий	Середній	Високий	Середній
Контрольна	8	Середній	Середній	Середній	Середній
	9	Середній	Середній	Середній	Середній
	10	Низький	Середній	Середній	Середній
	11	Середній	Середній	Середній	Середній
	12	Низький	Низький	Середній	Середній
	13	Середній	Середній	Низький	Низький
	14	Середній	Середній	Середній	Середній

Додаток Г

Тестування учасників контрольної та експериментальної груп за шкалою сприйнятого стресу

Група	Учасник	Підсумковий бал (до)	Підсумковий бал (після)	Зміна (балів)
Експериментальна	1	28	16	-12
	2	24	14	-10
	3	30	18	-12
	4	26	15	-11
	5	27	17	-10
	6	25	14	-11
	7	29	18	-11
Контрольна	8	26	25	-1
	9	28	27	-1
	10	27	26	-1
	11	29	28	-1
	12	28	27	-1
	13	30	29	-1
	14	25	25	0