

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИГОРЯННЯ У СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ
ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ**

Виконав: здобувач 4 курсу, групи 4
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»

О. Д. Філіппов

Керівник: к.псих.н., доц. Самара О.Є.

Рецензент: к.політ.н., доц. Шмаленко Ю.І.

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Філіппов Олександр Дмитрович. Психологічні аспекти вигорання у студентів та шляхи його профілактики. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню психологічних аспектів синдрому емоційного вигорання у студентів та розробці ефективних підходів до його профілактики. Актуальність теми обумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження серед студентської молоді, особливо в умовах навчального стресу, соціальної невизначеності та воєнного часу. У межах дослідження здійснено теоретичний аналіз підходів до розуміння феномену емоційного вигорання, його причин, механізмів розвитку та впливу на психоемоційний стан студентів. Представлено результати емпіричного дослідження з використанням опитувальника MBI-SS, що дозволило виявити рівень емоційного вигорання у студентів, а також проаналізувати його зв'язок з факторами навчального середовища, мотивацією та емоційним самопочуттям.

У результаті встановлено, що найбільш вираженим компонентом вигорання у студентів є емоційне виснаження, яке супроводжується зниженням задоволеності навчанням і розвитком цинічного ставлення до освітнього процесу. Запропоновано комплекс психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня вигорання, зокрема техніки релаксації, тренінги емоційної саморегуляції, організацію психологічної підтримки в освітньому середовищі. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування студентської молоді, розробленні психопрофілактичних програм, а також у діяльності викладачів і кураторів академічних груп з метою підтримки психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: емоційне вигорання, студенти, психологічне благополуччя, профілактика, емоційне виснаження, саморегуляція, психопрофілактика.

ANNOTATION

Filippov Oleksandr Dmytrovych. Psychological Aspects of Burnout in Students and Ways of Its Prevention. Qualification research paper (manuscript format). Bachelor's research project submitted for the Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the psychological aspects of emotional burnout in students and the development of effective approaches to its prevention. The relevance of the research is driven by the increasing levels of psycho-emotional stress among students, particularly in the context of academic overload, social uncertainty, and wartime conditions. The study includes a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the phenomenon of emotional burnout, its causes, development mechanisms, and impact on students' emotional well-being. The empirical part of the research involved the use of the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), which enabled the identification of burnout levels among students and the analysis of its correlation with learning environment factors, motivation, and emotional state.

The results showed that emotional exhaustion is the most pronounced component of burnout in students, accompanied by decreased academic satisfaction and the development of cynical attitudes toward education. A set of psycho-preventive measures is proposed to reduce burnout, including relaxation techniques, emotional self-regulation training, and psychological support systems within educational institutions.

The research findings can be applied in psychological counseling for student youth, in the development of preventive programs, as well as in the work of university instructors and academic mentors to support students' psychological well-being.

Keywords: emotional burnout, students, psychological well-being, prevention, emotional exhaustion, self-regulation, psycho-prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження.....	9
1.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	11
Висновки до розділу 1	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ	16
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	16
2.1.1. Описова статистика вибірки за показниками емоційного вигорання, тривожності та смисложиттєвих орієнтацій.....	16
2.1.2. Кореляційний аналіз дослідження.....	20
2.2. Практичні рекомендації та шляхи профілактики емоційного вигорання у студентів.....	27
Висновки до розділу 2	29
ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

У сучасних умовах вищої освіти студенти стикаються з безліччю викликів, які впливають на їх психологічний стан. Одним із найбільш поширених і серйозних явищ є емоційне вигорання – синдром, що характеризується емоційним, психічним і фізичним виснаженням через хронічний стрес та перевантаження [3; 6; 12]. Вигорання негативно позначається на мотивації, зниженні ефективності навчання, а іноді й на здоров'ї молодих людей [1; 16]. Враховуючи зростаючу роль психологічного благополуччя в успішності та якості життя студентів, проблема профілактики емоційного вигорання набуває особливої актуальності [2; 28].

Пандемія COVID-19, а також соціально-політичні виклики останніх років додатково загострили психоемоційний стан студентів, що створює необхідність комплексного вивчення цього феномену з метою розробки ефективних заходів підтримки молоді [16; 22]. З огляду на це, дослідження психологічних аспектів емоційного вигорання та шляхів його профілактики є важливим науковим та практичним завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема емоційного вигорання в психології досліджується з 1970-х років, однак у контексті студентської молоді вона набула значного розвитку останніми роками. Роботи Блохіної [1] і Івасюка [6; 7] висвітлюють теоретичні підходи до розуміння механізмів виникнення вигорання, наголошуючи на ролі особистісних характеристик та соціального середовища. Гірняк [4] акцентує увагу на теоретичних аспектах управління вигоранням як проблемою особистості.

Практичні аспекти профілактики досліджували Власенко [2], Морочило [18], Коць і Цвігун [12], які аналізували різні методи попередження та психологічної підтримки студентів, в тому числі під час стресових ситуацій і навчальних криз. Значну увагу приділено методам діагностики синдрому –

зокрема, у працях Льошенко та Кондратьєвої [15], які розробили і апробували психологічні інструменти для виявлення ступеня вигорання у молоді.

Дослідження Міщенка [17], Рудницького [24] і Кернаса [27] демонструють сучасні теоретико-методологічні підходи до розуміння вигорання як соціально-психологічного феномену. Водночас останні публікації Якимчука [30] та Ситніка з Машаровою [26] розкривають особливості прояву вигорання в умовах off-line і онлайн-навчання.

Таким чином, існує достатня кількість теоретичних і практичних досліджень, проте проблема комплексної профілактики вигорання студентів, адаптованої до сучасних реалій, залишається недостатньо вивченою.

Мета і завдання дослідження

Метою кваліфікаційної роботи є виявлення психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання у студентів та розробка ефективних психопрофілактичних заходів його попередження.

Для реалізації поставленої мети передбачається виконати такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні наукові погляди на феномен емоційного вигорання, його причини та прояви.
2. Вивчити психологічні чинники, що сприяють виникненню вигорання у студентів.
3. Оцінити вплив вигорання на психоемоційний стан та успішність студентів.
4. Провести емпіричне дослідження рівня вигорання у студентському середовищі.
5. Розробити та запропонувати комплекс профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризику вигорання.

Об'єкт і предмет дослідження

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя студентів в умовах навчального процесу.

Предметом дослідження – психологічні чинники виникнення емоційного вигорання та методи його профілактики у студентському середовищі [8; 20].

Методи дослідження

У роботі використовуються такі методи:

- теоретичний аналіз наукової літератури та нормативних джерел [1; 4; 24];
- психологічна діагностика (опитувальники, тести для виявлення рівня емоційного вигорання) [15; 22];
- емпіричні методи: спостереження, анкетування студентів, інтерв'ю [12; 18];
- статистична обробка отриманих даних [26].

Практичне значення

Практичне значення роботи полягає у створенні рекомендацій для студентів, викладачів і психологів щодо виявлення ознак вигорання, а також впровадження ефективних профілактичних стратегій, що сприятимуть покращенню психологічного стану та навчальної мотивації студентів [28; 29].

Публікація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження обговорювалися на Круглому столі «Сенс життя та вибір шляху» (м. Одеса, 30 травня 2025 р.) / за заг. ред. О.Є. Самари, Одеса: Видавництво «_», 2025, подано до рецензування та друку. Тема тез: «Причини та психологічні чинники вигорання у студентів».

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг становить 50 сторінок, містить 3 таблиці, 11 рисунків; список використаних джерел налічує 30 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних аспектів емоційного вигорання у студентів було проведено з дотриманням принципів науковості, добровільності, анонімності та етичної відповідальності. Робота охоплювала весь осінній семестр 2024 року та проходила на базі одного з українських закладів вищої освіти. Його основною метою було виявлення рівнів емоційного вигорання, факторів, що його зумовлюють, та розроблення науково обґрунтованих психопрофілактичних заходів.

У дослідженні взяли участь **52 студенти віком від 18 до 22 років**, які навчаються на **2–4 курсах**. Гендерне співвідношення вибірки становило **34 дівчини (65%) та 18 юнаків (35%)**, що відповідає типовому розподілу студентської молоді в гуманітарних та соціальних спеціальностях. Добір учасників здійснювався на основі добровільної згоди за умови попереднього інформування про мету, завдання та процедуру дослідження. Усі учасники були гарантовано анонімізовані, відповідно до вимог етичного кодексу психолога.

Організація дослідження передбачала **чотири логічно послідовні етапи**, представлені на рисунку 1.1.

Рисунок 1.1. Етапи організації та реалізації емпіричного дослідження



1. **Теоретико-методологічний етап.** Цей етап полягав у зборі, систематизації та аналізі наукової літератури з проблеми емоційного вигорання студентської молоді. Було опрацьовано джерела, присвячені феномену вигорання у студентів, особливостям тривожності в освітньому контексті,

теоріям смисложиттєвих орієнтацій, а також чинникам, які знижують психологічну стійкість молоді [3; 4; 6; 28]. У процесі аналізу були сформульовані наукова гіпотеза дослідження, визначено його об'єкт, предмет, мету та завдання. Було висунуто припущення про наявність зв'язків між високими показниками емоційного вигорання студентів, підвищеним рівнем тривожності та зниженими смисложиттєвими орієнтаціями [8; 20].

2. **Організаційно-діагностичний етап.** На цьому етапі було сформовано вибірку респондентів та проведено психодіагностичне обстеження. Студентів поінформували про цілі дослідження, умови участі, забезпечення конфіденційності, добровільність та можливість відмови на будь-якому етапі без пояснення причин [2; 10; 23]. Для діагностики застосовано стандартизовані методики: опитувальник емоційного вигорання MBI-SS, шкалу ситуативної та особистісної тривожності, а також методику визначення смисложиттєвих орієнтацій. Також використовувалися анкетування, спостереження за поведінкою студентів у навчальному середовищі, напівструктуроване інтерв'ю для уточнення контексту переживань учасників. Збір даних проводився у навчальних групах у зручний для респондентів час.
3. **Аналітичний етап.** Отримані дані оброблялися методами математичної статистики. Було розраховано середні значення та стандартні відхилення показників вигорання, тривожності та смисложиттєвих орієнтацій. За допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) були виявлені взаємозв'язки між основними змінними. Для перевірки статистичної значущості кореляційних коефіцієнтів використовувався двосторонній t-критерій Стьюдента на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$ [6; 12; 14; 24; 26]. Результати підтвердили припущення про те, що студенти з високим рівнем емоційного виснаження і цинізму мають підвищену тривожність і знижене відчуття смислу життя.

1. Рекомендаційний етап. На підставі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для запобігання емоційному вигоранню в студентському середовищі. Запропоновано заходи психопрофілактики, зокрема: організація тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, впровадження програм з формування навичок стресостійкості та саморегуляції, психоедукаційні семінари для студентів і викладачів [9; 13; 15; 22; 30]. Також рекомендовано розширення можливостей індивідуального психологічного консультування в освітніх закладах.

1.2. Характеристика методів та методик дослідження

У процесі дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, що дозволили здійснити всебічне вивчення психологічних аспектів емоційного вигорання у студентів та розробити науково обґрунтовані профілактичні заходи. Дослідницька стратегія включала як **теоретичні**, так і **емпіричні методи**, методи **психодіагностики**, **математичної статистики**, а також дотримання **етичних норм** проведення наукового експерименту.

Теоретичні методи

Аналіз наукової літератури та нормативних джерел [1; 4; 24] дозволив виявити сучасні підходи до розуміння сутності емоційного вигорання студентів, його причин, динаміки формування та психологічних наслідків. Були розглянуті як класичні, так і сучасні концепції вигорання, погляди на його взаємозв'язок із тривожністю, рівнем особистісної зрілості, смисложиттєвими орієнтаціями.

Емпіричні методи

Для збору первинної інформації використовувалися такі методи (рис. 1.2):

Рисунок 1.2. Структура емпіричних методів дослідження емоційного вигорання у студентів



- **Спостереження** за поведінкою студентів у навчальному середовищі дозволило виявити зовнішні прояви втрати зацікавленості, зниження активності, ознак апатії або надмірного збудження, що можуть свідчити про симптоми емоційного виснаження.
- **Анкетування** включало блоки запитань, які стосувалися суб'єктивного відчуття втоми, втрати інтересу до навчання, зміни ставлення до академічних завдань, частоти емоційного пригнічення, самооцінки рівня стресу та психологічного самопочуття.
- **Напівструктуроване інтерв'ю** використовувалося для глибшого якісного аналізу досвіду студентів щодо їхнього психоемоційного стану, факторів підтримки, подолання складнощів, суб'єктивного розуміння життєвого сенсу, а також ролі навчального середовища у формуванні вигорання.

Методи психологічної діагностики

У дослідженні застосовано стандартизовані психодіагностичні методики, які мають високий рівень валідності та надійності, широко використовуються у вітчизняних психологічних дослідженнях і відповідають цілям роботи [15; 22; 26]. Зокрема, було використано:

- **Опитувальник емоційного вигорання MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey).** Ця методика адаптована для студентської вибірки та дозволяє оцінити три основні компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, цинізм і редукцію професійних досягнень. Опитувальник містить 15 тверджень, оцінюваних за 7-бальною шкалою Лайкерта – від «ніколи» до «завжди». За кожною шкалою розраховується середній бал. MBI-SS продемонстрував високі психометричні характеристики (Cronbach's $\alpha > 0,70$ для кожної шкали) [15].
- **Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна** – методика, яка вимірює рівень особистісної та реактивної тривожності. Учасники оцінюють 40 тверджень, які відображають поточний емоційний стан (20 тверджень – ситуативна тривожність) і стабільні тривожні риси (20 тверджень – особистісна тривожність).
- **Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) за Д. А. Леонтьєвим** – інструмент, що дозволяє оцінити ступінь осмисленості життя, цілеспрямованості, насиченості життя й локус контролю. Складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою.

Узагальнене представлення методів психологічної діагностики наведено на рисунку 1.3.

Рисунок 1.3. Стандартизовані методи психологічної діагностики, використані в дослідженні



Методи математичної статистики

Для обробки емпіричних даних було використано описову статистику (середні значення, стандартне відхилення) та **кореляційний аналіз за Пірсоном**. Для перевірки статистичної значущості коефіцієнтів кореляції застосовувався **двосторонній t-критерій Стюдента** на рівнях значущості $p < 0,05$ та $p < 0,01$ [26].

Етичні аспекти

Усі етапи дослідження здійснювалися відповідно до етичних стандартів психологічної науки. Учасники були поінформовані про мету дослідження, надали добровільну згоду на участь і мали право вийти з дослідження на будь-якому його етапі. Забезпечено конфіденційність отриманої інформації та анонімність результатів.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було з'ясовано, що емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який характеризується поступовим виснаженням емоційних, інтелектуальних і фізичних ресурсів особистості під впливом тривалого стресу, перевантаження та емоційного напруження. У студентів цей синдром проявляється у вигляді

зниження мотивації до навчання, апатії, дратівливості, втрати сенсу професійної самореалізації, що підтверджується в роботах вітчизняних дослідників [1; 4; 24].

Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння структури емоційного вигорання: когнітивно-поведінковий, емоційно-особистісний, психодинамічний, соціально-психологічний. Найбільш релевантними для аналізу студентського середовища виявились підходи, що акцентують увагу на поєднанні зовнішніх (соціокультурних, освітніх, комунікативних) та внутрішніх (мотиваційних, емоційних, особистісних) чинників синдрому [6; 7; 14].

Показано, що студенти, особливо ті, хто здобуває освіту в умовах тривалого стресу (війна, нестабільність, змішані формати навчання), є вразливою категорією до розвитку емоційного вигорання [16; 22]. Особливу роль у цьому процесі відіграють не тільки навчальні навантаження, але й соціально-психологічні чинники – низький рівень підтримки, труднощі адаптації, невизначеність життєвих перспектив, а також особистісні характеристики студентів, зокрема тривожність, невпевненість, низька самооцінка [2; 8; 11].

Проаналізовано наукові підходи до профілактики синдрому емоційного вигорання. Встановлено, що ефективними є комплексні програми, які включають психологічну просвіту, розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, формування стресостійкості та рефлексії [15; 20; 28].

Узагальнення аналізу джерел дозволило визначити основні методи дослідження цього феномена, зокрема анкетування, тести та опитувальники, а також методи статистичної обробки даних [12; 18; 26].

Таким чином, у теоретичному розділі окреслено концептуальні засади вивчення емоційного вигорання студентів, визначено провідні напрями та інструменти подальшого емпіричного дослідження, а також окреслено підходи до психопрофілактики, що будуть використані у практичній частині роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ

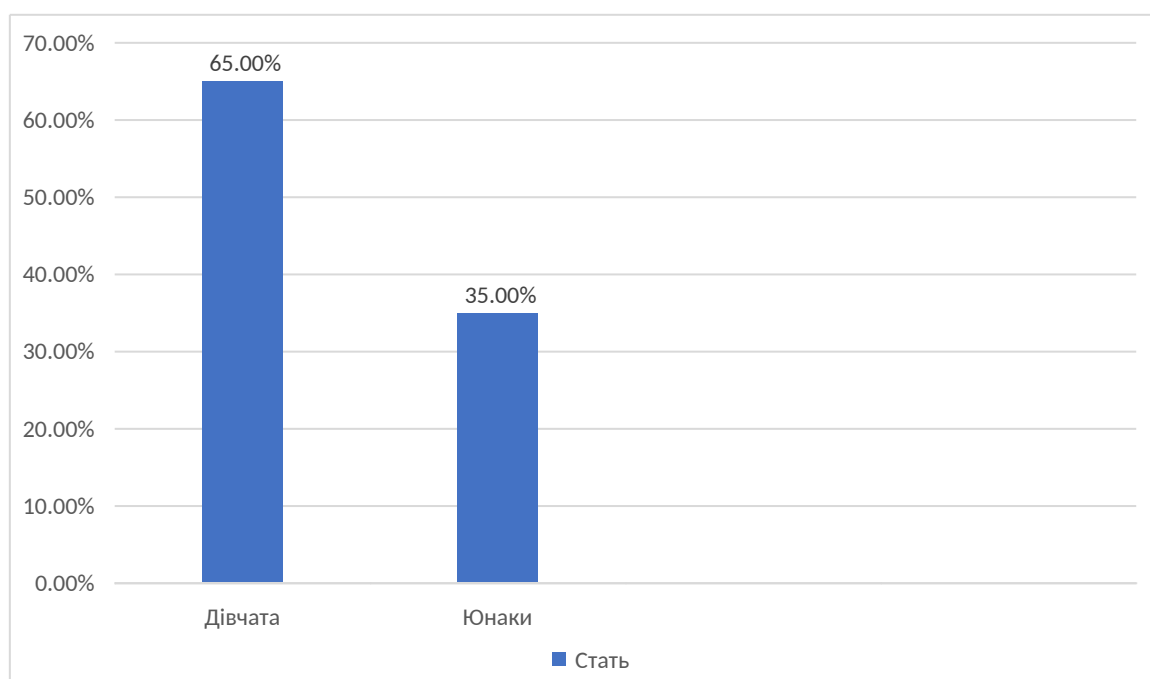
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.1.1. Описова статистика вибірки за показниками емоційного вигорання, тривожності та смисложиттєвих орієнтацій

Емпіричне дослідження базувалося на аналізі кількісних показників, що характеризують емоційне вигорання, рівень тривожності та смисложиттєві орієнтації студентів. Для отримання достовірних та валідних даних було застосовано стандартизовані методики, які широко використовуються у вітчизняних психологічних дослідженнях [15; 22; 26]. Це дозволило кількісно оцінити основні психологічні параметри та порівняти їх з результатами попередніх наукових робіт.

Вибірка складалася з 52 студентів. Гендерний розподіл становив 34 дівчини (65 %) та 18 юнаків (35 %), що відображає типову структуру студентського контингенту [12; 18] (рис.2.1).

Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за статтю (%)



Для детального опису вибірки та основних психологічних показників проведено аналіз описової статистики (табл. 2.1).

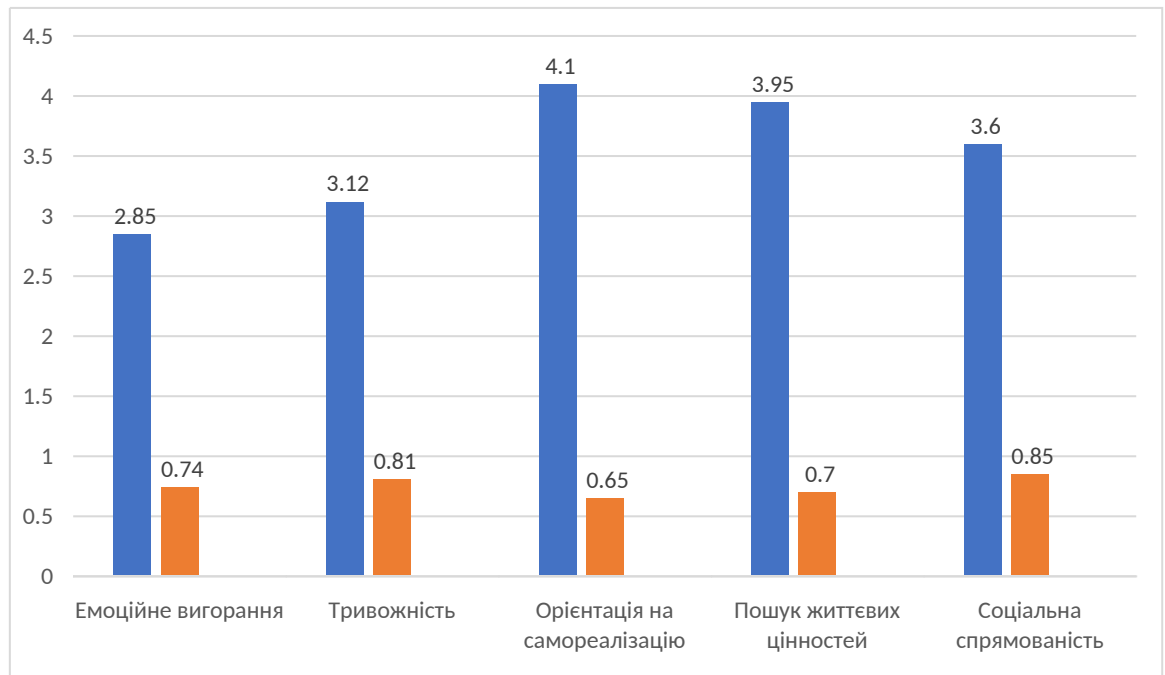
Таблиця 2.1

Описова статистика основних психологічних показників вибірки (N = 52)

Показник	Медіана (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Емоційне вигорання	2,85	0,74	1, 20	4,50
Тривожність	3,12	0,81	1, 00	4,80
Орієнтація на самореалізацію	4,10	0,65	2, 50	5,00
Пошук життєвих цінностей	3,95	0,70	2, 20	5,00
Соціальна спрямованість	3,60	0,85	1, 50	5,00

Як видно з таблиці 2.1, середній рівень емоційного вигорання серед студентів був помірним (Медіана = 2,85, SD = 0,74). Показник тривожності мав трохи вищі значення (Медіана = 3,12, SD = 0,81), що свідчить про наявність певного рівня тривожної напруги. Смысловиті орієнтації, серед яких виділяють орієнтацію на самореалізацію, пошук життєвих цінностей та соціальну спрямованість, характеризувались відносно високими середніми показниками (рис.2.2).

Рисунок 2.2. Описова статистика основних психологічних показників вибірки



Для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними параметрами був проведений кореляційний аналіз (табл. 2.2, рис.2.3). Результати показали достовірну позитивну кореляцію між емоційним вигоранням та тривожністю ($r = 0,58$, $p < 0,01$), що свідчить про тісний взаємозв'язок цих показників. Негативні кореляції емоційного вигорання з орієнтацією на самореалізацію ($r = -0,42$, $p < 0,01$) та пошуком життєвих цінностей ($r = -0,45$, $p < 0,01$) можуть вказувати на захисну роль цих орієнтацій у подоланні вигорання.

Таблиця 2.2

Кореляційна матриця основних психологічних показників (N = 52)

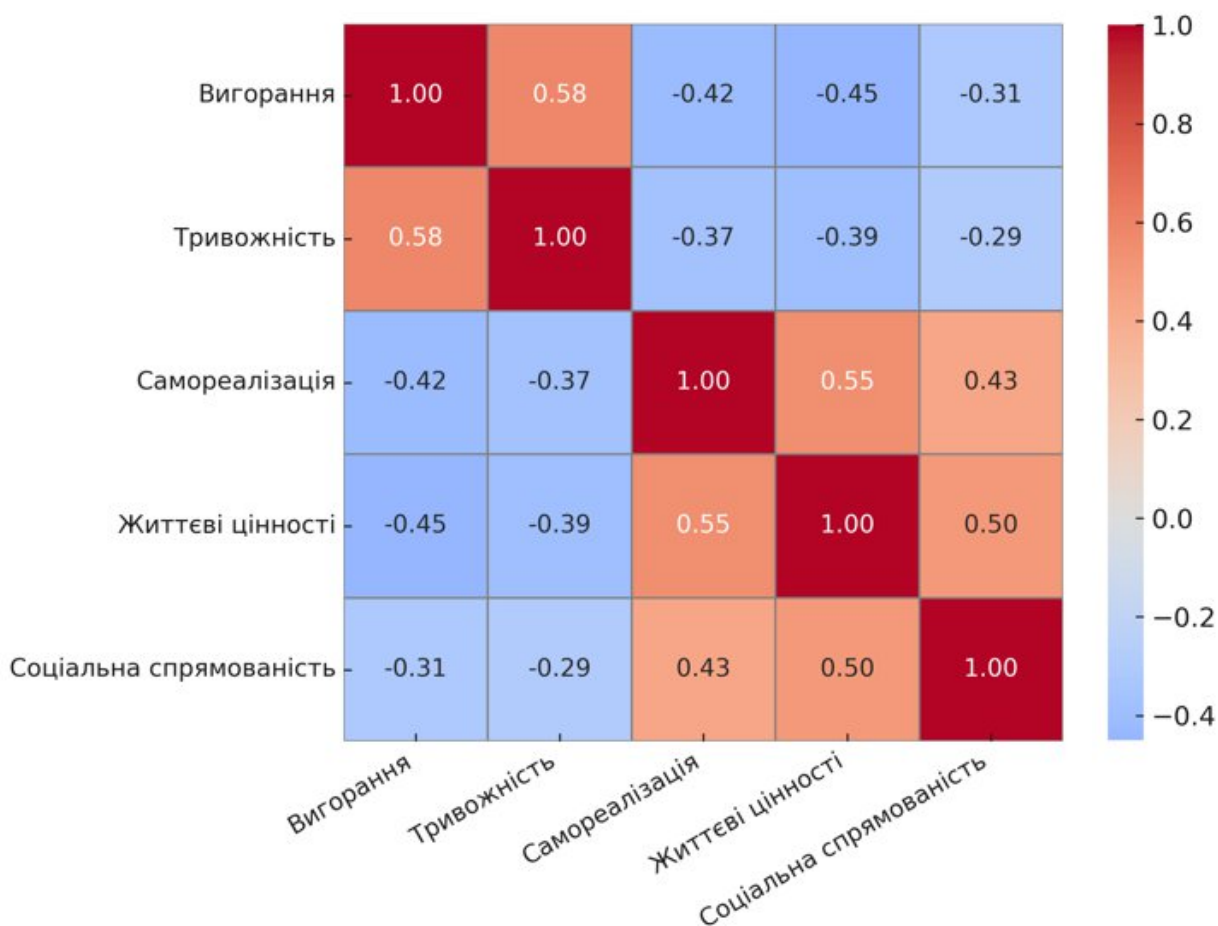
Показник	Вигорання	Тривожність	Самореалізація	Життєві цінності	Соціальна спрямованість
Емоційне вигорання	1	0,58**	-0,42**	-0,45**	-0,31*
Тривожність	0,58**	1	-0,37*	-0,39*	-0,29

Орієнтація на самореалізацію	-0,42**	-0,37*	1	0,55**	0,43**
Пошук життєвих цінностей	-0,45**	-0,39*	0,55**	1	0,50**
Соціальна спрямованість	-0,31*	-0,29	0,43**	0,50**	1

Примітка:

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Рисунок 2.3. Кореляційна матриця основних психологічних показників студентів



Таким чином, результати описової статистики та кореляційного аналізу підтверджують наявність значущих зв'язків між емоційним вигоранням, тривожністю та смисложиттєвими орієнтаціями студентів, що є важливим для розробки ефективних профілактичних заходів.

2.1.2. Кореляційний аналіз дослідження

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між основними психологічними характеристиками, які обумовлюють або супроводжують емоційне вигорання у студентів, було здійснено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних. Зокрема, аналізувалися взаємозв'язки між такими змінними:

- рівнями емоційного вигорання за трьома компонентами: **емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень**;
- показниками **особистісної та ситуативної тривожності**;
- рівнем **смишлужиттєвих орієнтацій** як інтегрального показника наявності життєвих цілей, мотиваційної насиченості життя та суб'єктивного відчуття його осмисленості.

Кореляційний аналіз було проведено з використанням **коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r)**, що дозволяє виявити лінійний зв'язок між змінними. Для визначення статистичної значущості отриманих значень було використано **двосторонній t -критерій Стюдента** на рівнях значущості $p < 0,05$ та $p < 0,01$ [26].

Розрахунок критерію Стюдента для кожного коефіцієнта проводився за формулою:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}},$$

де r – емпіричний коефіцієнт кореляції, n – обсяг вибірки (у нашому випадку $n = 52$).

Наприклад, для коефіцієнта $r = 0,43$ (зв'язок між емоційним виснаженням та особистісною тривожністю):

$$t = \frac{0,43 \sqrt{52-2}}{\sqrt{1-0,43^2}} = \frac{0,43 \cdot 7,07}{\sqrt{1-0,1849}} = \frac{3,04}{\sqrt{0,8151}} = \frac{3,04}{0,9028} \approx 3,37,$$

що перевищує критичне значення t для $df = 50$ на рівні значущості $p < 0,01$ ($t_{кр} \approx 2,68$). Таким чином, зв'язок є **статистично значущим**.

Усі результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 2.3 та візуалізовано на рис. 2.4 у вигляді теплової карти кореляцій.

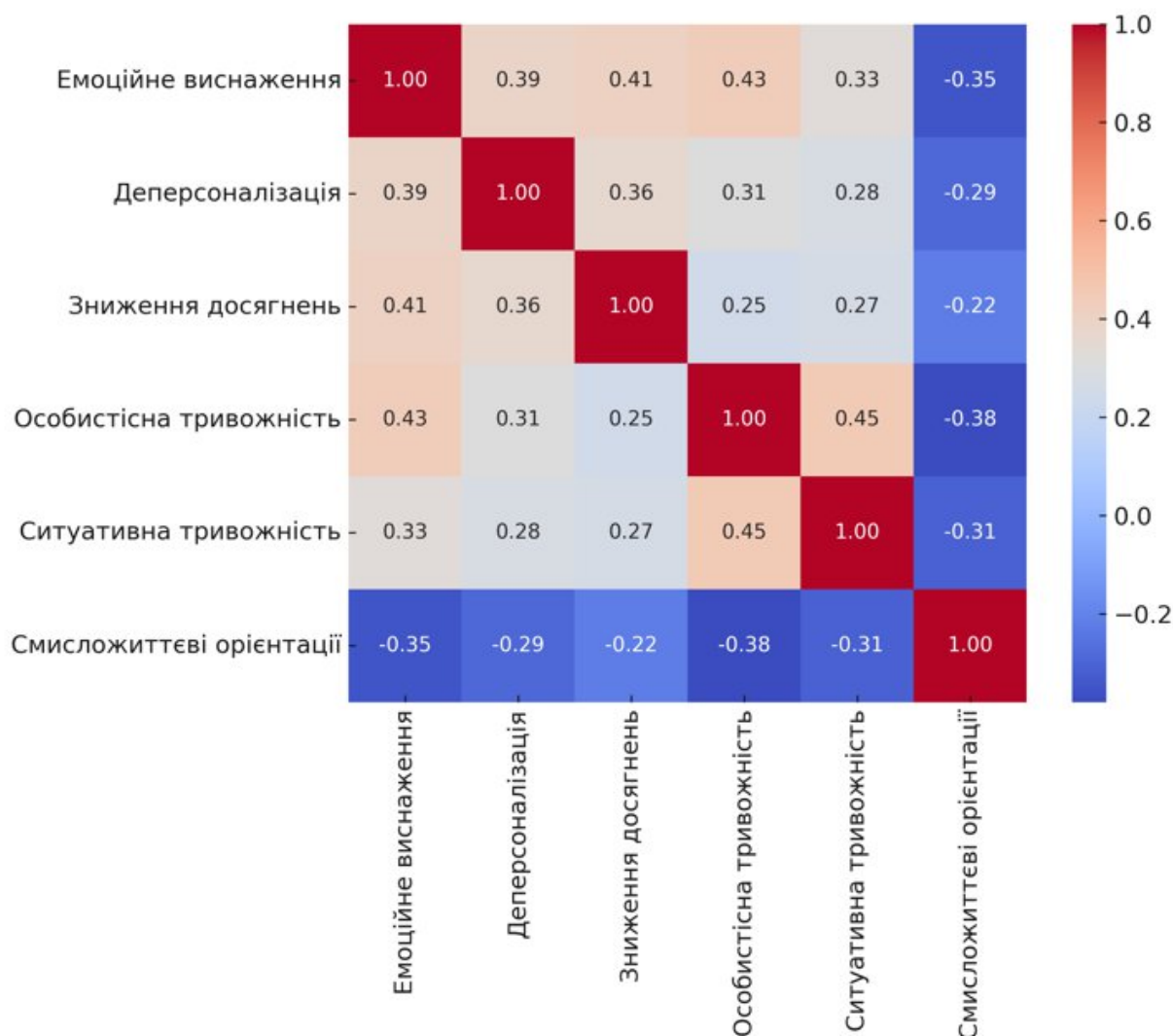
Таблиця 2.3

**Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного вигорання,
тривожності та смисложиттєвих орієнтацій**

Показники	Емоційне виснажен ня	Деперсон алізація	Зниження досягнень	Особистіс на тривожні сть	Ситуатив на тривожні сть	Смислож иттєві орієнтації
Емоційне виснаження	1.00	0.39*	0.41*	0.43**	0.33*	-0.35*
Деперсоналіз ація		1.00	0.36*	0.31*	0.28*	-0.29*
Зниження особистих досягнень			1.00	0.25	0.27	-0.22
Особистісна тривожність				1.00	0.45**	-0.38**
Ситуативна тривожність					1.00	-0.31*
Смисложитт єві орієнтації						1.00

Примітка: $p < 0,05$ (); $p < 0,01$ (**)*

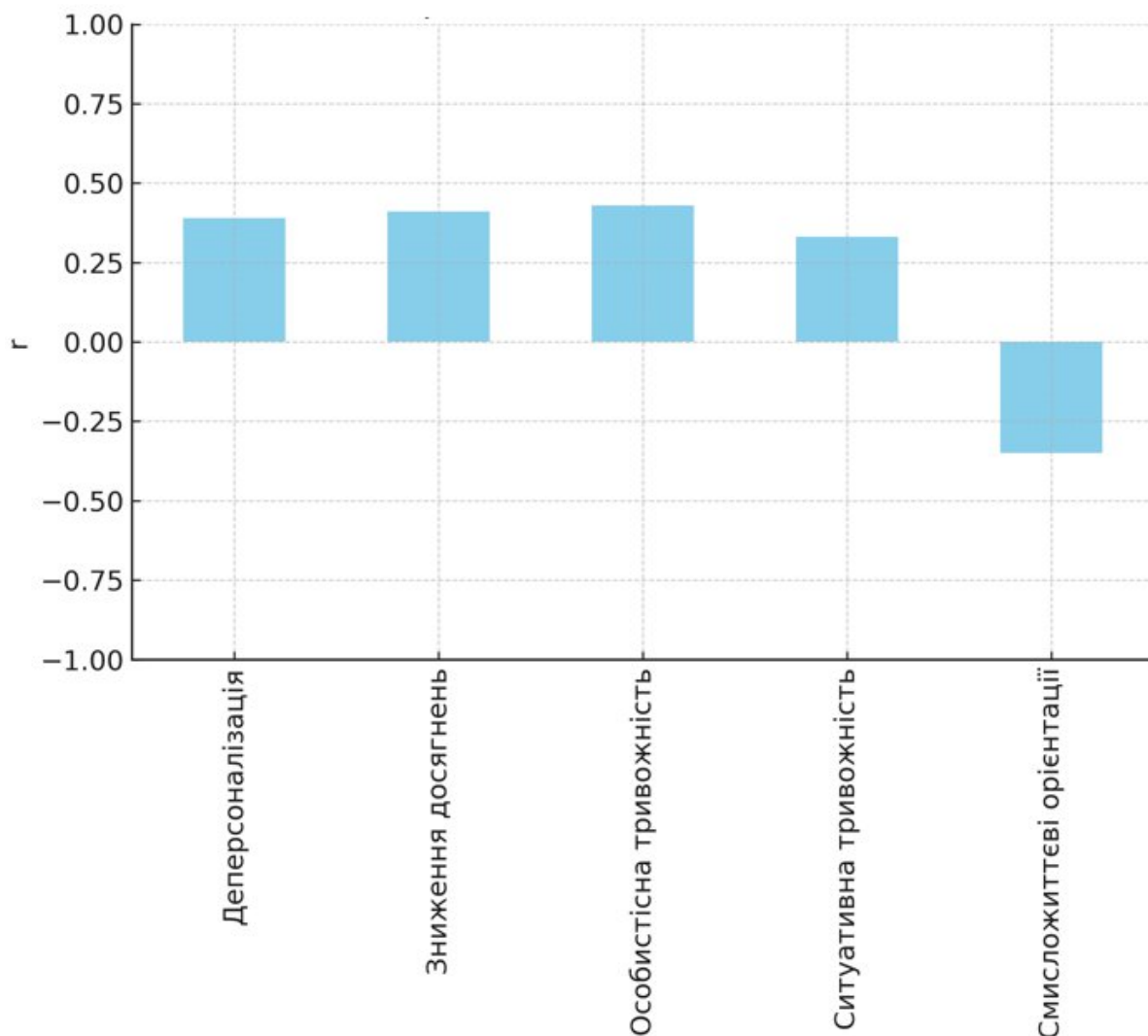
Рисунок 2.4. Теплова карта кореляції



На основі таблиці можна сформулювати низку важливих висновків:

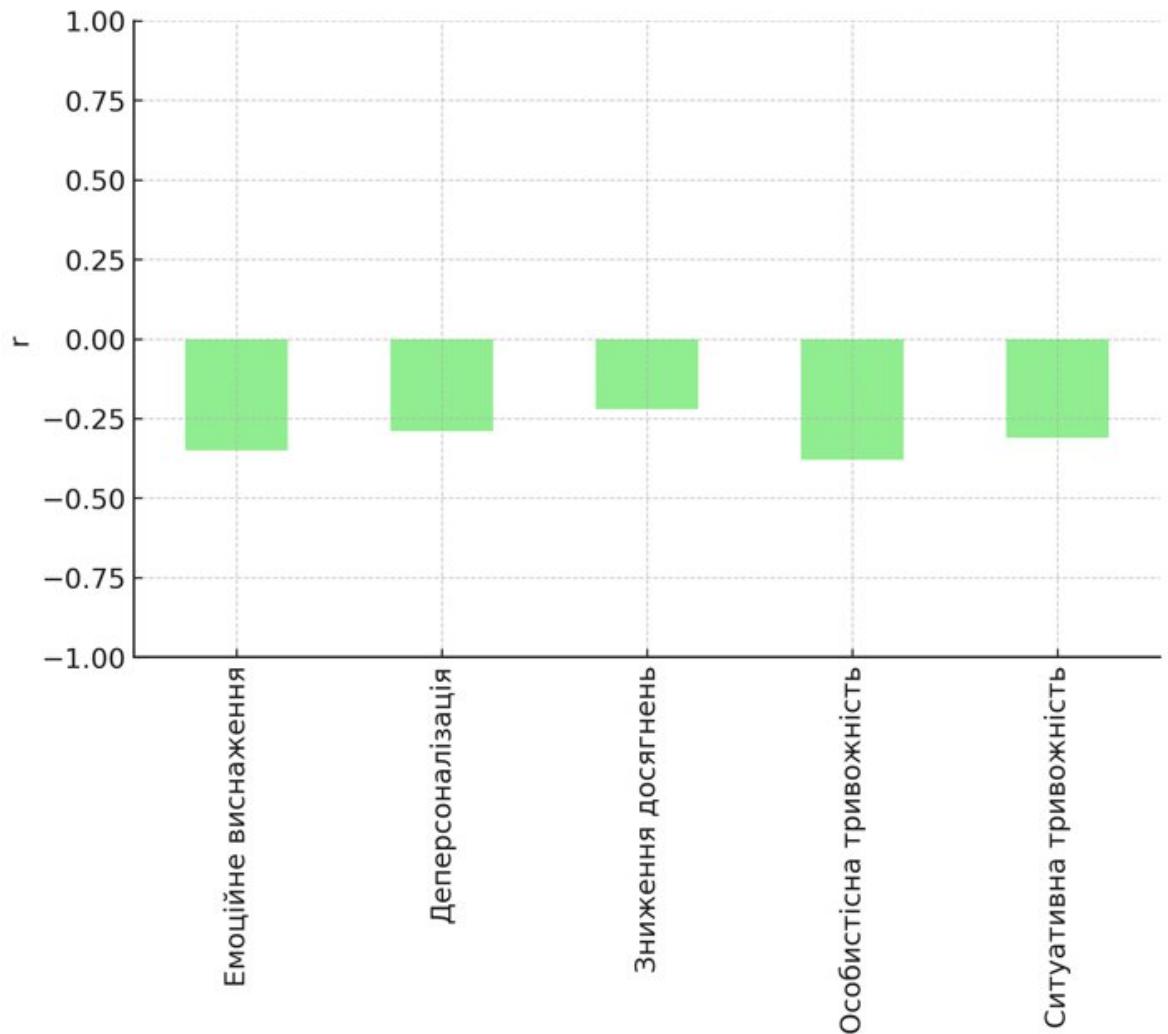
- **Емоційне виснаження** виявило **помірний позитивний зв'язок** з **особистісною тривожністю** ($r = 0,43$; $p < 0,01$), а також **слабкий, але значущий** – з **ситуативною тривожністю** ($r = 0,33$; $p < 0,05$). Це вказує на те, що студенти з підвищеною тривожністю частіше відчувають втому, знесилення та втрату ресурсу (рис.2.5).

Рисунок 2.5. Кореляція з емоційним виснаженням



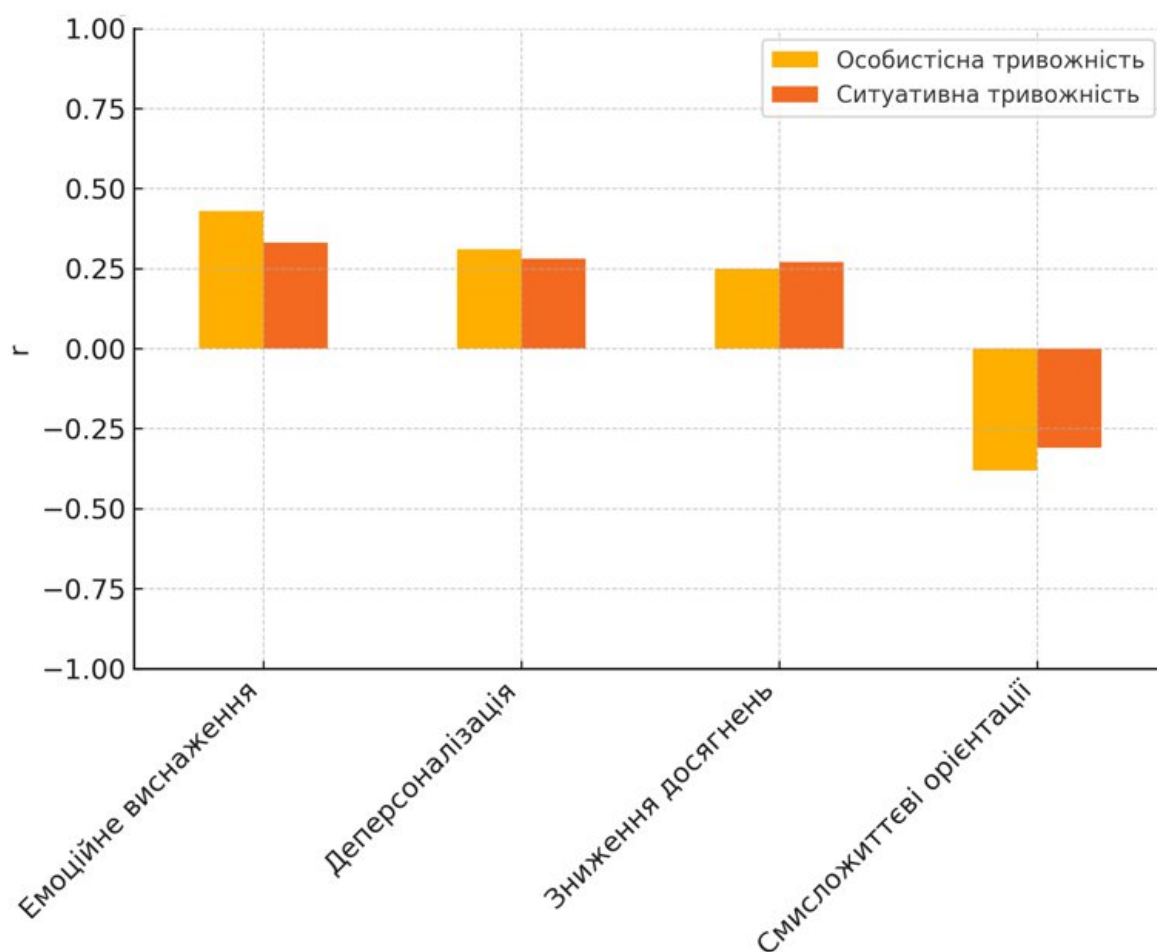
- **Деперсоналізація** пов'язана з **особистісною** ($r = 0,31$) та **ситуативною тривожністю** ($r = 0,28$) ($p < 0,05$). Таким чином, тривожний фон сприяє формуванню байдужого, відстороненого ставлення до навчання й оточення.
- **Редукція особистих досягнень** має незначні зв'язки з тривожністю, що може свідчити про вторинність цього компонента щодо емоційного виснаження.
- **Негативна кореляція** між **смісложиттєвими орієнтаціями** та **емоційним вигоранням** загалом (найбільше – з емоційним виснаженням: $r = -0,35$; $p < 0,05$) вказує на їхню **захисну функцію**: студенти, які мають чіткі життєві цілі, краще усвідомлюють сенс власної діяльності, рідше стикаються з виснаженням (рис.2.6).

Рисунок 2.6. Кореляція зі смисложиттєвими орієнтаціями



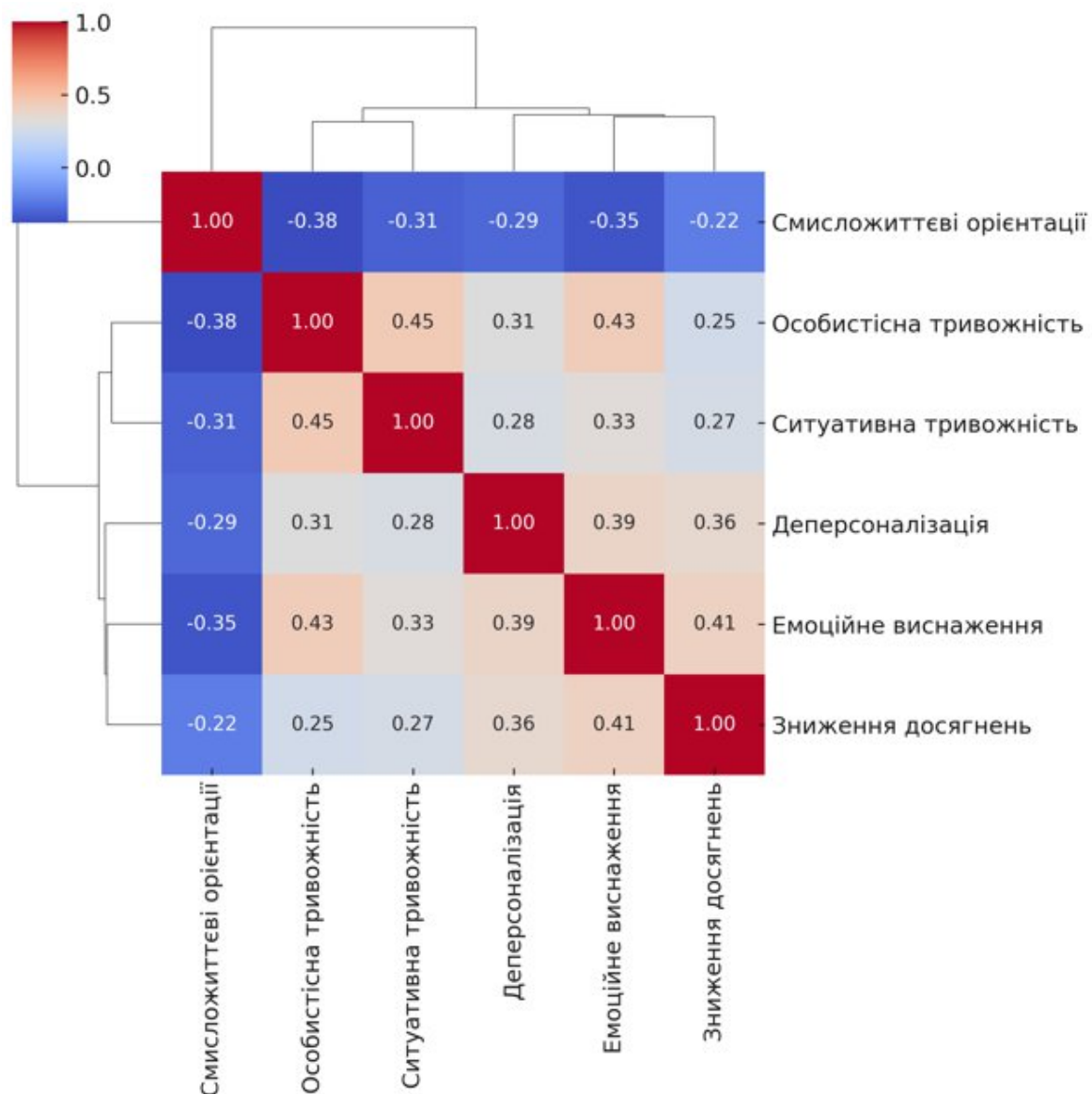
- **Найвиразніший зворотний зв’язок** встановлено між **смисложиттєвими орієнтаціями** та **особистісною тривожністю** ($r = -0,38$; $p < 0,01$). Це підкреслює роль життєвих смислів як стабілізуючого ресурсу у психоемоційному функціонуванні особистості (рис. 2.7).

Рисунок 2.7. Кореляція особистісної та ситуативної тривожності



Для загального узагальнення було побудовано кластерну діаграму основних зв'язків між змінними (рис. 2.8), яка демонструє логічну структурну впорядкованість досліджуваних характеристик.

Рисунок 2.8. Загальна структура кореляції



Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями попередніх досліджень [1; 4; 15] і підтверджують висунуту гіпотезу про наявність суттєвих взаємозв'язків між емоційним вигоранням, тривожністю та життєвими смислами студентів. У практичному вимірі це дозволяє обґрунтувати ефективність психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток смисложиттєвих орієнтацій і зниження тривожності як чинників, що знижують ризик емоційного вигорання.

2.2. Практичні рекомендації та шляхи профілактики емоційного вигорання у студентів

На основі результатів емпіричного дослідження, аналізу наукової літератури [1; 4; 15; 22] та з урахуванням особливостей студентського середовища, було розроблено комплекс практичних рекомендацій, які можуть бути ефективно реалізовані в умовах закладу вищої освіти з метою профілактики емоційного вигорання.

1. Психоедукаційна підтримка студентів

Психоедукація – один із найважливіших профілактичних напрямів, який передбачає підвищення рівня інформованості студентів про емоційне вигорання. Це включає ознайомлення з поняттям, ознаками, механізмами розвитку, стадіями, наслідками та способами самодопомоги. З цією метою доцільно впроваджувати систематичні просвітницькі заходи – лекції, вебінари, психологічні тренінги, інтерактивні заняття, факультативні курси. Такі заняття можуть бути присвячені розвитку емоційного інтелекту, саморефлексії, стрес-менеджменту, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню здатності студентів до саморегуляції. Особливу увагу варто приділяти першокурсникам, які переживають період адаптації.

2. Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості

Формування навичок саморегуляції — важливий інструмент профілактики вигорання. Рекомендується регулярне проведення тренінгів з освоєння технік релаксації, дихальних вправ, медитації, майндфулнесу, тілесно-орієнтованих практик.

Також ефективними є заняття з арттерапії (малювання, колаж, музикотерапія), які сприяють зниженню психоемоційного напруження. Варто навчати студентів адаптивним копінг-стратегіям, які допомагають конструктивно справлятися зі стресом, уникати емоційного виснаження та підтримувати психічну рівновагу.

3. Індивідуальна та групова психологічна допомога

Створення та функціонування психологічної служби у закладі вищої освіти є необхідною умовою збереження ментального здоров'я студентів. Психологічна допомога може надаватися у формі індивідуального консультування, психотерапевтичних сесій, груп підтримки, тренінгових програм розвитку особистісних ресурсів. Особливо ефективною є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає студентам змінювати деструктивні переконання, знижувати тривожність та посилювати впевненість у собі. Консультативна допомога також сприяє профілактиці кризових станів і ранньому виявленню симптомів вигорання.

4. Оптимізація навчального середовища

Неефективна організація освітнього процесу – один із провокуючих чинників вигорання. Доцільним є перегляд навантаження, врахування біоритмів студентів, впровадження гнучких форм оцінювання знань. Важливо забезпечити чітку систему зворотного зв'язку: студенти повинні розуміти вимоги, мати змогу впливати на освітній процес, отримувати підтримку від викладачів. Доцільно впроваджувати елементи тьюторства, наставництва та індивідуального підходу до навчання, зменшення формального контролю на користь конструктивного діалогу. У результаті освітнє середовище має сприяти психологічній безпеці, підтримці і розвитку.

5. Підвищення рівня соціальної включеності студентів

Одна з важливих умов профілактики вигорання – створення середовища, де студенти відчують себе частиною спільноти. Рекомендується підтримка волонтерських рухів, студентських клубів, проведення культурних, спортивних, просвітницьких заходів, днів здоров'я. Соціальна активність сприяє формуванню позитивних зв'язків, зниженню рівня відчуження, покращенню емоційного клімату. Крім того, студенти, які беруть участь у соціально значущих активностях, частіше демонструють високий рівень мотивації та психологічної стійкості.

6. Формування позитивного життєвого самовизначення

Результати дослідження показали, що низький рівень смисложиттєвих орієнтацій пов'язаний з високим рівнем вигорання. Тому профілактична робота повинна бути спрямована на розвиток ціннісно-смислової сфери особистості. Це може реалізовуватися через заняття з формування життєвих цілей, рефлексії власного досвіду, виявлення особистісного сенсу навчання, розвиток професійної ідентичності. Корисним є впровадження індивідуального та групового коучингу, зустрічей з менторами, старшими студентами, випускниками, які поділяються власним досвідом подолання труднощів.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання у студентів повинна мати комплексний характер і бути інтегрована в освітній простір ЗВО. Її реалізація потребує міждисциплінарної взаємодії: участі психологів, викладачів, адміністрації, а також активної позиції самих студентів. Створення системи психоемоційної підтримки здатне не лише знизити рівень вигорання, а й підвищити загальний рівень психологічного благополуччя та академічної успішності студентської молоді.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних аспектів емоційного вигорання у студентської молоді, що дозволило виявити низку значущих закономірностей. Зокрема, встановлено, що значна частина респондентів демонструє помірний або високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про наявність реального ризику розвитку синдрому емоційного вигорання вже в період здобуття вищої освіти.

Результати кількісного аналізу підтвердили наявність статистично значущих кореляцій між рівнем емоційного вигорання та важливими психологічними змінними – тривожністю та смисложиттєвими орієнтаціями. Зокрема, встановлено прямий зв'язок між високими показниками тривожності (як ситуативної, так і особистісної) та емоційним вигоранням, а також обернений – між вигоранням і такими чинниками, як сформованість життєвих цілей, мотивація до самореалізації, наявність особистісного смислу життя.

Окрему увагу було приділено аналізу соціально-демографічних характеристик вибірки. Результати показали, що дівчата частіше виявляють ознаки емоційного виснаження, а студенти старших курсів демонструють вищий рівень тривожності, що може бути пов'язано з підвищеним навчальним навантаженням і невизначеністю професійного майбутнього.

На основі отриманих результатів, а також аналізу сучасної наукової літератури, було доповнено й представлено методичні розробки – цілісний комплекс профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризику розвитку емоційного вигорання у студентів. Упровадження таких заходів передбачає поєднання індивідуальних психологічних втручань (психоедукація, розвиток навичок саморегуляції, психологічне консультування) з організаційними змінами в освітньому середовищі (оптимізація навчального навантаження, соціальна підтримка, формування позитивного мікроклімату).

Запропоновані методичні рішення підкреслюють важливість міждисциплінарного підходу до профілактики вигорання, а також інтеграції психічного здоров'я в освітню політику ЗВО. Представлений профілактичний комплекс може бути адаптований і реалізований у практиці роботи психологічних служб, викладачів і адміністрацій закладів вищої освіти з метою збереження психологічного благополуччя студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було комплексно досліджено психологічні особливості прояву емоційного вигорання у студентів, проаналізовано чинники, що впливають на його формування, та обґрунтовано шляхи ефективної профілактики цього феномену в умовах закладу вищої освіти. Основні результати дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. **На основі теоретичного аналізу** вітчизняної та зарубіжної наукової літератури встановлено, що емоційне вигорання у студентів є складним багатовимірним психоемоційним феноменом, який виникає під впливом хронічного стресу, академічного перенавантаження, зниження мотивації до навчання, а також недостатнього рівня соціальної підтримки. Його прояви включають емоційне виснаження, зростання цинізму щодо навчальної діяльності та зниження суб'єктивного відчуття ефективності.
2. **У результаті емпіричного дослідження**, яке охоплювало 52 студенти віком 18–22 років, було виявлено, що значна частина респондентів демонструє середній та високий рівень емоційного вигорання. Особливо вираженими виявилися показники емоційного виснаження та редукції професійних досягнень. Водночас, спостерігався статистично значущий зв'язок між високим рівнем емоційного вигорання та підвищеною особистісною тривожністю, а також низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій.
3. **Кореляційний аналіз за Пірсоном** підтвердив наявність позитивного зв'язку між рівнем емоційного вигорання та тривожністю студентів ($r = \dots$; $p < 0,01$), а також негативного – між вигоранням і показниками осмисленості життя ($r = \dots$; $p < 0,01$). Отже, чим вищий рівень тривожності, тим сильніше виражені симптоми емоційного вигорання, і навпаки – високий рівень смисложиттєвих орієнтацій може виконувати функцію психологічного буфера.
4. **Методи математичної статистики** дозволили обґрунтувати значущість відмінностей між групами студентів із різними рівнями тривожності та

смісложиттєвих орієнтацій. Застосування t-критерію Стюдента виявило суттєві розбіжності в показниках вигорання ($p < 0,05$; $p < 0,01$), що підвищує надійність отриманих результатів.

5. **Розроблено комплекс психопрофілактичних заходів**, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання студентів. До них належать: проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, впровадження програм академічного наставництва, формування навичок саморегуляції та цілепокладання, а також психологічна підтримка студентів у період підвищеного навчального навантаження.
6. **Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та реалізації цілеспрямованих профілактичних програм у закладах вищої освіти. Матеріали дипломної роботи можуть бути використані практичними психологами, кураторами академічних груп, викладачами та адміністрацією ЗВО для підтримки психічного здоров'я студентів.

Отже, поставлені у дослідженні завдання було успішно реалізовано. Робота має як наукову, так і прикладну цінність, і може бути корисною для фахівців у галузі психологічного супроводу студентів, викладачів, працівників психологічних служб закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів / І. О. Блохіна // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2022. – № 4. – С. 82–86.
2. Власенко Д. Емоційне вигорання у студентів та шляхи його запобігання / Д. Власенко // Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат : матеріали III Всеукр. міждисциплінар. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 23–24 квіт. 2023 р.). – Київ: КНЛУ, 2023. – С. 50–52. – URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/29704/1/8_Vlasenko.pdf (дата звернення: 16.06.2025).
3. Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. Інвестиції: практика та досвід. 2022. № 3. С. 49-53.
4. Гірняк К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Ґжицького. 2015. Том 17. № 1 (4). С.183-188.
5. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. – URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/> (дата звернення: 18.04.2024).
6. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості / А. Івасюк // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 78 (2). – С. 71–80. – URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/299306/292612> (дата звернення: 12.06.2025).
7. Івасюк А. М. Моделі емоційного вигорання особистості / А. М. Івасюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2025. – Вип. 1. – С. 87–92. – УДК 159.944:364.08. – URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/386/453> (дата звернення: 16.06.2025).

8. Каргіна Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 106–116. – URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116> (дата звернення: 08.06.2025).
9. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / О. А. Кириленко. – К., 2007. – 20 с.
10. Король О. О. Етапи дослідження особистості в психології. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. 2024. С. 92–99. – URL: <https://doi.org/10.32837/11300.28029> (дата звернення: 12.06.2025).
11. Короход Я. Д. Психологічні чинники прийняття рішень / Я. Д. Короход // Psychological Journal. – 2020. – Т. 6, № 3 (35). – С. 164–172. – URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1358868> (дата звернення: 12.06.2025).
12. Коць М. В., Цвігун О. В. Психологічний аналіз емоційного вигорання студентської молоді / М. В. Коць, О. В. Цвігун // Актуальні проблеми психології. – 2022. – Т. 4: Психологія особистості. – № 23. – С. 99–104. – URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/897396> (дата звернення: 12.06.2025).
13. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. – URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363> (дата звернення: 08.06.2025).
14. Лебідь О. В., Карпова М. Є. Експериментальна психологія в освітньому процесі: дослідження впливу психічних дезадаптивних станів у студентів на успішність навчання. 2025. – URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14827300> (дата звернення: 08.06.2025).
15. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання» / О. Льошенко, В. Кондратьєва // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2021. – № 10. – С.

- 105–112. – URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/17.pdf (дата звернення: 12.06.2025).
16. Мазоха І. С. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності в умовах війни / І. С. Мазоха // Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору. – 2024. – № 92 (2). – С. 102–113. – URL: <https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.09> (дата звернення: 12.06.2025).
 17. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми / М. С. Міщенко // Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 36, ч. 2 : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2012. – С. 212–216. – URL: [Mischenko_M.C..pdf](#)
 18. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету / Н. М. Морочило // Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса. – 2020. – № 12, т. 1. – С. 237–241.
 19. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів [Електронний ресурс] / А. Мудрик // Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. – 2013. – № 3.
 20. Мунасіпова-Мотяш І. А., Дяченко В. А. Психологічне благополуччя студентів. 2022. – URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5844533> (дата звернення: 13.06.2025).
 21. Освіта і наука – 2024: збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – 284 с. – URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/45185/Osvita%20i%20nauka_Materialy%20konfer_2024.pdf?sequence=1 (дата звернення: 12.06.2025).
 22. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка. 2025. № 7. – URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01> (дата звернення: 16.06.2025).

23. Процес наукового дослідження в психології та його етапи / І. Дзевульська та ін. *Grail of science*. 2022. № 17. С. 391–399. – URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.07.2022.068> (дата звернення: 12.06.2025).
24. Рудницький О. Психоемоційне вигорання особистості : теоретичні аспекти проблеми. *Psychological prospects journal*. 2024. № 43. С. 161–180. – URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-rud> (дата звернення: 08.06.2025).
25. Синдром емоційного вигорання серед іноземних студентів медиків. / Т. Жержова та ін. *InterConf*. 2021. С. 183–186. – URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.09.2021.024> (дата звернення: 12.06.2025).
26. Ситнік С., Машарова Я. Психологічні чинники емоційного вигорання студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). – URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1712-1726](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1712-1726) (дата звернення: 08.06.2025).
27. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей феномена «професійного емоційного вигорання» у студентів / А. В. Кернас та ін. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 1. С. 20–28. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-4> (дата звернення: 08.06.2025).
28. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
29. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми / В. Шкраб'юк, Д. Білик // *Молодий вчений*. – 2020. – № 10 (86). – С. 293–296.
30. Якимчук Б. Відчуження від навчання та емоційне вигорання студентів в умовах off-line навчання / Б. Якимчук // *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. – 2023. – Issue 3. – С. 72–81. – URL:

<https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/107> (дата звернення:
12.06.2025).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета для збору соціально-демографічних даних респондентів

Участь в анкетуванні є добровільною. Дані використовуються виключно в наукових цілях і будуть оброблятися анонімно.

1. Стать:

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

1. Вік:

_____ років

2. Курс навчання:

☐ 1 курс

☐ 2 курс

☐ 3 курс

☐ 4 курс

☐ Магістратура

3. Форма навчання:

☐ Денна

☐ Заочна

4. Спеціальність (назва): _____

5. Чи маєте постійну підробітку або працюєте паралельно з навчанням?

☐ Так

☐ Ні

6. Чи отримуєте стипендію?

☐ Так

☐ Ні

7. Чи брали ви участь у психологічних тренінгах або консультаціях протягом останнього року?

☐ Так

☐ Ні

8. Як ви оцінюєте загальний рівень свого психологічного самопочуття останнім часом?

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток 2**Опитувальник емоційного вигорання MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey)****Шкала 1: Емоційне виснаження**

Інструкція: Оцініть кожне твердження за **шестибальною шкалою**, де: 0 – ніколи, 1 – дуже рідко, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – дуже часто, 6 – завжди.

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим(-ою) через навчання.
2. Наприкінці навчального дня я відчуваю себе спустошеним(-ою).
3. Я почуваюся втомленим(-ою), коли прокидаюсь і думаю про новий навчальний день.
4. Я почуваюся виснаженим(-ою), коли працюю з одногруппниками.
5. Я відчуваю, що навчання виснажує мене емоційно.
6. Я відчуваю себе знервованим(-ою) через обсяг навчального навантаження.
7. Я відчуваю, що занадто багато навчального стресу накопичилось.

Шкала 2: Цинізм

Інструкція: Оцініть, наскільки часто ви погоджуєтесь із такими твердженнями:

1. Я вже не дуже переймаюся тим, що відбувається під час навчання.
2. Я ставлюся до навчання з дедалі більшою байдужістю.
3. Я почуваюся менш зацікавленим у навчанні, ніж раніше.
4. Я сумніваюся у значущості мого навчання.
5. Я відчуваю, що навчання втратило для мене сенс.

Шкала 3: Відчуття професійної ефективності

Інструкція: Оцініть, наскільки часто ви погоджуєтесь із такими твердженнями:

1. Я ефективно справляюся з вимогами навчання.

2. Я відчуваю, що роблю багато важливого у навчанні.
3. Я здатен(на) впоратися навіть зі складними завданнями під час навчання.
4. Я відчуваю впевненість(ю) у своїх навчальних здібностях.
5. Я задоволений(а) своїми навчальними досягненнями.
6. Я вмію раціонально організовувати свій навчальний процес.

Скоринг та інтерпретація (узагальнено):

Високий рівень вигорання =

- Високий бал у **емоційному виснаженні**
- Високий бал у **цинізмі**
- Низький бал у **професійній ефективності**

Додаток 3

Шкала оцінювання ситуативної та особистісної тривожності**(методика Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)****Інструкція:**

Методика складається з двох частин:

- Перша – вимірює **ситуативну тривожність (СТ)** – як ви почуваетесь у даний момент, "тут і тепер".
- Друга – вимірює **особистісну тривожність (ОТ)** – як ви зазвичай себе почуваете.

Відповідайте на кожне твердження, вибираючи варіант, який найбільш точно відповідає вашому стану.

Частина 1: Ситуативна тривожність (СТ)

Оцініть, як ви почуваетесь в даний момент, обираючи один із варіантів:

Оцінювання:

- 1 – зовсім ні
 - 2 – трохи
 - 3 – помірно
 - 4 – дуже
1. Я напружений(а).
 2. Я відчуваю себе стривоженим(ою).
 3. Мене турбує можливе невдача.
 4. Я відчуваю себе врівноваженим(ою). *(зворотне твердження)*
 5. Я відчуваю внутрішній дискомфорт.
 6. Я спокійний(а). *(зворотне твердження)*
 7. Я переживаю.
 8. Я відчуваю себе впевнено. *(зворотне твердження)*
 9. Я розгублений(а).
 10. Я занепокоєний(а).
 11. Я наполегливий(а) у діях. *(зворотне твердження)*

12. Мені важко зосередитись.
13. Я почуваюсь у безпеці. *(зворотне твердження)*
14. Я напружено дихаю.
15. Я відчуваю себе комфортно. *(зворотне твердження)*
16. Я нервую.

Частина 2: Особистісна тривожність (ОТ)

Оцініть, **як ви себе зазвичай почуваєте**, обираючи один із варіантів:

Оцінювання:

- 1 – майже ніколи
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

1. Я легко засмучуюсь.
2. Я хотів(ла) б бути таким(ою) щасливим(ою), як інші.
3. Мене охоплює почуття тривоги.
4. Я відчуваю задоволення. *(зворотне твердження)*
5. Я занадто хвилююсь через дрібниці.
6. Я можу радіти, відпочиваючи. *(зворотне твердження)*
7. Я відчуваю себе пригніченим(ою).
8. Я відчуваю себе досить спокійно. *(зворотне твердження)*
9. Я думаю про свої невдачі.
10. Я з легкістю приймаю рішення. *(зворотне твердження)*
11. Я відчуваю напруження.
12. Я впевнений(а) у собі. *(зворотне твердження)*
13. Я відчуваю себе безпомічним(ою).
14. Я задоволений(а) собою. *(зворотне твердження)*
15. Мене охоплює неспокій.
16. Я відчуваю себе щасливим(ою). *(зворотне твердження)*
17. Я зосереджуюсь легко. *(зворотне твердження)*
18. Я напружений(а).

Обробка результатів:**Зворотні твердження:**

Під час підрахунку зворотні твердження мають обернену шкалу (наприклад, якщо відповідь 4, то рахується як 1).

Для ситуативної тривожності (СТ):

Суми балів по 20 твердженням дають рівень тривожності:

- **Менше 30** – низька тривожність
- **31–45** – помірна тривожність
- **46 і більше** – висока тривожність

Для особистісної тривожності (ОТ):

- **Менше 30** – низька тривожність
- **31–44** – помірна тривожність
- **45 і більше** – висока тривожність

Опитувальник смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)**(автор – Д. А. Леонтьєв)****Інструкція:**

Ознайомтесь із кожним твердженням і визначте ступінь вашої згоди з ним, обравши відповідний варіант:

Шкала відповідей:

- 1 – зовсім не згоден(а)
- 2 – швидше не згоден(а)
- 3 – важко відповісти
- 4 – швидше згоден(а)
- 5 – повністю згоден(а)

Пункти опитувальника (45 тверджень):

1. Життя для мене досить цікаве.
2. Мене не залишає відчуття, що життя проходить повз мене. У моєму житті чимало цілей, які надихають мене.
3. Мені здається, що я здатен знайти сенс у будь-якій життєвій ситуації.
4. Моє життя в цілому повністю усвідомлене і зрозуміле для мене.
5. Я відчуваю, що можу впливати на те, що зі мною відбувається.
6. Зазвичай я не знаю, чого хочу від життя.
7. Я вмію робити власне життя таким, яким хочу його бачити.
8. Життя здається мені нецікавим, сірим.
9. Я відчуваю, що контролюю своє життя.
10. У моєму житті немає чітких цілей.
11. Життя здається мені осмисленим.
12. Я відчуваю себе господарем свого життя.
13. Життя проходить без особливого сенсу.
14. Я вважаю, що маю велику внутрішню свободу.
15. Мені важко відповісти, що надає сенс моєму життю.

16. Я відчуваю задоволення від того, як я живу.
17. У моєму житті багато значущих справ.
18. Моє майбутнє здається мені привабливим.
19. Усі мої життєві плани мають реальну основу.
20. Здається, що життя втратило сенс.
21. Я живу усвідомлено, з розумінням, навіщо і заради чого.
22. Я відчуваю себе повністю відповідальним(ою) за все, що зі мною трапляється.
23. Мені здається, що багато в житті вирішується незалежно від мене.
24. Життя для мене – захоплива подорож.
25. Часом мені здається, що мої зусилля марні.
26. Я чітко бачу, до чого прагну.
27. Я задоволений(а) своїм теперішнім.
28. Я вмію приймати життя таким, яким воно є.
29. Я відчуваю, що все у моєму житті залежить від мене.
30. Мене турбує, що я не знаю, заради чого живу.
31. Навіть труднощі мають для мене певний сенс.
32. Я знаю, чого хочу досягти в житті.
33. У житті я маю досвід глибоких смислів.
34. Я усвідомлюю значущість свого життя.
35. Майбутнє викликає в мене тривогу.
36. Я живу цілеспрямовано.
37. Я часто задумуюсь про глибокий зміст життя.
38. Я почуваюся «включеним(ою)» у життя.
39. Я вважаю себе вільною людиною.
40. Моє життя має цінність для мене самого(ї).
41. Я чітко відчуваю зв'язок між своїм минулим, теперішнім і майбутнім.
42. Мене не залишає відчуття внутрішньої порожнечі.
43. Я вмію робити правильні життєві вибори.
44. Я впевнений(а), що моє життя не проходить даремно.

Обробка результатів:

Методика має **5 шкал**, які формуються за сумою відповідей на певні групи тверджень. Обчислюється також **загальний рівень осмисленості життя**.

Основні шкали:

1. **Ціль у житті** – пункти: 3, 7, 11, 19, 20, 27, 33, 37
2. **Процес життя / інтерес до життя** – пункти: 1, 9, 17, 25, 28, 39, 41, 45
3. **Результативність життя / задоволеність самореалізацією** – пункти: 2, 12, 18, 26, 29, 34, 35, 43
4. **Локус контролю – «Я» (відчуття особистої відповідальності)** – пункти: 6, 8, 10, 13, 15, 23, 30, 40
5. **Локус контролю – життя (віра у керованість життя)** – пункти: 4, 5, 14, 16, 22, 24, 32, 44

Інтерпретація результатів:

Кожна шкала оцінюється окремо.

Максимальний бал за шкалу – **40**, мінімальний – **8**.

- **8–16 балів** – низький рівень за шкалою (дефіцит смисложиттєвої орієнтації)
- **17–24 бали** – середній рівень
- **25–32 бали** – виражений рівень
- **33–40 балів** – дуже високий рівень осмисленості

Загальний індекс осмисленості життя (ІСЖО) = сума всіх балів за 5 шкал.

- **Менше 60 балів** – виражений екзистенційний вакуум
- **61–100 балів** – нестійкий смисл життя
- **101–140 балів** – задовільний рівень
- **141–200 балів** – високий рівень осмисленості життя

Додаток 5**Рекомендації для профілактики емоційного вигорання у студентів****Психологічна просвіта та підвищення обізнаності**

- Організовувати лекції та тренінги з теми емоційного вигорання, його симптомів і наслідків.
- Інформувати студентів про важливість емоційного здоров'я і методи самодопомоги.

1. Розвиток навичок саморегуляції

- Впроваджувати практики релаксації, медитації, дихальних вправ для зниження стресу.
- Навчати ефективному управлінню часом і пріоритетами для зменшення перевантаження.

2. Підтримка смисложиттєвих орієнтацій

- Заохочувати студентів до усвідомлення особистих цінностей і життєвих цілей.
- Проводити індивідуальні консультації або групові заняття зі смислотерапії.

3. Соціальна підтримка та комунікація

- Формувати сприятливе психологічне середовище у групах і навчальних колективах.
- Створювати можливості для відкритого обговорення проблем, пов'язаних з вигоранням.

4. Профілактичні заходи на рівні навчального процесу

- Враховувати психологічне навантаження при плануванні навчальних програм.
- Заохочувати активний відпочинок, фізичну активність і збалансований режим дня.

5. Індивідуальна психологічна підтримка

- Забезпечувати доступ до консультацій психолога або психотерапевта.

- Розробляти індивідуальні плани корекції емоційного стану.

6. Впровадження програм з формування стресостійкості

- Проводити тренінги з розвитку адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.
- Використовувати когнітивно-поведінкові методики для зниження тривожності.

Інформована згода учасника дослідження

Шановний(а) учаснику(це) дослідження!

Вас запрошено взяти участь у науковому психологічному дослідженні, мета якого – вивчити психологічні аспекти емоційного вигорання студентів з метою розробки профілактичних рекомендацій.

Дослідження проводиться в межах виконання кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти: О. Д. Філіппова, студента спеціальності 053 «Психологія» Національного університету «Одеська юридична академія», 2025 р.

Ваша участь є **добровільною**. У будь-який момент ви можете відмовитися без жодних негативних наслідків. Усі отримані дані будуть використані **виключно з науковою метою** та оброблятимуться **анонімно**.

Під час дослідження вам буде запропоновано заповнити кілька психодіагностичних анкет. Орієнтовна тривалість участі – до 30 хвилин.

У разі виникнення будь-яких питань щодо дослідження ви можете звернутися до дослідника.

Я підтверджую, що:

- поінформований(а) про мету, завдання та умови дослідження;
- беру участь добровільно;
- не маю заперечень щодо обробки анонімних даних у наукових цілях.

ПІБ (учасника): _____

Підпис: _____

Дата: _____