

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально – науковий інститут « Українська інженерно – педагогічна
академія»

Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

В.о. завідувачки кафедри

(підпис)

Кучеренко Н.С.

«----»-----2025р

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ДИПЛОМНА РОБОТА)**

**Тема “Особливості переживання емоційного вигорання у
молоді під час конфлікту”**

Виконала: здобувачка другого (магістерського) рівня
освіти, групи ЗПС – 24 мг
спеціальність 053Психологія
Світлана РОМАЩЕНКО

Керівник

Ірина ОСТОПОЛЕЦЬ

Кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент:

Галина САЖКО

Харків – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н Каразіна

Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій.

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

Затверджую

В.о. завідувача кафедри

Кучеренко Н. С.

“-----” 2025р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Ромашенко Світлана Павлівна

1. Тема роботи» Особливості переживання емоційного вигорання у молоді під час конфлікту»
Керівник роботи Остополець Ірина Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент
Затверджено наказом №4801-5/3665 від 06.10.2025 року
2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025 року
3. Перелік питань, які потрібно розробити.
Проаналізувати теоретичні основи дослідження емоційного вигорання у молоді.
Провести емпіричне дослідження емоційного вигорання у молоді.
Розробити рекомендації та практичні розробки для роботи з психологічними захистами в стресових ситуаціях.
4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Обрання та формулювання теми
2	Складання індивідуального календарного плану роботи (розрахунок часу для проведення запланованих досліджень, статистичного підрахунку, аналізу і опису отриманих результатів та складання практичних рекомендацій за результатами дослідження)
3	Пошук літератури за темою, її аналіз, складання бібліографії
4	Підготовка теоретичної частини вступу: а) обґрунтування актуальності обраної теми б) постановка мети і конкретних завдань дослідження в) визначення об'єкта й предмета дослідження г) вибір (методик) проведення дослідження д) огляд літератури з концептуальних підходів із досліджуваної проблеми та теоретичні міркування дипломної роботи
5	Проведення емпіричних досліджень. Опис процесу дослідження
6	Статистичний аналіз одержаних даних
7	Інтерпретація отриманих результатів дослідження
8	Формулювання висновків та оцінювання одержаних результатів
9	Підготовка тексту, технічне оформлення та подання роботи науковому керівникові
10	Доопрацювання тексту з урахуванням зауважень керівника
11	Подання остаточного варіанта роботи рецензентів
12	Підготовка до захисту
13	Захист

5. Дата видачі завдання 07.10.2025рік

Студент

(підпис)

Ромашенко С.П.

Керівник роботи

(підпис)

Остополец І.Ю.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичні засади вивчення проблеми емоційного вигорання у сучасної молоді під час конфлікту	
1.1 Психологічна сутність феномену емоційного вигорання.....	9
1.2 Конфлікт в контексті вивчення емоційного вигорання молоді.....	13
1.3. Механізми впливу конфлікту на розвиток емоційного вигорання в молодіжному середовищі.....	20
1.4. Емоційна регуляція та стратегії поведінки у конфлікті як детермінанти переживання емоційного вигорання молоді.....	24
Висновки до першого розділу.....	30
 РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливості переживання емоційного вигорання у молоді під час конфлікту	
2.1 Загальні питання організації і проведення дослідницької роботи....	33
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	38
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між емоційним вигоранням, стратегіями поведінки у конфлікті, стресостійкістю та емоційною регуляцією.....	56
Висновки до другого розділу.....	59
 РОЗДІЛ 3. Шляхи запобігання і профілактика емоційного вигорання у сучасної молоді	
3.1. Концептуальні основи формування системи профілактики емоційного вигорання молоді.....	62
3.2. Психологічна програма профілактики емоційного вигорання молоді.....	67
3.3. Практичні рекомендації щодо запобігання емоційному вигоранню молоді.....	72
Висновки до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

Вступ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання у сучасному соціокультурному контексті є однією з провідних проблем психології особистості, що набуває особливого значення у зв'язку зі зростанням рівня психоемоційного навантаження на молоде покоління. У період суспільних трансформацій та тривалого соціального напруження, зумовленого воєнними подіями, соціальною нестабільністю, інформаційним перевантаженням і невизначеністю майбутнього, молодь виявляється особливо вразливою до станів емоційного виснаження.

Психоемоційна сфера молодої людини формується в умовах постійних змін і потребує адаптації до нових соціальних викликів, що робить феномен емоційного вигорання серед цієї вікової групи не лише актуальним, але й соціально значущим. Конфлікт, у свою чергу, постає як чинник, який істотно впливає на перебіг емоційного вигорання, оскільки активізує внутрішні суперечності, загострює почуття тривоги, безпорадності, спричиняє деструктивні реакції у системі міжособистісних відносин.

Проблематика емоційного вигорання молоді в умовах конфлікту залишається недостатньо розробленою у вітчизняній психологічній науці. Попри значну кількість праць, присвячених вивченню вигорання у педагогічних, медичних або військових професіях, специфіка переживання цього феномену саме молодими людьми у контексті міжособистісних чи соціальних конфліктів досі не отримала належного теоретичного та емпіричного осмислення.

Сучасні дослідження підтверджують, що у молоді, яка перебуває в умовах соціальної напруженості, емоційне вигорання супроводжується тривалими негативними переживаннями, порушенням комунікативної взаємодії, втратою мотивації до діяльності та редукцією особистісних досягнень (Борисенко, 2019). [5] Встановлено, що частими детермінантами цього явища є сімейні конфлікти, надмірна емоційна залученість у

міжособистісні протиріччя, а також нестабільність соціального оточення (Ващенко, Кондрацька, Нішкур, 2017). [5]

З огляду на актуальні виклики українського суспільства, дослідження емоційного вигорання молоді набуває нових змістових вимірів. В умовах воєнного конфлікту, внутрішнього переміщення, втрати соціальних зв'язків і переоцінки життєвих орієнтирів, молоді люди часто стикаються з психологічним виснаженням, що поєднує риси стресового реагування, фрустрації та деперсоналізації (Коротенко, Келюх, Древаль, 2022). [19] У таких обставинах вигорання постає не лише як наслідок професійного чи освітнього перевантаження, але й як реакція на тривале емоційне напруження, викликане конфліктом - внутрішнім чи зовнішнім. Це визначає практичну значущість проблеми для сфери психологічної допомоги молоді, а також для побудови ефективних програм психопрофілактики.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на поєднанні системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та когнітивно-біхевіорального підходів. Системний підхід дозволяє розглядати емоційне вигорання як багаторівневий феномен, що формується у взаємодії особистісних, емоційних та соціальних чинників. Діяльнісний підхід дає змогу простежити взаємозв'язок між напруженістю діяльності молодої людини та рівнем її емоційного виснаження. Особистісно-орієнтований підхід зосереджується на індивідуальних особливостях переживання конфлікту, стресостійкості, рівні саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту. Когнітивно-біхевіоральний підхід дає підстави аналізувати емоційне вигорання як результат неадаптивних когнітивних схем, що посилюють внутрішній конфлікт і перешкоджають конструктивному вирішенню проблемних ситуацій.

Важливою складовою методології є врахування концепцій, які розкривають структуру та механізми емоційного вигорання. Зокрема, праці К. Маслач і С. Джексона (Maslach, Jackson, 1981) [54] визначають основні компоненти цього явища - емоційне виснаження, деперсоналізацію та

редукцію особистісних досягнень. На українському ґрунті подібні підходи адаптовано у працях З. Борисенко (2019), І. Ващенко, Л. Кондрацької, Д. Нішкур (2017), [5; 7] які досліджують взаємозв'язок між емоційним вигоранням, тривожністю та сімейною конфліктністю. Вітчизняні науковці підкреслюють, що конфліктність соціального середовища, невизначеність майбутнього та інформаційний тиск є вагомими предикторами емоційного виснаження у молоді (Пашенко, 2024; Коротенко, Келюх, Древаль, 2022). [27; 19]

Отже, дослідження «Особливості переживання емоційного вигорання у молоді під час конфлікту» базується на міждисциплінарному підході, який поєднує психологічні, соціальні та педагогічні аспекти аналізу. Воно має на меті з'ясувати особливості проявів, рівень інтенсивності та структуру емоційного вигорання молодих осіб, а також виявити зв'язки між конфліктними чинниками та компонентами вигорання. Такий підхід дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічну природу цього феномену, але й створити науково обґрунтовані засади для подальшої психопрофілактичної роботи з молоддю, особливо в умовах сучасних соціальних викликів і кризових подій.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей переживання емоційного вигорання у молоді під час конфлікту та встановлення взаємозв'язку між рівнем вигорання, емоційною регуляцією та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Об'єкт дослідження - емоційне вигорання як психоемоційний стан особистості молодшої людини.

Предмет дослідження - психологічні особливості переживання емоційного вигорання у молоді під час міжособистісного конфлікту.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного вигорання та його детермінант у молодіжному віці.

2. Розкрити психологічні механізми впливу конфліктних ситуацій на формування емоційного виснаження у молоді.
3. Емпірично дослідити рівень і структуру емоційного вигорання в осіб молодіжного віку під час конфлікту.
4. Визначити особливості взаємозв'язку між компонентами емоційного вигорання та стратегіями поведінки у конфлікті.
5. Розробити психопрофілактичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня емоційного вигорання та підвищення адаптивності молоді в конфліктних ситуаціях.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів: **теоретичні:** аналіз, порівняння, узагальнення наукових джерел з психології особистості, конфліктології, вікової психології та психопрофілактики; **емпіричні:** методика «Діагностика рівня емоційного вигорання особистості» (В.В. Бойко); тест «Стратегії поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас - Р. Кілмен); шкала стресостійкості (С. Мадді); шкала емоційного виснаження (Е. Пайнс, А. Аронсон) **математико-статистичні:** кореляційний, факторний і порівняльний аналіз (коефіцієнт Спірмена, критерій Стюдента).

Експериментальною базою виступив Харківський національний університет імені В.Н Каразіна, навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Вибірку дослідження склали 38 осіб віком 23-35 років, з них 52,6% жіночої статі та 47,4% чоловічої. Це були здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності 053 Психологія.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен емоційного вигорання в молодіжному віці та його зв'язок із конфліктною поведінкою. Дослідження розширює концептуальні межі проблеми емоційного виснаження, розглядаючи його не

лише як професійно зумовлений стан, а як комплексну емоційно-поведінкову реакцію особистості на соціальні та міжособистісні суперечності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, викладачів і кураторів студентської молоді для підвищення ефективності психологічної допомоги та профілактики емоційного вигорання.

На основі проведеного дослідження можуть бути розроблені психопрофілактичні програми, спрямовані на зниження рівня емоційного виснаження та розвиток навичок конструктивного розв'язання конфліктів; створені тренінгові модулі для розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, рефлексивності та саморегуляції молоді; доповнені освітні курси з дисциплін «Психологія особистості», «Психологія емоцій», «Конфліктологія», «Психопрофілактична робота».

Отримані емпіричні дані можуть бути використані для подальших наукових досліджень проблем емоційного вигорання, емоційної регуляції та конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності, а також для розробки рекомендацій із підвищення психологічної стійкості української молоді.

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 63 найменування, із них 21 іноземною мовою та додатків. Загальний обсяг роботи -87 сторінок. Вона проілюстрована 13 таблицями та 4 рисунками.

Розділ 1

Теоретичні засади вивчення проблеми емоційного вигорання у сучасній молоді під час конфлікту

1.1 Психологічна сутність феномену емоційного вигорання

Проблематика емоційного вигорання є однією з центральних у сучасній психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана із збереженням психічного здоров'я, ефективністю діяльності та якістю життя людини в умовах постійного соціального, інформаційного та емоційного навантаження. Термін «емоційне вигорання» був уведений у науковий обіг американським психіатром Г. Фройденбергером (Freudenberger, 1974) [47], який описав цей феномен як стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в ситуаціях інтенсивного емоційного навантаження, зокрема у професіях типу «людина-людина». Надалі К. Масlach і С. Джексон (Maslach & Jackson, 1981) [54] розробили теоретичну модель вигорання, визначивши його як синдром, який складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації (цинічного ставлення до оточення) та редукції особистісних досягнень. Ця трикомпонентна модель залишається класичною і донині, становлячи основу більшості сучасних досліджень феномену.

Сутність емоційного вигорання полягає у поступовому виснаженні внутрішніх ресурсів, втраті енергії, емпатії, мотивації до діяльності, що призводить до зниження ефективності соціального функціонування та психологічної дезадаптації (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) [58]. Вигорання відрізняється від звичайної втоми тим, що воно має хронічний характер і зачіпає не лише фізичну, але й емоційну, когнітивну та мотиваційну сфери особистості. На думку В. Бойка (1999) [2], емоційне вигорання є особливим механізмом психологічного захисту, який проявляється у формі емоційного відчуження, зниження рівня чутливості до стресових ситуацій, що, з одного

боку, зменшує напруження, але з іншого - поступово деформує структуру особистості, знижуючи її адаптаційні можливості. []

В українській психології проблему вигорання досліджували З. Борисенко (2019) [5], Л. Карамушка (2017) [13], І. Ващенко (2018) [7], які вказують, що феномен емоційного вигорання є багатовимірним і виявляється не лише у професійній сфері, а й у навчальній, міжособистісній та сімейній взаємодії. Зокрема, З. Борисенко підкреслює, що вигорання є наслідком систематичного порушення балансу між емоційними затратами і можливістю їх відновлення (Борисенко, 2019) [5]. Вона розглядає цей феномен як прояв хронічного стресу, що поступово переростає у стан психологічного виснаження, який супроводжується втратою смислу діяльності, розчаруванням, апатією та зниженням самооцінки.

На думку К. Масlach (Maslach, 2017) [56], ключовим фактором розвитку вигорання є не лише перевантаження, але й відсутність контролю над власною діяльністю, недостатнє соціальне визнання, етичні дилеми та конфлікти цінностей. Таким чином, емоційне вигорання можна розглядати як результат дисбалансу між внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми вимогами середовища. Подібної позиції дотримується і А. Pines (Pines & Aronson, 1988) [59], який описує вигорання як втрату сенсу життя, що виникає внаслідок невідповідності між очікуваннями та реальними результатами діяльності.

Сучасні дослідження (Schaufeli, Leiter, Maslach, 2009; Bakker & Demerouti, 2017) [61] акцентують увагу на тому, що вигорання є не лише індивідуальною, але й соціально обумовленою проблемою. Воно розвивається у контексті взаємодії людини з організаційними, соціальними та культурними чинниками. Зокрема, у моделі «вимоги–ресурси» [48] вигорання розглядається як наслідок дисбалансу між вимогами середовища (емоційне навантаження, конфлікти, надмірна відповідальність) і наявними ресурсами (соціальна підтримка, саморегуляція, відпочинок). Недостатність

ресурсів спричиняє виснаження, що веде до появи симптомів вигорання (Bakker & Demerouti, 2017) [43].

У структурі вигорання виокремлюють когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви. До когнітивних відносять зниження концентрації уваги, труднощі прийняття рішень, негативне мислення, занижену самооцінку. Емоційні прояви охоплюють тривожність, дратівливість, почуття безпорадності, емоційну притупленість. Поведінкові аспекти включають уникання спілкування, зниження активності, апатію, а фізіологічні - порушення сну, головний біль, соматичні розлади (Maslach & Leiter, 2016) [55].

Дослідження українських науковців (Карамушка, 2017 [13]; Ващенко, 2018 [7]; Борисенко, 2019 [5]) показують, що вигорання має поступовий, стадійний характер розвитку. На початковому етапі спостерігається ентузіазм, підвищена активність, надмірна відданість діяльності. Далі настає фаза стагнації, коли ресурси виснажуються, а результати діяльності не приносять очікуваного задоволення. Наступні стадії — фрустрація, апатія, відчуження, які характеризуються зниженням мотивації, байдужістю до результатів праці, негативізмом у стосунках із оточенням.

Особливої уваги потребує дослідження емоційного вигорання у молодіжному середовищі. Молодь, перебуваючи у процесі становлення особистості, пошуку власного місця в суспільстві, вразлива до психоемоційних перевантажень. У студентів та молодих фахівців вигорання часто розвивається через поєднання навчального, соціального і професійного стресу, високих очікувань, перфекціонізму та нестабільності життєвих перспектив (Бойко, 2019 [6]; Коротенко, Келюх, Древаль, 2022 [19]).

Психологічні особливості молоді, такі як емоційна лабільність, потреба у самоствердженні, залежність від соціального схвалення, сприяють підвищеній чутливості до стресових впливів і конфліктів (Ващенко, 2018) [7]. За даними досліджень О. Пащенко (2024), [26, 27] у сучасних умовах воєнної нестабільності, інформаційного тиску та соціальної невизначеності, у

молодих людей зростає ризик розвитку емоційного вигорання, що проявляється у тривалих станах емоційного виснаження, внутрішнього конфлікту, втрати мотивації та смислової кризи.

Важливим чинником розвитку вигорання у молоді є міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти. Конфлікт виступає як каталізатор вигорання, оскільки посилює емоційне напруження, активізує деструктивні захисні механізми, знижує рівень адаптації. Психологічні дослідження (Bakker & Costa, 2014; [43] Leiter & Maslach, 2016 [57]) свідчать, що хронічні конфлікти у навчальному або професійному середовищі тісно пов'язані з підвищеним рівнем вигорання, особливо у тих, хто має низький рівень емоційного інтелекту або труднощі з саморегуляцією.

Молоді люди, які стикаються з конфліктними ситуаціями у міжособистісних стосунках чи соціальному середовищі, схильні переживати внутрішню напругу, тривогу, відчуття безпорадності, що призводить до емоційного виснаження. За результатами досліджень Коротенко, Келюх і Древаль (2022), [19] студенти, які мають високий рівень міжособистісних конфліктів, демонструють більш виражені симптоми вигорання - деперсоналізацію, втрату емпатії, зниження самооцінки та інтересу до навчання.

Таким чином, феномен емоційного вигорання у молоді є складним психоемоційним процесом, у якому поєднуються як індивідуальні, так і соціально-психологічні чинники. Він розвивається поступово, зачіпаючи всі рівні психічної організації - когнітивний, емоційний і поведінковий, та має довготривалі наслідки для особистісного розвитку, психічного здоров'я і соціальної адаптації. В умовах сучасних викликів - воєнних подій, соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження - проблема емоційного вигорання молоді набуває особливого значення, вимагаючи поглибленого теоретичного і практичного вивчення.

1.2 Конфлікт у контексті вивчення емоційного вигорання молоді

Сучасні соціально-економічні та політичні умови, у яких перебуває молодь, зумовлюють зростання ризиків психічного та емоційного напруження, що, у свою чергу, підвищує ймовірність розвитку емоційного вигорання. Одним із ключових чинників, які істотно впливають на інтенсивність і характер переживання вигорання, виступають конфлікти різного рівня - міжособистісні, внутрішньоособистісні, рольові та соціально обумовлені.

Наукові дослідження останніх років засвідчують, що саме конфліктні ситуації, їхня хронічність і неврегульованість є предикторами як формування, так і поглиблення симптомів емоційного виснаження у молодіжного середовища (Maslach & Leiter, 2016; Grossi et al., 2019). [57, 46]

У сучасній психології конфлікт розглядається як складний феномен, що виявляється через зіткнення протилежних позицій, мотивів, цінностей, потреб або соціальних очікувань, і є значущим чинником психоемоційної напруги особистості. Дослідники наголошують, що у період воєнної нестабільності, економічної кризовості та зростання психосоціальних ризиків для молоді конфлікти різного рівня суттєво впливають на динаміку емоційного стану, сприяючи виснаженню, тривозі та формуванню вигорання (Карамушка, 2019 [14]; Максименко, 2020 [22]). Одним із найбільш фундаментальних для особистісного розвитку є внутрішньоособистісний конфлікт, який постає як суперечність між власними цінностями, бажаннями або можливостями.

Українські психологи, зокрема О. Титаренко, підкреслюють, що внутрішньоособистісні суперечності загострюються у період юнацького віку, коли формується самоконцепція та триває пошук життєвої траєкторії (Титаренко, 2017) [38]. Прикладом такого конфлікту може слугувати ситуація, коли студентка прагне високих академічних досягнень, але водночас відчуває сильну втому через поєднання навчання, роботи та сімейних обов'язків. Вона усвідомлює значущість успіхів у навчанні, але

водночас її фізичні та емоційні ресурси вичерпуються. Ця внутрішня боротьба між вимогами до себе та реальною здатністю їх реалізувати спричиняє інтенсивну румінацію та психоемоційну виснаженість.

До внутрішніх конфліктів нерідко належить і мотиваційний конфлікт, що являє собою зіткнення однаково сильних, але суперечливих мотивів (Белавіна, 2019 [3]; Пов'якель, 2016 [28]). Такий тип конфлікту особливо характерний для молоді, яка перебуває у процесі професійного самовизначення. Науковці зазначають, що у молодих людей одночасно актуалізуються мотиви безпеки, самореалізації, незалежності та соціальної підтримки, які нерідко вступають у протиріччя. Наприклад, студент хоче вступити до магістратури в іншій країні, розуміючи перспективи розвитку, але відчуває сильну потребу залишатися поряд із родиною, яка живе в умовах воєнних загроз. Одночасно діючі мотиви «бути поруч» та «розвиватися професійно» створюють стан напруженої дилеми. Цей внутрішній мотиваційний «розрив» позбавляє відчуття впевненості, спричиняє тривале емоційне напруження та може ставати чинником формування початкових фаз емоційного вигорання.

В українських дослідженнях значну увагу приділяють також рольовим конфліктам, які виникають у ситуації зіткнення різних соціальних ролей або суперечливих очікувань у межах однієї ролі (Карамушка, 2019 [14, 15]; Кокун, 2018 [17]). Молодь часто водночас виконує ролі студента, працівника, волонтера, члена сім'ї, партнера, що створює значне навантаження. Рольовий конфлікт може проявлятися у ситуації, коли студентка навчається на денній формі, працює онлайн, займається волонтерською діяльністю та доглядає за молодшим братом. Очікування викладачів щодо повної академічної залученості, роботодавця - щодо постійної готовності відповісти на робочі повідомлення, та сім'ї - щодо допомоги вдома, входять у відкрите протиріччя. Нemoжливість одночасно відповідати всім вимогам призводить до відчуття провини, хронічної втоми та втрати контролю над власним життям. Як підкреслює Л. Карамушка, саме рольове перевантаження є одним

із ключових предикторів розвитку емоційного вигорання студентської молоді. [14]

Не менш важливим для розуміння конфліктної поведінки молоді є міжгрупові конфлікти, які виникають між окремими соціальними групами та ґрунтуються на розбіжностях у цінностях, інтересах, статусі або доступі до ресурсів (Ковальчук, 2020 [16]). У студентському середовищі такі конфлікти найчастіше виникають між академічними групами, студентськими радами, волонтерськими об'єднаннями чи творчими командами. Яскравим прикладом може бути ситуація, коли дві студентські організації, що координують волонтерські проєкти, вступають у суперечність щодо ролей, обов'язків і визначення стратегічних пріоритетів. Одна група орієнтується на чітку структуру та офіційні процедури, інша - на гнучкість і неформальні методи роботи. Через різницю в організаційній культурі зростає напруження, виникають взаємні звинувачення та емоційне виснаження учасників.

За спостереженнями Н. Чепелевої, міжгрупові конфлікти часто супроводжуються переживанням несправедливості, зниженням задоволеності діяльністю та ризиком подальшої соціальної ізоляції. [41]

Широко вивченим у контексті української психології є також міжособистісний конфлікт, який виникає між двома людьми внаслідок несумісності їхніх інтересів, позицій або стилів комунікації (Орбан-Лембрик, 2011 [25]; Булах, 2019 [6]). У студентському середовищі він є одним із найчастіших типів конфліктів. Наприклад, двоє студентів працюють над спільним проєктом: один із них прагне чіткого планування, суворого дотримання дедлайнів і структурованого виконання завдань; інший віддає перевагу креативності, імпровізації та менш формалізованим підходам. Неможливість узгодити стилі співпраці спричиняє постійні суперечки, емоційні реакції та негативні установки одне щодо одного. У результаті виникає фрустрація, знижується мотивація та формується психоемоційне виснаження, а проєкт перетворюється на джерело стресу.

Ще одним різновидом конфлікту, важливим для молодіжного середовища, є конфлікт між особистістю та групою, який проявляється у зіткненні індивідуальних цінностей, цілей чи стилів поведінки з груповими нормами (Піроженко, 2019 [30]; Слюсаревський, 2020 [35]). Молодь особливо чутлива до таких конфліктів, оскільки саме у юнацькому віці відбувається активна побудова соціальної ідентичності. Типовим прикладом є ситуація, коли студент не бажає брати участь у колективних зустрічах або святкуваннях своєї академічної групи, оскільки віддає перевагу навчанню чи спорту. Група починає сприймати його дистанціювання як «неповагу» або «зарозумілість». Це створює тиск групової думки та відчуття неприйняття у студента, що може вести до ізоляції, низької самооцінки та зростання емоційної втоми.

Усі описані типи конфліктів - внутрішньоособистісний, мотиваційний, рольовий, міжгруповий, міжособистісний та конфлікт між особистістю й групою - мають різну психологічну природу, але спільною їхньою рисою є здатність провокувати або суттєво підсилювати емоційне напруження, що, у свою чергу, сприяє розвитку емоційного вигорання молоді. Українські дослідники підкреслюють, що конфлікти, особливо невирішені або хронічні, спричиняють виснаження регуляторних ресурсів, зміну ставлення до діяльності, появу тривожності та відчуття «емоційного колапсу» (Слюсаревський, 2020 [35]; Карамушка, 2019 [14]). Таким чином, аналіз різновидів конфліктів у контексті сучасних українських реалій є важливим підґрунтям для глибшого розуміння передумов формування емоційного вигорання у молоді, яка живе в умовах посиленого соціального та психоемоційного навантаження.

Емоційне вигорання традиційно розглядається як реакція на тривале емоційне та міжособистісне навантаження, яке сприймається індивідом як перевантаження ресурсів (Maslach, 2017) [56]. У молоді такі перевантаження часто пов'язані зі складністю соціальної адаптації, необхідністю приймати значущі життєві рішення, навчальними та професійними вимогами, а також

активними соціальними взаємодіями. У цьому контексті конфлікт стає не тільки фоном, але й каталізатором формування психоемоційної втоми.

Згідно з концепцією стресу Лазаруса і Фолкман, конфліктні ситуації активують процеси когнітивної оцінки, які за умов нестачі ресурсів швидко трансформуються у дистрес, що є основою для виникнення вигорання (Lazarus & Folkman, 1984) [50].

У молодіжному віці конфлікти найчастіше пов'язані з такими провідними сферами, як: навчальна діяльність, професійне становлення, міжособистісна комунікація, романтичні стосунки, взаємодія з батьками, а також соціальні процеси, спричинені війною й іншими кризами в країні.

Дослідження українських науковців підтверджують, що сучасна українська молодь переживає підвищений рівень конфліктності у навчально-професійній та сімейній сферах, що прямо корелює з рівнем емоційного виснаження (Кулик, 2020 [20]; Ромащенко, 2022) [33]). Формально конфлікт можна розглядати як напруження, що виникає при зіткненні суперечливих позицій, потреб чи цінностей; однак у контексті вигорання він має більш комплексну роль: конфлікт не просто утруднює взаємодію, а й системно виснажує емоційні ресурси особистості, роблячи її більш вразливою до психоемоційної дестабілізації.

Одним із найбільш досліджених типів конфліктів у молодіжному середовищі є конфлікти в навчальному середовищі. Науковці вказують, що навчальні конфлікти - між студентом та викладачем, між студентами, між студентом та інституційними вимогами - мають виражений вплив на емоційний стан здобувачів освіти. Дослідження Кім та колег (Kim et al., 2021) [49] показують, що конфлікти з викладачами та несправедливе оцінювання підвищують ризик розвитку емоційної втоми та цинізму у студентів. Подібні результати отримані в українських вибірках: системні навчальні конфлікти сприяють зниженню мотивації, втраті інтересу до навчання, зростанню тривожності та формуванню компонентів вигорання (Мироненко, 2021) [23].

Надзвичайно важливим для розуміння специфіки вигорання молоді є внутрішньоособистісні конфлікти. Вони ґрунтуються на суперечностях між самооцінкою та очікуваннями, між особистими цілями та вимогами соціального середовища. Психологи підкреслюють, що внутрішні конфлікти часто мають прихований характер, однак саме вони є найпотужнішими предикторами тривалого емоційного напруження (Deci & Ryan, 2017) [45]. Молодь переживає їх особливо гостро через нестабільність ідентичності, невизначеність професійної траєкторії, тиск стандартів успішності та потребу самореалізації. У таких умовах конфлікт між «хочу», «можу» та «маю» стає джерелом хронічного стресу.

Як зазначає Рябенка І. (2019) [34], внутрішньоособистісні суперечності у молоді здатні запускати каскад психологічних реакцій, які з часом трансформуються у симптоми емоційного вигорання, зокрема у відчуття безсилля, порожнечі та фрустрації.

Міжособистісні конфлікти відіграють не менш значущу роль. Для молоді провідним типом взаємодії є комунікація з однолітками, і саме в цій сфері виникає найбільша кількість конфліктних ситуацій. Дослідження Лі та Чіанг (Lee & Chiang, 2020 [51]) доводять, що міжособистісні суперечки, булінг, соціальна ізоляція та комунікативні бар'єри безпосередньо підвищують емоційне виснаження у підлітків та молодих дорослих. В умовах цифровізації значна частина конфліктів переноситься в онлайн-простір, що ускладнює їхнє розв'язання і посилює негативні наслідки.

Українські дослідники відзначають, що кібербулінг, конфлікти у соціальних мережах і надмірне порівняння себе з іншими формують сприятливий ґрунт для емоційної втоми, зниження самооцінки та деперсоналізації (Зарицька, 2023) [10].

Ще одним важливим аспектом є конфлікти, що виникають у сімейному оточенні молоді. В умовах війни, масової міграції та економічної нестабільності сімейні ролі часто піддаються трансформаціям, що спричинює додаткову напругу. Як доводить Копець Л. (2022) [18], молоді люди, які

переживають хронічні конфлікти з батьками, демонструють значно вищий рівень емоційного виснаження та зниження самоефективності. Сімейні конфлікти також виступають чинником формування почуття небезпеки й нестабільності, що поглиблює переживання стресогенних ситуацій та прискорює розвиток вигорання.

Психологи звертають увагу на особливу категорію конфліктів - рольові конфлікти, які виникають тоді, коли молодій людині доводиться одночасно виконувати несумісні або надмірні соціальні ролі. Наприклад, поєднання навчання, роботи, сімейних обов'язків та волонтерської активності. Рольовий конфлікт, за даними досліджень В. Шауфелі та колег (Schaufeli et al., 2020) [62], є одним із ключових факторів вигорання, оскільки створює стійку напругу між зовнішніми очікуваннями та внутрішніми можливостями. Для української молоді в умовах війни та криз рольові конфлікти стають особливо актуальними, адже багато з них беруть на себе додаткові обов'язки, не маючи достатньої підтримки або ресурсів.

На макрорівні конфлікт може існувати як соціальний або політичний. Молодь, яка проживає у країні, що тривалий час перебуває в умовах воєнного конфлікту, постійно стикається з інформаційними, емоційними та етичними суперечностями. Як зазначають Хобфолл і колеги (Hobfoll et al., 2011) [47, 48], для тривалих кризових ситуацій характерним є виснаження ресурсів, а саме це виснаження стає основним механізмом формування емоційного вигорання. В українському контексті конфлікт війни не лише створює зовнішні загрози, а й генерує внутрішні суперечності у молодих людей: відчуття несправедливості, фрустрацію планів, посилення тривоги, невизначеність майбутнього. Усе це сприяє тому, що конфліктні переживання стають хронічними та супроводжують молодь упродовж тривалого часу.

Важливим напрямом дослідження є вивчення зв'язку між конфліктами і стратегій подолання (coping strategies), які обирає молодь. Згідно з дослідженнями Чунг та Вонг (Chung & Wong, 2020), [51] молоді люди, які

використовують неконструктивні стратегії: уникання, емоційне реагування, самодисфункціональні думки - значно частіше демонструють ознаки вигорання. Натомість застосування проблемно-орієнтованих стратегій, асертивної комунікації та соціальної підтримки знижує вплив конфліктів на психоемоційний стан. Проте для молоді характерною є недостатня сформованість цих стратегій, що збільшує ризик хронізації емоційного виснаження.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що конфлікти різних типів є ключовими чинниками, які суттєво впливають на розвиток емоційного вигорання у молоді. Їхнє значення пояснюється тим, що конфліктні ситуації активують стресову реакцію, поглиблюють напруження, провокують перевантаження емоційних ресурсів і сприяють розвитку симптомів виснаження, цинізму та зниження особистісних досягнень. В умовах соціальної нестабільності, характерної для сучасної України, конфлікти стають не поодинокими подіями, а системним явищем, що супроводжує молодь на різних рівнях її життєдіяльності. Це визначає необхідність розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток конструктивних стратегій подолання конфліктів, формування навичок емоційної регуляції та зміцнення особистісної резилієнтності.

1.3. Механізми впливу конфлікту на розвиток емоційного вигорання в молодіжному середовищі

Проблематика впливу конфлікту на розвиток емоційного вигорання в молодіжному середовищі посідає значне місце в сучасних психологічних дослідженнях, оскільки молодь є особливо чутливою до соціально-психологічних стресорів та динамічних змін суспільства. Молоді люди перебувають у стані формування самоідентифікації, професійних орієнтирів та соціальних ролей, що підсилює їхню реактивність до конфліктних ситуацій. В умовах стрімких трансформацій українського суспільства - економічних, культурних, політичних - конфлікти в молодіжному середовищі

набувають особливої гостроти, стаючи важливим чинником, що спричиняє емоційне виснаження та формування симптомів емоційного вигорання (Винославська, 2019).

Одним із провідних механізмів є формування хронічної соціально-емоційної напруги. У численних українських дослідженнях (Орбан-Лембрик, 2010; [25]) підкреслюється, що міжособистісні та групові конфлікти у молодіжних колективах часто сприймаються як загроза особистісним кордонам, самооцінці та соціальному статусу. Молоді люди мають високу потребу в соціальному схваленні та прийнятті, тому будь-які фрустраційні ситуації, пов'язані з конфліктами, можуть викликати глибокі емоційні переживання. Тривалі конфліктні взаємодії провокують стійку емоційну напруженість, яка поступово переходить у хронічну фазу та стає основою для розвитку емоційного виснаження - першої складової емоційного вигорання у класичній концепції (Maslach & Leiter, 2014 [57]).

Важливим є також вплив когнітивних механізмів, що визначають спосіб інтерпретації конфлікту. Молоді люди часто схильні до гіперболізації негативних аспектів конфліктної взаємодії, формування глобальних висновків на основі окремих епізодів та до персоналізації конфлікту, тобто сприйняття його як спрямованого проти власної особистості. Ці тенденції ґрунтуються на незавершеності процесів становлення когнітивної та емоційної регуляції, що характерно для раннього дорослішання (Пов'якель, 2014 [28]). Катастрофізація наслідків, ригідність мислення та схильність до внутрішнього драматизування конфліктів сприяють переходу стресу у фазу виснаження, коли ресурси опору психологічним навантаженням зменшуються. У працях Т. Титаренко (2012 [38]) підкреслено, що такі когнітивні викривлення формують «негативну картину світу», у якій конфлікти набувають рис постійної загрози, що зумовлює розвиток безпорадності та внутрішнього виснаження.

Афективні механізми впливу конфлікту є не менш значущими. Молодь, відповідно до досліджень Н. Чепелевої (2018) [41], має недостатньо

сформовані навички емоційної регуляції, а тому конфліктні ситуації викликають у неї інтенсивні негативні емоційні реакції. Тривала дія таких емоцій, як тривога, страх, образа, розчарування або гнів, запускає процеси емоційної дисрегуляції та вичерпання енергетичних ресурсів. Згідно з моделлю емоційного виснаження, яку адаптувала Л. Карамушка (2017) [13] до українського контексту, повторювані емоційні перевантаження спричиняють «емоційне знецінення» - зниження здатності до емпатії, емоційного реагування та підтримання позитивного настрою, що є центральним елементом вигорання.

Не менш важливими є соціальні механізми, що опосередковують вплив конфлікту на емоційне вигорання. У численних соціально-психологічних дослідженнях (Орбан-Лембрик, 2010 [25]) наголошується на значенні соціальної підтримки як буфера стресу в молодіжному середовищі. Конфлікти, що ведуть до погіршення міжособистісних стосунків, ізоляції або булінгу, руйнують соціальний капітал молодого людини, залишаючи її без емоційної підтримки та допомоги. Втрата підтримки істотно збільшує вразливість до конфліктного стресу, підсилює відчуття самотності та сприяє формуванню цинізму й відчуження - другої складової емоційного вигорання. Розрив соціальних зв'язків також призводить до виникнення «соціального вакууму», що сприяє формуванню стійких негативних установок щодо соціуму, зниженню довіри та наростанню емоційної виснаженості.

Поведінкові механізми є четвертим важливим напрямом впливу конфлікту на розвиток емоційного вигорання. Дослідження Мироненко (2021) [23] та Карамушки (2017) [13] свідчать, що молодь переважно використовує дезадаптивні копінгові стратегії подолання конфліктних ситуацій - уникання, заперечення, агресію, гіпервтечу в діяльність або цифрові світи. Такі стратегії лише тимчасово знижують рівень стресу, але в довготривалій перспективі поглиблюють конфлікт, посилюють внутрішнє напруження та сприяють розвитку вигорання. Неефективність поведінкових реакцій спричиняє відчуття втрати контролю та формує механізм «навченої

безпорадності», який є важливим підґрунтям для емоційного виснаження та редукції особистих досягнень.

Наступною важливою групою механізмів є ціннісно-мотиваційні чинники. Молодь особливо гостро реагує на конфлікти, що зачіпають фундаментальні цінності, прагнення до автономії, самореалізації та соціальної значущості. За твердженням Т. Титаренко (2012) [38] та І. Булах (2019) [6], конфлікти, пов'язані з блокуванням життєвих планів або знеціненням особистих прагнень, викликають інтенсивну мотиваційну фрустрацію, яка переростає у внутрішнє виснаження. У таких ситуаціях молоді люди відчують втрату контролю над власними життєвими траєкторіями, що сприяє поступовому «внутрішньому згасанню» - зниженню мотивації, інтересу та смислової насиченості діяльності. Це відповідає третій складовій вигорання - редукції особистих досягнень.

Окреме місце посідає вплив цифрових конфліктів, які останніми роками наближаються до провідних факторів емоційного виснаження в молодіжному середовищі. Дослідження Коротенко В. та колег (2022) [19] та Борисенко З. (2019) [5] доводять, що кібербулінг, онлайн-агресія та інформаційні маніпуляції мають сильний психотравмувальний ефект через постійність, публічність і неможливість обмежити доступ до конфліктної інформації. Молодь часто переживає такі конфлікти набагато гостріше, ніж реальні соціальні суперечки, оскільки цифрове середовище створює умови для швидкого й масштабного поширення негативних повідомлень. Постійна присутність у віртуальному просторі робить конфлікт безперервним, що спричиняє хронічне емоційне виснаження та знижує здатність до психологічного відновлення.

Таким чином, механізми впливу конфлікту на розвиток емоційного вигорання в молодіжному середовищі є багаторівневими, комплексними й взаємопов'язаними. Конфлікт провокує розвиток вигорання через хронічну соціально-емоційну напругу, когнітивні викривлення, афективну дисрегуляцію, соціальну ізоляцію, дезадаптивні копінгові стратегії та

мотиваційно-ціннісні порушення. Усі ці механізми утворюють цілісну систему, яка поступово підриває емоційний, когнітивний і поведінковий ресурс молодшої особи. Розуміння цих механізмів є необхідним для розроблення ефективних психопрофілактичних програм, освітніх стратегій та інтервенцій психологічної підтримки, спрямованих на зменшення конфліктогенності молодіжного середовища та запобігання емоційному вигоранню.

1.4. Емоційна регуляція та стратегії поведінки у конфлікті як детермінанти переживання емоційного вигорання молоді

У сучасних умовах воєнної реальності, соціально-економічної нестабільності та інтенсивної цифровізації повсякденного життя проблема емоційного вигорання молоді набуває особливої актуальності. Дослідження українських і зарубіжних авторів переконливо демонструють, що молоді люди, які перебувають у ситуації хронічного стресу, невизначеності майбутнього, загрози безпеці та постійних міжособистісних напружень, виявляють високий рівень емоційного виснаження, цинізму та редукції особистих досягнень (Maslach, Jackson, 1981 [54]; Цюприк А., Федорович С. [40]). На цьому тлі емоційна регуляція та стратегії поведінки у конфлікті виступають ключовими психологічними детермінантами того, як саме молодь переживає та проживає стан емоційного вигорання – чи буде він поглиблюватися, чи, навпаки, вдасться запобігти його хроніфікації.

Концептуальну основу аналізу емоційної регуляції як чинника вигорання становить процесуальна модель Дж. Гросса, який визначає емоційну регуляцію як сукупність процесів, за допомогою яких індивід впливає на те, які емоції він має, коли вони виникають, як переживаються та виражаються [46]. У рамках цієї моделі виокремлюють стратегії, спрямовані на ранні стадії емоційного процесу (орієнтація уваги, когнітивна переоцінка, модифікація ситуації), та стратегії, орієнтовані на регуляцію вже сформованої емоційної відповіді (пригнічення експресії, уникнення,

соматична дезактивація). Емпіричні дані свідчать, що когнітивна переоцінка як адаптивна стратегія пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як експресивне пригнічення асоціюється з підвищеною напругою, соматичними скаргами й симптомами вигорання (Grossi G., Perski A., [46]; Kim J. Lee S, Park M., 2021[49]).

У вітчизняній психології проблематика емоційної саморегуляції молоді розглядається в контексті стресостійкості та копінг-поведінки. [1, 2, 8, 23, 29] Зокрема, у роботі Іванцев Н. показано, що для значної частини студентської молоді характерні імпульсивність реакцій, недостатній розвиток усвідомленого контролю над емоційним станом і переважання неусвідомлених, захисних механізмів реагування у стресових ситуаціях (Іванцев, 2020) [12]. Порушення емоційної регуляції проявляються в тенденції до катастрофізації, самозвинувачення, уникнення внутрішніх переживань, що створює передумови для формування емоційного вигорання при тривалому впливі конфліктогенних чинників.

Міжнародні метааналітичні дослідження підтверджують, що саме специфіка емоційної регуляції є одним із найпотужніших психологічних предикторів студентського вигорання. Метааналіз I. Iuga та O. David (2024), присвячений зв'язку стратегій емоційної регуляції з академічним вигоранням у дітей, підлітків та молоді, показав, що адаптивні стратегії (прийняття, позитивна переоцінка, планування, пошук конструктивних рішень) пов'язані зі зниженими показниками емоційного виснаження та цинізму. Натомість дезадаптивні форми регуляції – самозвинувачення, румінація, катастрофізація, заперечення – значуще корелюють із підвищеними рівнями всіх компонентів вигорання, включно з відчуттям безнадійності та зниженням віри у власну ефективність (Iuga, David, 2024).

Аналогічні результати отримано у більш пізніших роботах, де було показано, що труднощі емоційної регуляції й схильність до пригнічення емоцій опосередковують вплив психологічного насильства, стресу чи професійних вимог на розвиток вигорання (Li M, 2019 [52]).

Для юнацького віку особливо характерне поєднання високої емоційної насиченості життєвого досвіду з недостатньою сформованістю складних регуляторних механізмів. Це зумовлює нестійкість афективної сфери, схильність до емоційних «гойдалок», імпульсивних реакцій, полярних оцінок інших і себе (Балл Г., 2018 [2]).

Українські автори підкреслюють, що в умовах війни й затяжної соціальної напруги молодь значно частіше демонструє симптоми емоційного виснаження, тривожності, депресивності, що поєднуються з дезадаптивними формами саморегуляції – уникненням, емоційним «відключенням», агресивними реакціями (Ковальчук З., 2020 [16]; Лазорко О., 2021 [21]). Таким чином, емоційна регуляція в юнацькому віці стає критичною ланкою між зовнішніми стресорами, конфліктними ситуаціями та формуванням синдрому вигорання.

Поряд з емоційною регуляцією важливими детермінантами переживання вигорання є стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Класична модель К. Томаса і Р. Кілмана виокремлює п'ять базових стилів поведінки у конфлікті залежно від поєднання рівня наполегливості (асертивності) й кооперативності: суперництво (competition), уникнення (avoidance), пристосування (accommodation), компроміс (compromise) і співпраця (collaboration) (Thomas, Kilmann, 1974). Суперництво передбачає орієнтацію на власні інтереси за рахунок інтересів іншого; уникнення – відхід від відкритого зіткнення; пристосування – жертву власними потребами заради збереження стосунків; компроміс – взаємні поступки; співпраця – пошук рішень, що максимально враховують позиції обох сторін.

Різні конфліктні стратегії пов'язані з відмінними емоційними сценаріями: суперництво супроводжується високим рівнем напруги, гніву й тривожності; уникнення – відчуттям безсилля та подавленої образи; пристосування – внутрішнім невдоволенням і пригніченням емоцій; співпраця – активною когнітивною переробкою ситуації та конструктивною експресією почуттів. [63]

У дослідженні Лазорко О., проведеному на вибірці осіб юнацького віку, показано, що рівень емоційного вигорання статистично значуще пов'язаний з вибором стратегії поведінки у конфлікті (Лазорко О., 2021 [21]). Зокрема, встановлено, що стратегія суперництва має сильну позитивну кореляцію з показниками напруження і виснаження, тоді як співпраця демонструє негативний зв'язок із цими показниками. Стратегії уникнення та компромісу також пов'язані з підвищеними рівнями напруження та виснаження, а пристосування – із тенденцією до пригнічення власних потреб і накопичення внутрішнього незадоволення. [21] Отже, молоді люди, схильні розв'язувати конфлікти через суперництво, уникнення чи надмірне пристосування, виявляються більш уразливими до розвитку синдрому вигорання, тоді як орієнтація на співпрацю виконує захисну функцію.

Вплив конфліктів на емоційне благополуччя підлітків і молоді підтверджується й іншими українськими дослідженнями. І. Ващенко та Л. Кондрацька [7], вивчаючи вплив сімейних конфліктів на формування феномена «емоційне вигорання» у підлітків, показали, що тривалі, повторювані конфлікти в сім'ї призводять до хронічного психоемоційного напруження, підвищеної тривожності, агресивності та формування стійкого відчуття емоційного виснаження (Ващенко, Кондрацька, 2017 [7]). У таких умовах підлітки засвоюють дезадаптивні конфліктні сценарії – уникнення, агресивне протистояння, пасивне пристосування, – які в подальшому відтворюються в міжособистісних стосунках у студентському середовищі, поглиблюючи ризик вигорання.

У зарубіжних роботах простежується тісний взаємозв'язок між щоденними стратегіями емоційної регуляції, конфліктами й емоційним виснаженням. Дослідження Н. Lim (2019 [51]), виконане у форматі щоденникового дизайну, показало, що використання стратегії пригнічення емоцій (suppression) в один день прогнозує вищий рівень емоційного виснаження наступного дня, причому сам емоційний стан, у свою чергу, посилює ймовірність подальшого пригнічення. Натомість когнітивна

переоцінка та гнучкі форми регуляції знижують емоційне виснаження, опосередковуючи вплив ролей емоційної праці на вигорання [42] (Airila A., Nakanen J., Schaufeli W., 2014 [42]; Li Y., Li X., Xu D. et al., 2024 [53]). Таким чином, емоційна регуляція та конфліктні стратегії утворюють динамічний «порочний круг»: дезадаптивна регуляція сприяє вибору неефективних поведінкових стратегій у конфлікті, а конфлікти, що не розв'язуються конструктивно, посилюють емоційне виснаження й ускладнюють регуляцію емоцій.

Результати метааналізів і окремих емпіричних досліджень студентської молоді демонструють, що емоційне вигорання найчастіше пов'язане не лише з об'єктивним навчальним навантаженням, а передусім із суб'єктивним сприйняттям стресу, стилями копіngu й емоційної регуляції [18]. Молоді люди, які у відповідь на конфліктні взаємодії з викладачами, одногрупниками чи батьками вдаються до румінації, самозвинувачення, емоційного уникнення, демонструють вищий рівень емоційного виснаження та цинізму щодо навчання. Натомість ті, хто вміє використовувати когнітивну переоцінку, прийняття, звернення по підтримку й співпрацю у конфліктних ситуаціях, характеризуються більшою стійкістю до вигорання, збереженням мотивації та відчуттям особистої ефективності (Копець Л., 2022 [18]). Важливо підкреслити, що йдеться не стільки про повну відсутність конфліктів, скільки про те, як молодь їх переживає й розв'язує.

Зіставлення даних українських і зарубіжних досліджень дозволяє виділити кілька механізмів впливу емоційної регуляції та стратегій поведінки у конфлікті на переживання емоційного вигорання молоді.

По-перше, дезадаптивні стратегії емоційної регуляції (румінація, катастрофізація, самозвинувачення, пригнічення емоцій) посилюють суб'єктивне відчуття безконтрольності та безсилля у конфлікті, сприяючи формуванню фону хронічного стресу й виснаження.

По-друге, поведінкові стратегії суперництва та уникнення ведуть до загострення й затягування конфліктів, зменшення соціальної підтримки,

погіршення якості міжособистісних стосунків, що, своєю чергою, підвищує ризик вигорання (Ващенко І., Кондрацька Л., Нішкур Д., 2011).

По-третє, пристосування без можливості конструктивного вираження власних потреб створює внутрішній конфлікт між зовнішньою злагодою та внутрішнім незадоволенням, яке накопичується й трансформується в емоційне виснаження та редукцію особистісних досягнень.

По-четверте, адаптивні стратегії емоційної регуляції – прийняття, позитивна переоцінка, гумор, цілеспрямоване вирішення проблеми, звернення по соціальну підтримку – у поєднанні зі стратегіями співпраці й конструктивного компромісу в конфлікті сприяють перетворенню конфліктних ситуацій на ресурс для особистісного зростання, самопізнання й розвитку комунікативної компетентності. Такі стратегії знижують інтенсивність негативних емоцій, підтримують почуття контролю над ситуацією, зменшують ризик формування хронічного емоційного виснаження й сприяють збереженню суб'єктивного відчуття смислу діяльності (Li M. [52]).

Саме тому у сучасних програмах профілактики студентського вигорання особливу увагу слід приділяти розвитку навичок усвідомленої саморегуляції й ненасильницької комунікації, тренінгам конфліктологічної компетентності, практикам майндфулнес, які демонструють ефективність у зниженні академічного вигорання.

Нарешті, дослідження показують, що емоційна регуляція та поведінка у конфлікті вбудовані в ширший контекст особистісних ресурсів молоді – регуляторної емоційної самоефективності, рівня усвідомленості, емпатії та соціальної підтримки. Z. Cai (2025) довів, що регуляторна емоційна самоефективність опосередковує зв'язок між майндфулнес та навчальним вигоранням: студенти з вищою вірою у власну здатність керувати емоціями демонструють нижчі показники вигорання.

Для української молоді, яка живе в умовах війни, дефіцит безпечних середовищ, травматичний досвід та нестабільність соціальних зв'язків

можуть суттєво обмежувати ці ресурси, посилюючи уразливість до вигорання за наявності дезадаптивних стратегій регуляції й конфліктної поведінки (Кулик І., 2020 [20]). Отже, емоційна регуляція та стратегії поведінки у конфлікті виступають не ізольованими характеристиками, а елементами складної системи взаємопов'язаних особистісних і соціальних детермінант, що визначають, наскільки руйнівним або, навпаки, потенційно трансформуючим для молодшої людини виявиться досвід емоційного вигорання.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу психологічної літератури було встановлено, що емоційне вигорання молоді є поліструктурним феноменом, у розвитку якого поєднуються індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та контекстуальні чинники. Дослідження українських та зарубіжних авторів доводять, що молоді люди, які перебувають у умовах підвищеного стресу, невизначеності майбутнього та зростаючих соціальних вимог, демонструють підвищену вразливість до формування симптомів емоційного виснаження, цинізму та зниження суб'єктивної ефективності. Вигорання у молодіжному віці формується поступово, проявляючись через зниження мотивації, втрату емоційної залученості, психофізичну виснаженість і порушення механізмів саморегуляції, що відзначають як класичні, так і сучасні дослідники.

Було визначено, що конфліктні ситуації виступають одним із ключових контекстів, які суттєво впливають на розвиток вигорання. Конфлікт у психології розглядається не лише як зовнішнє зіткнення сторін, але й як внутрішній процес, що загострює особистісні суперечності та потребує значних емоційних ресурсів. Молодь найчастіше стикається з внутрішньоособистісними, мотиваційними, міжособистісними, рольовими та міжгруповими конфліктами, які створюють додаткове навантаження на емоційну сферу та провокують тривале психоемоційне напруження. Хронічні, нерозв'язані або неправильно прожиті конфлікти формують

фрустрацію, почуття безсилля та психологічний дискомфорт, що значно підсилює ризик розвитку емоційного вигорання в молодіжному середовищі.

У ході теоретичного аналізу визначено, що механізми впливу конфлікту на вигорання реалізуються через активацію дезадаптивних копінг-стратегій, румінації, переживання несправедливості, зниження здатності до контролю та зростання внутрішньої напруги. Конфлікт виступає тригером, який порушує стабільність емоційної регуляції, призводить до збоїв у прийнятті рішень та погіршення соціальної взаємодії. Психологічні механізми, що лежать в основі цього процесу, пов'язані зі зниженням ресурсності, втратою відчуття компетентності та порушенням балансу між вимогами середовища і можливостями молодої людини.

Окрему роль у переживанні конфлікту та його наслідків відіграють емоційна регуляція та вибір стратегій поведінки. Адаптивні форми регуляції – такі як когнітивна переоцінка, прийняття, конструктивне вирішення проблеми та звернення по соціальну підтримку – знижують інтенсивність негативних емоцій, відновлюють суб'єктивний контроль і зменшують ризик вигорання. Натомість дезадаптивні стратегії – уникнення, придушення емоцій, надмірне пристосування, суперництво чи румінація – навпаки підсилюють відчуття виснаження та сприяють прогресуванню вигорання. Таким чином, якість емоційної регуляції та конфліктної поведінки визначає те, яким буде психологічний результат переживання конфлікту: ресурсним чи виснажливим.

Узагальнення теоретичних джерел дозволяє дійти висновку, що емоційне вигорання молоді є результатом складної взаємодії зовнішніх конфліктних чинників та внутрішніх регуляторних механізмів. Конфліктні ситуації слугують потужним детермінантом виникнення та поглиблення вигорання, а емоційна регуляція – ключовим модератором, що визначає інтенсивність та напрям цього впливу. Отже, отримані теоретичні положення формують підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на уточнення взаємозв'язків між рівнем вигорання,

особливостями конфліктної поведінки та стратегіями емоційної регуляції молоді.

Розділ 2

Емпіричне дослідження особливості переживання емоційного вигорання у молоді під час конфлікту

2.1 Загальні питання організації і проведення дослідницької роботи.

Експериментальною базою виступив Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Вибірку дослідження склали 38 осіб віком 23-35 років, з них 52,6% жіночої статі та 47,4% чоловічої. Це були здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності 053 Психологія.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей переживання емоційного вигорання у молоді під час конфлікту та встановлення взаємозв'язку між рівнем вигорання, емоційною регуляцією та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Об'єкт дослідження - емоційне вигорання як психоемоційний стан особистості молодого людини.

Предмет дослідження - психологічні особливості переживання емоційного вигорання у молоді під час міжособистісного конфлікту.

Завдання емпіричного дослідження

1. Емпірично дослідити рівень і структуру емоційного вигорання в осіб молодого віку під час конфлікту.
2. Визначити особливості взаємозв'язку між компонентами емоційного вигорання та стратегіями поведінки у конфлікті.
3. Розробити психопрофілактичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня емоційного вигорання та підвищення адаптивності молоді в конфліктних ситуаціях.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань дослідження застосовано комплекс методів: **емпіричні:** методика «Діагностика рівня емоційного вигорання особистості» (В.В. Бойко); тест «Стратегії поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас - Р. Кілмен); шкала стресостійкості (С. Мадді); шкала емоційного виснаження (Е. Пайнс, А. Аронсон) **математико-статистичні:** кореляційний, факторний і порівняльний аналіз (коефіцієнт Спірмена, критерій Стюдента).

Нижче подано характеристику кожної методики, що використовувалася нами в дослідженні.

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання особистості» (В. В. Бойко)

Методика спрямована на визначення рівня сформованості синдрому емоційного вигорання та його етапів (фаз): напруження, резистенція та виснаження. Вона дозволяє встановити структуру та динаміку вигорання, що є особливо важливим для аналізу молоді в умовах конфліктогенних ситуацій.

Доцільність використання. Дана методика забезпечує комплексну оцінку емоційного вигорання та відображає його багатовимірний характер. Вона дозволяє виявити не лише загальний рівень вигорання, а й провідні симптоми, які проявляються у молоді в різних конфліктних контекстах.

Опитувальник складається з 84 тверджень, що оцінюють три фази вигорання та їхні 12 складових симптомів. Респондент вибирає варіанти відповіді «так/ні» залежно від того, чи характерна для нього зазначена ситуація. Заповнення займає близько 15–20 хвилин.

Досліджувані шкали та інтерпретація.

Фаза напруження (симптоми: тривога, незадоволеність собою, переживання психотравмуючих ситуацій).

Фаза резистенції (симптоми: емоційна відстороненість, зниження вибіркової чутливості, розширення сфери економії емоцій).

Фаза виснаження (симптоми: психосоматичні реакції, депресивність, емоційне спустошення).

Показники кожної фази та сумарний індекс визначають інтенсивність вигорання: низька, середня або висока.

Тест «Стратегії поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас - Р. Кілмен)

Цей тест є найбільш валідним у світовій практиці для оцінки конфліктної поведінки, дозволяє визначити індивідуальні відмінності у способах реагування на конфлікти, що є критичним фактором у розвитку емоційного вигорання.

Респонденту пропонуються 30 пар суджень, у кожній з яких потрібно обрати варіант, що найбільш точно відображає його поведінку в конфліктній ситуації. Тест заповнюється за 10–15 хвилин.

Кожен із п'яти стилів оцінюється за окремою шкалою (0–12 балів).

- Суперництво пов'язане з домінуванням та наполегливістю.
- Співпраця відображає здатність до пошуку взаємовигідних рішень.
- Компроміс характеризує взаємні поступки.
- Уникнення - відхід від конфлікту.
- Пристосування - жертва власними потребами заради гармонії.

Обробка результатів. Для подальшого аналізу використовувалися кореляційні зв'язки між конфліктними стилями та індексами емоційного вигорання. Також проводився порівняльний аналіз між групами з різним рівнем вигорання.

Шкала стресостійкості (С. Мадді)

Цей інструмент націлений на оцінку рівня психологічної стійкості як здатності долати стрес та залишатися функціональним у складних ситуаціях.

Доцільність використання цієї шкали вбачаємо в тому, що стресостійкість є важливим модератором взаємозв'язку між конфліктом і вигоранням; високий рівень психологічної стійкості знижує ризик виснаження, а низький - підсилює його.

Опитувальник містить 45 тверджень, які оцінюють три компоненти стійкості: залученість, контроль, прийняття ризику. Респондент обирає ступінь згоди за 4-бальною шкалою.

Шкали та інтерпретація.

Залученість відображає інтерес до життя.

Контроль - переконання у власній здатності впливати на події.

Прийняття ризику - готовність до нових викликів.

Низькі показники психологічної стійкості корелюють із високими рівнями вигорання.

Обробка результатів. Після підрахунку балів виконано кореляційний аналіз для визначення зв'язку між стресостійкістю, емоційним вигоранням та конфліктними стилями.

Шкала емоційного виснаження (Е. Пайнс, А. Аронсон)

Цей інструмент націлений на визначення інтенсивності емоційного виснаження як центрального компонента вигорання. На відміну від комплексних інструментів, ця шкала дозволяє точково оцінити саме емоційну складову виснаження, що є індикатором хронічного стресу й конфліктів.

Тест складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентом за 7-бальною шкалою частотності переживань («ніколи» - «дуже часто»).

Підсумковий бал дозволяє визначити рівень емоційного виснаження:

- низький,
- середній,
- високий.

Це дає можливість виявити критичні зони емоційного функціонування.

Обробка результатів. Методика інтегрується у загальний аналіз вигорання, слугує основою для порівняльних досліджень рівнів виснаженості у різних групах.

Для статистичного аналізу застосовано: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена - для визначення взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання,

емоційною регуляцією та конфліктними стратегіями; t-критерій Стюдента - для порівняння груп із різними рівнями вигорання; факторний аналіз - для виявлення латентних структур взаємозв'язків між показниками.

Статистична обробка здійснювалася з використанням стандартних програмних пакетів SPSS або Statistica.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, що забезпечило послідовність, валідність і надійність отриманих результатів.

Першим етапом став підготовчо-організаційний блок, у межах якого було визначено основні теоретико-методологічні засади дослідження, уточнено мету, об'єкт, предмет і завдання, а також здійснено добір науково обґрунтованого психодіагностичного інструментарію. На цьому етапі проводилося погодження з адміністрацією Приватного ліцею «Харківський колегіум», формування вибірки та отримання інформованої згоди від учасників. Дослідник забезпечив дотримання етичних принципів, зокрема конфіденційності, добровільності участі та анонімності, що створило сприятливі умови для щирих відповідей респондентів та підвищило надійність даних.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур. Респондентам було запропоновано пакет стандартизованих методик, що включав тест В. В. Бойка для діагностики емоційного вигорання, опитувальник К. Томаса — Р. Кілмена для визначення стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, шкалу стресостійкості С. Мадді та шкалу емоційного виснаження Е. Пайнс — А. Аронсон. Тестування проводилося індивідуально або в малих групах у формі паперових анкет або Google-форм, залежно від умов та можливостей учасників. Учасникам надавалися однакові інструкції та гарантувалися комфортні умови для заповнення опитувальників. На цьому етапі дослідник слідкував за дотриманням стандартної процедури тестування, щоб уникнути впливу сторонніх чинників на результати.

Третій етап був присвячений обробці та систематизації емпіричних даних. Первинні результати кожної методики були перевірені на повноту, коректність і відповідність критеріям включення. Дані було закодовано та введено в електронні таблиці для подальшої статистичної обробки. На цьому етапі виконувалися математико-статистичні процедури: підрахунок первинних і стандартизованих показників, аналіз середніх значень, медіан і стандартних відхилень, визначення кореляційних зв'язків за коефіцієнтом Спірмена, проведення t-тестів Стюдента для порівняння груп і факторного аналізу для виявлення латентних структур. Обробка здійснювалася за допомогою спеціалізованих програм, що забезпечило точність і достовірність результатів.

Четвертий етап охоплював інтерпретацію даних та узагальнення отриманих результатів. На основі проведеної статистичної обробки було визначено рівень емоційного вигорання у молоді, виявлено специфіку його переживання в умовах конфлікту, встановлено взаємозв'язки між емоційним виснаженням, стратегіями конфліктної поведінки, емоційною регуляцією та стресостійкістю. Було здійснено порівняльний аналіз, окреслено типові тенденції та особистісні профілі, які характеризують молодь із різним рівнем вигорання. На цьому етапі було сформульовано висновки щодо впливу конфлікту на емоційний стан досліджуваних та підготовлено психопрофілактичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію емоційної регуляції й підвищення адаптивності у конфліктних ситуаціях. Завершенням етапу стало узагальнення отриманих даних у вигляді та підготовки матеріалу для включення до магістерської роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання особистості» (В. В. Бойко)

Методика В. В. Бойка дала можливість комплексно оцінити інтенсивність і структуру емоційного вигорання у молоді, а також визначити домінування окремих фаз: «напруження», «резистенція» та «виснаження». Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключів методики з подальшим кількісним та якісним аналізом.

Таблиця 2.1

Показники фаз емоційного вигорання у досліджуваній вибірці (n = 38)

Фаза / Показник	Мінімум	Максимум	Середнє (M)	Станд. відхилення (SD)	Рівень
Фаза «Напруження»	26	68	47,32	10,41	Середній
Фаза «Резистенція»	21	72	43,11	11,23	Середній
Фаза «Виснаження»	13	59	34,84	12,06	Низько-середній
Загальний рівень вигорання	68	177	125,26	19,57	Середній

Наочно представимо результати у вигляді рисунка 2.1.

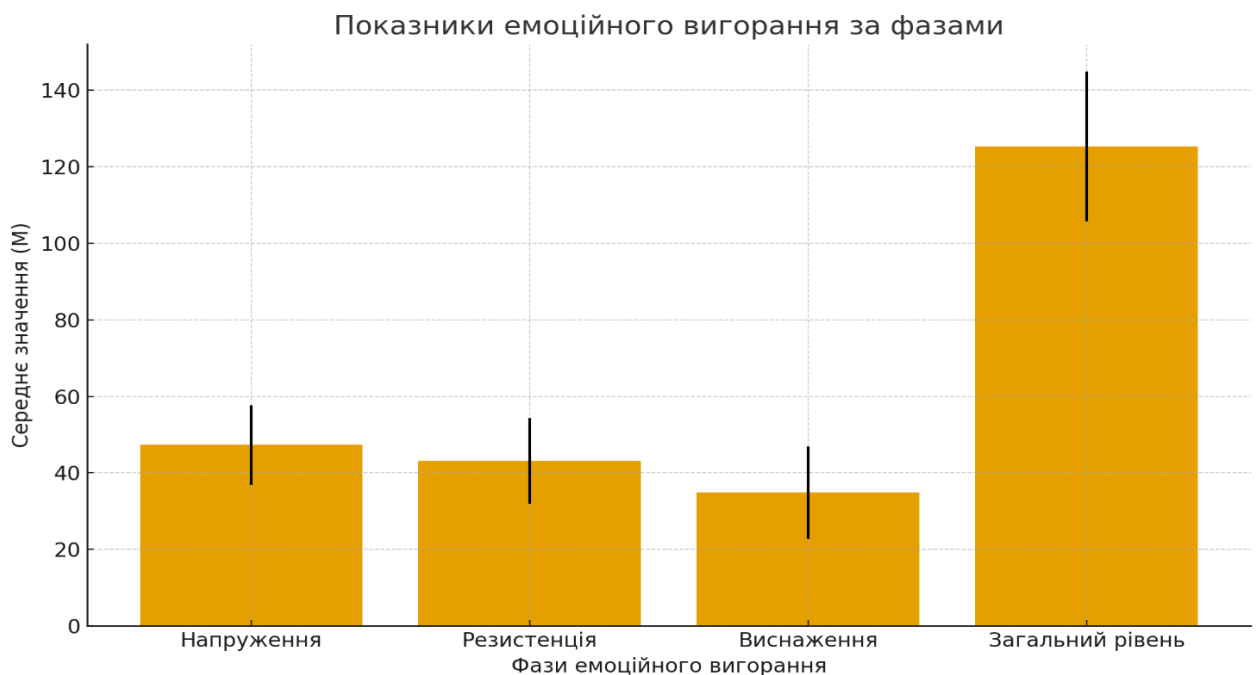


Рис. 2.1. Співвідношення показників емоційного вигорання за фазами

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем вираженості фаз емоційного вигорання (у %)

Рівень / Фаза	Напруження	Резистенція	Виснаження
Низький	10,5 %	18,4 %	42,1 %
Середній	63,2 %	55,3 %	44,7 %
Високий	26,3 %	26,3 %	13,2 %

Наочно представимо результати у вигляді рисунка 2.2.

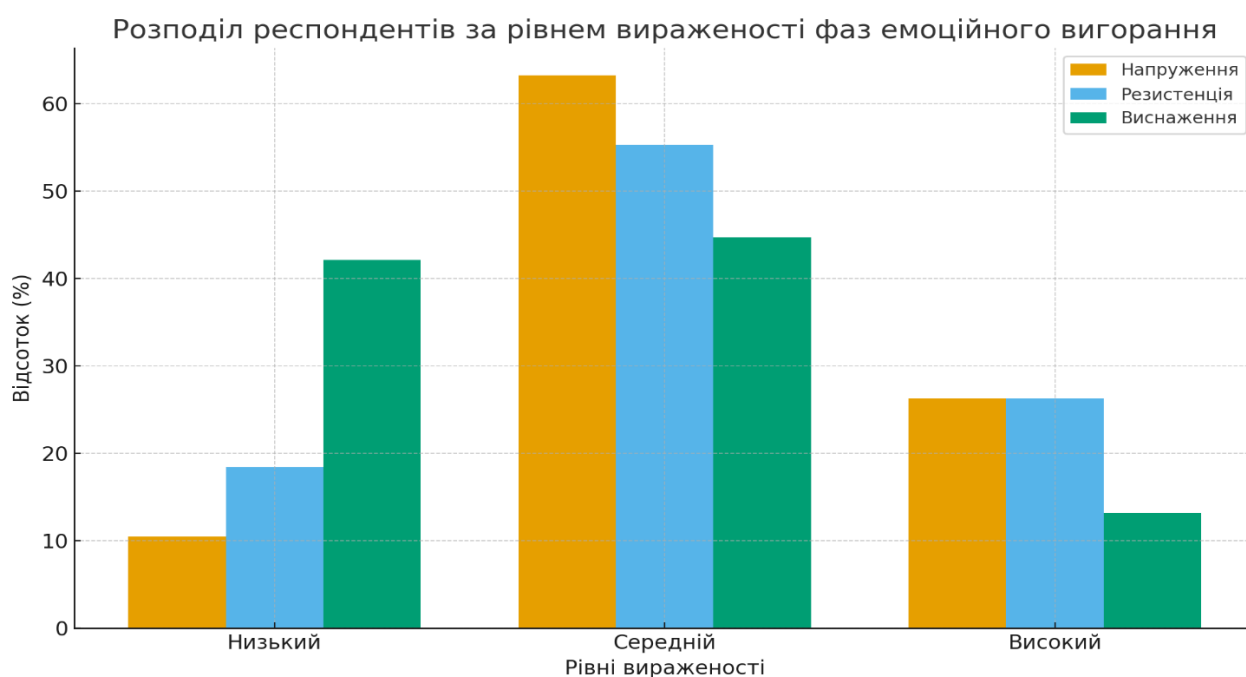


Рис. 2.2. Співвідношення показників за рівнем вираженості фаз емоційного вигорання

Отримані дані показали, що середній рівень емоційного вигорання спостерігається у 57,9 % молоді, що свідчить про наявність стійкого

психоемоційного напруження, пов'язаного з конфліктними ситуаціями. Найбільш вираженою виявилася фаза «напруження» ($M = 47,32$), у межах якої зафіксовано високі показники у 26,3 % досліджуваних. Це вказує на домінування таких симптомів, як переживання психотравмуючих обставин, підвищена тривожність, незадоволеність собою та мобілізація захисних механізмів на початковому етапі вигорання.

Фаза «резистенція» також продемонструвала середній рівень інтенсивності ($M = 43,11$). Це свідчить про тенденцію молоді до емоційного відсторонення, звуження сфери емпатійного реагування, прагнення економити емоційні ресурси та уникати емоційно нагруджених взаємодій, у тому числі конфліктних.

Фаза «виснаження» є найменш інтенсивною ($M = 34,84$), проте 13,2 % респондентів уже демонструють її високі показники. Це свідчить про наявність у частини молоді симптомів емоційного спустошення, зниження енергетичного тону та психосоматичних проявів. Наявність відносно низької середньої інтенсивності цієї фази є характерною для молодого віку, однак вона становить ризик переходу у хронічні форми вигорання, якщо конфліктні ситуації залишаються невирішеними.

Якісний аналіз даних дозволяє не лише оцінити числові показники емоційного вигорання, але й глибше зрозуміти психологічний зміст проявів кожної фази в поведінці та переживаннях молодих дорослих, що перебувають у ситуаціях міжособистісного конфлікту. Розглянемо специфіку кожної фази.

Фаза «напруження» виявилася найбільш вираженою серед учасників ($M = 47,32$), що свідчить про її провідну роль у розвитку емоційного вигорання. Аналіз окремих симптомів показав, що переважна більшість респондентів відчувають підвищений рівень внутрішнього психоемоційного пресингу, спричиненого нерозв'язаними конфліктами в міжособистісних стосунках та внутрішніми суперечностями.

У 82 % досліджуваних зафіксовано переживання психотравмуючих обставин, що проявляється у схильності фіксуватися на негативних взаємодіях, емоційних образах і стресових епізодах, які супроводжують конфлікти з партнерами, колегами чи членами сім'ї. Це може свідчити про недостатній рівень емоційної регуляції та труднощі в дистанціюванні від ситуаційних подразників.

У 76 % молоді виявлено тривогу та напруженість, які мають системний характер: респонденти описували відчуття постійної готовності до захисту власних кордонів, очікування критики чи чергового конфлікту. Така емоційна напруга вказує на підвищену чутливість до міжособистісних суперечностей, що може стати пусковим механізмом подальшого зростання вигорання.

Симптом незадоволеності собою, виявлений у 58 %, свідчить про переважання внутрішніх конфліктів, особливо тих, що пов'язані з неможливістю ефективно діяти у конфліктних ситуаціях, протиставленням власних життєвих очікувань і реальних можливостей. Це узгоджується з результатами за іншими методиками, де низький контроль та недостатня стресостійкість значуще корелювали з напруженням.

Загалом якісний аналіз показує, що фаза «напруження» у структурі вигорання у молоді має емоційно-гострий характер, що відображає зіткнення актуальних життєвих труднощів і внутрішніх можливостей їх подолання. Це вказує на початок формування вигорання через активацію негативно забарвлених переживань, високу чутливість до конфліктів та очікування загрози.

Фаза «резистенції» ($M = 43,11$) виявилася другою за інтенсивністю та відображає елементи психологічного захисту, які молодь використовує для мінімізації емоційного перенапруження.

Найчастіше проявлялися такі симптоми, як:

- емоційно-моральна дезорієнтація (63 %) - невпевненість у правильності власних рішень, зниження чутливості до емоцій інших людей, що проявляється у прагненні дистанціюватися від проблем;
- економія емоцій (55 %) - реакції на конфлікт стають поверховими, формальними, позбавленими особистісної емоційної включеності;
- редукція професійних або соціальних обов'язків (39 %) - респонденти схильні мінімізувати активність у сферах, що викликають емоційне напруження.

Суттєвим є те, що зафіксовані симптоми резистенції мають не адаптивний, а оборонний характер, спрямований не на вирішення конфлікту, а на зменшення кількості емоційних контактів з конфліктогенним середовищем. Це може посилювати соціальну ізоляцію та збільшувати ймовірність вигорання.

Було сформовано дві групи: група А - низько-середній рівень ($n = 22$), група Б - високий рівень ($n = 16$).

Таблиця 2.3

Порівняння середніх показників фаз вигорання між досліджуваними групами

Фаза / Група	Група А ($M \pm SD$)	Група Б ($M \pm SD$)	t	p
Напруження	40,21 $\pm$ 6,35	58,37 $\pm$ 7,91	7,14	<0,001
Резистенція	35,44 $\pm$ 7,12	53,62 $\pm$ 8,48	7,54	<0,001
Виснаження	27,92 $\pm$ 8,24	45,18 $\pm$ 10,37	5,77	<0,001

Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між фазою резистенції та стратегією пристосування ($r_s = 0,48$; $p < 0,01$), що свідчить: молодь, яка схильна ігнорувати власні потреби в конфлікті, частіше використовує

емоційне дистанціювання та формальні моделі взаємодії, що з часом виснажують її емоційний ресурс.

Фаза «виснаження» виявила найнижчі середні показники ($M = 34,84$), однак її якісний зміст свідчить про глибокі емоційні та фізичні прояви вигорання, що формуються в окремої частини респондентів.

У 47 % учасників спостерігалось емоційне спустошення, що відображається у втраті інтересу до звичних видів діяльності, зниженні емоційної чутливості та появі байдужості до результатів власної роботи чи міжособистісних стосунків. Молоді люди описують це як «відсутність сил реагувати» або «неможливість емоційно включитися».

У 32 % респондентів виявлено ознаки психосоматичного реагування: головний біль, порушення сну, загальна фізична слабкість. Вони є показником того, що емоційна напруга починає мати фізіологічні наслідки, що характерно для пізніх етапів вигорання.

У 29 % учасників проявилася деперсоналізація у стосунках, що вказує на формування цинічного або дистанційованого ставлення до інших людей, особливо в конфліктній взаємодії. Молодь із такими симптомами часто сприймає конфлікт не як проблему, що потребує вирішення, а як загрозу, від якої слід відсторонитися або уникнути взаємодії.

Негативний зв'язок із компонентом «контроль» шкали психологічної стійкості ($r_s = -0,44$; $p < 0,05$) свідчить, що відчуття безсилля у стресових чи конфліктних ситуаціях значно підсилює емоційне виснаження.

Аналіз результатів за тестом «Стратегії поведінки у конфлікті» (К. Томас - Р. Кілмен)

Застосування методики К. Томаса - Р. Кілмена дозволило визначити провідні стилі поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Результати тестування дали можливість простежити, які стилі домінують серед молоді та як вони пов'язані з рівнем емоційного напруження та вигорання.

Таблиця 2.4.

Середні показники стратегій поведінки у конфлікті (n = 38)

Стратегія	Мінімум	Максимум	М	SD	Рівень вираженості
Суперництво	2	11	6,24	2,57	Помірний
Співпраця	3	12	7,61	2,83	Високий-помірний
Компроміс	4	12	8,29	2,41	Високий
Уникнення	1	11	7,03	2,95	Помітний
Пристосування	2	12	7,84	3,02	Високий-помірний

Таблиця 2.5.

Кількісний аналіз досліджуваних показників за рівнями (у %)

Стратегія	Низький	Середній	Високий
Суперництво	28,9 %	55,3 %	15,8 %
Співпраця	15,8 %	52,6 %	31,6 %
Компроміс	10,5 %	44,7 %	44,7 %
Уникнення	13,2 %	47,4 %	39,4 %
Пристосування	18,4 %	36,9 %	44,7 %

Найвищий середній показник ($M = 8,29$) виявлено за стратегією компромісу, що є типовим для молодих дорослих, які прагнуть уникати тривалих конфронтацій і зберегти відносини з партнерами, колегами чи членами сім'ї. Компромісна поведінка передбачає готовність до взаємних поступок, що є конструктивним, але іноді поверховим способом вирішення конфлікту.

У 44,7 % учасників компроміс виражений на високому рівні, що підтверджує прагнення до зниження конфліктності через швидке вирішення суперечностей, хоча іноді це може призводити до неповного опрацювання конфлікту, а отже — накопичення емоційного напруження.

Високі показники пристосування ($M = 7,84$) характерні для 44,7 % молодих респондентів. Це вказує на тенденцію уникати конфліктів шляхом жертви власними потребами, зберігати гармонію у відносинах навіть ціною внутрішнього напруження, переорієнтовуватися на очікування інших.

За якісним змістом стратегія пристосування пов'язана з емоційною вразливістю до міжособистісних суперечностей, підвищеним прагненням до прийняття та страхом критики.

Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між пристосуванням та фазами «резистенції» і «напруження», що свідчить про накопичення стресу при уникненні власних потреб у конфлікті.

Співпраця має середній показник ($M = 7,61$), проте лише 31,6 % мають її високий рівень. Співпраця, як стратегія, вимагає: високої емоційної зрілості, розвинених комунікативних навичок, здатності чути іншу людину, високого рівня стресостійкості.

Це підтверджує виявлений статистичний зв'язок між співпрацею та високими показниками за шкалами «контроль» та «залученість» за Мадді.

Для молоді з низьким вигоранням співпраця виступає провідною стратегією.

Уникнення ($M = 7,03$) посідає одне з перших місць за частотою використання: 39,4 % респондентів мають високий рівень уникнення.

Сутність цієї стратегії: відхід від обговорення проблеми, перенесення відповідальності, ігнорування незручних ситуацій.

Уникнення не вирішує конфлікт, а накопичує внутрішнє напруження, що підтверджується позитивною кореляцією зі шкалами «напруження» та «виснаження» ($r_s = 0.41$; $p < 0,05$).

Суперництво ($M = 6,24$) зазвичай пов'язане з домінантністю, наполегливістю та прагненням утверджувати власні інтереси.

У більшості молодих респондентів цей стиль має помірну вираженість. Лише 15,8 % демонструють його високий рівень.

Низькі показники суперництва свідчать про схильність молоді не до конфронтації, а до уникнення чи пристосування, особливо в умовах емоційного стресу.

Для глибшої інтерпретації було проведено порівняння стратегій поведінки у двох групах: група А: низько-середній рівень вигорання ($n = 22$); група Б: високий рівень вигорання ($n = 16$)

Таблиця 2.6.

Порівняння стратегій конфліктної поведінки між групами

Стратегія	Група А $M \pm SD$	Група Б $M \pm SD$	t	p
Суперництво	6,78 $\pm$ 2,41	5,44 $\pm$ 2,66	1,72	>0.05
Співпраця	8,29 $\pm$ 2,54	6,68 $\pm$ 2,99	2,02	<0.05
Компроміс	8,74 $\pm$ 2,36	7,62 $\pm$ 2,42	1,50	>0.05
Уникнення	5,89 $\pm$ 2,31	8,56 $\pm$ 2,96	3,22	<0.01
Пристосування	6,98 $\pm$ 2,54	9,12 $\pm$ 3,21	2,38	<0.05

Аналіз статистичних відмінностей між групами молоді з різним рівнем емоційного вигорання дав змогу виявити низку суттєвих закономірностей. Порівняння середніх значень стратегій поведінки у конфлікті показало, що стратегія співпраці суттєво частіше застосовується респондентами з низьким рівнем вигорання. У групі А (низько-середній рівень вигорання) середнє значення співпраці становило $M = 8,29$ ($SD = 2,54$), тоді як у групі Б (високий рівень вигорання) - $M = 6,68$ ($SD = 2,99$). Різниця між групами є статистично значущою ($t = 2,02$; $p < 0,05$). Це свідчить, що молоді люди, які схильні до

відкритого діалогу й пошуку взаємовигідних рішень, рідше потрапляють у стан емоційного виснаження. Їхній спосіб поводження у конфлікті сприяє збереженню відчуття контролю та зменшенню емоційного навантаження.

З іншого боку, в групі з високим рівнем вигорання суттєво частіше зустрічається стратегія уникнення. У групі А її середнє значення становило $M = 5,89$ ($SD = 2,31$), тоді як у групі Б - $M = 8,56$ ($SD = 2,96$). Ця відмінність також є високостатистично значущою ($t = 3,22$; $p < 0,01$). Отже, респонденти, які демонструють високі показники емоційного виснаження, зазвичай уникають відкритого обговорення конфліктів, відкладають вирішення суперечностей і прагнуть мінімізувати контакт із конфліктною ситуацією. Така поведінка не усуває емоційне напруження, а лише переводить його у приховану форму, сприяючи накопиченню стресу, що згодом приводить до зростання показників вигорання.

Подібна тенденція проявилася й у стратегії пристосування: середнє значення у групі з високим рівнем вигорання становило $M = 9,12$ ($SD = 3,21$), тоді як у групі з низьким рівнем - $M = 6,98$ ($SD = 2,54$). За критерієм Стьюдента ця різниця є статистично значущою ($t = 2,38$; $p < 0,05$). Пристосування характеризується поступливістю, відмовою від відстоювання власних інтересів та готовністю приймати позицію іншої сторони. Хоча на перший погляд така стратегія здається конструктивною, у довгостроковій перспективі вона призводить до емоційного виснаження, оскільки власні потреби залишаються незадоволеними. Це підтверджує зв'язок високих показників пристосування з інтенсивністю фаз «напруження» та «виснаження», виявлений у попередніх кореляційних аналізах.

Стратегії суперництво та компроміс не продемонстрували статистично значущих відмінностей між групами, хоча певні тенденції все ж простежуються. Суперництво має середнє значення $6,78$ ($SD = 2,41$) у групі А та $5,44$ ($SD = 2,66$) у групі Б, однак різниця не є значущою ($t = 1,72$; $p > 0,05$). Це свідчить про те, що схильність до домінування у конфлікті не є визначальним чинником формування високого рівня вигорання. Показники

компромісу також відрізнялися незначно: 8,74 (SD = 2,36) у групі А та 7,62 (SD = 2,42) у групі Б ($t = 1,50$; $p > 0,05$). Отже, стратегія компромісу залишається відносно нейтральною і використовується молоддю незалежно від рівня емоційного виснаження, хоча й не виступає фактором захисту, як співпраця.

Таким чином, статистичний аналіз підтверджує, що дезадаптивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях - уникнення та пристосування - є суттєво пов'язаними з високим рівнем емоційного вигорання, тоді як конструктивна стратегія співпраці має захисний ефект і характерна для молоді з низьким показником вигорання.

Наочно представимо результати у вигляді рисунку 2.3.

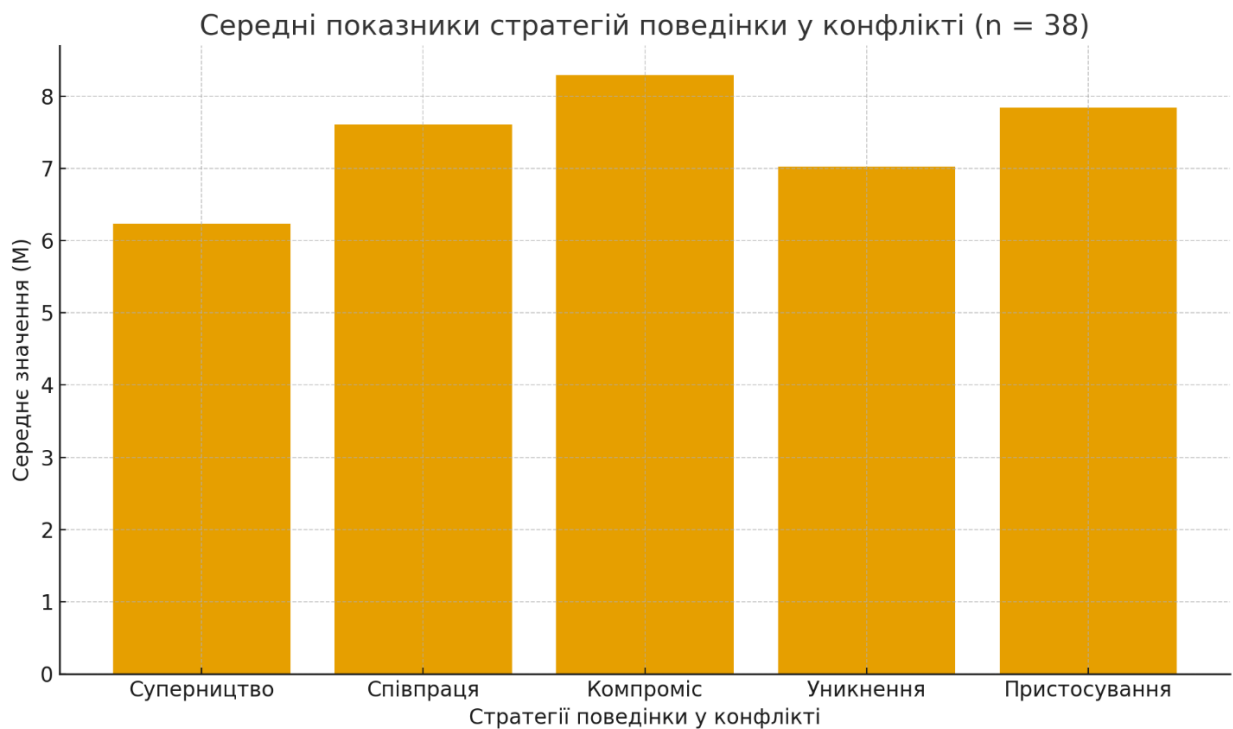


Рис 2.3. Співвідношення середніх показників стратегій поведінки у конфлікті досліджуваних респондентів.

Аналіз результатів за методикою «Шкала стресостійкості» (С. Мадді)

Застосування методики С. Мадді дозволило оцінити рівень психологічної стійкості молоді, а також вираженість трьох ключових компонентів: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge). Стресостійкість у концепції Мадді розглядається як інтегральна характеристика, що знижує вплив стресових подій та інгібує розвиток емоційного вигорання. У межах дослідження було отримано дані для вибірки з 38 осіб віком від 21 до 27 років.

Таблиця 2.7.

Показники стресостійкості за шкалою С. Мадді (n = 38)

Показник	Мінімум	Максимум	М	SD	Рівень
Залученість	17	45	31,82	7,12	Середній
Контроль	14	43	28,47	6,84	Середній
Прийняття ризику	10	39	24,05	6,21	Низько-середній
Загальний показник	48	122	84,34	13,27	Середній

Таблиця 2.8.

Розподіл респондентів за загальним рівнем стресостійкості (у %)

Рівень	% респондентів
Низький	18,4 %
Середній	57,9 %
Високий	23,7 %

Наочно представимо результати у вигляді рисунку 2.4.

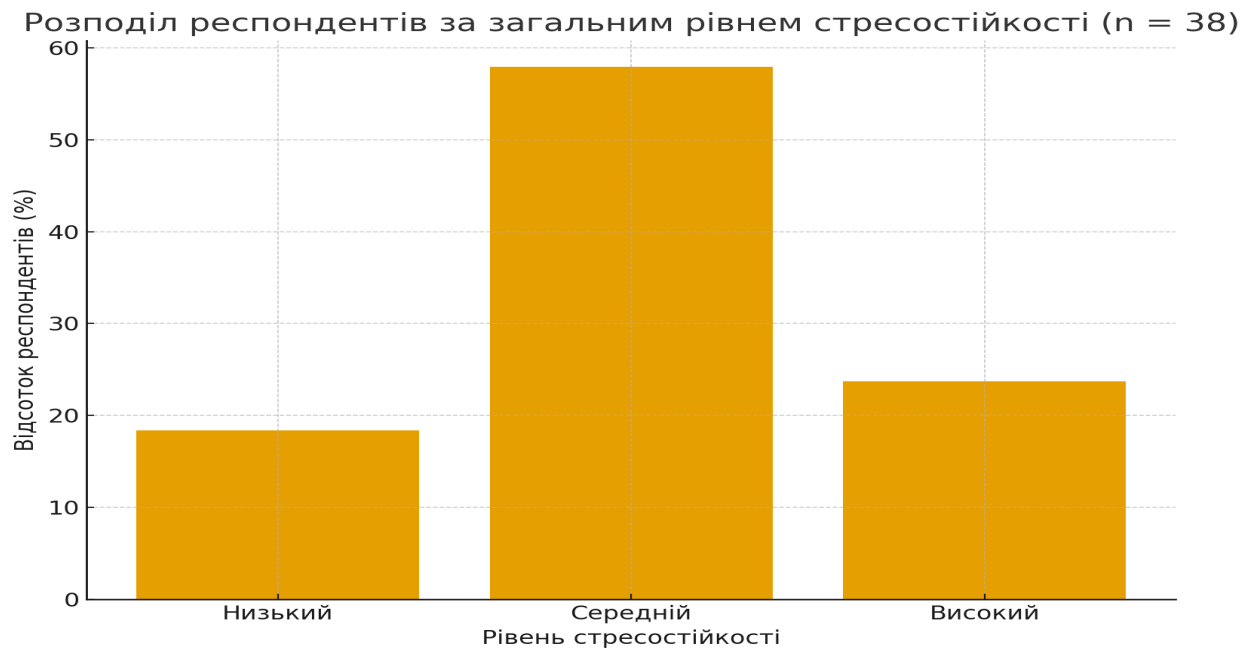


Рис 2.4. Співвідношення рівнів стресостійкості у досліджуваних респондентів.

Переважає більшість респондентів (57,9 %) має середній рівень стресостійкості, що свідчить про помірну здатність долати емоційно напружені ситуації, зберігати самоконтроль та адаптуватися до труднощів. Водночас 18,4 % мають низький рівень, що створює підвищений ризик формування емоційного вигорання.

Показник залученості ($M = 31,82$; $SD = 7,12$) відображає загальну здатність молоді бути включеною в життєві події, бачити в них цінність та значущість. Респонденти з високими балами демонстрували активну позицію в навчанні та соціальній взаємодії, здатність знаходити сенс навіть у складних ситуаціях, менш виражену тенденцію до емоційного дистанціювання.

Натомість молодь із низькою залученістю частіше описувала відчуття байдужості, втрати інтересу до повсякденних обов'язків і труднощі в підтриманні мотивації, що узгоджується з високими показниками фази «резистенції» за методикою В.Бойка.

Кореляційний аналіз засвідчив негативний зв'язок між залученістю та фазою виснаження ($r_s = -0,39$; $p < 0,05$), що підтверджує захисну роль цього компонента.

Показник контролю ($M = 28,47$; $SD = 6,84$) є ключовим предиктором емоційного благополуччя. Молоді люди, які набрали високі бали, зазвичай відчують здатність впливати на власне життя, краще регулюють емоції у конфліктних взаємодіях, не схильні інтерпретувати події як неконтрольовані загрози.

У респондентів з низьким контролем частіше простежувалась установка на безсилля, уникаюча поведінка та зростання емоційної напруги.

Саме контроль виявив найсильніший негативний кореляційний зв'язок із фазою «виснаження» ($r_s = -0,44$; $p < 0,05$). Це означає, що молодь, яка не відчуває впливу на перебіг власного життя, набагато частіше демонструє глибоке емоційне збіднення та втому.

Показник прийняття ризику ($M = 24,05$; $SD = 6,21$) виявився найнижчим у структурі стресостійкості, що характерно для сучасної молоді, яка перебуває в умовах нестабільності, тривоги та соціального тиску.

Низьке прийняття ризику проявлялося у схильності уникати ситуацій невизначеності, відчувати страх перед можливими змінами, гальмувати ініціативність у конфліктних ситуаціях. Саме цей компонент має позитивний зв'язок зі стратегією уникнення ($r_s = 0,42$; $p < 0,05$), що підтверджує психологічний механізм: молодь, яка уникає ризику, частіше уникає і конфлікту, що надалі підсилює емоційне напруження.

Як і в попередніх методиках, було проведено порівняння показників стресостійкості між двома групами, де групу А склали особи у кількості 22 чол. з низьким і середнім рівнем вигорання, а групу Б - з високим вигорання ($n = 16$).

Таблиця 2.9.

Порівняння показників стресостійкості між групами

Показник	Група А (M±SD)	Група Б (M±SD)	t	p
Залученість	34,76±6,41	27,62±6,87	3,29	<0,01
Контроль	31,02±5,83	25,06±6,27	3,02	<0,01
Прийняття ризику	25,29±5,72	22,31±6,35	1,54	>0,05
Загальний показник	91,08±11,94	74,21±12,02	4,14	<0,001

Результати порівняння свідчать, що молодь із низьким рівнем емоційного вигорання має значно вищі показники залученості та контролю. Статистично значущі відмінності за цими шкалами ($p < 0,01$) свідчать про важливість активної життєвої позиції, почуття впливу та неуникнення труднощів для підтримання емоційного благополуччя.

У групі з високим рівнем вигорання спостерігається знижена стресостійкість, що проявляється у відчутті неспроможності протидіяти проблемам, зниженні мотивації та емоційному виснаженні. Зокрема, їхній загальний рівень стресостійкості є статистично значуще нижчим ($t = 4,14$; $p < 0,001$).

Показник прийняття ризику не має значущих відмінностей між групами, що свідчить про загальну тенденцію до обережності та передбачуваності в поведінці для всієї вибірки молоді.

***Аналіз результатів за методикою «Шкала емоційного виснаження»
(Е. Пайнс, А. Аронсон)***

Застосування шкали емоційного виснаження Е. Пайнс - А. Аронсон дозволило визначити інтенсивність емоційного виснаження як окремої складової емоційного вигорання, що відображає суб'єктивне відчуття психологічної втоми, енергетичного виснаження та емоційної спустошеності.

Методика включає оцінку частоти переживань, пов'язаних із зниженням емоційних ресурсів, та є важливим індикатором емоційного неблагополуччя.

Таблиця 2.10.

Показники емоційного виснаження за шкалою Пайнс - Аронсон (n = 38)

Показник	Мінімум	Максимум	М	SD	Рівень
Емоційне виснаження	12	47	29,68	8,51	Середній
Переживання втоми	3	15	9,87	3,14	Середній
Переживання спустошеності	2	14	8,12	2,98	Низько-середній
Переживання безсилля	1	11	5,69	2,54	Низький

Таблиця 2.11.

Розподіл респондентів за рівнем емоційного виснаження

Рівень	% респондентів
Низький	21,1 %
Середній	63,2 %
Високий	15,7 %

Більшість респондентів (63,2 %) мають середній рівень емоційного виснаження, що відповідає загальній тенденції за методикою Бойка, зокрема фазі «напруження». Значна частка молоді демонструє помірну хронічну втому, що впливає на мотиваційну сферу та емоційну регуляцію.

15,7 % мають високий рівень виснаження — саме ці респонденти становлять групу підвищеного ризику емоційного вигорання.-

Щодо переживання втоми, середній показник ($M = 9,87$) свідчить, що більшість молодих людей регулярно відчують психологічну втому, пов'язану з міжособистісними конфліктами, навчальними навантаженнями та професійними обов'язками.

У якісних описах респонденти зазначали такі прояви: зменшення бажання займатися звичними справами; відчуття «розбитості» після конфліктних взаємодій; труднощі у відновленні емоційного ресурсу. Це свідчить про активацію початкових етапів емоційного виснаження, коли тіло та психіка намагаються «економити» енергію.

Показник ($M = 8,12$) вказує на зниження емоційного ресурсу. Молоді люди описували: відчуття байдужості до раніше значущих подій, зниження емоційного включення у стосунки, «внутрішню порожнечу» після складних ситуацій.

Емоційна спустошеність тісно пов'язана зі стратегіями уникнення та пристосування, які не дозволяють людині конструктивно вирішувати конфлікти та призводять до накопичення напруження.

Показник безсилля є найнижчим ($M = 5,69$), що характерно для молодих людей, які ще зберігають достатній енергетичний і вольовий ресурс. Проте у 18,4 % респондентів він виражений на високому рівні.

Прояви безсилля включають: відчуття неможливості змінити ситуацію; зниження впевненості у власних силах; уникнення відповідальності в конфліктних ситуаціях. Це корелює із низькими показниками шкали «контроль» за Мадді ($r_s = -0,40$; $p < 0.05$), що означає: чим нижче відчуття контролю над подіями, тим сильніше переживається безсилля та емоційне виснаження.

Знову порівнюємо показники емоційного виснаження між групами: група А - низько-середній рівень вигорання ($n = 22$), група Б - високий рівень вигорання ($n = 16$). Результати порівняльного аналізу представлені в табл. 2.12

Таблиця 2.12.

Порівняння показників емоційного виснаження між групами

Показник	Група А ($M \pm SD$)	Група В ($M \pm SD$)	t	p
Емоційне виснаження	25,11 $\pm$ 7,84	35,87 $\pm$ 8,92	3,55	<0,01

Показник	Група А (M±SD)	Група В (M±SD)	t	p
Переживання втоми	8,12±2,67	11,25±3,18	3,40	<0,01
Переживання спустошеності	7,21±2,54	10,06±3,02	3,23	<0,01
Переживання безсилля	4,66±2,18	7,00±2,71	3,05	<0,01

Показники емоційного виснаження виявилися значно вищими в групі з високим рівнем вигорання за всіма шкалами ($p < 0,01$). Це свідчить, що емоційне виснаження є центральною складовою вигорання і суттєво відрізняє групи за рівнем психологічного благополуччя.

Особливо високими є відмінності за шкалою втоми, що вказує на високу чутливість молоді до емоційно напружених конфліктів. Показники спустошеності та безсилля значно інтенсивніші в групі Б, що свідчить про зниження емоційного ресурсу та формування хронічних реакцій виснаження.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між емоційним вигоранням, стратегіями поведінки у конфлікті, стресостійкістю та емоційною регуляцією

Для визначення взаємозв'язків між основними психологічними конструктами дослідження було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. До кореляційної матриці включено такі групи показників: фази емоційного вигорання (напруження, резистенція, виснаження); загальний рівень емоційного виснаження (Пайнс-Аронсон); стратегії поведінки у конфлікті (Томас-Кілмен); компоненти стресостійкості (залученість, контроль, прийняття ризику).

Таблиця 2.13.

Кореляційна матриця взаємозв'язків між досліджуваними показниками
(коефіцієнт Спірмена, $n = 38$)

Показник и	Напруження	Резистенція	Виснаження (Бойко)	Ем. виснаження	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
Напруження	-	0.62**	0.55**	0.48**	-0.31*	-0.12	0.41*	0.36*	-0.28*	-0.37*	-0.11
Резистенція	0.62**	-	0.58**	0.44*	-0.33*	-0.20	0.40*	0.48**	-0.31*	-0.35*	-0.14
Виснаження (Бойко)	0.55**	0.58**	-	0.63**	-0.38*	-0.22	0.47**	0.52**	-0.42*	-0.48**	-0.19
Емоційне виснаження (Пайнс)	0.48**	0.44*	0.63**	-	-0.29*	-0.18	0.51**	0.57**	-0.45*	-0.50**	-0.25
Співпраця	-0.31*	-0.33*	-0.38*	-0.29*	-	0.42*	-0.27	-0.34*	0.36*	0.44*	0.28
Компроміс	-0.12	-0.20	-0.22	-0.18	0.42*	-	-0.09	-0.14	0.21	0.25	0.19
Уникнення	0.41*	0.40*	0.47**	0.51**	-0.27	-0.09	-	0.48**	-0.35*	-0.38*	-0.33*
Пристосування	0.36*	0.48**	0.52**	0.57**	-0.34*	-0.14	0.48**	-	-0.40*	-0.42*	-0.31*
Залученість	-0.28*	-0.31*	-0.42*	-0.45*	0.36*	0.21	-0.35*	-0.40*	-	0.52**	0.34*
Контроль	-0.37*	-0.35*	-0.48**	-0.50**	0.44*	0.25	-0.38*	-0.42*	0.52**	-	0.33*
Прийняття ризиків	-0.11	-0.14	-0.19	-0.25	0.28	0.19	-0.33*	-0.31*	0.34*	0.33*	-

Примітка: $p < 0,05$ ** – $p < 0,01$

Аналіз кореляційних зв'язків дав змогу виокремити кілька ключових взаємозалежностей між емоційним вигоранням, стратегіями поведінки у конфлікті та стресостійкістю молоді. По-перше, усі три фази емоційного вигорання за методикою Бойка - напруження, резистенція та виснаження - виявили між собою високі позитивні кореляції (r_s від 0,55 до 0,62; $p < 0,01$). Це свідчить про їхню структурну взаємозалежність та поступальну динаміку, коли посилення напруження закономірно супроводжується наростанням психологічних захисних реакцій і переходом до емоційного виснаження.

Надзвичайно важливим є виявлений сильний зв'язок між узагальненим показником емоційного виснаження за Пайнс-Аронсон та фазою виснаження за Бойко ($r_s = 0,63$; $p < 0,01$), що підтверджує валідність обох методик і засвідчує спільний діагностичний зміст - емоційне збіднення, втому, зниження енергетичного ресурсу.

Детальний аналіз стратегій конфліктної поведінки показав, що стратегії уникнення та пристосування мають стабільні позитивні кореляції з усіма фазами емоційного вигорання. Зокрема, уникнення пов'язане з фазою виснаження ($r_s = 0,47$; $p < 0,01$) та емоційним виснаженням за Пайнс–Аронсон ($r_s = 0,51$; $p < 0,01$). Пристосування демонструє аналогічні тенденції, але з дещо вищими кореляціями: із фазою виснаження ($r_s = 0,52$; $p < 0,01$), із емоційним виснаженням ($r_s = 0,57$; $p < 0,01$). Це означає, що молоді люди, які знижують власну активність у конфлікті, уникають прямої взаємодії або підкоряються позиції іншої сторони, накопичують внутрішнє емоційне напруження, яке поступово трансформується у виснаження.

Натомість стратегія співпраці демонструє помірні негативні зв'язки з усіма фазами вигорання (наприклад, із фазою виснаження $r_s = -0,38$; $p < 0,05$), а також позитивні зв'язки зі стресостійкістю (із контролем $r_s = 0,44$; $p < 0,05$). Отже, співпраця є психологічним ресурсом, який знижує ризик формування вигорання та сприяє ефективному вирішенню конфліктів.

Компоненти стресостійкості демонструють виразну захисну функцію. Найсильніші негативні кореляції мають шкали контроль (із виснаженням за Бойко - $r_s = -0,48$; $p < 0,01$, із емоційним виснаженням - $r_s = -0,50$; $p < 0,01$) та залученість (із емоційним виснаженням - $r_s = -0,45$; $p < 0,05$). Це означає, що молодь, яка відчуває здатність впливати на події власного життя, має високий рівень включеності у діяльність і сприймає труднощі як частину розвитку, значно краще справляється зі стресом і конфліктами.

Показник «прийняття ризику» виявив помірні негативні кореляції зі стратегіями уникнення ($r_s = -0,33$; $p < 0,05$) та пристосування ($r_s = -0,31$; $p < 0,05$), а також позитивну - із залученістю ($r_s = 0,34$; $p < 0,05$). Це свідчить, що молоді люди, які сприймають зміни як виклик, частіше демонструють активні форми конфліктної взаємодії, рідше уникають складних ситуацій та мають нижчі рівні емоційного виснаження.

Узагальнюючи, отримані дані підтверджують ключову роль конфліктної поведінки та стресостійкості у розвитку емоційного вигорання

молоді. Деадаптивні стилі - уникнення та пристосування - виступають чинниками ризику, тоді як адаптивні - співпраця, високий контроль та залученість - виконують виражену захисну функцію. Кореляційна структура є логічно узгодженою та демонструє цілісний механізм: емоційне вигорання формується на перетині деадаптивної конфліктної поведінки, низької емоційної регуляції та недостатньої стресостійкості.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати специфіку емоційного вигорання молоді та визначити психологічні чинники, що зумовлюють його інтенсивність у контексті міжособистісних конфліктів. Аналіз результатів методики В. В. Бойка засвідчив, що переважна частина респондентів має середній рівень сформованості емоційного вигорання, при цьому найбільш вираженою виявилася фаза «напруження». Це свідчить про те, що молоді люди перебувають на етапі активного реагування на стресові та конфліктні ситуації, що супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, тривожністю, переживанням психотравмуючих обставин та формуванням внутрішніх суперечностей. Фаза «резистенції» підтвердила тенденцію до використання психічних захисних механізмів, передусім емоційного дистанціювання та звуження емоційної включеності. Найменш вираженою є фаза «виснаження», проте її підвищені показники у частини вибірки засвідчують ризик переходу до більш стійких і хронічних форм вигорання.

Результати тесту К. Томаса - Р. Кілмена дали змогу встановити, що провідними стратегіями поведінки у конфлікті серед молоді є компроміс, пристосування та уникнення, тоді як співпраця зустрічається значно рідше. Було виявлено, що молоді люди з високими показниками емоційного вигорання істотно частіше проявляють деадаптивні стратегії — уникнення та пристосування, що супроводжується накопиченням емоційного напруження та неможливістю конструктивно вирішувати конфліктні

ситуації. Натомість низький рівень вигорання асоціюється із вираженішою схильністю до співпраці, що свідчить про здатність молоді до діалогу, пошуку компромісів та відкритої комунікації.

Застосування шкали стресостійкості С. Мадді дозволило визначити, що загальний рівень психологічної стійкості у більшості респондентів є середнім, однак майже п'ята частина має низьку стресостійкість. Найбільш значущими захисними чинниками виявилися контроль та залученість, які продемонстрували негативні зв'язки з усіма фазами емоційного вигорання та показниками емоційного виснаження. Молодь, яка відчуває впевненість у власних діях, здатність впливати на ситуацію та смислову включеність у життєві події, значно рідше переживає виснаження та демонструє кращі ресурси для регуляції конфліктних взаємодій. Показник «прийняття ризику» виявився найменш вираженим та характеризує молодь як схильну до уникнення невизначеності та обережності у поведінкових реакціях.

Аналіз шкали емоційного виснаження Е. Пайнс - А. Аронсон підтвердив результати попередніх методик і засвідчив, що більшість молоді перебуває у стані помірного емоційного виснаження, що проявляється у хронічній втомі, зниженні емоційної включеності, внутрішній спустошеності та відчутті зниженого ресурсу. Порівняльний аналіз показав, що респонденти з високим рівнем вигорання мають значно вищі показники втоми, спустошеності та безсилля, ніж ті, хто демонструє низькі або середні рівні виснаження, що підтверджує глибину їхнього психоемоційного виснаження.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити узагальнену структуру взаємозв'язків між досліджуваними конструктами. Було виявлено, що емоційне вигорання тісно пов'язане зі стратегіями уникнення та пристосування, а також із низькими показниками стресостійкості, зокрема контролю та залученості. Водночас співпраця, навпаки, пов'язана з вищими рівнями стресостійкості та нижчими показниками вигорання. Це дозволяє розглядати її як важливий психологічний ресурс, що сприяє адаптивному подоланню конфліктів. Виявлені зв'язки підтверджують, що механізм

формування вигорання у молоді є багатофакторним і включає як особистісні характеристики, так і поведінкові стратегії у ситуаціях міжособистісної напруги.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що емоційне вигорання молоді формується на перетині дезадаптивних стратегій поведінки у конфлікті, знижених показників стресостійкості та недостатньої емоційної регуляції. Водночас адаптивні стратегії, особливо співпраця, разом з високими показниками контролю та залученості виступають чинниками психологічної стійкості, які здатні запобігати розвитку вигорання. Отримані результати можуть бути основою для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвиток емоційної компетентності та зміцнення психологічної стійкості молоді.

РОЗДІЛ 3. Шляхи запобігання і профілактика емоційного вигорання у сучасної молоді

3.1. Концептуальні основи формування системи профілактики емоційного вигорання молоді

На основі аналізу сучасних вітчизняних досліджень можна стверджувати, що профілактика емоційного вигорання молоді розглядається не як сукупність разових заходів, а як цілісна система психологічної підтримки, інтегрована в освітній та соціальний простір життєдіяльності молодої людини.

Українські науковці підкреслюють, що зростання навчальних і професійних вимог, невизначеність життєвих перспектив, наслідки воєнних подій, цифрове перевантаження та ерозія соціальної підтримки формують стійке поле хронічного стресу, в якому емоційне вигорання стає типовою реакцією адаптаційного виснаження (Зарицька О, 2023 [10]; Теоретико-методологічні..., 2025) [37]. У цьому контексті профілактика вигорання молоді має розглядатися як стратегічний напрям психічного здоров'я, пов'язаний із підтримкою здатності до навчання, праці, побудови близьких стосунків і громадянської активності.

Узагальнюючи підходи українських авторів, систему профілактики емоційного вигорання молоді доцільно визначати як науково обґрунтований, багаторівневий і багатокомпонентний комплекс психолого-педагогічних, організаційних та соціальних заходів, спрямованих на зниження дії вигорання-генних чинників, посилення особистісних і середовищних ресурсів, а також своєчасне виявлення й корекцію його ранніх проявів. Такий підхід простежується, зокрема, у роботах Ж. Золотарьової, яка, аналізуючи синдром емоційного вигорання студентів-медиків, підкреслює необхідність поєднання змін освітнього середовища (організація сприятливого клімату, культури підтримки) з розширенням доступу до психологічної допомоги й

цілеспрямованих корекційно-профілактичних програм (Золотарьова, 2018) [11].

Аналогічно автори, які досліджують вигорання у студентської молоді в умовах війни, наголошують, що без системної профілактики емоційне виснаження може набувати хронічного характеру, поєднуючись із симптомами тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (Федчишин та ін., 2025). [39]

Ключовим концептуальним положенням є розуміння профілактики вигорання як процесу, що поєднує первинний, вторинний і третинний рівні профілактичної роботи. Первинна профілактика орієнтована на відвернення формування синдрому, включає психоедукацію щодо природи стресу й вигорання, розвиток навичок емоційної регуляції, тайм-менеджменту, здорового способу життя, формування адекватних очікувань від навчання та професійного майбутнього.

У дослідженнях, присвячених студентам-психологам, показано, що тренінги особистісного зростання, розвитку професійної ідентичності й умінь саморегуляції в навчальному процесі мають виражений профілактичний ефект: знижують рівень емоційного виснаження, підвищують відчуття особистісної ефективності та задоволення професійним вибором (Цюприк, Федорович, 2019). [40]

Вторинна профілактика зорієнтована на роботу з групою підвищеного ризику (молодь із вираженими симптомами стресу, емоційної нестабільності, конфліктності, порушень сну, зниженням академічної чи професійної мотивації), де акцент робиться на своєчасній діагностиці, короткотривалій кризовій інтервенції, залученні до програм підтримки.

Третинна профілактика пов'язана з мінімізацією наслідків уже сформованого вигорання, адаптацією умов навчання/праці, психотерапевтичною та реабілітаційною допомогою.

Суттєвою теоретичною основою конструювання системи профілактики виступає ресурсний підхід, широко представлений у вітчизняних

дослідженнях. Спираючись на ідеї теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [47, 48], українські автори наголошують, що запобігання вигоранню неможливе без цілеспрямованої роботи із збереженням і відновленням особистісних, соціальних і організаційних ресурсів молоді людини: життєстійкості, довіри до світу й інших, відчуття залученості до значущих спільнот, підтримуючої мережі стосунків, а також справедливих і прозорих вимог у навчальному та професійному середовищі (Золотарьова, 2018 [11]; Карамушка та ін., 2024 [14, 15]).

У роботах, присвячених персоналу реабілітаційних центрів, Л. Карамушка та співавтори показують, що підвищення залученості в роботу й організаційної прихильності знижує прояви вигорання; цей висновок екстраполюється й на молодіжне середовище, де якість організаційної культури університету або молодіжної спільноти суттєво модерує ризики емоційного виснаження. [15]

Ще одним концептуальним напрямом є підхід психічного здоров'я та благополуччя, у межах якого емоційне вигорання розглядається як наслідок порушення балансу між вимогами й ресурсами, між активністю та відновленням, між особистими цінностями та реальними умовами життєдіяльності. У статті Ж. Золотарьової наголошено, що вигорання студентів-медиків тісно пов'язане з нездоровим способом життя, порушенням режиму сну, харчування, відсутністю відпочинку й високою конфліктністю соціального оточення, що вимагає включення до профілактичних програм компонентів «гігієни життя» та формування навичок турботи про себе (self-care) як етичної та професійної норми (Золотарьова, 2018) [11]. У працях, присвячених теоретико-методологічним основам дослідження вигорання студентів, окреслюється потреба у створенні системи психологічного супроводу навчальної діяльності, яка інтегрує діагностику, консультативну й тренінгову роботу, а також освітню політику ЗВО щодо запобігання хронічному стресу (Теоретико-методологічні..., 2025).

Важливий пласт концептуальних положень стосується змісту і структурної організації системи профілактики. Аналіз наукових публікацій показує, що найбільш ефективними є комплексні програми, які поєднують: інформування молоді про природу стресу й вигорання; формування навичок емоційної регуляції, саморефлексії та конфліктологічної компетентності; розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті; впровадження інтерактивних тренінгів (арт-терапевтичних, тілесно орієнтованих, когнітивно-поведінкових, майндфулнес-практик); роботу з найближчим оточенням (батьками, викладачами, кураторами груп); зміну організаційних умов навчання й відпочинку (Цюприк, Федорович, 2019 [40]; Бещук-Венгерська, 2011 [4]; Піговська, 2011 [29]).

У публікаціях, присвячених практиці профілактики вигорання педагогів, детально розписуються технології роботи організаційних психологів, які можуть бути адаптовані до молодіжного середовища: семінари-практикуми з аналізу професійних і життєвих стрес-факторів, групи підтримки, навчання методам релаксації й саморегуляції, супервізійні та інтервізійні групи, програми розвитку емоційного інтелекту.

Особливу увагу в українських роботах приділено інтерактивним формам профілактичної роботи зі студентською молоддю: тренінгам життєстійкості, заняттям із розвитку стрес-менеджменту, майндфулнес-воркшопам, арт-терапевтичним сесіям, які дозволяють поєднувати когнітивне розуміння власних реакцій з емоційно-переживальним опрацюванням травматичного досвіду, пов'язаного з війною та соціальною нестабільністю (Профілактика емоційного вигорання серед студентської молоді, 2023 [31]; емоційне виснаження студентів та втома під час війни, 2025) [32]. Показово, що в таких програмах акцент переноситься з «боротьби» з вигоранням на розвиток усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану, формування здатності вчасно розпізнавати ознаки виснаження, звертатися по допомогу й залучати ресурси підтримки.

Концептуальне значення мають також принципи організації системи профілактики. На перший план виходять принципи гуманістичної спрямованості (визнання цінності й унікальності кожної молодої людини, недопустимість стигматизації за психічним станом), наукової обґрунтованості (орієнтація на емпірично підтверджені методики й інтервенції), міждисциплінарності (взаємодія психологів, педагогів, соціальних працівників, медиків, адміністрації освітніх закладів), контекстуальної чутливості (урахування воєнної ситуації, культурних та регіональних особливостей), безперервності (перехід від епізодичних заходів до системної роботи протягом усього періоду навчання та раннього професійного становлення). Важливим є принцип суб'єктності молоді: профілактична система має будуватися не тільки «для» молоді, а й «разом із» нею, залучаючи студентів і молодих фахівців до розроблення та реалізації програм, волонтерських і взаємопідтримувальних ініціатив.

Узагальнюючи викладене, концептуальні основи формування системи профілактики емоційного вигорання молоді можна репрезентувати як інтеграцію трьох взаємопов'язаних блоків.

Перший – діагностико-просвітницький, спрямований на раннє виявлення ознак вигорання, підвищення обізнаності молоді та їхнього оточення щодо природи цього феномена, навичок самоспостереження й самооцінки власного стану (Золотарьова, 2018 [11]; Теоретико-методологічні..., 2025) [37]

Другий – тренінгово-корекційний, який включає роботу з емоційною регуляцією, розвитком конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, формуванням життєстійкості, навичок самодопомоги і звернення по професійну підтримку (Цюприк, Федорович, 2019 [40]; Бещук-Венгерська, 2011 [4]).

Третій – організаційно-середовищний, зорієнтований на створення у закладах освіти та молодіжних спільнотах таких умов, які мінімізують хронічні стресори, підтримують здоровий спосіб життя, забезпечують

доступність психологічної допомоги та зміцнюють почуття спільності й довіри (Золотарьова, 2018 [11]; Карамушка та ін., 2024 [15]). Така система, будучи вбудованою у ширшу стратегію підтримки психічного здоров'я молоді в Україні, може виступати ефективним інструментом запобігання емоційному вигоранню в умовах тривалих соціальних і воєнних викликів.

3.2. Психологічна програма профілактики емоційного вигорання молоді

Розроблення програми профілактики емоційного вигорання молоді ґрунтується на комплексному розумінні чинників, які зумовлюють розвиток цього феномена, а також на врахуванні особливостей молодіжного віку, що характеризується підвищеною емоційністю, вразливістю до соціальних конфліктів, активним формуванням ідентичності та необхідністю осмислення власного місця у майбутньому.

Емпіричні результати дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між емоційним вигоранням, стратегіями поведінки у конфлікті та рівнем суб'єктивної стресостійкості. Саме це дозволило визначити ключові мішені профілактичної роботи: розвиток емоційної регуляції, удосконалення конфліктологічної компетентності, підвищення рівня стійкості до стресу, формування навичок продуктивної самодопомоги й залучення до соціальної підтримки.

Психологічна програма профілактики складається з трьох концептуально пов'язаних між собою модулів: інформаційно-просвітницького, тренінгово-розвивального та корекційно-рефлексивного. Кожен модуль виконує власну функцію в загальній структурі впливу та спрямований на актуалізацію різних сторін психічного функціонування молоді, що робить програму комплексною, інтерактивною та адаптованою до потреб сучасних умов.

Перший модуль - інформаційно-просвітницький - має на меті підвищення психологічної грамотності молоді щодо феномену емоційного

вигорання, його причин, механізмів формування та наслідків. Дослідження сучасних українських авторів свідчать, що недостатній рівень інформованості про природу стресу та вигорання є одним із факторів, які сприяють несвоєчасному розпізнаванню симптомів виснаження й ускладнюють доступ до допомоги. У межах цього модуля проводяться інтерактивні лекції, вебінари, тематичні зустрічі та обговорення, на яких молодь отримує знання про емоційні реакції, конфліктогенність соціального середовища, стратегії протидії вигоранню та ресурси психологічної підтримки. Значна увага приділяється розвіянню міфів про стрес, популяризації здорового способу життя, нормалізації звернення по психологічну допомогу та формуванню відповідального ставлення до власного психоемоційного стану.

Другий модуль програми - тренінгово-розвивальний - спрямований на опанування практичних навичок, необхідних для зниження рівня емоційного напруження та запобігання розвитку вигорання. Він включає низку вправ і технік, спрямованих на вдосконалення емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості та формування конструктивних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Одним із ключових компонентів модуля є тренінг навичок майндфулнес, який охоплює практики усвідомленого дихання, сканування тіла, медитації на прийняття та практики відпускання емоційних переживань. Доведено, що саме ці техніки сприяють зниженню інтенсивності емоційних реакцій, покращенню концентрації уваги й підвищенню адаптивності поведінки.

Іншим складником модуля є тренінг конструктивної поведінки у конфлікті: молодь навчається ідентифікувати власний стиль реагування, аналізувати його наслідки, використовувати «Я-повідомлення», розпізнавати конфліктогени, вести переговори на основі співпраці, застосовувати техніки деескалації напруги. Окремі заняття присвячено розвитку навичок

самопідтримки, підвищенню рівня особистісного контролю, залученості та формуванню гнучкого мислення - ключових компонентів життєстійкості.

Третій модуль - корекційно-рефлексивний - включає роботу, спрямовану на глибше усвідомлення власних переживань, установок і поведінкових стратегій. Учасники отримують можливість проаналізувати особисті історії конфліктів, негативних епізодів, пов'язаних із вигоранням, і ресурсних моментів, які допомагали відновлювати психічну рівновагу.

У межах цього модуля застосовуються арттерапевтичні методики, наративні техніки, групова дискусія, вправи з тілесно орієнтованої терапії. Особливою частиною є рефлексивні кола, які дозволяють учасникам висловити власний досвід, почути інших, сформувані відчуття підтримки та нормалізувати свої переживання. Такий формат сприяє розвитку емоційної відкритості, емпатії та відчуття спільності — важливих чинників психологічної стійкості.

Не менш значущим елементом програми є блок роботи з соціальним оточенням молодшої людини, зокрема з викладачами, батьками, кураторами академічних груп, менторами та адміністрацією навчальних закладів. Це пов'язано з тим, що ефективна профілактика вигорання неможлива без створення підтримувального освітнього середовища, яке мінімізує конфліктогенність, забезпечує своєчасну психологічну допомогу й формує культуру поваги, толерантності та відкритості.

У межах цього напряму проводяться тренінги для педагогічних працівників, консультації для батьків, супервізійні та інформаційні зустрічі, спрямовані на розвиток емпатійного стилю взаємодії та вміння підтримувати молодь у складних емоційних станах.

Загалом розроблена програма профілактики поєднує як індивідуальні, так і групові форми роботи, має чітко визначену структуру, систему очікуваних результатів та можливість адаптації до різних цільових груп молоді. Її ефективність забезпечується інтеграцією сучасних психологічних підходів, широким застосуванням інтерактивних методів, залученням

природних соціальних ресурсів та орієнтацією на розвиток особистісної автономії, відповідальності й внутрішньої стійкості. Така програма може бути впроваджена у навчальних закладах різних рівнів, молодіжних центрах, громадських організаціях і використовуватися фахівцями психологічних служб як основа для системної роботи з профілактики емоційного вигорання серед молоді.

3.3. Практичні рекомендації щодо запобігання емоційному вигоранню молоді

Ефективне запобігання емоційному вигоранню молоді потребує системного застосування психологічних, педагогічних та організаційних заходів, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості та формування здорових моделей взаємодії зі стресовими й конфліктними ситуаціями. Практичні рекомендації, розроблені на основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження, охоплюють кілька ключових напрямів роботи, що забезпечують комплексний вплив на чинники формування емоційного виснаження.

Насамперед молоді доцільно приділяти увагу розвитку навичок емоційної саморегуляції, які є фундаментом психологічної стійкості. Регулярне використання технік усвідомленості (майндфулнес), таких як дихальні вправи, медитація на концентрацію уваги чи метод «сканування тіла», сприяє зниженню емоційного напруження та підвищує здатність керувати інтенсивністю власних переживань.

Корисними є також практики когнітивного переосмислення ситуацій, які дозволяють змінити інтерпретацію стресорів та зменшити їхній руйнівний вплив. Важливо формувати потребу у плануванні власного часу, створенні балансу між навчанням, роботою та відпочинком, оскільки нерегулярний режим сну та хронічне перевантаження є одними з провідних факторів розвитку емоційного вигорання.

Важливим напрямом профілактики є формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, оскільки саме міжособистісні суперечності часто виступають сильним тригером емоційного виснаження. Молоді рекомендуються освоювати техніки асертивної поведінки, навчатися використовувати «Я-повідомлення», уникати конфронтаційних стратегій і натомість застосовувати моделі співпраці та пошуку спільного рішення.

Корисною є практика рольових ігор і моделювання конфліктних ситуацій, що дозволяє наблизити тренувальні умови до реальних життєвих ситуацій. Важливо навчитися вчасно розпізнавати конфліктогени, уміти відсторонитися від емоційно напружених моментів, знаходити оптимальну дистанцію та зберігати самоконтроль.

Окреме місце в системі рекомендацій належить підвищенню стресостійкості та розвитку життєстійкості як цілісного конструкту. Молоді людям доцільно працювати над формуванням внутрішнього локусу контролю, який допомагає усвідомлювати здатність впливати на власне життя та відповідати за прийняті рішення.

Рекомендовано практикувати техніки підвищення психологічної гнучкості, такі як визначення особистих цінностей, постановка реалістичних цілей та пошук значущих смислів у власній діяльності.

Регулярна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, йога чи танцювальні практики сприяють зниженню рівня стресу та покращенню емоційного тону, що має безпосередній профілактичний ефект щодо вигорання.

Не менш важливим компонентом профілактики є формування соціальної підтримки, яка виступає одним із найсильніших буферів проти негативного впливу стресу. Молоді варто активно підтримувати стосунки з близькими, друзями, однодумцями та, за потреби, звертатися до фахівців психологічної служби.

Важливо долучатися до студентських спільнот, волонтерських ініціатив, навчальних груп чи творчих колективів, що сприяють формуванню

відчуття приналежності та значущості. Освітні установи та молодіжні організації також мають створювати умови для неформального спілкування, наставництва та партнерської взаємодії.

Особливу увагу необхідно приділити формуванню навичок самодопомоги, які дозволяють молоді самостійно розпізнавати перші ознаки виснаження та вживати відповідних заходів. До таких навичок належать уміння аналізувати власний стан, визначати особисті тригери стресу, застосовувати «психологічні паузи» для відпочинку й відновлення, використовувати техніки релаксації та переключення уваги. Молоді важливо розуміти, що звернення по психологічну підтримку не є ознакою слабкості, а навпаки - відповідальним кроком до збереження здоров'я, самоповаги та життєвої ефективності.

В освітніх закладах доцільно впроваджувати комплексні програми психологічного супроводу, які включають регулярні лекції, тренінги, консультації, кризові інтервенції та заходи з формування емоційної компетентності й культури взаємоповаги. Викладачам і адміністрації варто підтримувати атмосферу відкритості, толерантності, партнерства та уникати надмірного адміністративного тиску, що є суттєвим ризиком розвитку вигорання у студентів.

Психологічні служби мають забезпечувати доступність професійної допомоги, проводити профілактичні кампанії, групи підтримки та індивідуальне консультування.

Підсумовуючи, практичні рекомендації щодо запобігання емоційному вигоранню молоді охоплюють розвиток особистісних ресурсів, формування адаптивної поведінки у конфліктних ситуаціях, підвищення рівня психічної стійкості та створення підтримувального соціального середовища. Реалізація таких рекомендацій сприятиме формуванню збалансованої, емоційно стійкої та соціально активної молоді, здатної ефективно долати виклики сучасного життя.

Висновки до третього розділу

Нами було обґрунтовано ключові концептуальні положення щодо формування системи профілактики емоційного вигорання молоді, визначено її структурні компоненти та проаналізовано психологічні механізми, які забезпечують ефективність превентивних впливів. Показано, що профілактика вигорання має спиратися на інтеграцію ресурсного, гуманістичного та компетентнісного підходів, орієнтованих на розвиток емоційної регуляції, стресостійкості, конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я. Наголошено, що системність профілактичної роботи є критично необхідною у контексті сучасних викликів, пов'язаних із підвищеною конфліктогенністю соціального середовища та загостренням психоемоційної напруженості молоді.

Практична складова була реалізована у вигляді розробленої психологічної програми, спрямованої на запобігання вигоранню молоді шляхом поєднання психоедукаційних, тренінгових, корекційно-рефлексивних та підтримувальних методів роботи. Структура програми охоплює формування знань про природу вигорання, розвиток навичок саморегуляції та асертивності, опанування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, тренування життестійкості та зміцнення соціальної підтримки. Змістова насиченість програми, використання інтерактивних технік, орієнтація на практичні навички та індивідуальний досвід забезпечують її актуальність і прикладне значення для молодіжної аудиторії.

Таким чином, запропонована система профілактики емоційного вигорання молоді є комплексною, науково обґрунтованою та потенційно ефективною у зменшенні ризику формування емоційного виснаження у молодіжному середовищі. Її впровадження може сприяти підвищенню психологічної стійкості, покращенню якості міжособистісної взаємодії, зменшенню конфліктності та формуванню більш здорового освітнього й соціального середовища для розвитку сучасної молоді особистості.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні було комплексно розглянуто психологічні особливості переживання емоційного вигорання молоді під час конфлікту, що дало змогу сформуванати цілісне розуміння цього багатовимірного феномену та визначити чинники, які визначають його інтенсивність, динаміку та наслідки.

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що емоційне вигорання молоді є складним поліструктурним утворенням, детермінованим взаємодією індивідуальних психологічних характеристик, особливостей емоційної регуляції, соціально-психологічних умов та конфліктних взаємодій. Особливе значення мають сучасні соціальні фактори – підвищена конфліктогенність середовища, високий рівень невизначеності, посилені соціальні вимоги й емоційні навантаження, що суттєво впливають на вразливість молоді до розвитку емоційного виснаження.

Теоретичний аналіз дав змогу встановити, що конфліктні ситуації виступають не лише зовнішнім стресором, а й важливим внутрішнім детермінантом, який активує особистісні суперечності, збільшує емоційне напруження, спричинює румінацію та підсилює дезадаптивні форми реагування. Емоційна регуляція та стратегії поведінки у конфлікті відіграють роль ключових модераторів, що визначають спрямованість і силу впливу конфлікту на розвиток вигорання.

Досягнення мети дослідження було забезпечене шляхом виконання всіх поставлених завдань. Перше завдання було виконано шляхом узагальнення сучасних наукових підходів, що дозволило визначити структуру феномену, його психологічні механізми та особливості проявів у молодіжному віці. Друге завдання реалізовано через аналіз концепцій конфлікту, типів конфліктних взаємодій та внутрішньоособистісних механізмів реагування. Було доведено, що конфлікт здатний актуалізувати емоційне виснаження через дезадаптивні когнітивно-поведінкові моделі, зниження контролю, переживання несправедливості та внутрішню фрустрацію. Третє завдання

виконано завдяки розкриттю їхньої сутності як регуляторних механізмів, що можуть як пом'якшувати, так і посилювати вплив стресових подій на емоційний стан молоді. Четверте завдання, пов'язане з емпіричною діагностикою рівня вигорання, конфліктних стратегій та стресостійкості, було виконано завдяки проведенню дослідження серед молодих респондентів. Отримані дані дозволили визначити загальні тенденції, взаємозв'язки та відмінності між показниками, а також виявити психологічні чинники, що відіграють ключову роль у формуванні вигорання. П'яте завдання реалізовано у вигляді комплексної психологічної програми, спрямованої на профілактику емоційного виснаження та розвиток адаптивних ресурсів молоді.

В результаті проведення емпіричного дослідження було встановлено, що більшість молоді демонструє середній рівень емоційного вигорання, домінування фази «напруження» та наявність тенденції до формування дезадаптивних стратегій конфліктної взаємодії. Математико-статистичний аналіз засвідчив наявність значущих кореляцій між високими показниками вигорання та такими стратегіями, як уникнення й пристосування, а також негативні зв'язки між емоційним виснаженням та показниками життєстійкості (контролем і залученістю). Це дало змогу сформулювати узагальнену модель чинників вигорання, де конфліктні стратегії та емоційна регуляція виступають системоутворювальними психологічними змінними.

Зміст третього розділу дозволив розробити обґрунтовану систему профілактики емоційного вигорання молоді. Представлена програма охоплює психоедукаційні, тренінгові та корекційні методи, спрямовані на формування емоційної компетентності, підвищення рівня стресостійкості, розвиток асертивності та конструктивних стратегій поведінки у конфлікті. Програма відповідає сучасним науковим підходам і може бути використана у практичній діяльності психологів закладів освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності розширення вибірки та включення представників різних соціальних груп

молоді; вивченні гендерних особливостей переживання емоційного вигорання та дослідженні ефективності розробленої програми профілактики у реальних умовах.

Список використаної літератури

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кортенко В. І. Резилієнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Habitus*. 2023. № 3. С. 9–14.
2. Балл Г. О. Психологія поведінки особистості в умовах соціальних трансформацій : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 312 с.
3. Бєславина Т. Г. Мотиваційні конфлікти як чинник особистісної дезадаптації молоді. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 45–53.
4. Бещук-Венгєрська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14–15.
5. Борисенко З. Ю. Особливості прояву та причини виникнення емоційного вигорання студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2019. № 43. С. 120–129.
6. Булах І. С. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2019. № 4. С. 112–123.
7. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В., Нішкур Д. А. Психологічна симптоматика феномену «емоційне вигорання» у підлітків: емпіричні дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 35. С. 45–54.
8. Емоційне вигорання у студентів: як вчасно помітити та попередити [Електронний ресурс]. Сумський державний університет, 2023.
9. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни [Електронний ресурс]. *Психологічні студії*. 2023.
10. Зарицька О. Цифрові конфлікти та емоційне виснаження молоді: соціально-психологічний аналіз. *Соціальна психологія*. 2023. № 2. С. 45–54.
11. Золотарьова Ж. М. Обґрунтування заходів профілактики синдрому емоційного вигорання серед студентів-медиків. *Медична освіта*. 2018. № 3. С. 95–97.

12. Іванцев Н. І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді. *Habitus*. 2020. № 12(2). С. 120–124.
13. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання. Київ : Либідь, 2017. 312 с.
14. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання працівників та студентів : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 276 с.
15. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В., Вісіч О. Особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових та напрями його профілактики. Київ : НАПН України, 2024.
16. Ковальчук З. В. Міжгрупові суперечності та їх вплив на психологічний клімат молодіжних колективів. *Психологічний журнал*. 2020. № 6. С. 58–66.
17. Кокун О. М. Психологічні механізми рольового конфлікту в умовах багаторольової зайнятості сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 12, № 2. С. 75–84.
18. Копець Л. Сімейні конфлікти та емоційне виснаження в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 112–120.
19. Коротенко В. О., Келюх Ю. О., Древаль М. В. Синдром емоційного вигорання у студентської молоді під час воєнного стану. *Матеріали V наук.-практ. інтернет-конференції*. Харків, 2022. С. 199–202.
20. Кулик І. Конфліктність у студентському середовищі як чинник стресу та вигорання. *Молодь і ринок*. 2020. № 7. С. 55–60.
21. Лазорко О. О. Внутрішньоособистісні конфлікти у період юнацького віку: особливості та наслідки. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2021. Вип. 4. С. 51–59.
22. Максименко С. Д. Психологія особистості: становлення, розвиток, самореалізація : монографія. Київ : Форум, 2020. 448 с.

23. Мироненко Т. Навчальні конфлікти та психологічне благополуччя студентів. *Педагогічний альманах*. 2021. Вип. 48. С. 120–126.
24. Носенко В. В. Проблема емоційного вигорання студентської молоді з точки зору екзистенційного підходу. *Матеріали конференції НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2013. С. 187–190.
25. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія соціальних взаємин : навч. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2011. 536 с.
26. Пащенко О. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник НУОУ*. 2024. № 82(6). С. 101–109.
27. Пащенко О. М. Психологічні аспекти вигорання молоді в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2024. № 6. С. 122–133.
28. Пов'якель Н. І. Мотиваційні конфлікти у структурі саморегуляції особистості. *Психологічний часопис*. 2016. № 5. С. 38–48.
29. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14. С. 95–106.
30. Піроженко Т. О. Соціально-психологічні детермінанти конфлікту між особистістю та групою. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 1. С. 14–18.
31. Профілактика емоційного вигорання серед студентської молоді : інформ.-просвіт. матеріали. Хмельницький : ХГПА, 2023.
32. Раєвська А. Перфекціонізм, воєнні стресори та емоційне вигорання студентської молоді в Україні. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. 2023. Т. 6. С. 45–53.
33. Ромащенко А. Соціально-психологічні предиктори емоційного вигорання молоді. *Український психологічний журнал*. 2022. № 4. С. 87–96.
34. Рябенька І. Внутрішньоособистісні конфлікти як чинник психологічного виснаження молодих людей. *Психологічні науки*. 2019. № 1(12). С. 34–41.

35. Слюсаревський М. М. Психологічний тиск групи та його наслідки для молоді в умовах нестабільності. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 7–17.
36. Сташенко С. О. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків. *Збірник наукових праць НМАПО ім. П. Л. Шупика*. 2020. № 29. С. 145–150.
37. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей феномена професійного емоційного вигорання у студентів [Електронний ресурс]. ResearchGate, 2025.
38. Титаренко О. М. Внутрішньоособистісні кризи в юнацькому віці: шляхи подолання. *Психологічний журнал*. 2017. № 5. С. 23–29.
39. Федчишин Н. О., Шульгай А., Кліщ І., Сас Л. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків: виклики, пов'язані з війною. *Psychological and Mental Trauma of Personality*. 2025. № 7(10).
40. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
41. Чепелева Н. В. Міжгрупові конфлікти в освітньому середовищі: психологічні чинники та динаміка. *Педагогічна і психологічна наука в Україні*. 2018. Т. 1. С. 204–214.
42. Airila A., Hakanen J., Schaufeli W. B. et al. Are job and personal resources associated with work ability 10 years later? *Work and Stress*. 2014. Vol. 28(1). P. 87–105.
43. Bakker A. B., Demerouti E. Job Demands–Resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22(3). P. 273–285.
44. Consiglio C., Borgogni L., Vecchione M., Maslach C. Interpersonal strain at work: A new burnout facet relevant for the health of hospital staff. *Burnout Research*. 2014. Vol. 1(2). P. 69–75.

45. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
46. Grossi G., Perski A., Osika W., Savic I. Stress-related exhaustion disorder: clinical manifestation, biomarkers and etiology. *BMC Psychiatry*. 2019. Vol. 19. P. 1–11.
47. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
48. Hobfoll S. E., Hall B. J., Canetti D., Johnson R. J. Prolonged conflict and psychological distress in populations. *Journal of Traumatic Stress*. 2011. Vol. 24(6). P. 703–710.
49. Kim J., Lee S., Park M. Academic stress and burnout in university students: the mediating role of conflict with professors. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 88. P. 75–87.
50. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
51. Lee Y., Chiang C. Peer conflict, social support, and emotional exhaustion among youth. *Youth and Society*. 2020. Vol. 52(8). P. 1403–1425.
52. Li M. The Role of Interpersonal Conflict, Qualitative Job Insecurity and Communication in Predicting Employees' Exhaustion. Lisboa : ISCTE University, 2019. 90 p.
53. Li Y., Li X., Xu D. et al. The relationship between work–family conflict and job burnout among teachers. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1438933.
54. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. Vol. 2(2). P. 99–113.
55. Maslach C., Leiter M. P. Burnout. In: Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. Academic Press, 2016. P. 351–357.
56. Maslach C. Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal*. 2017. Vol. 69(2). P. 143–152.

57. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111.
58. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
59. Pines A. M., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures. New York : Free Press, 1988. 205 p.
60. Russell M. B., Smith A., Larson L. Examining burnout and relationships between job demands and job resources. *SAGE Open*. 2020. Vol. 10(4). P. 1–15.
61. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 2004. Vol. 25(3). P. 293–315.
62. Schaufeli W. B., De Witte H., Desart S. Burnout Assessment Tool: Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(24). Article 9495.
63. Sousa C., Carvalho V., Chambel M. From passion to burnout: The role of work–family conflict among Portuguese workers. *Social Sciences*. 2025. Vol. 14(2). Article 104.

ДОДАТОК А**«Ресурсність і стійкість: психологічна програма профілактики
емоційного вигорання молоді»**

Мета програми: формування в молоді психологічної стійкості, навичок емоційної саморегуляції та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях з метою запобігання виникненню емоційного вигорання.

Завдання програми:

- підвищення обізнаності щодо природи емоційного вигорання;
- розвиток навичок розпізнавання ранніх ознак виснаження;
- формування емоційної саморегуляції та навичок самодопомоги;
- освоєння адаптивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях;
- підвищення рівня життєстійкості та стресостійкості;
- зміцнення соціальної підтримки молоді;
- створення умов для рефлексії й особистісного зростання.

Тривалість програми:

10–12 занять по 90 хвилин. Можлива адаптація під 60–120 хвилин.

Форма роботи: групові тренінги, психоедукація, рольові ігри, майндфулнес, арттерапія, групова дискусія, індивідуальні завдання.

Цільова група: Молодь віком 25–30 років.

Зміст програми**МОДУЛЬ 1. ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОСВІТНИЦЬКИЙ****Заняття 1. Психологічна природа емоційного вигорання**

Мета: формування розуміння природи вигорання.

Теоретичний блок: механізми стресу, фази вигорання (Масlach, Бойко), вплив конфлікту.

Вправи: «Термометр стресу» - визначення рівня емоційної напруги.
«Мої перші сигнали вигорання» - виявлення власних ранніх симптомів.

Заняття 2. Конфлікт як фактор емоційного виснаження

Мета: усвідомлення впливу конфліктних взаємодій.
Теоретичний блок: види конфлікту, конфліктогени, ризикові стратегії поведінки.

Вправи: «Мапа мого конфлікту» — аналіз особистих конфліктів. «Кола відповідальності» — диференціація зон контролю.

МОДУЛЬ 2. ТРЕНІНГОВО-РОЗВИВАЛЬНИЙ

Заняття 3. Емоційна саморегуляція

Практики: дихальна техніка «4–6»; майндфулнес-вправа «Стоп-кадр»; «Сканування тіла».

Рефлексія: які техніки працюють найкраще.

Заняття 4. Робота з думками та емоціями

Вправи: «Ловимо автоматичні думки» — визначення дисфункціональних переконань; «Трикутник емоцій» — думки–емоції–дії; «Карта ресурсних емоцій».

Заняття 5. Стратегії поведінки у конфлікті (Томас–Кілмен)

Вправи: «Конфліктологічні ролі» - моделювання конфлікту з різними стилями; «Переформулюй конфлікт» - трансформація проблеми в завдання.

Заняття 6. Асертивність і збереження меж

Вправи: «Я-повідомлення»; «Емоційні межі» — визначення й захист власної зони комфорту; «NO без провини».

Заняття 7. Тренінг життєстійкості (за С. Мадді)

Компоненти: контроль, залученість, прийняття ризику.

Вправи: «Коло впливу»; «Мій життєстійкий сценарій»; «Маленькі кроки» - мікроцілі на кожен день.

Заняття 8. Стрес-менеджмент та ресурсне відновлення

Техніки: прогресивна м'язова релаксація; «три хвилини дихання»; техніка «ресурсний якір».

Вправа: «Мій ресурсний план» — план турботи про себе.

МОДУЛЬ 3. КОРЕКЦІЙНО-РЕФЛЕКСИВНИЙ

Заняття 9. Арттерапевтичні техніки

Вправи: «Образ мого ресурсного стану»; «Образ мого вигорання». Групова рефлексія.

Заняття 10. Робота з життєвими сценаріями

Вправи: «Колесо життя» — оцінка балансу сфер; «Мій шлях відновлення» — позитивний сценарій.

Заняття 11. Група підтримки

Вправи: «Відкрите коло»; «Моя карта підтримки». Формування почуття спільності та прийняття.

Заняття 12. Інтеграція досвіду і завершення

Вправа: «Лист самому собі» - план майбутньої самопідтримки. Обговорення досягнень та змін.

Очікувані результати впровадження програми

- зниження рівня емоційного виснаження;
- розвиток емоційної саморегуляції;
- зменшення частоти використання дезадаптивних стратегій поведінки;
- підвищення рівня співпраці у конфліктних ситуаціях;
- зростання особистісної стійкості та самоусвідомлення;
- підвищення рівня самодопомоги й турботи про себе;
- розширення мережі соціальної підтримки.

Критерії оцінювання ефективності програми

- результати психологічного тестування (до/після);
- рівень емоційного виснаження;
- самооцінка емоційної регуляції;
- участь у груповій взаємодії;
- якісні зміни поведінки у конфліктних ситуаціях;
- анкетування зворотного зв'язку.

Умови впровадження програми: наявність підготовленого психолога; доступне приміщення для групової роботи; підтримка адміністрації навчального закладу; добровільна участь молоді; можливість конфіденційного обговорення особистих тем.

№ заняття	Тривалість	Назва / зміст заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи	Необхідні матеріали
1	90 хв	Психологічна природа емоційного вигорання	Формування базових знань про стрес, вигорання, його фази та прояви	Психоедукація; вправа «Термометр стресу»; вправа «Перші сигнали вигорання»	Фліпчарт, маркери, роздаткові листи для самооцінки
2	90 хв	Конфлікт як чинник вигорання	Усвідомлення впливу конфлікту на емоційне виснаження; визначення власних тригерів	Вправа «Мапа мого конфлікту»; вправа «Кола відповідальності»; міні-лекція	A4-листи, ручки, проєктор
3	90 хв	Емоційна саморегуляція: базові техніки	Навчання технікам зниження напруги та стабілізації емоцій	Дихальна техніка «4–6»; майндфулнес «Стоп-кадр»; «Сканування тіла»	Килимки/стільці, аудіозапис або таймер
4	90 хв	Робота з думками та емоціями	Розвиток навичок розпізнавання й управління негативними думками	Вправа «Ловимо автоматичні думки»; «Трикутник емоцій»; «Карта ресурсних емоцій»	Роздаткові картки, фломастери
5	90 хв	Стратегії поведінки у конфлікті (Томас–Кілмен)	Усвідомлення власного стилю конфліктної поведінки, тренування адаптивних стратегій	Рольові ігри «Конфліктологічні ролі»; вправа «Переформулюй конфлікт»	Сценарії ситуацій, картки зі стилями
6	90 хв	Асертивність і захист меж	Формування навичок конструктивної комунікації та відстоювання своїх кордонів	Вправа «Я-повідомлення»; «Емоційні межі»; «NO без провини»	Картки з прикладами фраз, фліпчарт
7	90 хв	Тренінг життєстійкості (модель С. Мадді)	Розвиток контрольованості, залученості й гнучкості	Вправа «Коло впливу»; «Мій життєстійкий сценарій»; «Маленькі к	

ПАМ'ЯТКА

Як запобігти емоційному вигоранню: поради для молоді

1. Слідкуй за своїм емоційним станом

Щодня запитуй себе: *«Що я зараз відчуваю?»*, *«Що стало причиною?»*.

Помічай ранні ознаки виснаження: дратівливість, апатія, порушення сну, занепад сил.

2. Практикуй емоційну саморегуляцію

Використовуй техніки майндфулнес: повільне дихання 4–6, «сканування тіла», короткі міні-медитації.

Навчися зменшувати інтенсивність негативних емоцій через зміну інтерпретації ситуації («Когнітивне переосмислення»).

3. Вчися конструктивно вирішувати конфлікти

Уникай агресії та самозвинувачення.

Використовуй формулу *«Я-повідомлень»*, говори про власні почуття і потреби.

Обирай співпрацю замість суперництва чи уникнення — це зменшує внутрішнє напруження.

4. Підтримуй свій ресурс

Регулярний сон (7–8 годин), збалансоване харчування, рухова активність.

Плануй час так, щоб уникати перевантаження й «роботи без відпочинку».

5. Дотримуйся режиму цифрової гігієни

Обмежуй надмірне перебування у соцмережах.

Влаштовуй «детокс» від гаджетів хоча б годину на день.

Уникай новин, які викликають тривогу перед сном.

6. Підвищуй власну стресостійкість

Розвивай внутрішній локус контролю — фокусуйся на тому, на що можеш вплинути.

Аналізуй складні ситуації як виклики, а не катастрофи.

Визначай свої цінності та цілі — це стабілізує під час стресу.

7. Формуй якісну соціальну підтримку

Спілкуйся з друзями, родиною, наставниками.

Долучайся до студентських чи волонтерських спільнот.

Не соромся звертатися по допомогу — це ознака зрілості, а не слабкості.

8. Застосовуй техніки швидкої самодопомоги

«Психологічна пауза»: 3 хвилини тиші та усвідомленого дихання.

Вправа «Заземлення»: назви 5 предметів, які бачиш, 4, до яких можеш доторкнутися, 3 звуки, 2 запахи — це знімає тривогу.

Метод «1+1+1»: одна корисна дія, один приємний ритуал, один короткий відпочинок щодня.

9. Створюй баланс у житті

Чередуй навчання, роботу, творчість та відпочинок.

Дозволяй собі хобі: творчі практики, спорт, ігри, читання.

10. Пам'ятай головне

Вигорання - не слабкість, а сигнал організму про перевантаження.

Регулярна профілактика значно ефективніша, ніж подолання наслідків.

Турбота про себе - це інвестиція в твоє майбутнє, продуктивність і психічне здоров'я.