

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Взаємозумовленість емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 2 курсу, групи ДПт-24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Дмитро ЧЕРНУХА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Олександр БАЖЕНОВ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Вікторія КОВАЛЬСЬКА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / _____

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / _____

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / _____

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2026 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
 Кафедра практичної психології
 Спеціальність 053 Психологія
 Освітньо програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

в.о. завідувачка кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО

 (підпис ініціали, прізвище)
 « ____ » _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Чернухи Дмитра Олеговича
 (ім'я, прізвище студента)

1. Тема «Взаємозумовленість емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді»

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович, к. психол.наук
 затверджена наказом по університету від « ____ » _____ 2025 р. № 4801-5/151 р.

2. Строк подання студентом роботи «25» травня 2026 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити: Визначити психологічні особливості емоційного вигорання у молоді; проаналізувати вплив стресу на формування емоційного вигорання; дослідити стресостійкість як фактор подолання стресових ситуацій; провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді; розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та підвищення стресостійкості у молоді.

4. План роботи

№	Назва етапів роботи
1	Визначення теми, мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження
2	Аналіз наукової літератури з проблеми емоційного вигорання та стресостійкості

3	Вибір психодіагностичних методик
4	Організація та проведення емпіричного дослідження
5	Обробка та аналіз отриманих результатів
6	Написання теоретичної частини роботи
7	Формування висновків та рекомендацій
8	Оформлення дипломної роботи
9	Підготовка до захисту

5. Дата видачі завдання «16» грудня 2025 року

Студент

(підпис)

Чернуха Д.О

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Баженів О.В.

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ (укр., іноз. мовами)

Дипломна робота містить: 77 сторінки, 5 рисунків, 3 таблиці, 34 джерела, 4 додатки.

Об'єкт: емоційне вигорання у молоді.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозумовленість емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді, а також розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення емоційного вигорання.
2. Визначити психологічні особливості стресу та стресостійкості у молоді.
3. Дослідити рівень емоційного вигорання та стресостійкості у молодих людей.
4. Встановити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та проявами емоційного вигорання.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у молоді.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм профілактики емоційного вигорання та підвищення рівня стресостійкості серед молоді.

Ключові слова: емоційне вигорання, стресостійкість, молодь, стрес, копінг-стратегії, психоемоційний стан.

ABSTRACT

The thesis contains: 77 pages, 5 figures, 3 tables, 34 references, 4 appendices.

Object of the study: emotional burnout in youth.

Subject of the study: features of the relationship between emotional burnout and the level of stress resistance in youth.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the interdependence between emotional burnout and stress resistance in youth, as well as to develop practical recommendations for preventing emotional burnout.

The main objectives of the study:

1. To analyze modern approaches to the study of emotional burnout.
2. To determine psychological features of stress and stress resistance in youth.
3. To investigate the level of emotional burnout and stress resistance among young people.
4. To establish the relationship between stress resistance and manifestations of emotional burnout.
5. To develop practical recommendations for preventing emotional burnout in youth.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results to develop programs for preventing emotional burnout and increasing stress resistance among young people.

Keywords: emotional burnout, stress resistance, youth, stress, coping strategies, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ	10
1.1 Сучасні підходи до дослідження емоційного вигорання	10
1.2 Стрес як фактор формування емоційного вигорання	14
1.3 Стресостійкість як ресурс подолання стресу у молоді	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ	24
2.1 Організація та методи дослідження	24
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	49
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ	53
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема психоемоційного стану молоді набуває особливої значущості. Постійні соціальні, економічні та інформаційні зміни, високий темп життя, невизначеність майбутнього, а також умови воєнного стану в Україні створюють підвищене психологічне навантаження на молодь. В цих умовах зростає ризик розвитку емоційного вигорання навіть у тих, хто не залучений до повноцінної професійної діяльності.

Молодь як соціально-демографічна група перебуває на етапі активного становлення особистості, формування ціннісних орієнтацій, професійного самовизначення та життєвих стратегій. Саме в цей період психологічні ресурси є вкрай важливими, бо забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій. Одним із таких ресурсів є стресостійкість, яка визначає здатність особистості протистояти негативному впливу стресових факторів [8; 19].

Емоційне вигорання розглядається як стан хронічного емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресу та недостатності внутрішніх ресурсів для його подолання [12; 22]. У сучасній психології цей феномен активно досліджується, але більшість наукових робіт зосереджена на професійних групах. Водночас проблема емоційного вигорання у молоді, зокрема у студентів, потребує подальшого вивчення, особливо в контексті взаємозв'язку зі стресостійкістю [1; 8].

Недостатня вивченість даного питання, а також його практична значущість зумовлюють актуальність обраної теми дослідження – «Взаємозумовленість емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді».

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозумовленість емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення емоційного вигорання.

2. Визначити психологічні особливості стресу та стресостійкості у молоді.
3. Дослідити рівень емоційного вигорання та стресостійкості у молодих людей.
4. Встановити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та проявами емоційного вигорання.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у молоді.

Об'єкт дослідження: Емоційне вигорання у молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді.

Гіпотеза дослідження: Припускається, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та рівнем стресостійкості у молоді, а саме: підвищення рівня стресостійкості супроводжується зниженням проявів емоційного вигорання [8; 23].

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, анкетування;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз;
- статистичні методи обробки даних [7; 13].

Характеристика вибірки дослідження: У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 28 років. Досліджувані - це представники молоді, які навчаються або працюють, та перебувають на етапі активного соціального і професійного становлення.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- уточненні уявлень про взаємозв'язок емоційного вигорання та стресостійкості у молоді;
- встановленні особливостей прояву емоційного вигорання залежно від рівня стресостійкості;

– подальшому розвитку підходів до вивчення психоемоційного стану молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання та підвищення стресостійкості у молоді.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

1.1 Сучасні підходи до дослідження емоційного вигорання

Проблема емоційного вигорання є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Це зумовлено зростанням психоемоційного навантаження на особистість у різних сферах життя. Умови швидкого темпу життя, постійних соціальних змін, високих вимог до результативності діяльності, а також інформаційне перенасичення напряду впливають на формування станів хронічного напруження, що в перспективі можуть призводити до емоційного виснаження [2; 12].

Поняття «емоційне вигорання» (burnout) було введено американським психологом Г. Фрейденбергером у 1974 році. Він описував цей феномен як стан фізичного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування у стресових умовах, пов'язаних із міжособистісною взаємодією. Первинно емоційне вигорання розглядалося як проблема представників «допомагаючих» професій (медиків, педагогів, соціальних працівників), однак згодом було встановлено, що цей феномен має значно ширший характер.

Подальший розвиток теорії емоційного вигорання пов'язаний із роботами К. Маслач та С. Джексон, які запропонували трикомпонентну модель цього явища. Відповідно до їх підходу, емоційне вигорання включає три взаємопов'язані складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень [22; 25].

Емоційне виснаження виступає центральним компонентом вигорання і характеризується відчуттям спустошеності, втрати енергії, зниженням емоційного тону. Людина відчуває, що не має достатніх ресурсів для виконання повсякденних завдань, що призводить до зниження активності та продуктивності.

Деперсоналізація проявляється як формування відстороненого, цинічного чи навіть негативного ставлення до інших людей. У контексті професійної діяльності це може виражатися у формальному виконанні обов'язків без емоційної залученості. У молоді цей компонент може проявлятися як зниження емпатії, байдужість до оточення або дистанціювання від соціальних контактів [22].

Редукція особистісних досягнень пов'язана зі зниженням самооцінки, відчуттям власної неефективності, сумнівами у власних здібностях. Людина починає сприймати свої результати як недостатні, навіть якщо об'єктивно вони такими не являються [25].

Сучасні дослідження розглядають емоційне вигорання як багатофакторний процес, що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать високий рівень навантаження, невизначеність, соціальний тиск, нестабільність середовища. До внутрішніх відносяться: індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень саморегуляції, тип реагування на стрес, рівень тривожності та самооцінки.

На сучасному етапі розвитку психології відбувається розширення сфери дослідження емоційного вигорання. Якщо раніше воно розглядалося виключно як професійний феномен, то сьогодні все більше уваги приділяється його проявам у навчальній діяльності та повсякденному житті. У цьому контексті вводиться поняття «академічного вигорання», яке стосується студентів і молоді, що навчається.

Академічне вигорання представляє собою втрату інтересу до навчання, зниження мотивації, емоційне виснаження та відчуттям неефективності власних зусиль. Молодь може відчувати апатію, втрату сенсу у навчальній діяльності, труднощі з концентрацією уваги та зниження академічної успішності.

Особливістю емоційного вигорання у молоді є його тісний зв'язок із процесами формування особистості. Період “молодості” супроводжується активним пошуком себе, визначенням життєвих цілей, формуванням професійної ідентичності. У цей час людина стикається з необхідністю

прийняття важливих рішень, що може викликати досить високий рівень внутрішнього напруження.

Додатковим фактором ризику розвитку емоційного вигорання у молоді є вплив соціальних мереж, особливо в наші дні. Постійне порівняння себе з іншими, прагнення відповідати ідеалізованим стандартам, страх упустити можливості (FOMO) можуть підсилювати відчуття тривоги та незадоволеності собою. Це сприяє накопиченню емоційного напруження та виснаженню [15; 19].

У сучасній класифікації хвороб (МКХ-11) емоційне вигорання визначається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу, який не був успішно подоланий. Його основні характеристики це: відчуття виснаження, психічне дистанціювання від діяльності та зниження професійної ефективності. Хоча цей стан не класифікується як захворювання, він значно впливає на психічне здоров'я та якість життя людини.

Сучасні підходи до вивчення емоційного вигорання включають інтеграцію різних теоретичних моделей. Зокрема, використовується ресурсний підхід, згідно з яким вигорання розглядається як результат дисбалансу між вимогами середовища та наявними ресурсами особистості. Якщо вимоги перевищують можливості людини, відбувається поступове виснаження ресурсів [31].

Важливе місце у дослідженні емоційного вигорання займає концепція копінг-стратегій. Вона підкреслює, що здатність людини ефективно справлятися зі стресом визначає ймовірність розвитку вигорання. Адаптивні стратегії сприяють збереженню психологічного благополуччя, тоді як неадаптивні можуть поглиблювати негативні стани [33].

Таким чином, емоційне вигорання це складний багатовимірний феномен, що формується внаслідок взаємодії різноманітних психологічних, соціальних та особистісних чинників. Його дослідження у контексті молодіжного середовища є особливо актуальним, так як це дозволяє виявити специфіку проявів цього явища на ранніх етапах розвитку особистості та розробити ефективні стратегії профілактики запобігання такого стану.

Сучасні дослідження емоційного вигорання зазначають схильність особистості до розвитку даного стану. А саме, дослідники виділяють такі риси, як високий рівень відповідальності, перфекціонізм, підвищена тривожність, схильність до самокритики та залежність від зовнішньої оцінки.

Особи з вираженим перфекціонізмом часто ставлять перед собою завищені вимоги, що у поєднанні з обмеженими ресурсами призводить до хронічного незадоволення результатами своєї діяльності. Це створює внутрішній конфлікт між очікуваннями та реальністю, який може виступати передумовою формування емоційного виснаження [14; 18].

Не менш важливий фактор це – рівень емоційної регуляції. Неспроможність ефективно керувати власними емоціями, схильність до пригнічення негативних переживань або їх ігнорування можуть призводити до накопичення емоційного напруження. У довгостроковій перспективі це сприяє розвитку вигорання [10; 17].

Окрему увагу слід приділити ролі мотивації у формуванні емоційного вигорання. Внутрішня мотивація, що базується на щирому інтересі до діяльності та особистісному розвитку, сприяє стійкості до стресу. Натомість зовнішня мотивація, орієнтована на оцінку, винагороду або уникнення покарання, робить людину більш вразливою до емоційного виснаження [19; 32].

У сучасних дослідженнях розглядається взаємозв'язок емоційного вигорання з такими психологічними явищами, як тривожність, депресивні стани та зниження життєвої задоволеності.

Важливим аспектом є соціальне оточення особистості. Підтримка з боку сім'ї, друзів, одногрупників або колег виступає важливим буфером, що знижує негативний вплив стресових факторів. Відсутність такої підтримки, навпаки, підсилює відчуття ізоляції та сприяє розвитку емоційного виснаження..

Таким чином, аналіз сучасних підходів до дослідження емоційного вигорання дозволяє зробити висновок про його складну природу. Вивчення цього феномену у молодіжному середовищі є важливим напрямом психологічної

науки, що відкриває можливості для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм [2; 6].

1.2 Стрес як фактор формування емоційного вигорання

Проблема стресу є однією з центральних у сучасній психології, оскільки вона безпосередньо пов'язана з адаптацією особистості до змінних умов середовища. У контексті дослідження емоційного вигорання стрес виступає ключовим чинником, який запускає механізми психоемоційного виснаження.

Термін «стрес» був введений канадським ученим Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу. Згідно з його теорією загального адаптаційного синдрому, реакція на стрес проходить три основні стадії: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Саме стадія виснаження є найбільш небезпечною, оскільки вона пов'язана з вичерпанням адаптаційних ресурсів організму, що може призводити до розвитку емоційного вигорання [27].

У сучасній психології стрес розглядається не лише як фізіологічна реакція, але й як складний психологічний процес. Важливий внесок у розуміння природи стресу зробив Р. Лазарус, який запропонував когнітивно-транзакційну модель. Згідно з нею, вирішальну роль у виникненні стресу відіграє суб'єктивна оцінка ситуації. Одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу залежно від того, як її сприймає конкретна особистість [26].

У межах цієї теорії виділяють первинну та вторинну оцінку. Первинна оцінка пов'язана з визначенням значущості події (загроза, виклик або нейтральна ситуація), тоді як вторинна оцінка стосується можливостей людини впоратися з цією ситуацією. Якщо особистість оцінює свої ресурси як недостатні, рівень стресу значно зростає.

У контексті молоді слід враховувати специфіку стресогенних факторів, які впливають на цю вікову групу. До них належать навчальне навантаження, необхідність поєднання навчання та роботи, невизначеність професійного майбутнього, міжособистісні конфлікти, а також вплив соціальних мереж. Постійне перебування у стані інформаційного перевантаження та необхідність

відповідати соціальним очікуванням створюють додатковий тиск на психіку молодшої людини [9; 15].

Особливу роль відіграє хронічний стрес, який має тривалий характер і не супроводжується достатнім відновленням ресурсів. На відміну від короткочасного стресу, який може мати мобілізуючий ефект, хронічний стрес призводить до поступового виснаження психологічних та фізіологічних ресурсів. Саме він є одним із основних факторів розвитку емоційного вигорання [2; 6].

Значущим аспектом в дослідженні стресу постає розмежування його видів залежно від тривалості та інтенсивності впливу. У психології прийнято виділяти гострий та хронічний стрес. Гострий стрес виникає як реакція на конкретну ситуацію і, як правило, має короткочасний характер. Він може виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи підвищенню концентрації уваги та ефективності діяльності. Натомість хронічний стрес формується в умовах тривалого впливу стресогенних факторів і супроводжується постійним психоемоційним напруженням.

Саме хронічний стрес становить найбільшу загрозу для психічного здоров'я особистості, оскільки призводить до поступового виснаження внутрішніх ресурсів. У молоді це може проявлятися у вигляді постійної втоми, порушень сну, зниження концентрації уваги, дратівливості та втрати інтересу до діяльності. Такі прояви є передумовою розвитку емоційного вигорання [12; 20].

Окремої уваги заслуговує поняття «стресове перевантаження», яке виникає у випадках, коли кількість вимог до особистості перевищує її можливості. У сучасних умовах молодь часто стикається з необхідністю одночасно виконувати кілька соціальних ролей – студента, працівника, члена сім'ї, учасника соціального життя. Це створює додаткове навантаження та підвищує ризик виникнення стресових станів.

Чинником, що визначає інтенсивність стресу виступає рівень контролю над ситуацією. У ситуаціях, коли людина не може впливати на події, формується

відчуття безпорадності, що негативно впливає на емоційний стан та сприяє розвитку вигорання [5; 20].

Суттєву роль у формуванні стресу відіграє також інформаційне середовище. Постійний потік новин, соціальних повідомлень, навчальної та робочої інформації створює ефект перевантаження, який ускладнює обробку інформації та прийняття рішень. Це призводить до когнітивного виснаження, що є одним із компонентів емоційного вигорання [2; 15].

Не менш важливим є вплив соціальних очікувань та стандартів успіху. Молоді люди часто відчують необхідність відповідати певним соціальним нормам, що формує додатковий психологічний тиск. Невідповідність цим очікуванням може викликати почуття провини, тривоги та незадоволеності собою.

Варто зазначити також про важливість фізіологічних проявів стресу. Тривалий вплив стресових факторів може призводити до порушення роботи нервової та ендокринної систем, що проявляється у вигляді головного болю, м'язової напруги, проблем із серцево-судинною системою. Фізичне виснаження, у свою чергу, посилює емоційне виснаження, формуючи комплексний стан вигорання.

Таким чином, стрес є багатовимірним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Його вплив на особистість є складним і залежить від сукупності факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальне середовище та наявність ресурсів для подолання труднощів [2; 26].

Узагальнюючи, можна сказати, що саме тривалий, неконтрольований та некомпенсований стрес виступає основним чинником формування емоційного вигорання. Це обумовлює необхідність подальшого дослідження ресурсів, які дозволяють знижувати негативний вплив стресу, серед яких особливе місце займає стресостійкість.

Важливим аспектом є також індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу. Одні й ті ж умови можуть викликати різний рівень напруження у різних людей.

Це пов'язано з особистісними характеристиками, життєвим досвідом, рівнем тривожності та сформованими копінг-стратегіями [8; 17].

Копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі подолання стресу. До них входять різноманітні способи поведінки та мислення, спрямовані на зниження негативного впливу стресових факторів. До адаптивних стратегій належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, планування, позитивне переосмислення ситуації. Неадаптивні стратегії, такі як уникнення, агресія або заперечення, можуть лише тимчасово знижувати напруження, але в довгостроковій перспективі сприяють накопиченню стресу.

У молоді часто спостерігається недостатня сформованість ефективних копінг-стратегій, що робить її більш вразливою до негативного впливу стресу. Це пов'язано з тим, що процес формування навичок саморегуляції та емоційного контролю ще не завершений.

Окрему увагу слід приділити взаємозв'язку стресу з мотиваційною сферою особистості. Високий рівень зовнішнього тиску та орієнтація на зовнішні оцінки можуть призводити до зниження внутрішньої мотивації, а це в результаті перестає приносити задоволення і починає сприйматися як обов'язок, що у свою чергу сприяє розвитку емоційного вигорання.

Дослідження також показують, що тривалий стрес впливає на когнітивні процеси, зокрема на увагу, пам'ять та здатність до прийняття рішень. Це може призводити до зниження ефективності діяльності, що, у свою чергу, підсилює відчуття неуспішності та формує замкнене коло: стрес → зниження ефективності → зростання стресу [2; 20].

Не варто забувати і про вплив глобальних факторів, таких як економічна нестабільність, соціально-політична ситуація, воєнні дії. Ці фактори створюють додатковий рівень невизначеності, який підсилює базовий рівень стресу.

Таким чином, стрес виступає одним із ключових механізмів формування емоційного вигорання. Його тривалий вплив без належних ресурсів та ефективних стратегій подолання призводить до виснаження психологічних

ресурсів особистості, що проявляється у вигляді емоційного, когнітивного та поведінкового дисбалансу [2; 6].

Отже, аналіз стресу як фактору формування емоційного вигорання дає зробити висновок про необхідність вивчення не лише зовнішніх умов, але й внутрішніх ресурсів особистості, зокрема рівня стресостійкості, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.3 Стресостійкість як ресурс подолання стресу у молоді

У сучасній психологічній науці проблема стресостійкості набуває особливого значення у зв'язку зі зростанням кількості стресогенних факторів, що впливають на особистість. У контексті дослідження емоційного вигорання стресостійкість розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів, що визначає здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин [8; 26].

Стресостійкість зазвичай розуміють як інтегральну властивість особистості, яка проявляється у здатності зберігати психологічну рівновагу, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати ефективність діяльності в умовах підвищеного навантаження. Вона включає комплекс емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик, які забезпечують адаптацію до стресу [6; 17].

У сучасних дослідженнях стресостійкість часто розглядається через поняття «резильєнтність». Резильєнтність – це здатність особистості відновлюватися після негативних подій, зберігати функціональність та продовжувати розвиток навіть у несприятливих умовах. Цей підхід підкреслює не лише стійкість до стресу, але й потенціал до особистісного зростання.

Структура стресостійкості включає кілька основних компонентів. До них належать: емоційна стабільність, яка забезпечує контроль над емоційними реакціями; когнітивна гнучкість, що дозволяє змінювати спосіб мислення залежно від ситуації; поведінкова адаптивність, яка проявляється у здатності змінювати стратегії дій; а також мотиваційна складова, пов'язана з наявністю цілей і внутрішніх ресурсів для їх досягнення [31; 32].

Одним із ключових факторів, що визначає рівень стресостійкості, є здатність до саморегуляції. Саморегуляція передбачає усвідомлення власних емоцій, контроль над поведінкою та вміння змінювати внутрішній стан відповідно до вимог ситуації. Недостатній розвиток навичок саморегуляції у молоді може призводити до підвищеної вразливості до стресу.

Важливу роль у забезпеченні стресостійкості відіграють копінг-стратегії, тобто способи подолання складних життєвих ситуацій. У психології прийнято розрізняти проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Перші спрямовані на активне вирішення проблеми, другі – на регуляцію емоційного стану.

До адаптивних копінг-стратегій належать: аналіз ситуації, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення досвіду. Вони сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності діяльності. Неадаптивні стратегії, такі як уникнення, заперечення або агресія, можуть лише тимчасово знижувати напруження, але не вирішують проблему, що в перспективі призводить до накопичення стресу.

Суттєвим фактором стресостійкості виступає рівень самооцінки та впевненість у власних силах. Особи з високою самооцінкою зазвичай більш впевнено реагують на труднощі, сприймають їх як виклик, а не як загрозу. Це сприяє ефективному подоланню стресу та знижує ризик розвитку емоційного вигорання [32; 15].

У контексті сучасного життя важливим є вплив цифрового середовища на стресостійкість молоді. З одного боку, соціальні мережі можуть виступати джерелом підтримки та інформації, з іншого – створювати додатковий тиск, пов'язаний із соціальним порівнянням та необхідністю відповідати певним стандартам.

Важливим аспектом є також розвиток стресостійкості. Вона не є статичною характеристикою, а формується протягом життя під впливом досвіду, навчання та соціального середовища. Це означає, що стресостійкість може бути розвинена за допомогою спеціальних психологічних методів і тренінгів.

Серед ефективних способів підвищення стресостійкості можна виділити розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня усвідомленості, а також роботу з установками та переконаннями. Важливу роль відіграє також фізична активність, дотримання режиму сну та загальний рівень здоров'я.

У контексті профілактики емоційного вигорання особливого значення набуває формування психологічної культури молоді, яка включає знання про стрес, його вплив на організм та способи подолання. Це дозволяє своєчасно розпізнавати ознаки перевантаження та вживати заходів для їх усунення.

Важливим напрямом дослідження стресостійкості є аналіз її зв'язку з особистісними характеристиками. Зокрема, встановлено, що такі риси, як емоційна стабільність, відповідальність, відкритість до досвіду та внутрішній локус контролю, сприяють більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Особи з внутрішнім локусом контролю схильні вважати, що результати їхнього життя залежать від власних дій, що підвищує їхню активність у вирішенні проблем.

Натомість зовнішній локус контролю, який характеризується переконанням у тому, що події визначаються зовнішніми обставинами або випадком, пов'язаний із більш високим рівнем тривожності та меншою ефективністю подолання стресу. У молоді формування локусу контролю ще не завершено, що може впливати на рівень стресостійкості.

Особливу увагу слід приділити взаємозв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом. Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє адекватному реагуванню на стресові ситуації та знижує ризик розвитку емоційного вигорання [19; 15].

У молоді розвиток емоційного інтелекту відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості. Особи, які краще усвідомлюють власні емоційні стани, здатні своєчасно реагувати на перевантаження та запобігати накопиченню стресу.

Важливим компонентом стресостійкості є також когнітивні установки особистості. Позитивні установки, такі як віра у власні сили, орієнтація на розвиток, здатність бачити можливості навіть у складних ситуаціях, допомагають ефективному подоланню труднощів. Негативні установки, навпаки, підсилюють відчуття безпорадності та сприяють розвитку емоційного виснаження.

У контексті сучасних досліджень значна увага приділяється ролі усвідомленості (mindfulness) у формуванні стресостійкості. Усвідомленість передбачає здатність зосереджувати увагу на поточному моменті без оцінювання, що дозволяє знижувати рівень тривожності та покращувати емоційний стан. Практики усвідомленості довели свою ефективність у зниженні рівня стресу та профілактиці вигорання.

Не менш важливим є вплив способу життя на рівень стресостійкості. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, якісний сон сприяють підтримці фізичного та психічного здоров'я, що є основою стійкості. Порушення цих факторів, навпаки, знижує здатність організму протистояти навантаженням.

Слід також зазначити, що стресостійкість має соціальний вимір. Участь у соціальних групах, наявність підтримуючих відносин, відчуття приналежності до спільноти підвищують психологічну стійкість особистості. Соціальна ізоляція, навпаки, підсилює негативний вплив стресових факторів.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що стресостійкість є складним інтегративним утворенням, яке формується під впливом різноманітних факторів. Її розвиток є важливою умовою збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості в умовах сучасного світу [1; 6].

Таким чином, стресостійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій та знижує ризик розвитку емоційного вигорання. Її формування та розвиток є важливим напрямом психологічної роботи з молоддю.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що емоційне вигорання це – складний багатовимірний психологічний феномен, який формується внаслідок тривалого впливу стресових факторів та недостатності внутрішніх ресурсів особистості для їх подолання. Сучасні підходи до дослідження емоційного вигорання базуються на трикомпонентній моделі, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Встановлено, що у молоді даний феномен має специфічні особливості, пов'язані з процесами становлення особистості, формуванням ідентичності та підвищеною чутливістю до соціального середовища [2; 22; 30].

З'ясовано, що одним із ключових факторів формування емоційного вигорання є стрес, який виступає універсальною реакцією організму на вплив зовнішніх та внутрішніх подразників. Особливою небезпекою виступає хронічний стрес, що призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів та порушення психоемоційного стану. Установлено, що специфічними стресогенними чинниками для молоді є навчальне навантаження, соціальний тиск, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж.

Визначено, що стресостійкість є важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій та знижує ризик розвитку емоційного вигорання. Вона включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, серед яких особливе значення мають здатність до саморегуляції, наявність адаптивних копінг-стратегій, рівень самооцінки та соціальна підтримка. Підкреслено, що стресостійкість не є сталою характеристикою, а може формуватися та розвиватися у процесі життєдіяльності.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило встановити наявність взаємозв'язку між емоційним вигоранням та рівнем стресостійкості. Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють більшу здатність до подолання стресових ситуацій, що знижує ймовірність розвитку емоційного

виснаження. Натомість низький рівень стресостійкості підвищує вразливість до стресу та сприяє формуванню вигорання [8; 24; 31].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми підтверджує доцільність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання та стресостійкості у молоді, що буде розглянуто у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

2.1 Організація та методи дослідження.

З метою емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді було організовано та проведено дослідження, яке включало кілька етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емоційного вигорання та стресостійкості, що дозволило визначити основні поняття, підходи та методи дослідження.

На другому етапі було обрано психодіагностичні методики, які відповідають меті та завданням дослідження, а також дозволяють отримати достовірні та валідні результати.

На третьому етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження серед респондентів.

На четвертому етапі здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 28 років. До вибірки увійшли молоді люди, які перебувають на етапі активного соціального та професійного становлення. Серед респондентів були як студенти, так і особи, які поєднують навчання з роботою.

Вибірка є однорідною за віковими характеристиками, що дозволяє зосередити увагу саме на особливостях молодіжного віку. Дослідження проводилося на добровільній основі з дотриманням принципів конфіденційності та анонімності.

Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;

- емпіричні методи: психодіагностичне тестування;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз;
- методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів.

Психодіагностичні методики дослідження

З метою визначення рівня емоційного вигорання, стресу та стресостійкості було використано такі методики:

1. Опитувальник емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI).

Для дослідження рівня емоційного вигорання у респондентів було використано опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), розроблений К. Маслач та С. Джексон. Дана методика є однією з найбільш поширених і валідних у сучасній психології для оцінки феномену емоційного вигорання та широко застосовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності [12; 21].

Опитувальник спрямований на виявлення трьох основних компонентів емоційного вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Кожен із цих компонентів відображає окремий аспект психологічного стану особистості в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Емоційне виснаження характеризує відчуття спустошеності, втрати енергії, перевтоми та зниження емоційного ресурсу. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність значного психоемоційного напруження та перевантаження.

Деперсоналізація проявляється у формуванні відчуженого, іноді цинічного ставлення до інших людей, зниженні емпатії та емоційної залученості. Особи з високими показниками за цією шкалою можуть демонструвати формалізоване спілкування та дистанціювання у взаємодії.

Редукція особистісних досягнень відображає суб'єктивне відчуття зниження власної ефективності, невпевненості у своїх можливостях та зменшення задоволеності результатами діяльності. Високі показники за даною

шкалою вказують на негативну оцінку власних досягнень та схильність до самокритики [21; 30].

Опитувальник складається з ряду тверджень, що відображають різні аспекти емоційного стану та ставлення до діяльності. Респондентам пропонується оцінити частоту переживання кожного з них за шкалою, яка відображає інтенсивність або регулярність відповідних відчуттів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною зі шкал окремо. Отримані значення дозволяють визначити рівень вираженості кожного компонента емоційного вигорання – низький, середній або високий [12; 22].

Інтерпретація результатів передбачає врахування специфіки кожної шкали. Зокрема, високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації у поєднанні з низькими показниками особистісних досягнень свідчать про високий рівень емоційного вигорання. Натомість низькі значення за першими двома шкалами та високі за третьою вказують на відсутність виражених проявів даного феномену.

Використання даної методики у дослідженні дозволяє отримати комплексне уявлення про стан емоційної сфери респондентів та виявити ступінь їхньої схильності до емоційного вигорання. Це є важливим для подальшого аналізу взаємозв'язку між вигоранням, рівнем стресу та стресостійкістю.

Таким чином, опитувальник MBI забезпечує надійну та валідну діагностику ключових компонентів емоційного вигорання та виступає важливим інструментом у межах даного дослідження.

2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу у досліджуваних було використано шкалу сприйнятого стресу Perceived Stress Scale (PSS-10), розроблену С. Коеном та його колегами. Дана методика є однією з найбільш поширених у сучасних психологічних дослідженнях і спрямована на визначення того, наскільки людина оцінює ситуації свого життя як стресові.

Шкала сприйнятого стресу дозволяє оцінити рівень напруження, тривоги та відчуття неконтрольованості подій, що виникають у повсякденному житті. Особливістю даної методики є її орієнтація не на об'єктивні фактори стресу, а на суб'єктивне сприйняття людиною життєвих обставин [11; 18].

Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають типові переживання, пов'язані зі стресом. Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення кожного з них протягом останнього періоду часу за шкалою від «ніколи» до «дуже часто».

Питання методики охоплюють такі аспекти, як відчуття перевантаження, труднощі у контролі над ситуаціями, переживання невпевненості та напруження. Водночас частина тверджень має зворотний характер і відображає здатність особистості справлятися зі стресовими обставинами.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу з урахуванням прямого та зворотного кодування відповідей. Отриманий показник дозволяє визначити рівень сприйнятого стресу – низький, середній або високий [14; 17].

Інтерпретація результатів базується на тому, що високі значення свідчать про значний рівень психоемоційного напруження, відчуття втрати контролю над ситуацією та труднощі у подоланні життєвих труднощів. Низькі значення, навпаки, вказують на відносно стабільний емоційний стан та здатність ефективно справлятися зі стресовими впливами.

Використання даної методики у межах дослідження дозволяє отримати об'єктивну оцінку суб'єктивного рівня стресу у молоді, що є важливим для подальшого аналізу його взаємозв'язку з емоційним вигоранням та стресостійкістю.

Таким чином, шкала PSS-10 є надійним інструментом для вимірювання рівня стресу та дозволяє врахувати індивідуальні особливості сприйняття стресових ситуацій.

3. Шкала стресостійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC).

Для оцінки рівня стресостійкості у респондентів було використано шкалу Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), розроблену К. Коннором та Дж. Девідсоном. Дана методика широко застосовується у психологічних дослідженнях для визначення здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно долати стресові ситуації [8; 24].

Стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати психологічну рівновагу, швидко відновлюватися після негативних подій та використовувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. У цьому контексті вона виступає важливим фактором, який знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Методика CD-RISC дозволяє оцінити різні аспекти психологічної стійкості, зокрема здатність до адаптації, наполегливість, віру у власні сили, толерантність до невизначеності та ефективність подолання стресових ситуацій [24; 31].

Опитувальник складається з ряду тверджень, які описують типові реакції людини на складні життєві обставини. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому досвіду, використовуючи шкалу, що відображає ступінь згоди.

Питання методики охоплюють такі характеристики, як здатність залишатися зосередженим у складних умовах, уміння адаптуватися до змін, готовність долати труднощі, а також рівень внутрішньої впевненості та психологічної гнучкості.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за всіма твердженнями. Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень стресостійкості у респондента [8; 10].

Інтерпретація результатів передбачає поділ отриманих значень на рівні – низький, середній та високий. Низький рівень стресостійкості свідчить про труднощі у подоланні стресових ситуацій, підвищену вразливість до психоемоційних навантажень та недостатню ефективність адаптаційних механізмів.

Середній рівень характеризує відносно стабільний стан, при якому особистість здатна справлятися зі звичайними життєвими труднощами, однак може відчувати труднощі в умовах підвищеного навантаження.

Високий рівень стресостійкості свідчить про добре розвинені адаптаційні ресурси, здатність ефективно долати стрес, швидко відновлювати психологічну рівновагу та зберігати продуктивність у складних умовах [31; 32].

Використання шкали CD-RISC у даному дослідженні дозволяє оцінити індивідуальні відмінності у здатності молоді протистояти стресовим впливам та визначити роль стресостійкості у формуванні емоційного вигорання.

Таким чином, дана методика є важливим інструментом для дослідження психологічних ресурсів особистості та їхнього впливу на емоційний стан у сучасних умовах.

4. Методика дослідження копінг-стратегій (SACS).

Для дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях було використано методику визначення копінг-стратегій SACS (Strategic Approach to Coping Scale). Дана методика спрямована на виявлення типових способів реагування особистості на складні життєві обставини та дозволяє оцінити як адаптивні, так і неадаптивні стратегії подолання стресу.

Копінг-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, що направлені на подолання або зниження впливу стресових факторів. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від індивідуальних особливостей людини, рівня її психологічних ресурсів та специфіки ситуації [10; 33].

Методика SACS дозволяє оцінити декілька типів копінг-поведінки, серед яких виділяють активні (конструктивні) та пасивні (деструктивні) стратегії. До адаптивних форм належать, зокрема, пошук соціальної підтримки, асертивні дії, орієнтація на вирішення проблеми. Такі стратегії сприяють ефективному подоланню труднощів та зниженню рівня стресу.

Водночас неадаптивні стратегії включають уникнення, пасивність, агресивні реакції або імпульсивну поведінку. Використання таких способів

реагування може тимчасово знижувати напруження, але у довгостроковій перспективі сприяє накопиченню стресу та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання [22; 23].

Опитувальник складається з ряду тверджень, які описують різні варіанти поведінки у стресових ситуаціях. Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження їхній типовій поведінці.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за окремими шкалами, що відповідають різним копінг-стратегіям. Отримані показники дозволяють визначити домінуючі способи реагування на стрес та їх співвідношення у структурі поведінки особистості.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз переважання певних стратегій. Високі показники за шкалами активного подолання свідчать про наявність ефективних механізмів адаптації. Натомість домінування пасивних або унікальних стратегій може вказувати на недостатню здатність до конструктивного вирішення проблем та підвищену вразливість до стресових впливів.

Використання даної методики у дослідженні дозволяє доповнити аналіз рівня стресу та стресостійкості інформацією про поведінкові особливості респондентів. Це є важливим для розуміння механізмів формування емоційного вигорання та ролі індивідуальних стратегій подолання труднощів [33; 10].

Таким чином, методика SACS забезпечує можливість комплексного аналізу поведінкових реакцій на стрес та дозволяє виявити фактори, що сприяють або перешкоджають розвитку емоційного вигорання у молоді.

Застосування комплексу психодіагностичних методик у даному дослідженні зумовлене необхідністю всебічного аналізу. Кожна з обраних методик дозволяє оцінити окремий аспект психологічного стану респондентів, що у сукупності забезпечує комплексний підхід до вивчення проблеми емоційного вигорання.

Опитувальник MBI дозволяє визначити структуру емоційного вигорання та виявити рівень його основних компонентів. Шкала PSS-10 забезпечує оцінку

суб'єктивного рівня стресу, що є важливим чинником формування емоційного виснаження. Методика CD-RISC, у свою чергу, дозволяє визначити рівень стресостійкості як ресурсу особистості, що протидіє негативному впливу стресу.

Використання методики SACS дає можливість проаналізувати поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій, що дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до психоемоційних навантажень [33; 19].

Таким чином, поєднання зазначених методик забезпечує можливість комплексного дослідження взаємозв'язку між емоційним вигоранням, рівнем стресу та стресостійкістю у молоді, що відповідає меті та завданням даної роботи.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів із дотриманням основних принципів наукової об'єктивності, добровільності участі та конфіденційності отриманих даних.

На підготовчому етапі було здійснено підбір психодіагностичних методик відповідно до мети та завдань дослідження. Було сформовано вибірку респондентів, визначено формат проведення дослідження та підготовлено необхідні матеріали.

Основний етап дослідження передбачав безпосереднє опитування респондентів. Учасникам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня емоційного вигорання, стресу, стресостійкості та копінг-стратегій [12; 17; 24].

Дослідження проводилося у зручному для респондентів форматі, що дозволило забезпечити максимально щирі відповіді. Перед початком участі кожному респонденту було надано коротке пояснення щодо мети дослідження, а також інструкції щодо заповнення опитувальників.

Особлива увага приділялася забезпеченню добровільності участі. Респонденти були поінформовані про те, що можуть відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Анонімність в отриманні результатів, сприяла підвищенню достовірності відповідей.

Час проходження всіх методик становив у середньому від 20 до 30 хвилин. Заповнення здійснювалося індивідуально, без зовнішнього втручання, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати дослідження [8; 10].

Після завершення збору даних було здійснено їх первинну обробку. Отримані результати було систематизовано, та підготовлено до подальшого аналізу з використанням методів математичної статистики.

На заключному етапі проводився кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Було здійснено розподіл результатів за рівнями, побудовано відповідні діаграми та визначено взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Для більш детального аналізу рівня емоційного вигорання, стресу та стресостійкості було здійснено первинну обробку отриманих результатів із подальшим їх розподілом за рівнями: низький, середній та високий.

Процедура проведення дослідження

Дослідження проводилося у зручному для респондентів форматі. Учасникам було запропоновано заповнити набір психодіагностичних методик, що займало в середньому 20–30 хвилин.

Перед початком дослідження респондентам було надано інструкцію щодо заповнення опитувальників, а також пояснено мету дослідження. Учасники були поінформовані про добровільність участі та можливість відмови на будь-якому етапі.

Методи обробки результатів

Отримані дані були оброблені з використанням методів математичної статистики. Зокрема, було застосовано кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між показниками емоційного вигорання та рівнем стресостійкості [14; 24].

Крім того, було здійснено розподіл результатів за рівнями (низький, середній, високий), що дозволило провести якісний аналіз отриманих даних.

Таким чином, обрана методологія дослідження забезпечує можливість комплексного аналізу проблеми та отримання обґрунтованих висновків щодо взаємозв'язку емоційного вигорання та стресостійкості у молоді.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз показників емоційного вигорання

Емоційне виснаження розглядається як стан психоемоційного перевантаження, що супроводжується відчуттям втоми, зниженням емоційних ресурсів та труднощами психологічного відновлення. Деперсоналізація проявляється у формуванні емоційного дистанціювання, байдужості або формального ставлення до взаємодії з іншими людьми. Редукція особистісних досягнень характеризується зниженням самооцінки власної ефективності, сумнівами у власних можливостях та відчуттям недостатньої результативності діяльності.

Аналіз результатів показав, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень емоційного вигорання. Це свідчить про наявність помірного психоемоційного навантаження серед молоді та вказує на поступове накопичення емоційного виснаження у частини респондентів.

Водночас значна частина опитаних продемонструвала високі показники за окремими компонентами вигорання. Подібні результати можуть свідчити про недостатній рівень психологічного відновлення, підвищене емоційне напруження та труднощі адаптації до стресових умов.

Особливої уваги потребують респонденти з високим рівнем емоційного виснаження, оскільки саме цей компонент найчастіше розглядається як основний прояв емоційного вигорання та є одним із перших індикаторів порушення психоемоційної рівноваги.

Результати дослідження емоційного вигорання за методикою MBI показали, що серед респондентів переважає середній рівень емоційного виснаження. Зокрема, низький рівень було виявлено у 20% опитаних, середній – у 53%, високий – у 27% [31; 32].

Щодо показника деперсоналізації, було встановлено, що 30% респондентів мають низький рівень, 50% – середній, та 20% – високий.

Аналіз редукції особистісних досягнень показав, що 25% респондентів мають низький рівень, 45% – середній, а 30% – високий [14; 24].

Отримані результати представлено на рисунку 2.1.

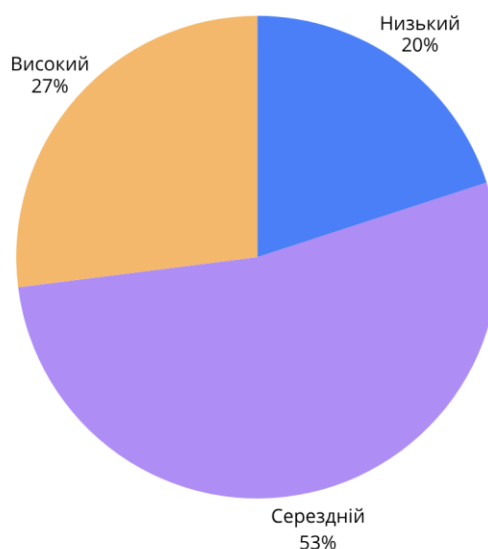


Рис. 2.1. Розподіл рівнів емоційного вигорання серед респондентів

Як видно з рисунка 2.1, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень емоційного вигорання. Подібний результат може свідчити про наявність у значної частини молоді помірного психоемоційного напруження, яке ще не набуло критичного характеру, однак уже впливає на емоційний стан та загальне психологічне самопочуття.

Переважаання середнього рівня емоційного виснаження може бути пов'язане з особливостями сучасного соціального середовища, високим рівнем інформаційного навантаження, невизначеністю майбутнього, труднощами професійного та особистісного самовизначення. Молодий вік часто супроводжується необхідністю адаптації до нових умов життя, поєднанням навчання, роботи та соціальної активності, що створює додаткове психоемоційне навантаження.

Високий рівень емоційного виснаження, виявлений у частини респондентів, може свідчити про недостатній рівень психологічного відновлення та виснаження внутрішніх ресурсів особистості. Особи з високими показниками за даною шкалою можуть частіше переживати втому, емоційну спустошеність, втрату мотивації та зниження інтересу до повсякденної діяльності.

Аналіз показників деперсоналізації свідчить про наявність у частини молоді тенденції до емоційного дистанціювання. У психологічному контексті це може проявлятися у формалізації міжособистісних взаємин, зниженні емоційної залученості та прагненні уникати надмірного емоційного навантаження.

Водночас редукція особистісних досягнень вказує на те, що окремі респонденти мають сумніви щодо власної ефективності та успішності. Подібний стан може негативно впливати на рівень мотивації, впевненість у собі та загальне ставлення до власних можливостей.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що проблема емоційного вигорання є актуальною для сучасної молоді та потребує подальшого детального аналізу у контексті взаємозв'язку зі стресом та стресостійкістю.

Аналіз показників стресу

Наступним етапом аналізу було дослідження рівня стресу серед респондентів за методикою PSS-10. Дана методика спрямована на визначення суб'єктивного сприйняття стресу та дозволяє оцінити, наскільки особа відчуває перевантаження, труднощі контролю життєвих обставин і психоемоційне напруження у повсякденному житті.

Показники за шкалою PSS-10 відображають не стільки об'єктивну кількість стресових подій, скільки індивідуальне переживання стресу та рівень психологічного виснаження, що виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Особливо актуальним це є для молоді, яка часто перебуває в умовах високої соціальної динаміки, інформаційного навантаження, невизначеності майбутнього та необхідності швидкої адаптації до змін.

Аналіз рівня стресу за методикою PSS-10 показав, що низький рівень стресу мають 23% опитаних, середній – 50%, високий – 27% [10; 14].

Результати аналізу показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень стресу. Це свідчить про наявність помірного психоемоційного навантаження, яке хоча й не має критичного характеру, однак може негативно впливати на емоційний стан, працездатність та психологічне благополуччя молоді.

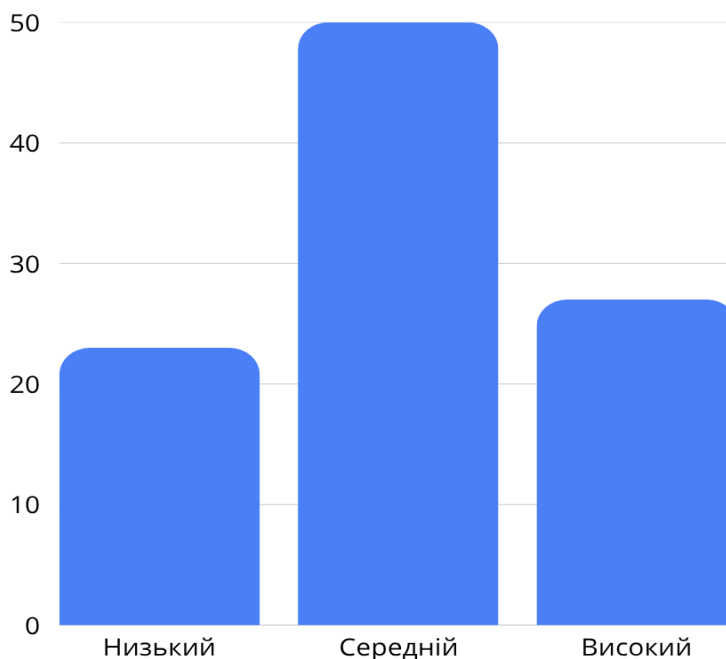


Рис. 2.2. Розподіл рівнів стресу серед респондентів

Як видно з рисунка 2.2., у досліджуваній вибірці переважає середній рівень стресу, що є характерним для молоді в умовах сучасного соціального середовища. Подібний показник свідчить про те, що значна частина респондентів регулярно стикається з психоемоційним навантаженням, однак поки зберігає відносну здатність адаптуватися до стресових умов.

Сучасна молодь перебуває у ситуації постійної необхідності прийняття рішень, професійного та особистісного самовизначення, високої інформаційної активності та соціального тиску. Значний вплив також можуть мати економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, необхідність поєднання навчання і роботи, а також постійне порівняння себе з іншими в інформаційному просторі. Усе це формує стійке емоційне напруження та поступове накопичення стресу.

Середній рівень стресу може проявлятися у підвищеній втомлюваності, дратівливості, труднощах концентрації уваги, емоційній нестабільності та періодичному відчутті психологічного виснаження. Подібні прояви не завжди мають клінічний характер, однак можуть суттєво впливати на якість життя, міжособистісні взаємини та рівень психологічного благополуччя особистості.

Важливо враховувати, що тривале перебування навіть у стані помірного стресу здатне поступово виснажувати адаптаційні ресурси організму. За відсутності ефективних механізмів психологічного відновлення це може призводити до погіршення емоційного стану, зниження мотивації, втрати інтересу до діяльності та формування ознак емоційного вигорання.

Особливої уваги потребують респонденти з високим рівнем стресу. Подібний результат свідчить про суттєве психоемоційне навантаження та труднощі психологічної адаптації. Для таких осіб характерними можуть бути підвищена тривожність, емоційна напруженість, відчуття втрати контролю над життєвими обставинами, труднощі саморегуляції та накопичення негативних емоційних переживань.

Високий рівень стресу також може супроводжуватися фізіологічними проявами, серед яких порушення сну, підвищена втомлюваність, зниження працездатності, головний біль, емоційне виснаження та психосоматичні реакції. У психологічному аспекті це може проявлятися у зростанні внутрішнього напруження, відчутті безпорадності та труднощах емоційного контролю.

Водночас частина респондентів продемонструвала низький рівень стресу. Подібний результат може свідчити про наявність ефективних механізмів психологічної адаптації, більш високий рівень емоційної саморегуляції та здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації. Такі особи можуть краще контролювати власний емоційний стан, ефективніше відновлювати психологічні ресурси та легше пристосовуватися до змінних умов середовища.

Низький рівень стресу також може бути пов'язаний із наявністю соціальної підтримки, стабільнішого способу життя, сформованих стратегій подолання труднощів та більшої впевненості у власних можливостях. Подібні фактори

позитивно впливають на загальний психоемоційний стан особистості та знижують ризик розвитку емоційного вигорання.

Отримані результати свідчать про неоднорідність досліджуваної вибірки за рівнем переживання стресу. Це дозволяє припустити, що індивідуальні психологічні особливості, життєві обставини та рівень сформованості адаптаційних ресурсів суттєво впливають на суб'єктивне сприйняття стресових факторів.

Дослідження рівня стресостійкості за шкалою CD-RISC показало, що високий рівень мають 30% респондентів, середній – 47%, низький – 23% [6; 24; 33]. Це дозволяє зробити висновок про неоднорідність вибірки щодо здатності протистояти стресу.

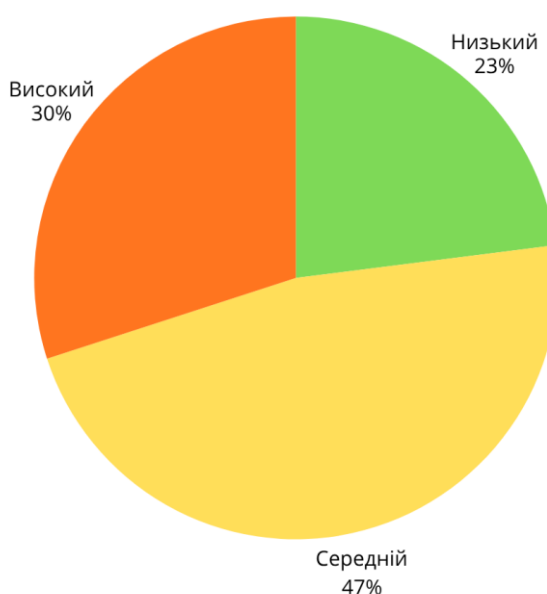


Рис. 2.3. Рівень стресостійкості у молоді

Аналіз взаємозв'язку стресу, стресостійкості та емоційного вигорання

Наступним етапом дослідження було вивчення взаємозв'язку між показниками емоційного вигорання, рівнем стресу та стресостійкістю респондентів. Даний етап є особливо важливим, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування емоційного виснаження та визначити фактори, що можуть посилювати або, навпаки, знижувати ризик розвитку вигорання у молоді.

У сучасних психологічних дослідженнях емоційне вигорання розглядається як результат тривалого впливу стресових факторів та недостатності внутрішніх ресурсів особистості для їх ефективного подолання. Водночас рівень стресостійкості визначає здатність людини адаптуватися до психоемоційного навантаження та підтримувати психологічну стабільність навіть за умов тривалого впливу негативних факторів.

Для дослідження взаємозв'язків між показниками було проведено кореляційний аналіз, що дозволив оцінити силу та напрям зв'язку між окремими психологічними характеристиками. Аналіз отриманих результатів показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем переживання стресу, стресостійкістю та компонентами емоційного вигорання.

Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня суб'єктивного переживання стресу супроводжується зростанням проявів емоційного виснаження. Подібний результат є закономірним, оскільки тривале перебування у стані психоемоційного напруження поступово виснажує внутрішні психологічні ресурси особистості та знижує здатність до ефективного емоційного відновлення.

Було встановлено, що респонденти з високими показниками стресу частіше демонструють ознаки емоційної перевтоми, втрати внутрішньої енергії, психологічного виснаження та зниження мотивації до діяльності. Подібний стан може негативно впливати як на загальне психологічне благополуччя особистості, так і на ефективність навчальної, професійної та соціальної діяльності.

Водночас результати аналізу показали наявність оберненого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та проявами емоційного вигорання. Це свідчить про те, що особи з більш високим рівнем психологічної стійкості менш схильні до формування емоційного виснаження навіть за умов тривалого впливу стресових факторів [6; 8].

Подібний результат підтверджує важливу роль стресостійкості як психологічного ресурсу, що забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну стабільність та ефективно адаптуватися до складних життєвих

обставин. Особи з високою стресостійкістю можуть краще контролювати власний емоційний стан, конструктивніше реагувати на труднощі та швидше відновлювати внутрішні психологічні ресурси після психоемоційного навантаження.

Особливу увагу було приділено аналізу окремих компонентів емоційного вигорання. Результати свідчать про те, що найбільш тісний зв'язок зі стресом має емоційне виснаження. Саме цей компонент найчастіше виступає первинною реакцією особистості на тривале психоемоційне перенавантаження.

Підвищення рівня стресу супроводжується зростанням втоми, зниженням емоційної енергії, труднощами психологічного відновлення та накопиченням внутрішнього напруження. За умов тривалого впливу подібний стан може переходити у стійке емоційне виснаження та формувати передумови для подальшого розвитку інших компонентів вигорання.

Також було встановлено взаємозв'язок між низьким рівнем стресостійкості та проявами деперсоналізації. Подібний результат може свідчити про те, що недостатня здатність ефективно долати стресові ситуації поступово призводить до формування емоційного дистанціювання, байдужості та зниження емоційної залученості у взаємодію з іншими людьми.

У психологічному контексті деперсоналізація може виступати своєрідним захисним механізмом, спрямованим на зниження емоційного навантаження. Однак тривале використання подібної форми психологічного захисту може негативно впливати на міжособистісні взаємини, рівень емпатії та загальний психологічний стан особистості.

Крім того, результати дослідження показали зв'язок між високим рівнем стресу та редукцією особистісних досягнень. Особи, які постійно перебувають у стані психоемоційного напруження, можуть частіше сумніватися у власній компетентності, ефективності та здатності досягати поставлених цілей.

Подібний стан супроводжується зниженням мотивації, невпевненістю у власних силах та формуванням негативного ставлення до власних можливостей.

У молодому віці це може особливо негативно впливати на процес професійного становлення, формування самооцінки та рівень життєвої активності особистості.

Отримані результати також дозволяють припустити, що стресостійкість виконує важливу буферну функцію у процесі взаємодії між стресом та емоційним вигоранням. Саме достатній рівень психологічної стійкості може знижувати негативний вплив стресових факторів та перешкоджати формуванню емоційного виснаження.

Особи з високою стресостійкістю навіть за умов наявності значного психоемоційного навантаження здатні більш ефективно адаптуватися до труднощів, підтримувати емоційний контроль та використовувати конструктивні стратегії подолання стресу.

Водночас низький рівень стресостійкості у поєднанні з високим рівнем переживання стресу створює передумови для більш швидкого розвитку ознак емоційного вигорання. Подібний результат свідчить про важливість формування навичок психологічної адаптації та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Значний інтерес також становить взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям стресу та психологічною стійкістю. Отримані результати дозволяють припустити, що не лише об'єктивна кількість стресових факторів, а й особливості їх психологічного переживання суттєво впливають на ризик формування емоційного вигорання.

Різні респонденти можуть по-різному реагувати на однакові життєві обставини залежно від рівня сформованості адаптаційних механізмів, життєвого досвіду, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Саме тому стресостійкість може розглядатися як один із ключових факторів психологічного благополуччя особистості [1; 12].

Таким чином, результати проведеного аналізу підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем стресу, стресостійкістю та проявами емоційного вигорання. Підвищення рівня стресу супроводжується зростанням проявів емоційного виснаження, тоді як високий рівень стресостійкості виступає важливим захисним фактором, що знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, психологічної адаптації та конструктивних стратегій подолання труднощів як засобів профілактики емоційного вигорання серед молоді.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та емоційного вигорання

Показники	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистісних досягнень	Рівень стресу	Стресостійкість
Емоційне виснаження	1,00	0,62	0,55	0,68	-0,52
Деперсоналізація	0,62	1,00	0,49	0,57	-0,44
Редукція особистісних досягнень	0,55	0,49	1,00	0,51	-0,48
Рівень стресу	0,68	0,57	0,51	1,00	-0,60
Стресостійкість	-0,52	-0,44	-0,48	-0,60	1,00

Для більш детального аналізу взаємозв'язку між показниками емоційного вигорання, рівнем стресу та стресостійкістю було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона [12; 24].

Коефіцієнт кореляції дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Позитивні значення свідчать про прямий взаємозв'язок між змінними, тоді як негативні – про обернений. Чим ближче

значення коефіцієнта до 1 або -1, тим сильнішим є взаємозв'язок між показниками.

Отримані результати, представлені у таблиці 2.1, свідчать про наявність як позитивних, так і негативних кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками [6; 8].

Було встановлено наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем стресу та емоційним виснаженням ($r = 0,68$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня психоемоційного напруження підвищується ризик формування емоційного виснаження у молоді.

Подібний результат є закономірним, оскільки тривалий вплив стресових факторів поступово виснажує внутрішні психологічні ресурси особистості, знижує здатність до емоційного відновлення та формує стійке психоемоційне перенапруження.

Також було виявлено позитивний взаємозв'язок між рівнем стресу та деперсоналізацією ($r = 0,57$). Це може свідчити про те, що під впливом тривалого психоемоційного навантаження особистість поступово формує емоційне дистанціювання як своєрідний психологічний захисний механізм.

Водночас було встановлено обернений взаємозв'язок між стресостійкістю та емоційним виснаженням ($r = -0,52$). Подібний результат свідчить про те, що високий рівень психологічної стійкості сприяє зниженню ризику розвитку емоційного вигорання навіть за умов значного психоемоційного навантаження.

Крім того, було виявлено негативний взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем стресу ($r = -0,60$). Це дозволяє припустити, що особи з більш високою здатністю до психологічної адаптації менш схильні до переживання вираженого психоемоційного напруження.

Отримані результати підтверджують важливу роль стресостійкості як психологічного ресурсу, що сприяє підтриманню емоційної стабільності та знижує ризик розвитку емоційного вигорання [1; 12].

Аналіз копінг-стратегій респондентів

Важливим етапом дослідження стало вивчення особливостей копінг-поведінки респондентів за методикою SACS. Аналіз копінг-стратегій дозволяє глибше зрозуміти, яким чином молодь реагує на стресові ситуації, які способи подолання труднощів використовує та наскільки ефективними є обрані моделі поведінки в умовах психоемоційного навантаження.

Копінг-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, спрямованих на подолання або зниження негативного впливу стресових факторів. Вибір певної стратегії значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня стресостійкості, попереднього життєвого досвіду та сформованості адаптаційних механізмів.

Особливе значення аналіз копінг-стратегій має у контексті дослідження емоційного вигорання, оскільки саме способи реагування на стресові ситуації можуть або знижувати ризик психоемоційного виснаження, або, навпаки, посилювати його прояви.

Результати дослідження показали, що серед респондентів переважають соціально орієнтовані та відносно адаптивні способи подолання труднощів. Найбільш вираженими виявилися такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії [33; 19].

Отримані результати свідчать про те, що значна частина молоді у стресових ситуаціях схильна звертатися за допомогою до оточення, підтримувати міжособистісну взаємодію та шукати емоційну підтримку у соціальному середовищі. Подібна стратегія є важливим адаптаційним ресурсом, оскільки соціальна підтримка сприяє зниженню психоемоційного напруження та допомагає ефективніше переживати стресові ситуації.

Високі показники за шкалою вступу у соціальний контакт можуть свідчити про прагнення молоді підтримувати активну взаємодію з оточенням навіть у складних життєвих обставинах. Подібна поведінка сприяє збереженню емоційної стабільності, підвищує рівень психологічної підтримки та дозволяє зменшити негативний вплив стресових факторів.

Асертивні дії також виявилися достатньо поширеною копінг-стратегією серед респондентів. Подібний результат свідчить про здатність частини молоді відкрито висловлювати власну позицію, конструктивно реагувати на труднощі та активно вирішувати проблемні ситуації без надмірної агресії або уникнення.

Водночас результати дослідження показали наявність у частини респондентів менш адаптивних форм копінг-поведінки [1; 18]. Зокрема, було виявлено використання стратегій уникнення, імпульсивних та агресивних дій.

Стратегія уникнення може свідчити про прагнення особистості дистанціюватися від проблемної ситуації, уникати емоційного напруження та відкладати вирішення труднощів. Подібна форма поведінки здатна тимчасово знижувати рівень психологічного дискомфорту, однак у довгостроковій перспективі може сприяти накопиченню стресу та посиленню емоційного виснаження.

Використання імпульсивних дій у стресових ситуаціях може вказувати на труднощі емоційної саморегуляції та недостатній контроль емоційних реакцій. Для подібних осіб характерною може бути схильність до необдуманих рішень, різких емоційних реакцій та труднощів конструктивного подолання конфліктних ситуацій.

Агресивні дії як копінг-стратегія також можуть свідчити про накопичення внутрішнього напруження та труднощі конструктивного емоційного реагування. Використання подібної форми поведінки здатне негативно впливати на міжособистісні взаємини та ускладнювати психологічну адаптацію особистості.

Отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці поєднуються як адаптивні, так і неадаптивні форми подолання стресу. Подібна неоднорідність може бути пов'язана з індивідуальними психологічними особливостями респондентів, рівнем сформованості навичок емоційної саморегуляції та особливостями попереднього життєвого досвіду.

Особливий інтерес становить взаємозв'язок між копінг-стратегіями та проявами емоційного вигорання. Аналіз результатів дозволяє припустити, що використання адаптивних форм копінг-поведінки може сприяти зниженню

ризик у формування емоційного виснаження, тоді як переважання уникнення, агресії або імпульсивності здатне посилювати негативний вплив стресових факторів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливу роль копінг-стратегій у процесі психологічної адаптації молоді. Саме особливості реагування на стресові ситуації значною мірою визначають здатність особистості підтримувати емоційну стабільність та ефективно протистояти розвитку емоційного вигорання.

Таблиця 2.2

Показники копінг-стратегій респондентів за методикою SACS

Копінг-стратегія	Рівень вираженості
Пошук соціальної підтримки	Високий
Вступ у соціальний контакт	Високий
Асертивні дії	Середній
Обережні дії	Середній
Уникнення	Середній
Імпульсивні дії	Помірний
Агресивні дії	Помірний
Маніпулятивні дії	Низький

Отримані результати, представлені у таблиці 2.2, свідчать про переважання у досліджуваній вибірці соціально орієнтованих та відносно адаптивних копінг-стратегій. Водночас наявність менш конструктивних способів реагування на стресові ситуації у частини респондентів дозволяє припустити існування ризику погіршення психоемоційного стану за умов тривалого впливу стресових факторів. Результати аналізу також підтверджують важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та психологічної адаптації як факторів профілактики емоційного вигорання серед молоді [8; 10].

Таблиця 2.3

Описова статистика основних показників дослідження

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Емоційне виснаження	24,3	6,2
Деперсоналізація	13,7	4,8
Редукція особистісних досягнень	18,9	5,1
Рівень стресу	21,4	5,9
Стресостійкість	27,8	6,4

Для більш повного аналізу результатів дослідження було здійснено описову статистичну обробку основних показників. Отримані дані дозволяють оцінити середні значення досліджуваних характеристик та рівень варіативності показників у межах вибірки.

Як видно з таблиці 2.3, середні значення показників емоційного вигорання та рівня стресу перебувають у межах середнього рівня вираженості. Подібний результат свідчить про наявність помірного психоемоційного навантаження серед респондентів та підтверджує тенденції, виявлені під час попереднього аналізу результатів.

Показники стандартного відхилення свідчать про неоднорідність вибірки та наявність індивідуальних відмінностей у рівні переживання стресу, емоційного виснаження та психологічної стійкості. Це дозволяє припустити, що різні респонденти по-різному реагують на стресові фактори залежно від особистісних особливостей, життєвого досвіду та рівня сформованості адаптаційних ресурсів.

Отримані результати підтверджують, що проблема емоційного вигорання та психоемоційного виснаження є актуальною для сучасної молоді та потребує подальшого вивчення у контексті психологічної адаптації та стресостійкості [10; 14].

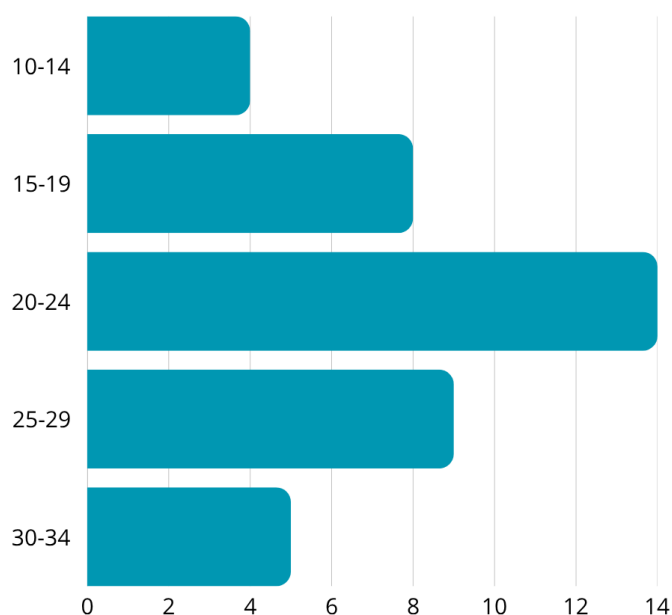


Рис. 2.4. Гістограма розподілу рівня стресу серед респондентів

Аналіз гістограми розподілу рівня стресу свідчить про те, що найбільша кількість респондентів має показники, зосереджені у межах середнього рівня. Подібний розподіл підтверджує результати попереднього аналізу та вказує на переважання помірного психоемоційного навантаження серед досліджуваної молоді.

Водночас наявність респондентів із високими показниками стресу свідчить про неоднорідність вибірки та різний рівень психологічної адаптації до стресових ситуацій. Отримані результати дозволяють припустити, що частина молоді перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження, що може виступати фактором ризику розвитку емоційного вигорання.

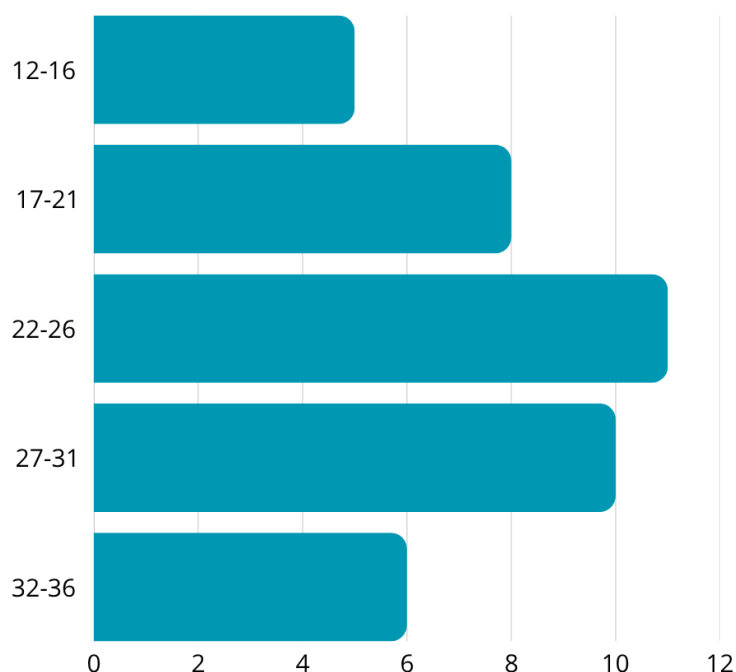


Рис. 2.5 – Гістограма розподілу рівня стресостійкості серед респондентів

Аналіз гістограми розподілу рівня стресостійкості свідчить про те, що найбільша частина респондентів має середні показники психологічної стійкості. Подібний результат підтверджує попередні дані дослідження та вказує на відносно задовільний рівень здатності молоді адаптуватися до стресових ситуацій [6; 24; 33].

Водночас отримані результати свідчать про неоднорідність вибірки щодо здатності ефективно протистояти психоемоційному навантаженню. Наявність респондентів із низькими показниками стресостійкості може вказувати на недостатній рівень сформованості адаптаційних механізмів та підвищений ризик розвитку емоційного виснаження [12; 24].

Особи з високими показниками стресостійкості, навпаки, демонструють більшу здатність підтримувати емоційну стабільність, ефективніше реагувати на труднощі та швидше відновлювати психологічні ресурси після впливу стресових факторів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді. Проведене дослідження дозволило здійснити комплексний аналіз показників емоційного вигорання, рівня суб'єктивного стресу, стресостійкості та особливостей копінг-поведінки респондентів.

У процесі дослідження було встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень емоційного вигорання. Отримані результати свідчать про наявність помірного психоемоційного напруження серед молоді, що проявляється у поступовому накопиченні емоційної втоми, внутрішнього виснаження та зниженні психологічних ресурсів особистості.

Аналіз окремих компонентів емоційного вигорання показав, що найбільш вираженим є емоційне виснаження, яке супроводжується відчуттям психологічної перевтоми, зниженням емоційної енергії та труднощами психологічного відновлення. Також було встановлено наявність проявів деперсоналізації та редукції особистісних досягнень у частини респондентів, що може свідчити про поступове формування негативних психологічних змін під впливом тривалого стресового навантаження.

Результати дослідження рівня стресу дозволили встановити, що значна частина молоді перебуває у стані помірного психоемоційного напруження. Подібний результат може бути пов'язаний із високим темпом сучасного життя, інформаційним перенавантаженням, соціальним тиском, труднощами професійного та особистісного самовизначення, а також необхідністю постійної адаптації до змінних умов середовища.

Було встановлено, що тривале перебування у стані навіть помірного стресу може поступово виснажувати адаптаційні ресурси особистості та створювати передумови для розвитку емоційного вигорання. Особливо це стосується респондентів із високими показниками психоемоційного напруження та недостатнім рівнем психологічної стійкості [12; 18].

Аналіз результатів за шкалою стресостійкості показав, що досліджувана вибірка є неоднорідною щодо здатності ефективно протистояти стресовим

впливам. Було встановлено, що частина молоді має достатній рівень психологічної стійкості та здатна конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, підтримуючи емоційну стабільність навіть в умовах психоемоційного навантаження.

Водночас у частини респондентів було виявлено низький рівень стресостійкості, що може свідчити про труднощі емоційної саморегуляції, недостатню сформованість адаптаційних механізмів та підвищену вразливість до негативного впливу стресових факторів.

Результати аналізу копінг-стратегій показали, що серед молоді переважають соціально орієнтовані та відносно адаптивні форми подолання стресу. Найбільш поширеними виявилися пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Подібні стратегії сприяють підтриманню психологічної стабільності та знижують ризик розвитку емоційного виснаження [4; 12; 24].

Водночас було встановлено, що частина респондентів використовує менш адаптивні форми копінг-поведінки, зокрема уникнення, імпульсивні та агресивні дії. Подібні способи реагування на стресові ситуації можуть посилювати психоемоційне напруження та негативно впливати на процес психологічної адаптації.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між рівнем стресу, стресостійкістю та проявами емоційного вигорання. Було встановлено, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням показників емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень [18; 24].

Водночас високий рівень стресостійкості пов'язаний зі зниженням ризику розвитку емоційного вигорання та виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє підтриманню емоційної стабільності та ефективній адаптації до стресових ситуацій.

Отримані результати підтверджують, що стресостійкість виконує важливу захисну функцію у процесі взаємодії між стресом та емоційним вигоранням.

Саме достатній рівень психологічної стійкості дозволяє особистості ефективніше долати психоемоційні труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та знижувати негативний вплив стресових факторів.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують наявність взаємозумовленості між емоційним вигоранням, рівнем стресу та стресостійкістю у молоді. Отримані дані свідчать про необхідність подальшого вивчення механізмів психологічної адаптації та розробки профілактичних заходів, спрямованих на формування стресостійкості та попередження розвитку емоційного вигорання серед молоді.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

Теоретичне обґрунтування програми

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що значна частина молоді перебуває у стані помірного або високого психоемоційного напруження. Аналіз показників емоційного вигорання засвідчив наявність у респондентів ознак емоційного виснаження, зниження мотивації, труднощів психологічного відновлення та тенденцій до емоційного дистанціювання. Окрім цього, результати діагностики за шкалами PSS-10 та CD-RISC підтвердили наявність значного рівня стресового навантаження та неоднорідність показників стресостійкості серед молоді [6; 18].

Подібні результати свідчать про актуальність проблеми емоційного вигорання та необхідність упровадження профілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок психологічної саморегуляції, підвищення стресостійкості та покращення емоційного благополуччя молоді. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасної соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, високих вимог до особистісної та професійної реалізації, а також постійної необхідності адаптації до змін.

Молодий вік супроводжується значною кількістю психологічних і соціальних викликів. Саме у цей період відбувається професійне самовизначення, формування життєвих цінностей, побудова міжособистісних стосунків та адаптація до самостійного життя. Постійне емоційне навантаження, високий темп життя та недостатня кількість навичок ефективного подолання стресу можуть призводити до накопичення психоемоційного виснаження.

Профілактика емоційного вигорання передбачає не лише зниження рівня стресу, а й формування внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів належать емоційна саморегуляція, здатність до психологічного відновлення,

навички конструктивного вирішення проблем, гнучкість мислення, розвиток соціальної підтримки та усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану [12; 24].

Важливу роль у профілактиці вигорання відіграє розвиток стресостійкості. Стресостійкість розглядається як здатність особистості адаптовуватись до складних життєвих ситуацій, зберігати психологічну рівновагу в умовах навантаження та ефективно долати стресові фактори. Особи з більш високим рівнем стресостійкості зазвичай краще контролюють емоційні реакції, швидше відновлюються після психоемоційного напруження та демонструють більш конструктивні способи реагування на труднощі.

У сучасній психології значна увага приділяється профілактичним та розвивальним програмам, спрямованим на підтримку психічного здоров'я молоді. Подібні програми включають психоосвітні елементи, розвиток навичок емоційної саморегуляції, навчання технікам релаксації, когнітивного переосмислення та формування навичок конструктивного подолання стресу [6; 24].

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено програму профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості молоді. Програма спрямована на зниження психоемоційного напруження, підвищення рівня психологічної адаптації та формування навичок підтримання емоційної рівноваги в умовах стресу.

Мета, завдання та принципи програми

Метою розробленої програми є профілактика емоційного вигорання та розвиток стресостійкості молоді шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, психологічного відновлення та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Програма спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, підвищення усвідомленості щодо власного психологічного стану та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Особлива увага приділяється розвитку здатності молоді адаптуватися до змінних умов середовища, ефективно

реагувати на стресові фактори та підтримувати психологічне благополуччя [12; 18].

Відповідно до поставленої мети було визначено такі основні завдання програми:

- підвищення рівня психологічної обізнаності молоді щодо природи стресу та емоційного вигорання;
- формування навичок розпізнавання власних емоційних станів та ознак психоемоційного виснаження;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції та психологічного відновлення;
- навчання конструктивним способам подолання стресових ситуацій;
- формування навичок зниження емоційного напруження за допомогою релаксаційних технік;
- розвиток навичок планування діяльності та попередження психоемоційного перевантаження;
- зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня стресостійкості;
- покращення навичок міжособистісної взаємодії та розвитку соціальної підтримки [4; 14].

Розроблена програма базується на низці психологічних принципів, які забезпечують її ефективність та практичну спрямованість.

Одним із основних принципів є принцип добровільності та психологічної безпеки. Учасники повинні мати можливість вільно висловлювати власні думки, емоції та переживання без страху осуду чи критики. Створення безпечної психологічної атмосфери сприяє більш відкритій взаємодії та ефективнішому засвоєнню навичок саморегуляції.

Важливим є також принцип активної участі. Програма передбачає не лише отримання теоретичної інформації, а й активне залучення учасників до

виконання практичних вправ, самоспостереження, аналізу власного емоційного стану та формування індивідуальних стратегій подолання стресу.

Принцип системності передбачає комплексний вплив на різні аспекти психоемоційного стану особистості. У межах програми поєднуються психоосвітні, когнітивні, поведінкові та релаксаційні методи роботи, що дозволяє більш ефективно формувати навички психологічної стійкості [6; 17].

Принцип практичної спрямованості полягає у використанні технік і вправ, які можуть застосовуватися молоддю у повсякденному житті. Особлива увага приділяється розвитку навичок, що допомагають знижувати рівень напруження, покращувати емоційний стан та підтримувати психологічний баланс у стресових ситуаціях.

Крім цього, програма базується на принципі індивідуального підходу. Оскільки рівень стресостійкості та особливості переживання стресу можуть суттєво відрізнятися у різних осіб, важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості учасників та їхній життєвий досвід.

Реалізація зазначених принципів створює умови для формування більш адаптивних способів реагування на стрес, розвитку психологічної гнучкості та профілактики емоційного вигорання серед молоді [3; 11].

Структура програми подана у Додатку Д.

Розроблена програма складається із шести взаємопов'язаних модулів, кожен із яких спрямований на формування окремих компонентів психологічної стійкості та профілактики емоційного вигорання. Послідовність модулів побудована з урахуванням поступового переходу від усвідомлення проблеми до формування практичних навичок саморегуляції та підтримання психоемоційного благополуччя [8; 18].

Програма поєднує психоосвітні, когнітивні, поведінкові та релаксаційні методи роботи. Особлива увага приділяється розвитку усвідомленого ставлення до власного емоційного стану, формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

Зміст програми профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості молоді

Модуль 1. Психосвітний модуль

Перший модуль програми спрямований на формування у молоді базового розуміння природи стресу, емоційного вигорання та механізмів їхнього впливу на психоемоційний стан особистості. Важливість цього етапу полягає у підвищенні психологічної обізнаності учасників та розвитку усвідомленого ставлення до власного емоційного стану.

На початковому етапі учасники знайомляться з основними поняттями, пов'язаними зі стресом та емоційним вигоранням. Розглядаються основні симптоми психоемоційного виснаження, чинники розвитку стресу, а також можливі психологічні та фізіологічні наслідки тривалого емоційного перенапруження.

У межах модуля проводяться міні-лекції, групові обговорення та вправи на самоспостереження. Учасникам пропонується проаналізувати власні джерела стресу, визначити найбільш типові емоційні реакції на напружені ситуації та оцінити рівень впливу стресових факторів на повсякденне життя [7; 19].

Однією з практичних вправ модуля є вправа «Мої джерела стресу». Учасникам пропонується скласти перелік ситуацій, які найчастіше викликають у них емоційне напруження, після чого визначити, які з цих факторів можна контролювати, а які потребують зміни ставлення або розвитку навичок адаптації.

Також використовується вправа «Ознаки емоційного виснаження», під час якої учасники аналізують власний емоційний стан та визначають можливі прояви перевтоми, емоційного виснаження, дратівливості, втрати мотивації або психологічного дискомфорту.

Під час групового обговорення учасники мають можливість обмінятися досвідом переживання стресу та обговорити найбільш поширені труднощі, з якими вони стикаються у повсякденному житті. Подібна форма роботи сприяє розвитку емоційної відкритості, зниженню внутрішнього напруження та формуванню відчуття психологічної підтримки [2; 14].

Очікуваним результатом першого модуля є підвищення рівня психологічної обізнаності учасників щодо природи стресу та емоційного вигорання, формування навичок самоспостереження та усвідомлення власних психоемоційних станів. Крім цього, учасники отримують базове розуміння необхідності підтримання психологічного балансу та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Модуль 2. Розвиток емоційної усвідомленості

Другий модуль програми спрямований на розвиток у молоді навичок розпізнавання, усвідомлення та аналізу власних емоційних станів. Формування емоційної усвідомленості є важливим компонентом профілактики емоційного вигорання, оскільки дозволяє своєчасно помічати ознаки психоемоційного перенапруження та ефективніше регулювати власний емоційний стан.

У межах цього модуля учасники знайомляться з поняттям емоційної саморегуляції та вчаться визначати взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Особлива увага приділяється розвитку навичок рефлексії та усвідомленого ставлення до власних переживань.

Одним із основних методів роботи в межах цього модуля є ведення щоденника емоцій. Учасникам пропонується протягом певного часу фіксувати власні емоційні реакції, ситуації, що їх викликають, а також способи реагування на стресові події. Подібна практика сприяє розвитку самоспостереження та допомагає краще розуміти власний психоемоційний стан [6; 18].

Також використовується вправа «Емоційний термометр», під час якої учасники вчаться оцінювати інтенсивність власного емоційного напруження та визначати ситуації, які найбільше впливають на їхній психологічний стан.

Важливою частиною модуля є обговорення конструктивних та неконструктивних способів емоційного реагування. Учасники аналізують, які стратегії допомагають знижувати рівень напруження, а які, навпаки, можуть посилювати психоемоційний дискомфорт та сприяти розвитку емоційного вигорання.

Очікуваним результатом другого модуля є розвиток навичок емоційної усвідомленості, покращення здатності розпізнавати власні психоемоційні стани та формування більш конструктивного ставлення до переживання емоцій. Крім цього, учасники отримують практичні інструменти для аналізу власного емоційного стану та профілактики накопичення психоемоційного напруження.

Модуль 3. Формування навичок емоційної саморегуляції

Третій модуль програми спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня психоемоційного напруження. Даний етап є одним із ключових у структурі програми, оскільки саме недостатня здатність ефективно регулювати власний емоційний стан часто виступає чинником накопичення стресу та розвитку емоційного вигорання.

У межах модуля учасники знайомляться з основними механізмами виникнення емоційного напруження та способами його зниження. Особлива увага приділяється усвідомленню зв'язку між фізичним та психологічним станом особистості, а також впливу хронічного стресу на емоційне благополуччя.

Одним із основних напрямів роботи є навчання технікам релаксації та зниження рівня внутрішнього напруження. Учасникам пояснюється, що систематичне використання релаксаційних методик сприяє стабілізації емоційного стану, покращенню концентрації уваги та підвищенню здатності до психологічного відновлення [8; 24].

У межах модуля застосовується дихальна вправа «Квадратне дихання». Учасникам пропонується виконувати повільне дихання за схемою: вдих – затримка дихання – видих – пауза. Подібна техніка сприяє зниженню фізіологічного напруження, стабілізації емоційного стану та покращенню здатності контролювати власні реакції у стресових ситуаціях.

Також використовується техніка прогресивної м'язової релаксації, спрямована на зниження тілесного напруження. Учасники поетапно напружують та розслабляють окремі групи м'язів, що дозволяє краще усвідомлювати власний фізичний стан та зменшувати рівень внутрішньої тривожності.

Очікуваним результатом третього модуля є розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня внутрішнього напруження та формування здатності більш ефективно реагувати на стресові ситуації. Учасники отримують практичні інструменти для стабілізації емоційного стану та підтримання психологічної рівноваги у повсякденному житті.

Модуль 4. Розвиток конструктивних копінг-стратегій

Четвертий модуль програми спрямований на формування у молоді конструктивних способів подолання стресових ситуацій та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Необхідність даного етапу обумовлена тим, що особливості реагування на труднощі значною мірою визначають рівень психологічної адаптації та ризик розвитку емоційного вигорання.

Однією з ключових вправ модуля є вправа «Аналіз стресової ситуації». Учасникам пропонується описати конкретну ситуацію, яка викликала емоційне напруження, визначити власні реакції та проаналізувати, наскільки ефективними були обрані способи подолання труднощів [11; 24].

Також використовується вправа «Альтернативні способи реагування», під час якої учасники вчаться знаходити більш конструктивні варіанти поведінки у складних ситуаціях. Подібна практика сприяє розвитку психологічної гнучкості та формуванню навичок усвідомленого прийняття рішень [4; 16].

Окрему увагу приділено розвитку навичок когнітивного переосмислення. Учасники вчаться аналізувати власні негативні установки, катастрофізацію подій та автоматичні думки, які можуть посилювати рівень стресу та емоційного напруження.

У межах вправи «Переоцінка ситуації» учасникам пропонується подивитися на проблемну ситуацію з різних позицій та визначити альтернативні способи її сприйняття. Подібна техніка допомагає знижувати рівень тривожності та формувати більш адаптивне ставлення до труднощів.

Очікуваним результатом четвертого модуля є формування більш конструктивних копінг-стратегій, розвиток навичок усвідомленого реагування на стресові ситуації та підвищення здатності ефективно долати психоемоційні

труднощі. Крім цього, учасники отримують практичні навички когнітивного переосмислення та конструктивного вирішення проблемних ситуацій [5; 14].

Модуль 5. Розвиток стресостійкості

П'ятий модуль програми спрямований на розвиток психологічної стійкості, формування здатності ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій та підтримувати емоційну стабільність в умовах психоемоційного навантаження. Даний модуль є одним із центральних у структурі програми, оскільки саме стресостійкість виступає важливим захисним фактором у профілактиці емоційного вигорання.

Одним із напрямів роботи в межах цього модуля є розвиток навичок позитивного когнітивного переосмислення. Учасники вчаться змінювати надмірно негативне сприйняття труднощів та формувати більш реалістичне й адаптивне ставлення до стресових ситуацій [7; 18].

У межах вправи «Мої ресурси» учасникам пропонується визначити власні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають їм долати труднощі. До таких ресурсів можуть належати особистісні якості, соціальна підтримка, життєвий досвід, хобі, фізична активність та інші фактори, що позитивно впливають на психологічний стан.

Також використовується вправа «Колесо життєвого балансу», спрямована на аналіз різних сфер життя особистості. Учасники оцінюють рівень задоволеності окремими сферами власного життя та визначають напрями, які потребують більшої уваги для підтримання психологічної рівноваги [6; 24].

Особлива увага приділяється розвитку навичок підтримання внутрішнього ресурсу та профілактики психоемоційного виснаження. Учасники аналізують власний режим відпочинку, рівень фізичної активності, особливості розподілу навантаження та способи психологічного відновлення.

Очікуваним результатом п'ятого модуля є підвищення рівня психологічної стійкості, розвиток навичок адаптації до стресових ситуацій та формування здатності підтримувати емоційну рівновагу навіть в умовах психоемоційного навантаження [12; 24].

Модуль 6. Закріплення навичок та профілактика емоційного вигорання

Заключний модуль програми спрямований на узагальнення отриманого досвіду, закріплення сформованих навичок та формування у молоді більш усвідомленого ставлення до підтримання власного психоемоційного благополуччя.

На даному етапі учасники аналізують зміни, які відбулися у процесі проходження програми, оцінюють власний емоційний стан та визначають навички, що виявилися для них найбільш ефективними у подоланні психоемоційного напруження [9; 21].

У межах вправи «Мій план психологічної підтримки» учасники формують індивідуальний перелік дій, які допомагають їм підтримувати емоційну стабільність та запобігати накопиченню психоемоційного виснаження. До такого плану можуть входити навички саморегуляції, фізична активність, режим відпочинку, соціальна підтримка, хобі та інші способи психологічного відновлення.

Важливим елементом заключного модуля є розвиток навичок підтримання балансу між навчанням, професійною діяльністю, відпочинком та особистим життям. Учасники аналізують власний рівень навантаження та визначають можливі способи профілактики психоемоційного перевантаження у повсякденному житті [5; 17].

Завершальним етапом модуля є проведення рефлексії, спрямованої на усвідомлення отриманого досвіду та закріплення сформованих навичок психологічної саморегуляції. Учасники оцінюють власний прогрес та визначають напрями подальшого особистісного розвитку.

Очікуваним результатом заключного модуля є закріплення навичок емоційної саморегуляції, формування більш усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я та розвиток здатності підтримувати психологічну стійкість у повсякденному житті [8; 19].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості молоді. Необхідність створення програми була обумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність у значної частини молоді ознак психоемоційного напруження, емоційного виснаження та недостатнього рівня психологічної стійкості.

Розроблена програма має профілактично-розвивальний характер та спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя особистості. У процесі створення програми було враховано сучасні психологічні підходи до профілактики емоційного вигорання, розвитку стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій.

Було визначено основну мету програми, яка полягає у зниженні рівня психоемоційного напруження та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Відповідно до поставленої мети сформульовано завдання програми, спрямовані на підвищення психологічної обізнаності молоді, розвиток навичок емоційної усвідомленості, саморегуляції та психологічного відновлення [6; 18].

Програма базується на принципах добровільності, психологічної безпеки, активної участі, системності, практичної спрямованості та індивідуального підходу. Реалізація зазначених принципів створює умови для формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації та підтримання психологічної рівноваги.

Структура програми включає шість взаємопов'язаних модулів, кожен із яких спрямований на розвиток окремих компонентів психологічної стійкості. У межах програми використовуються психоосвітні, когнітивні, поведінкові та релаксаційні методи роботи, що забезпечує комплексний вплив на психоемоційний стан особистості [11; 24].

У процесі реалізації програми передбачено використання практичних вправ, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, когнітивного

переосмислення, конструктивного подолання стресу та підтримання внутрішнього ресурсу. Особлива увага приділяється формуванню навичок психологічного відновлення та профілактики емоційного виснаження.

Очікуваними результатами програми є зниження рівня психоемоційного напруження, підвищення рівня стресостійкості, розвиток більш адаптивних копінг-стратегій та покращення здатності молоді підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресового навантаження [7; 18].

Таким чином, розроблена програма може бути використана як практичний інструмент профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості молоді. Її реалізація сприятиме формуванню більш конструктивних способів реагування на стресові ситуації, підтриманню психологічного благополуччя та зниженню ризику розвитку психоемоційного виснаження.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було досліджено взаємозв'язок емоційного вигорання та рівня стресостійкості у молоді. Актуальність обраної теми обумовлена зростанням психоемоційного навантаження у сучасному суспільстві, високим рівнем стресу серед молоді та поширенням проявів емоційного виснаження, що негативно впливають на психологічне благополуччя особистості.

У процесі теоретичного аналізу було розглянуто основні наукові підходи до вивчення емоційного вигорання, стресу, стресостійкості та копінг-стратегій. Встановлено, що емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який формується під впливом тривалого психоемоційного навантаження та недостатності внутрішніх ресурсів особистості для ефективного подолання стресу [3; 11].

Було визначено, що стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну стабільність, адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно реагувати на стресові ситуації. Водночас особливості копінг-поведінки значною мірою визначають ефективність психологічної адаптації та рівень ризику розвитку емоційного вигорання.

У межах емпіричного дослідження було проведено комплексну психодіагностику рівня емоційного вигорання, стресу, стресостійкості та копінг-стратегій молоді із використанням методик MBI, PSS-10, CD-RISC та SACS.

Результати дослідження показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень емоційного вигорання та психоемоційного напруження. Було встановлено наявність проявів емоційного виснаження, зниження психологічного ресурсу та труднощів емоційного відновлення у частини молоді [5; 14].

Аналіз рівня стресу показав, що значна частина респондентів перебуває у стані помірного або високого психоемоційного напруження, що може бути

пов'язано з високим темпом сучасного життя, інформаційним перевантаженням, соціальною нестабільністю та труднощами адаптації до постійних змін.

Результати дослідження стресостійкості засвідчили неоднорідність вибірки щодо здатності ефективно протистояти стресовим впливам. Було встановлено, що високий рівень стресостійкості сприяє більш ефективній психологічній адаптації та знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між рівнем стресу, стресостійкістю та проявами емоційного вигорання. Встановлено, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Водночас високий рівень стресостійкості пов'язаний зі зниженням проявів емоційного вигорання та виступає важливим захисним фактором психологічного благополуччя особистості [6; 17].

Аналіз копінг-стратегій показав, що серед молоді переважають соціально орієнтовані та відносно адаптивні способи подолання стресу, однак у частини респондентів було виявлено тенденції до використання менш конструктивних форм реагування, зокрема уникнення та імпульсивних дій.

На основі отриманих результатів було розроблено програму профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості молоді. Програма має профілактично-розвивальний характер та спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, психологічного відновлення та конструктивного подолання стресових ситуацій [8; 19].

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження та розробленої програми у діяльності психологів, освітніх закладів, молодіжних центрів та інших установ, що працюють у сфері підтримки психічного здоров'я молоді.

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення ефективності запропонованої програми у процесі практичного впровадження, а також дослідження впливу окремих психологічних факторів на розвиток емоційного вигорання у різних вікових та соціальних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості молоді // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2021. – № 2. – С. 38–44.
2. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток і подолання. – Київ : Професіонал, 2018. – 528 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія професійного стресу : навчальний посібник. – Київ : МАУП, 2019. – 216 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 1007 с.
5. Волошина Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання особистості // Психологія і особистість. – 2021. – № 2. – С. 45–53.
6. Галецька І. І. Психологія стресу та стресових станів : навчальний посібник. – Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020. – 152 с.
7. Дуткевич Т. В. Практична психологія : вступ до спеціальності : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2020. – 256 с.
8. Зливков В. Л. Психологія стресу та стресостійкості особистості : навчальний посібник. – Київ : Каравела, 2021. – 288 с.
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни, криз та соціальних змін : монографія. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 236 с.
10. Кісарчук З. Г. Основи психологічної допомоги особистості : навчальний посібник. – Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. – 240 с.
11. Ковальчук З. Я. Психологічні чинники формування емоційного вигорання у молоді // Теорія і практика сучасної психології. – 2022. – № 3. – С. 112–118.
12. Кокун О. М. Психологія професійного вигорання особистості. – Київ : Талком, 2021. – 188 с.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 272 с.

14. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 262 с.
15. Овчарова Р. В. Психологічне благополуччя особистості : теоретичні та практичні аспекти : монографія. – Київ : Ніка-Центр, 2021. – 312 с.
16. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. – Київ : Либідь, 2019. – Кн. 1. – 560 с.
17. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. – Київ : Кондор, 2019. – 576 с.
18. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. – Київ : Академвидав, 2020. – 344 с.
19. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та емоційного благополуччя особистості : монографія. – Київ : Педагогічна думка, 2020. – 304 с.
20. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи особистості : монографія. – Київ : Агропромвидав України, 2016. – 348 с.
21. Шевченко Н. Ф. Емоційне вигорання як психологічна проблема сучасної молоді // Теорія і практика сучасної психології. – 2022. – № 1. – С. 112–118.
22. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – San Francisco : Jossey-Bass, 2016. – 208 p.
23. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, № 4. – P. 385–396.
24. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, № 2. – P. 76–82.
25. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 Years of Research and Practice // Career Development International. – 2009. – Vol. 14, № 3. – P. 204–220.
26. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
27. Selye H. Stress Without Distress. – New York : Signet Books, 1974. – 192 p.

28. American Psychological Association. Building Your Resilience [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.apa.org/topics/resilience>
29. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During Emergencies [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.who.int>
30. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, № 1. – P. 159–165.
31. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, № 3. – P. 513–524.
32. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84, № 2. – P. 191–215.
33. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, № 2. – P. 267–283.
34. Pines A., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures. – New York : Free Press, 1988. – 257 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційні взаємозв'язки між показниками дослідження

Показники	Стрес	Стресостійкість	Емоційне вигорання
Стрес	1	-0,52	0,61
Стресостійкість	-0,52	1	-0,58
Емоційне вигорання	0,61	-0,58	1

Додаток Б

Методика PSS-10 (Perceived Stress Scale)

Інструкція:

Респонденту пропонується оцінити, як часто протягом останнього місяця він переживав певні думки або емоційні стани.

Шкала відповідей:

- 0 – ніколи;
- 1 – майже ніколи;
- 2 – іноді;
- 3 – досить часто;
- 4 – дуже часто.

Бланк відповідей:

1. Як часто Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
2. Як часто Ви відчували впевненість у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?
3. Як часто Ви відчували нервові напруження та стрес?
4. Як часто Вам здавалося, що справи складаються успішно?
5. Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами?
6. Як часто Ви могли контролювати роздратування?
7. Як часто Ви відчували, що ситуація виходить з-під контролю?
8. Як часто Ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що Ви не можете їх подолати?

Обробка результатів:

Пункти 2, 4 та 6 мають зворотнє кодування.

Після реверсного підрахунку бали сумуються.

Інтерпретація результатів:

- 0–13 балів – низький рівень стресу;
- 14–26 балів – середній рівень стресу;
- 27–40 балів – високий рівень стресу.

Методика CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale)

Інструкція:

Респонденту необхідно оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його звичній поведінці та внутрішньому стану.

Шкала відповідей:

- 0 – зовсім не вірно;
- 1 – рідко вірно;
- 2 – іноді вірно;
- 3 – часто вірно;
- 4 – майже завжди вірно.

Ключові показники методики:

- здатність адаптуватися до змін;
- емоційна стійкість;
- контроль над ситуацією;
- здатність відновлюватися після труднощів.

Обробка результатів:

Усі бали сумуються.

інтерпретація результатів:

- 0–33 бали – низький рівень стресостійкості;
- 34–67 балів – середній рівень стресостійкості;
- 68 балів і вище – високий рівень стресостійкості.

Методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale)

Інструкція:

Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він використовує певні способи поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Шкала відповідей:

- 1 – зовсім не характерно;
- 2 – скоріше не характерно;
- 3 – частково характерно;
- 4 – характерно;
- 5 – дуже характерно.

Шкали методики:

- асертивні дії;
- вступ у соціальний контакт;
- пошук соціальної підтримки;
- обережні дії;
- імпульсивні дії;
- уникнення;
- маніпулятивні дії;
- агресивні дії.

Обробка результатів:

Бали підраховуються окремо за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

Високі показники за адаптивними стратегіями свідчать про ефективне подолання стресу. Домінування уникнення, агресивних або імпульсивних дій може вказувати на недостатню ефективність психологічної адаптації.

Методика MBI (Maslach Burnout Inventory)

Інструкція:

Респонденту необхідно оцінити частоту переживання певних емоційних станів, пов'язаних із навчанням, роботою або повсякденним навантаженням.

Шкала відповідей:

- 0 – ніколи;
- 1 – дуже рідко;

- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто;
- 6 – щодня.

Шкали методики:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізація;
- редукція особистісних досягнень.

Обробка результатів:

Бали підраховуються окремо за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

Емоційне виснаження:

- 0–16 – низький рівень;
- 17–26 – середній рівень;
- 27 і більше – високий рівень.

Деперсоналізація:

- 0–6 – низький рівень;
- 7–12 – середній рівень;
- 13 і більше – високий рівень.

Редукція особистісних досягнень:

- 0–31 – високий рівень вигорання;
- 32–38 – середній рівень;
- 39 і більше – низький рівень вигорання.

Додаток В

Первинні результати емпіричного дослідження

№ респондента	MBI	PSS-10	CD-RISC
1	14	11	72
2	18	17	69
3	29	31	28
4	22	20	56
5	31	29	31
6	25	21	51
7	13	10	74
8	27	28	32
9	20	18	58
10	34	33	24
11	16	12	70
12	24	23	49
13	30	30	32
14	19	17	70
15	21	19	55
16	12	9	76
17	28	27	30
18	23	20	53
19	32	34	26
20	17	15	72
21	26	24	47
22	15	13	69

23	33	32	29
24	20	18	57
25	27	26	43
26	18	16	71
27	11	8	78
28	24	22	50
29	29	28	33
30	22	19	54

Додаток Д

Структура програми профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості молоді

№	Назва модуля	Мета модуля	Основні методи роботи
1	Психоосвітній модуль	Формування уявлення про стрес та емоційне вигорання	Міні-лекції, обговорення, самоспостереження
2	Розвиток емоційної усвідомленості	Навчання розпізнаванню власних емоційних станів	Вправи на рефлексію, щоденник емоцій
3	Формування навичок саморегуляції	Зниження психоемоційного напруження	Дихальні техніки, релаксація
4	Розвиток конструктивних копінг-стратегій	Формування ефективних способів подолання стресу	Аналіз ситуацій, когнітивне переосмислення
5	Розвиток стресостійкості	Формування психологічної гнучкості та адаптивності	Практичні вправи, групові обговорення
6	Закріплення навичок та профілактика вигорання	Формування навичок підтримання психологічного балансу	Рефлексія, планування, профілактичні рекомендації