

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Психологічний аналіз емоційного вигорання студентів гуманітарних
спеціальностей

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Євгенія СЕМЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Дмитро ПРИХОДЬКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Тетяна ПОПОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА

(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

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. завідувач кафедри

к.психол.н., доц. Наталія КУЧЕРЕНКО

«__» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Семеренко Євгенії Павлівні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Психологічний аналіз емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей»

керівник роботи Приходько Дмитро Петрович канд. психол.нук, доцент,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “_06_” Жовтня 2025 року № 4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи 28 Листопада 2025 р.

3. Перелік питань, які потрібно розробити) :здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей; визначити психологічні чинники емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей; емпірично дослідити особливості емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей; розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей. Оформлення 1 розділу дипломної роботи.
2	Визначити психологічні чинники емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей. Оформлення 1 розділу дипломної роботи.
3	Емпірично дослідити особливості емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей. Оформлення 2 розділу дипломної роботи.
4	Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей. Оформлення 3 розділу дипломної роботи.
5	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту.

5. Дата видачі завдання 07.10.2025 р.

Студент

(підпис)

Є.П.Семеренко

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Д.П.Приходько

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 83 сторінок, 3 рисунків, 7 таблиць, 29 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: процес емоційного вигорання студентів.

Предмет дослідження: емоційне вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.

Мета дослідження: полягає у визначенні психологічних особливостей емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей, їх взаємозв'язку з емоційними станами; розробці практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.

Основні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.
2. Визначити психологічні чинники емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.
3. Емпірично дослідити особливості емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей.

Практичне значення. Результати можуть використовуватися психологами ЗВО та кураторами академічних груп для оптимізації навчального навантаження, впровадження заходів психогігієни та саморегуляції, розвитку резильєнтності, адаптації онлайн-форматів із урахуванням безпекових обмежень. Запропоновані рекомендації спрямовані на зменшення виснаження, підтримку уваги та відновлення емоційного ресурсу студентів.

Ключові слова: емоційне вигорання, студенти, гуманітарні спеціальності, тривожність, фрустрація, ригідність, резильєнтність, деперсоналізація, емоційне виснаження, редукція досягнень, психологічна стійкість, психофізіологічні стани, профілактика.

ABSTRACT

Thesis contains: __83_ pages, _3_ figures, _7_ tables, 29 used references, appendices.

Object of research: the process of emotional burnout among students.

Subject of research: emotional burnout among students of humanities.

The purpose of the study: is to determine the psychological characteristics of emotional burnout among students of humanities, their relationship with emotional states; to develop practical recommendations for the prevention of emotional burnout among students of humanities.

The main objectives of the study:

1. Carry out a theoretical analysis of psychological literature on the problem of emotional burnout among students of humanities.
2. Identify psychological factors of emotional burnout among students of humanities.
3. Empirically investigate the features of emotional burnout among students of humanities.
4. Develop practical recommendations for the prevention of emotional burnout among students of humanities.

Practical significance. The results can be used by university psychologists and academic group curators to optimize academic load, implement psycho-hygiene and self-regulation measures, develop resilience, and adapt online formats taking into account security restrictions. The proposed recommendations are aimed at reducing exhaustion, maintaining attention, and restoring students' emotional resources.

Key words: emotional burnout, students, humanities, anxiety, frustration, rigidity, resilience, depersonalization, emotional exhaustion, reduced personal accomplishment, psychological resilience, psychophysiological states, prevention

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	11
1.1. Теоретичний огляд психологічної літератури з теми емоційного вигорання	11
1.2. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання в студентському віці	20
1.3. Чинники емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей...	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	34
2.1. Організація та етапи дослідження.....	34
2.2. Вибір та обґрунтування методик дослідження	35
2.3. Аналіз результатів дослідження	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	49
3.1. Теоретико-методологічні засади профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей	49
3.2. Практичні рекомендації щодо профілактику емоційного вигорання	51
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	59
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми. Емоційне вигорання студентів - багатовимірний феномен, що поєднує емоційне виснаження, цинізм та відстороненість і зниження суб'єктивної ефективності навчання. Це складне психологічне явище безпосередньо впливає на становлення особистості та готовність до майбутньої професійної діяльності, особливо в галузях «людина-людина». Сучасні дослідження показують, що вигорання формується як відповідь на хронічні вимоги за умов обмежених ресурсів відновлення, зокрема в освітньому середовищі.

У реаліях України додатковими чинниками розвитку вигорання є додаткові стресогенні чинники. До основних факторів належить постійна загроза життю- ракетні обстріли, руйнування житла, вимушені переміщення. Також є постійна дестабілізація освітнього процесу– вимушені онлайн-формати навчання, систематичні переривання через повітряні тривоги, блекауту з відсутності зв'язку та інтернету, а також інформаційно-психологічні стресори: постійний потік тривожних новин, що фрагментують увагу, порушують сон і режим відновлення, збільшують емоційну втомлюваність студентів. Дослідження свідчить, що близько 27% студентів у групі ризику, а 25,8% виявилися виснаженими і потребують психосоціальної підтримки.

Постійне відчуття тривоги, невизначеність майбутнього та надлишок інформації посилюють психологічний тиск, особливо для молоді. Для студентів гуманітарних та соціальних спеціальностей, навчання яких вимагає підвищеної емпатії та емоційної залученості, зазначені умови суттєво підвищують вразливість до вигорання. Постійна «емоційна праця» та необхідність постійної саморегуляції у взаємодії з іншими людьми становлять додатковий ризик для розвитку синдрому. Дослідження М. Коца та О. Цвігуна показують, що 52% студентів звертаються по психологічну допомогу, що свідчить про гостроту проблеми в українських закладах вищої освіти[5]. Розгортання теми у сучасній психології супроводжується як теоретичними

узагальненнями (моделі чинників на індивідуальному та організаційному рівнях), так і прикладними напрацюваннями щодо профілактики та психосоціальної підтримки в освітніх колективах. Міністерство освіти України розробило офіційні рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я студентів у воєнних умовах [8], що свідчить про державний рівень усвідомлення проблеми.

Поряд із класичними іноземними інструментами вимірювання вигорання (Maslach Burnout Inventory - MBI) з'являються українські валідовані методики для діагностики вигорання та суміжних станів [4; 17], що підтверджує актуальність проблематики у національному науковому полі.

Розробка адаптованих інструментів та вивчення особливостей вигорання саме в українському контексті є необхідною умовою розробки ефективних інтервенцій та програм підтримки студентської молоді. Емоційне вигорання у студентів і сьогодні залишається недостатньо вивченим феноменом, хоча науковці такі як Н. Водопьянова, Г. Ложкін,

О. Сергеєнкова, Т. Зайчикова, О. Старовойт зробили значний внесок у розуміння вигорання у професіоналів. Більшість досліджень спрямовані на педагогів та медичних працівників, тоді як вигорання у студентів залишається поза увагою, особливо в контексті дистанційного та онлайн-навчання. Наявні дослідження носять суперечливий характер: вигорання традиційно розглядається як виключно професійний феномен, однак емпіричні дані свідчать про його високу поширеність в студентській спільноті.

Таким чином, дослідження емоційного вигорання у студентів в умовах воєнного конфлікту в Україні є актуальним як для теоретичної психології, так і для практичного впровадження у закладах вищої освіти.

Об'єкт дослідження: процес емоційного вигорання студентів.

Предмет дослідження: емоційне вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.

Мета дослідження: полягає у визначенні психологічних особливостей емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей, їх взаємозв'язок з емоційними станами ; розробити практичні рекомендації.

цій щодо профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей
2. Визначити психологічні чинники емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей
3. Емпірично дослідити особливості емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей

Методи дослідження:

- 1) теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення даних на основі вивчення проблеми щодо вигорання у літературі;
- 2) емпіричні: диференційно – діагностичні опитувальники (Maslach Burnout Inventory (МВІ) де визначається оцінка емоційного виснаження, цинізму/деперсоналізації, суб'єктивної ефективності ; САН (Самопочуття—Активність—Настрій) - визначається фіксація поточних психофізіологічних станів ; «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком – визначається тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність ; Connor–Davidson Resilience Scale - визначається стресостійкість/резиліентність ;
- 3) статистичні методи, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Характеристика вибірки. Проведення онлайн-опитування студентів гуманітарних спеціальностей, таких як психологія, педагогіка, історія, мистецтво та соціальні науки. Цільова чисельність вибірки становить 44 студентів гуманітарних спеціальностей. Студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна, Українська інж.-пед.академія УІП, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.

Наукова новизна. Полягає у виявленні ряду закономірностей між індивідуально-особистісними якостями і емоційним вигоранням студентів гуманітарних спеціальностей, виявлення взаємозв'язку між ними, що дозволяє розглядати емоційне вигорання як комплексне явище що має зв'язок з такими компонентами як фрустрація, агресивність, деперсоналізація, ригідність, тривожність.

Практичне значення: Результати можуть використовувати психологами ЗВО та кураторами академічних груп для оптимізації навчального навантаження, впровадження заходів психогігієни та саморегуляції, розвитку резильєнтності, адаптації онлайн форматів із урахуванням безпекових обмежень. Запропоновані рекомендації спрямовані на зменшення виснаження, підтримку уваги та відновлення емоційного ресурсу студентів .

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи- 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

1.1. Теоретичний огляд психологічної літератури з теми емоційного вигорання

Феномен емоційного вигорання привертає увагу світової наукової спільноти вже понад п'ять десятиліть, становлячи один з найзначніших предметів психологічних досліджень в сучасному світі. Історично перше наукове визначення терміну «burnout» було запропоноване американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році[30]. Дослідник охарактеризував це явище як стан здорових осіб, які регулярно знаходяться в інтенсивній взаємодії з клієнтами в сфері, де панує високий рівень емоційного напруження. Фрейденбергер трактував вигорання як поступову втрату енергетичних ресурсів, мотиваційних факторів та смислових орієнтирів у представників допомагаючих професій, наголошуючи на його процесуальному характері.

У своїх початкових дослідженнях Фрейденбергер проводив серію інтерв'ю з соціальними працівниками, які займалися дітьми-сиротами [30]. Він показав в своїх роботах, що багато з цих працівників мали ознаки виснаження, безпомічності та втрати зацікавленості до роботи, незважаючи на їхній початковий ентузіазм та мотивацію. У подальших роках дослідник розширив свої студії, охопивши різні галузі – медицину, освіту, пожежну охорону, правоохоронні органи. Особливо важливим стало його дослідження емоційного вигорання серед медичних працівників, опубліковане в 1982 році[30], де було виявлено високий рівень вигорання, пов'язаний зі стресом та перевантаженням на роботі, а також розроблені рекомендації щодо запобігання та подолання цього явища.

Дослідники М. Сміт та Ж. Сігал трактують феномен емоційного вигорання як комплексне виснаження людини, що охоплює емоційну, фізичну та когнітивну сфери[15, С. 43–62]. Такий стан розвивається через хронічне перевантаження та безперервний вплив стресових факторів. Автори підкреслюють, що вигорання настає, коли людина систематично стикається з надмірними вимогами, переживає емоційну спустошеність та усвідомлює власну нездатність задовольнити постійно зростаючі очікування.

Сучасні теоретичні підходи інтегруються в потужну метамоделю «Вимоги роботи – Ресурси» (Job Demands–Resources, JD–R)[2, С. 273–285; 5, С. 513–524], згідно з якою вигорання виникає при систематичній перевазі вимог (робоче навантаження, часові обмеження, емоційні навантаження) над доступними ресурсами (соціальна підтримка, автономність, справедливе ставлення, відчуття сенсу, можливість професійного розвитку). Модель дисбаланс вимог і ресурсів JD-R дозволяє комплексно розуміти механізми розвитку вигорання як на організаційному, так і на індивідуальному рівнях.

Огляд наукових джерел засвідчує розробку різноманітних діагностичних моделей та інструментів вимірювання вигорання:

- Класична тривимірна модель МБІ: К. Маслач трактується як поєднання емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття власних професійних досягнень. Ця модель стала стандартом у дослідженнях вигорання і лягла в основу опитувальника МБІ [1, С. 233; 8, С. 218].

- Альтернативна модель ОЛБІ: (Oldenburg Burnout Inventory) структурує вигорання через два виміри – виснаження та відчуження, безпосередньо базуючись на концепції дисбаланс вимог і ресурсів та розширюючи розуміння феномену [4, С. 113–126].

- Копенгагенський опитувальник вигорання (СВІ): фокусується на втомі, розрізняючи загальний, діяльнісний та міжособистісний рівні вигорання, що дозволяє більш диференціювати його прояви[12, С. 629–641].

- Модель SBM: (Shirom-Melamed Burnout Measure) акцентує на фізичному, емоційному та когнітивному виснаженні, підкреслюючи порушення уваги й мислення як ключові компоненти[14, С. 349–365].

- Новітній інструмент оцінки вигорання (BAT): розширює традиційну концептуалізацію, включаючи когнітивні та емоційні дисфункції (порушення уваги, пам'яті, емоційної стабільності) – компоненти, особливо актуальні для студентів в умовах багатозадачності та дистанційного навчання[13, С. 154].

Для академічного середовища розроблено спеціалізовану концепцію студентського вигорання, що адаптує класичну тріаду К. Маслач до навчального контексту: виснаження від академічних вимог, цинічне ставлення до навчання та відчуття власної неспроможності як студента[11, С. 137–151]. Це адаптоване розуміння враховує особливості студентської діяльності та специфіку освітнього середовища.

Спираючись на емпіричні дослідження, науковці відокремлюють три провідні компоненти емоційного вигорання, які характерні для студентів і виявляються у таких проявах:

1) емоційне виснаження- відчуття внутрішньої спустошеності, стійкої втоми та зниження енергії.

2) дегуманізація- формування відстороненого, іронічного чи цинічного ставлення до навчання й майбутньої професії, зниження залученості у взаємодію з викладачами та одногрупниками.

3) зниження суб'єктивного відчуття академічної компетентності- переживання власної неуспішності, знецінення власних результатів, сумніви у професійній придатності та можливості досягати значущих навчально цілей [3, С. 125–129].

На основі проведеного аналізу наукової літератури , ми визначаємо емоційне вигорання студента як персистентний психологічний стан, що характеризується виснаженням на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях, який супроводжується у студентів деперсоналізацією та девальвацією академічних здобутків[1; 2; 8]. Феномен доцільно інтерпретувати в

динамічному аспекті – як послідовний процес редукції емоційних, інтелектуальних та фізичних ресурсів студента.

Освітній процес у закладах вищої освіти характеризується наявністю численних стресогенних чинників, що за умов їх кумулятивної дії та тривалої експозиції можуть призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання серед студентської молоді. Аналіз наукових джерел [13; 15] дозволяє ідентифікувати комплекс організаційних та дидактичних факторів, що виступають тригерами цього деструктивного стану таких як - надмірне академічне навантаження та дефіцит часових ресурсів створюють ситуацію хронічного перевантаження. Студенти змушені одночасно виконувати множинні навчальні завдання з різних дисциплін, що супроводжується постійним відчуттям браку часу на їх якісне опрацювання. Така ситуація породжує стан перманентного цейтноту, коли індивід перебуває у режимі постійного «наздоганяння» дедлайнів, що систематично виснажує психологічні ресурси. Обмежена академічна свобода та дефіцит автономності у навчальному процесі знижують внутрішню мотивацію студентів. Жорстка регламентація навчальних траєкторій, відсутність можливості самостійного вибору методів засвоєння матеріалу, форм контролю та темпу навчання призводять до відчуття зовнішнього локусу контролю. Студент перетворюється на пасивного об'єкта освітніх впливів, втрачаючи відчуття власної суб'єктності у навчальній діяльності. Недостатнє визнання академічних досягнень з боку інституційної системи та педагогічного колективу підриває відчуття власної компетентності. Відсутність конструктивного зворотного зв'язку, позитивного підкріплення успіхів та публічного визнання зусиль студентів призводить до знецінення власних здобутків. Це особливо критично для формування професійної ідентичності та підтримки навчальної мотивації на високому рівні.

Суб'єктивізм та непрозорість системи оцінювання породжують переживання несправедливості. Коли критерії успішності залишаються неартикульованими або застосовуються непослідовно, студенти відчувають фрустрацію та безпорадність. Відсутність чітких, зрозумілих та однаково

застосовуваних стандартів оцінювання руйнує довіру до освітньої системи та знижує сприйняття справедливості академічного середовища.

Конфлікт між особистісними цінностями студента та вимогами освітньої програми створює внутрішню напругу. Коли зміст навчання або способи його організації суперечать глибинним переконанням, етичним принципам або життєвим пріоритетам індивіда, виникає стан когнітивного дисонансу, що вимагає додаткових психологічних затрат на його подолання.

Постійна неясність освітніх цілей та розмитість критеріїв оцінювання провокують стан невизначеності. Коли студент не розуміє, чого саме від нього очікують, які конкретні компетенції він має розвинути та за якими параметрами буде оцінюватися його прогрес, формується відчуття безпорадності та неможливості контролювати власну академічну успішність. По-сьоме, дефіцит інституційної підтримки з боку університетської адміністрації та викладацького складу залишає студентів наодинці з їхніми труднощами. Відсутність доступних сервісів психологічної допомоги, академічного консультування, менторських програм та інших форм супроводу підсилює переживання ізоляції та неспроможності самостійно впоратися з викликами навчання. Саме ця сукупність організаційно-педагогічних чинників створює сприятливе середовище для розвитку та прогресування емоційного вигорання у студентському контингенті.

Окрім організаційних факторів, особистісні чинники вигорання включають в себе [9, С. 142–152] наступні аспекти:

- схильність до інтроверсії (обмежена соціальна активність та адаптивність, зацікавленість у внутрішньому світі);
- реактивність (динамічна характеристика темпераменту, яка виявляється у силі та швидкості емоційного реагування);
- низький або надмірно високий рівень емпатії, що впливає на здатність до саморегуляції;
- жорсткість та авторитарність у відношенні до інших та майстеріозність;

- низький рівень самооцінки та самоповаги, що перешкоджає впевненості у власних силах;

- перфекціонізм та завищені стандарти щодо власної діяльності.

Індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту людини значно впливають на виникнення емоційного вигорання. Наприклад, студенти зі слабким типом нервової системи, за Павловою класифікацією, швидше схильні до вигорання, оскільки мають меншу здатність протистояти стресовим факторам та гіршу толерантність до розфокусування уваги[19, С. 33–44].

В українській науковій традиції вивченням емоційного вигорання займаються Г. Ложкін, Т. Зайчикова, О. Старовойт, О. Сергєєнкова та інші дослідники. Українська наукова школа під керівництвом Л. Карамушки системно описує багаторівневу структуру чинників вигорання[6; 13]. На мікро- та мезорівнях виділяються особистісні характеристики (емоційна саморегуляція, стресостійкість, резильєнтність) та умови навчального середовища (навантаження, автономія, підтримка, справедливість, ціннісна відповідність), що узгоджується з моделлю JD–R та пояснює індивідуальну варіативність розвитку синдрому.

Для студентів гуманітарних спеціальностей особливого значення набуває феномен емоційної праці – необхідність регулювання емоційних проявів у міжособистісній взаємодії, робота з емоційно насиченим контентом, рольові та практичні формати навчання[7, С. 307], що підвищує вимоги до саморегуляції та збільшує ризик виснаження. Гуманітарні спеціальності (психологія, педагогіка, соціальна робота, філологія, мистецтво) характеризуються специфічними факторами ризику:

- високий рівень емоційного залучення в навчальний матеріал та в проблеми, що вивчаються;

- необхідність постійної глибокої міжособистісної взаємодії з викладачами та одногрупниками;

- робота з психологічно складним, травматичним або болісним контентом;

- вимоги до креативності, оригінальності мислення та постійного самовдосконалення;
- суб'єктивність оцінювання творчих, та практичних робіт;
- невизначеність кар'єрних перспектив та перспектив працевлаштування після закінчення навчання.

У сучасних українських реаліях ці механізми посилюються макрофакторами воєнного стану (повітряні тривоги, відключення електроенергії, порушення розкладу, проблеми з безпекою) та гібридними форматами навчання, які фрагментують увагу, порушують циркадний ритм та ускладнюють цілісне психічне відновлення[10; 17]. Ці чинники створюють безпрецедентне навантаження на студентів, особливо тих, хто залишився в країні та продовжує навчання в умовах постійного стресу.

Науковці виокремлюють комплекс проявів емоційного вигорання у студентів, які охоплюють різні фактори такі як поведінкові, когнітивні, фізіологічні та психологічні аспекти[2; 11]:

Поведінкові прояви:

- деградація міжособистісних зв'язків зі студентським колективом та членами сім'ї;
- прогресуюче негативне ставлення до людей навколо та відкритий або прихований конфлікт;
- надмірне вживання спиртних напоїв, тютюнових виробів, енергетиків та кофеїн-вмісних продуктів;
- зникнення здатності жартувати, хронічне відчуття поразки та самозвинувачення:
- зростаюча роздратованість у навчальному середовищі та домашніх умовах;
- стійке прагнення кардинально змінити сферу діяльності або кинути навчання.

Когнітивні прояви:

- розсіяність уваги та труднощі з фокусуванням на поточних завданнях;
- порушення пам'яті, особливо короткотривалої пам'яті та робочої пам'яті;
- значні труднощі з концентрацією та утриманням в умі кількох інформаційних потоків;
- зниження креативності та гнучкості мислення в розв'язуванні проблем;
- негативне, циклічне мислення та впевненість у найгіршому результаті.

Фізіологічні прояви:

- розлади сну (безсоння, поверхневий сон, ранні пробудження);
- підвищена вразливість до інфекційних хвороб через ослаблення імунітету;
- хронічна втомлюваність, яка не минає навіть після вихідних та канікул;
- головні болі та мігрені без явних соматичних причин;
- м'язові болі та напруга, особливо у шиї та спині;
- зміни в апетиті (як його надлишок, так і знищення), проблеми з травленням.

Психологічні прояви:

- почуття безпорадності та невпевненості у власних силах та здібностях;
- відчуття, ніби потрапив у пастку або безвихідну ситуацію;
- емоційна відстороненість та відчуженість серед людей, навіть близьких;
- втрата мотивації не тільки до навчання, а й до інших видів діяльності та хобі;
- песимістичний погляд на життя та майбутнє;

- зниження задоволення від навчання та втрата початкового ентузіазму;
- почуття вини щодо неспроможності та розчарування в себе; зростаюча роздратованість та агресивність у відповідь на мінімальні стимули

Формуванню емоційного вигорання передуює етап інтенсивної залученості, під час якого особа цілковито занурюється в навчальний процес, ігноруючи інші життєві аспекти та особисті потреби. Згодом з'являється початковий симптом – виснаження, яке характеризується відчуттям надмірного навантаження та повного вичерпання психологічних та фізичних можливостей[1; 2; 11], а також стійкою втомою, що зберігається навіть після тривалого нічного відпочинку.

Динаміка розвитку синдрому включає три послідовні компоненти: емоційна виснаженість та дистанціювання: Першим компонентом виступає емоційна дистанціювання. У граничних формах спостерігається емоційна байдужість – особу не зачіпають жодні аспекти навчального процесу, відсутня емоційна реакція на будь-які події, незалежно від їхнього характеру та важливості. Студент починає розглядати навчання як занадто формальне, нечитливе зобов'язання.

Когнітивна та емоційна дезадаптація: Другим елементом є переживання професійної неспроможності або зниження самооцінки. Студент втрачає бачення майбутнього у навчальній сфері, відчуває незадоволення собою та сумнівається у власних академічних здібностях та компетентностях.

Поведінкова дезадаптація: Третім компонентом є зміни в поведінці – студент може почати уникати занять, прогулювати лекції, ліниво виконувати домашні завдання або взагалі припинити навчання.

Науковці однастайні щодо деструктивних наслідків емоційного вигорання для здоров'я та благополуччя студентів[2; 16]:

- погіршення психофізичного здоров'я та фізичної форми;
- дисфункція міжособистісних стосунків та соціальна ізоляція;

- зниження академічної успішності та професійних перспектив;
- формування негативних установок щодо соціального оточення та майбутнього;
- професійна дезадаптація та невідповідність навчальному середовищу;
- розвиток психосоматичних захворювань та хронічних стресових розладів;
- суттєве зниження якості життя та суб'єктивного благополуччя.

Емоційне вигорання на перші погляд може нагадувати депресією, оскільки в обох випадках люди відчувають виснаження, пасивність та брак енергії. Однак дослідження свідчать, що різниця є суттєвою[16]. Зокрема, для вигорання можна відрізнити за рівнем кортизолу. При симптомах вигорання кортизол не виділяється зранку, тому вже на початку дня здається, що сил немає. При депресії ж рівень кортизолу залишається високим упродовж всього дня. Ця біохімічна різниця є важливою для коректної діагностики та вибору способу психологічної допомоги.

Таким чином, враховуючи численні фактори сучасного студентського життя та динамічні соціально-економічні трансформації, дослідження психологічних детермінант емоційного вигорання студентів, особливо гуманітарних спеціальностей, набуває виняткової актуальності. Сучасне розуміння вигорання як синдрому тривалого дисбалансу «вимоги–ресурси» може бути концептуалізоване через різні взаємодоповнювальні моделі[2; 5], що дозволяє комплексно досліджувати це явище в студентському середовищі та розробляти ефективні програми профілактики та психосоціальної підтримки.

1.2. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання в студентському віці

Емоційне вигорання у студентів постає як стійкий, багатовимірний психологічний синдром, який відрізняється від звичайної фізичної втоми чи академічного перевантаження. На відміну від тимчасових станів перевтоми, які

проходять після відпочинку, вигорання формується як результат тривалого впливу на емоційний стан хронічного стресу та дисбалансу між вимогами та ресурсами[1, С. 233; 2, С. 273–285]. Це явище особливо актуальне для студентської популяції, яка перебуває в специфічному життєвому періоді, характеризованому інтенсивним психосоціальним розвитком, адаптацією до нових вимог та ролей.

Теоретичне визначення та компоненти вигорання. Класичне визначення емоційного вигорання, розроблене К. Масlach, описує його як триаду взаємопов'язаних компонентів, що розвивається у відповідь на хронічні професійні (або у випадку студентів – освітні) стресори[1, С. 233]. Ця триада включає три якісно різні, але психологічно пов'язані вимірювання:

1. Емоційне виснаження це- первинний та центральний компонент триади, що характеризується глибокою хронічною втомою, енергетичним дефіцитом та зменшенням емоційних ресурсів. Студенти з вигоранням часто повідомляють про відчуття, що «вичерпані» емоційно, що їм «нічого не лишилося давати» академічному процесу та оточенню[1; 8, С. 218].

2. Ментальна дистанція та цинізм. Другий компонент триади відображає розвиток психологічного дистанціювання, байдужості та цинічного ставлення до навчання, однокурсників та викладачів. Замість справжнього зацікавлення та залученості студенти розвивають захисне відсторонення, посилену критичність та негативне сприйняття освітнього процесу[1, С. 233].

3. Зниження суб'єктивної ефективності. Третій компонент проявляється у зменшенні почуття компетентності, спроможності та продуктивності. Студенти із вигоранням переживають глибокий сумнів у своїх здібностях, знижується їхня віра у власну ефективність та можливість успішно виконувати академічні завдання[1; 3].

Теоретичне розуміння механізмів розвитку вигорання значно поглиблюється завдяки моделі Job Demands–Resources (JD–R), яка описує вигорання як наслідок дисбалансу між вимогами освітнього середовища та

доступними психологічними, соціальними та організаційними ресурсами для їх задоволення[2, С. 273–285; 5, С. 513–524].

На одній площині знаходяться освітні вимоги – це об'єктивні та суб'єктивні вимоги до студента, такі як обсяги матеріалу, складність завдань, темп навчання, часові обмеження, необхідність публічних виступів, конкурентний клімат та невпевненість щодо успіху [2]. На іншій площині ресурси. Ресурси– це чинники, що допомагають студентам адекватно реагувати на вимоги: інтернальні ресурси (компетентність, мотивація, резильєнтність, навички саморегуляції) та екстернальні (підтримка викладачів, соціальна близькість однокурсників, справедливе оцінювання, доступність консультацій, ясність очікувань) На одному полюсі знаходяться освітні вимоги – це об'єктивні та суб'єктивні вимоги до студента, такі як обсяги матеріалу, складність завдань, темп навчання, часові обмеження, необхідність публічних виступів, конкурентний клімат та невпевненість щодо успіху[2; 5].

Коли вимоги систематично перевищують доступні ресурси, утворюється стійкий енергетичний дефіцит, який запускає процес вигорання. Недостатність ресурсів призводить до:

- 1) емоційного виснаження, оскільки студент спрямовує усі психічні сили для подолання вимог без адекватної підтримки;
- 2) розвитку захисної дистанції як механізму, що допомагає зберегти психічну енергію;
- 3) зниження власної ефективності через хронічну втому та когнітивне перевантаження[2, С. 273–285].

Сучасні дослідження когнітивних порушень як четвертий компонент вигорання, зокрема розроблення Burnout Assessment Tool (BAT), розширили розуміння вигорання, додавши до класичної триади четвертий, критично важливий компонент – когнітивні порушення та когнітивне виснаження[13, С. 154]. Цей компонент охоплює низку виразних розладів когнітивного функціонування, які часто мають вагомий вплив на навчальну успішність та продуктивність студентів:

Студенти зі вгоранням часто скаржаться на неможливість сфокусуватися на навчальному матеріалі, легко відволікаються, не можуть утримати увагу на складному тексті протягом тривалого часу[13];

«Ментальний туман». Студенти описують стан, при якому розум здається «затуманений», думки «тяжіють» та важко «рухаються», важко формулювати думки та проявляти себе[13].

У студентів спостерігається сповільнення обробки інформації, зменшується швидкість читання, аналізу та розуміння навчального матеріалу; сповільнюється переживання та осмислення нової інформації, також спостерігається погіршення робочої пам'яті. Зменшується здатність тимчасово утримувати та утримувати інформацією, що важливо для розв'язання складних та повсякденних завдань та написання есе, та інших робіт [13]. Також зустрічаються помилки та неточності. Зростає кількість помилок у письмових та усних роботах, нижче якість виконуваних завдань навіть в знайомих студенту областях.

На емоційному та афективному рівні вигорання виявляється в комплексі низки виразних психічних станів та переживань, які часто формують стійкий негативний емоційний фон студента[2; 11, С. 137–151]. З'являється хронічна втомлюваність та енергетичний дефіцит. Студенти постійно переживають глибоку втому, яка не проходить після звичайного відпочинку, відчувають енергетичний спустошення, нібито внутрішня енергія постійно витікає. З'являється апатія, яка проявляється такими симптомами як: зменшується здатність до отримання задоволення від раніше приємних активностей, навчання втрачає привабливість, навіть цікаві заняття сприймаються як обов'язок.

Студенти виявляють підвищену чутливість до дрібниць, легка розосередженість, непередбачувані емоційні вибухи, емоційні реакції часто непропорційні до спускової ситуації.

Проявляється тривожність та напруженість, постійне внутрішнє відчуття напруженості, тривоги, переживання. Студенти часто переживають

занепокоєність щодо успіху, здоров'я, майбутнього без очевидних зовнішніх причин.

Відмічають іноді депресивні прояви. У тяжких випадках розвиваються симптоми, подібні до депресії, які проявляються як - знижений настрій, безнадійність, негативне сприйняття майбутнього, зміни апетиту та ваги[11].

Вигорання чітко відображається у змінах поведінки студента та його ставлення до навчання, що часто помітно для оточуючих. Уникання складних та емоційно насичених завдань. Студенти починають свідомо чи несвідомо обирати легші завдання, уникають проєктів, які потребують глибокого ангажування, обирають поверхневі, але швидкі рішення замість якісних. Відмічається формальна та поверхнева участь, студент механічно виконує мінімум необхідного, не проявляє справжнього зацікавлення, не задає питань, не бере участь в дискусіях. Частим проявом є прокрастинація та відкладання завдань. Студенти постійно відкладають виконання завдань, часто діляться з колегами відповідями, копіюють роботи, часто завдання виконуються в останній момент без адекватної підготовки.

Помітно зростає кількість пропущених занять, студенти знаходять причини для невідвідування, залишають предмети, з якими мають складнощі, не намагаючись отримати допомогу. Також зустрічається соціальне відсторонення. Студенти починають уникати контакту з однокурсниками, не приймають участь у групових проєктах, звужується соціальне коло, розвивається певна ізоляція від навчальної групи.

Психологічне вигорання невідривно поєднується з фізіологічними змінами в організмі, оскільки психіка та тіло функціонують як єдина система. Студенти зі вигоранням часто повідомляють про низку соматичних симптомів: порушення сну. Проявляються: інсомнія, труднощі з засинанням або ранні пробудження, неспокійний та неглибокий сон, нічні жахи, часто сон не дає відновлення, студент прокидається вже втомленим. Головні болі та мігрені проявляються часті та іноді хронічні головні болі, часто напруженого типу або мігрені, які можуть бути відносно стійкими та важко піддаватися

лікуванню. М'язова напруга та болі проявляються -хронічна напруга у м'язах шиї, спини, плечей. Студенти часто мають напружені м'язи, особливо після періодів інтенсивного навчання, можливі болі у суглобах. Зміни в їжі та вазі проявляється як- втрата апетиту або, навпаки, переїдання, зміни ваги як в бік схуднення, так і набору ваги. Часто студенти забувають їсти чи їдять нерегулярно. Ослаблення імунітету проявляються як частіші захворювання, більш важкий перебіг інфекцій, загальне істотне погіршення опору організму, що часто виявляється в повторних захворюваннях протягом короткого часу. Проблеми з фокусуванням зору та болі в очах. Проявляються як подразнення очей, сухість, важкість фокусування, особливо часто у студентів, які багато часу проводять за екранами комп'ютерів.

Загальне погіршення фізичного самопочуття.

Важливою характеристикою емоційного вигорання є його динаміка розвитку у часі. На відміну від гострого стресу, який виникає раптово, вигорання розвивається поступово, часто непомітно для самого студента[1; 2]. Типова траєкторія розвитку вигорання включає кілька послідовних фаз:

Початкова фаза (місяці 1–3): Студент відчуває підвищеної емоційне навантаження, але компенсує його через мобілізацію ресурсів, з'являються перші ознаки втоми, але переважає оптимізм та впевненість, що ситуація поліпшиться.

Фаза наростання симптомів (місяці 3–6): Помітно зростають симптоми фізичної й психічної втоми, розвиває перша ознака цинізму. Студент починає сумніватися у значущості навчання, виникають перші поведінкові зміни (уникання, прокрастинація).

Критична фаза (місяці 6–12 та далі): Розвивається повна триада вигорання. Студент виявляє виразне зниження ефективності, глибокий цинізм та апатію, без зовнішньої допомоги розвиток симптомів може продовжуватися та потенційно перерости у клінічну депресію чи інші психічні розлади[1; 3].

Хоча триада вигорання за К. Маслач описує загальні компоненти синдрому, прояви вигорання можуть істотно варіюватися у різних студентів у

залежності від їхніх особистісних рис, копінг-стратегій, соціальної підтримки та специфіки їхнього освітнього середовища.

Деякі студенти можуть виявляти переважно емоційне виснаження, тоді як у інших переважає цинізм та дистанціювання. Одних студентів першими задіяні когнітивні порушення, інші зберігають когнітивне функціонування, але переживають виразні емоційні та соматичні симптоми[1; 8]. Темп розвитку симптомів також варіює: у одних студентів вигорання розвивається протягом кількох місяців, у інших – розвивається протягом року чи більше.

1.3. Чинники емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей

Гуманітарні та соціальні спеціальності постають як особливо вразлива область щодо розвитку емоційного вигорання у студентів. Особливості навчання на цих спеціальностях принципово відрізняється від інших дисциплін та характеризується значно вищою часткою та інтенсивністю емоційної праці вже на самому етапі професійної підготовки студентів[7, С. 307]. На відміну від точних наук, де основна робота спрямована на розв'язання об'єктивних проблем, гуманітарні спеціальності вимагають постійної, часто інтенсивної взаємодії у форматі «людина- людина», що виникає не як побічний продукт навчання, а як його суть.

Специфіка емоційної праці в гуманітарних спеціальностях. Постійна, часто інтенсивна взаємодія у форматі «людина- людина», детальне опрацювання чутливого та психологічно складного контенту, розв'язання етичних дилем та моральних колізій на семінарах і практичних заняттях, участь у рольових вправах та розігруванні, проведення інтерв'ю та польові спостереження вимагають від студентів гуманітарних спеціальностей усвідомлене й постійне регулювання власних емоційних станів та енергії[11, С. 137–151; 1, С. 233]. Одночасно студенти мають виконувати вимогу збереження емпатійної, чутливої присутності та дотримання професійних етичних норм, що значно збільшує емоційні витрати та енергетичні затрати.

У термінах моделі дисбаланс вимог і ресурсів (JD–R) специфіка гуманітарної освіти описується як істотне та безперервне підвищення емоційних та психологічних вимог до студента [2, С. 273–285; 5, С. 513–524], тоді як паралельно відбувається часто дисбалансова витрата або дефіцит потрібних психологічних та організаційних ресурсів відновлення психічної енергії. Такі ресурси включають підтримку від викладачів і однокурсників, автономію у виборі методу навчання, справедливе й конструктивне оцінювання, а також відчуття особистого сенсу та цінності навчання. Коли такі ресурси недостатні, розвивається вигорання.

Додатковим суттєвим стресором виступає значна когнітивна завантаженість, яка часто недооцінюється в традиційних моделях вигорання. Студенти стикаються з великими обсягами читання та текстів, необхідністю написання складних аналітичних есе, частими публічними презентаціями та обговоренням результатів перед колективом, веденням рефлексивних щоденників та критичного аналізу власної практики[8, С. 218].

Все це потребує від студента стійкої та постійної уваги, глибокого та свідомого опрацювання складного матеріалу та тривалої концентрації психічних сил. Саме когнітивне виснаження та когнітивні порушення в сучасних дослідженнях емоційного вигорання розглядаються як вразлива ланка та ключовий компонент, особливо в умовах багатозадачності та онлайн-комунікацій[13, С. 154]. Коли емоційні вимоги поєднуються з такою когнітивною завантаженістю, студенти розвивають вигорання значно швидше.

Розуміння механізмів емоційної праці в гуманітарних спеціальностях вимагає розрізнення двох якісно різних режимів та стратегій регулювання власних емоційних станів, які називаються «поверхневим» та «глибинним» регулюванням емоцій[7, С. 307].

Поверхнєве регулювання (зовнішнє пристосування): Це стратегія, за якої студент утримує позитивну, доброзичливу, гостинну зовнішню маску взаємодії без справжнього внутрішнього емоційного резонансу чи переживання. Студент «робить вигляд» емпатії, зацікавлення та розуміння, не переживаючи цього

справді. Хоча така стратегія короткочасно виглядає адаптивною та безболісною, вона органічно асоціюється з пришвидшеним та стійким зростанням психологічного цинізму та ментальної дистанції – другого ключового компонента вигорання[1, С. 233]. Постійне накопичення розриву між зовнішніми виявами та внутрішніми переживаннями призводить до посилення відчуження від навчання та швидкого розвитку байдужості.

Альтернативна стратегія передбачає справжню внутрішню перебудову та емоційне пристосування, переоцінку психологічного змісту ситуації та спробу справді розуміти та переживати емоції іншої людини. Студент намагається справді вникнути в чужий досвід і переживання, розвиває справжню емпатію та емоційний резонанс. Хоча така стратегія видається менш травматичною, вона є енергоємною, потребує значних психічних ресурсів та постійного психологічного напруження[7]. За умов дефіциту часу на повноцінне психічне відновлення та нестачі супервізійної підтримки глибинне регулювання неминуче призводить до емоційного виснаження та послаблення здатності до емпатії.

Особливо актуальне явище у гуманітарних спеціальностях – емпатійне виснаження (*compassion fatigue*), яке розвивається за умов інтенсивного, постійного контакту з чужим психологічним болем, травмою, вразливістю та страхом. Такі ситуації систематично виникають під час проведення соціологічних та психологічних інтерв'ю, практичної роботи у громадських організаціях, школах, лікарнях та центрах соціальної допомоги, де студенти взаємодіють з вразливими та травмованими групами населення[1; 2].

Емпатійне виснаження проявляється у поступовій втраті здатності до справжнього співпереживання та збереження емоційного резонансу. Студенти описують це як поглиблення в собі, почуття важкості та неможливість емоційно реагувати на вразливість. Це явище на парадокс слугує психологічним захисним механізмом проти подальшого психічного виснаження, проте такий захист неминуче посилює ментальну дистанцію та цинізм, що є складовими вигорання[2].

Багато дослідників визначають що емоційне вигорання може бути пов'язане з воєнним станом. Психологічний вплив воєнних дій, часті та непередбачувані повітряні тривоги та сирени, необхідність екстреного переміщення в укриття та укриття в підвалах і станціях метро, плановані та аварійні блекаути та перебої електроживлення та комунікацій – усе це різко, раптово перериває та порушує структурованість та передбачуваність навчального процесу[10; 17].

Студенти регулярно переживають так звану «екранну втому» від тривалого та безперервного перебування за комп'ютером або мобільним телефоном, насичену та часто деструктивну фрагментацію уваги та розсіювання розуму та концентрації між кількома одночасно відкритими цифровими навчальними середовищами та сторінками[13].

До того ж, онлайн-формат породжує постійне та неусувне відчуття постійної досяжності та доступності для викладачів та однокурсників, що створює психологічний «чинник завжди активності» та усуває визначені межі між часом навчання та особистим часом. Синхронні відеозустрічі та вебінари накопичуються часто без адекватних мікропауз та перерв для психічного та фізичного відновлення. Надлишок таких синхронних зустрічей та недостатня кількість часу на справжній відпочинок значно посилюють негативний емоційний фон та когнітивне перевантаження[13].

Окремий і часто недооцінений вимір специфіки гуманітарних програм та навчання полягає у потенційних ціннісних конфліктах та моральних суперечностях, що виникають у навчальному процесі. Серед шести основних зон невідповідності та конфлікту в системі людини, які науковці послідовно пов'язують із розвитком вигорання, особливе значення для студентів гуманітарних спеціальностей має саме зона цінності та сенс.[1, С. 233].

Коли вимоги конкретного курсу, система оцінювання завдань або загальні організаційні практики в закладі освіти не узгоджуються з глибокими професійними сенсами та особистими цінностями студента (наприклад, цінності допомоги людям, прагнення до соціальної справедливості, етична

чутливість до чужого болю та вразливості), виникає гостра моральна напруга та внутрішній психологічний конфлікт[1; 3].

У воєнний період цей ефект ціннісного конфлікту часто посилюється та загострюється: поєднання академічної рутини та абстрактних теоретичних завдань з суворою реальністю життя в режимі постійних повітряних тривог, блекаутів та невизначеності щодо майбутнього тимчасово та суттєво знижує суб'єктивне відчуття та переживання сенсу та значущості навчальних активностей [3].

Особливості гуманітарної освіти в українських закладах вищої освіти детально та систематично описується в працях дослідників наукової школи Л. Карамушки та її колег, які розглядають чинники вигорання на багатьох взаємопов'язаних рівнях аналізу – мікро-, мезо- та макrorівнях[6; 13].

На мікрорівні (індивідуальні ресурси): Найбільш значущими та визначальними є індивідуальні психологічні ресурси кожного студента, включаючи особистісну стресостійкість та психологічну резильєнтність, розвинені навички та компетентності в саморегуляції та емоційному менеджменті, базові особистісні якості та темперамент. Студенти з вищою резильєнтністю краще витримують емоційні навантаження та менше схильні до вигорання[3; 5, С. 76–82].

Критичного значення набувають якість та атмосфера освітнього середовища, наявність справедливого, прозорого та конструктивного механізму оцінювання та зворотного зв'язку, доступність адекватної супервізійної та психологічної підтримки, можливість автономної роботи та вибору способу навчання, а також можливість ціннісного узгодження навчальних завдань з особистими сенсами студентів[3; 6].

У термінах моделі дисбаланс вимог і ресурсів (JD–R) цей багаторівневий аналіз означає, що об'єктивно підвищені та специфічні гуманітарні емоційні вимоги до студентів теоретично можуть бути успішно компенсовані та зрівноважені за допомогою адекватних середовищних та організаційних ресурсів та підтримки[2, С. 273–285]. Однак за умов браку чи недостатності цих

ресурсів ймовірність та швидкість розвитку вигорання з його класичної триадою компонентів значно зростає.

З огляду на описані багатовимірні особливості гуманітарної освіти та складну взаємодію макро-, мезо- та мікрочинників розвитку вигорання у студентів, діагностична та профілактична методика для гуманітарних спеціальностей має передбачати і враховувати не лише класичне «ядро» вимірювання триади вигорання за Маслач, але й додаткові важливі вимірювання та контекстні показники[1, С. 233; 8, С. 218].

Когнітивну стійкість та функціональність- ступінь збереження здатності до концентрації уваги, швидкість та якість опрацювання великих обсягів текстового матеріалу, ясність та послідовність мислення, здатність до прийняття рішень[13]. Емоційне навантаження та емпатійне виснаження, рівень емоційного напруження від роботи з чутливими та травматичними темами, здатність до емпатії та розуміння, ступінь емпатійного виснаження та захисного цинізму[7].

Ціннісну узгодженість та перекриття між особистими цінностями та професійними мотивами студента та формальними вимогами і змістом курсу[3]. Наявність та якість ресурсів підтримки: доступність соціальної підтримки з боку викладачів та однокурсників, якість супервізії та психологічної допомоги, справедливість та прозорість систем оцінювання та надання зворотного зв'язку[6; 3]; Психологічну резильєнтність та копінг-ресурси: здатність студента справлятися зі стресом, використовувати адаптивні копінг-стратегії, наявність особистих механізмів психічного відновлення та саморегуляції[5].

Контекстні показники війни та онлайн-навчання: реальна кількість годин синхронного онлайн-навчання та екранного часу на тиждень, частота та тривалість вимушених переривань через повітряні тривоги, кількість годин без електроенергії та стабільного інтернету, характер та передбачуваність розкладу занять[10; 13].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей та визначено його психологічні чинники. Емоційне вигорання студентів – це стійкий психологічний синдром, що за К. Маслач включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію або цинізм та зниження суб'єктивної ефективності. Сучасні дослідження виділяють четвертий компонент – когнітивні порушення (проблеми з концентрацією, сповільнення мислення), особливо виражені у студентів. Механізм розвитку вигорання описує модель дисбалансу вимог і ресурсів: коли освітні, емоційні та організаційні вимоги систематично переважають наявні ресурси, формується хронічний енергетичний дефіцит, що запускає захисне дистанціювання та підриває віру у власну компетентність.

Визначили психологічні чинники емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей. Контекст навчання в Україні значно посилює механізми вигорання. Онлайн-формати викликають екранну втому та фрагментацію уваги. Воєнний стан додає макростресори: повітряні тривоги, блекаути, які руйнують ритми сну і відновлення. Для гуманітарних спеціальностей характерний високий рівень емоційної праці: постійна емпатійна присутність, робота з травматичним контентом, взаємодія «людина-людина».

Важливо підкреслити, що на відміну від гострого стресу, вигорання розвивається поступово, часто непомітно для самого студента, що ускладнює своєчасну діагностику та профілактику. Діагностика та профілактика емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей вимагає комплексного, багатовимірного підходу. Діагностичний інструментарій має включати: вимірювання класичної триади вигорання (опитувальник МВІ К. Маслач); оцінку когнітивного функціонування (увага, пам'ять, швидкість обробки інформації); визначення рівня емоційної праці та емпатійного

виснаження; оцінку психологічної резильєнтності та копінг-ресурсів; аналіз балансу між освітніми вимогами та доступними ресурсами; врахування контекстуальних факторів (кількість годин онлайн-навчання, частота повітряних тривог, доступність електроенергії). Проблема емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей в умовах воєнного стану в Україні набуває особливої актуальності та потребує уваги з боку наукової спільноти, освітніх закладів та психологічних служб.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що емоційне вигорання студентів гуманітарних спеціальностей є складним, багатовимірним феноменом, зумовленим взаємодією індивідуальних, організаційних та макросоціальних чинників. Розуміння механізмів його формування та специфіки прояву є необхідною теоретичною основою для проведення емпіричного дослідження та розробки ефективних профілактичних програм, що становить завдання наступних розділів даної роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Організація та етапи дослідження

Для виконання кваліфікаційної роботи «Психологічний аналіз емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей» взяли участь 44 студентів. Цільова вибірка - студенти гуманітарних спеціальностей ЗВО України Студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна, Українська інж.-пед.академія УІП, ХНПУ ім. Г.С. Сковороди (психологія, філологія, історія, культурологія, соціальна робота тощо) віком 17-30 років. Участь є добровільною та анонімною; критерії включення: статус здобувача(ки) гуманітарної освіти, володіння українською мовою, надання інформованої згоди. Дослідження включало як студентів денної та заочної форми навчання зважаючи на воєнний стан в Україні, часті повітряні тривоги, можливі відключення електроенергії та переважно онлайн формат навчання, збір даних здійснюється дистанційно за допомогою Google-Forms фрагменти відповідей представлено в Додатку А. У формі реалізовано збереження часткових відповідей і можливість повернення до анкети у разі переривань.

Метою дослідження було визначити психологічні особливості емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей. Для досягнення мети було встановлено необхідні завдання:

1. Дослідити рівень емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.
2. Проаналізувати і порівняти критерії, що впливають на рівень емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей.
3. Встановити рівень взаємозв'язків між емоційним вигоранням та адаптаційними і життєстійкісними навичками студентів, проаналізувати міру співвідношення між ними.

Щоб з'ясувати, чи є взаємозв'язок між вище зазначеними показниками, було проведено кореляційний аналіз Пірсона з використанням програми SPSS Statistics 22.0.

2.2. Вибір та обґрунтування методик дослідження

Для комплексного вивчення рівня та структури емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей, а також аналізу його взаємозв'язків із поточними психічними станами та показниками резильєнтності було використано чотири стандартизовані підходящі методики психодіагностики. Методики взяті відповідно до мети та завдань роботи - виявити рівень і структуру емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей, а також проаналізувати зв'язки з поточними психофізіологічними станами, негативними психічними станами й індивідуальним ресурсом стресостійкості та резилієнтності. З урахуванням умов воєнного стану (онлайн навчання, повітряні тривоги, блекауту) обрано короткі, валідні й практичні для дистанційного опитування інструменти.

У дослідженні використано такі психодіагностичні методики:

1) Опитувальник «Емоційне вигорання» (К. Маслач, С. Джексон; студентська форма)

Зміст. Опитувальник складається із 22 тверджень з частотною шкалою від «ніколи» до «кожен день». Він оцінює три аспекти вигорання:

- Емоційне виснаження (дев'ять тверджень) - відчуття емоційної перевтоми, виснаження ресурсів.
- Деперсоналізація (п'ять тверджень) - схильність до холодної, відстороненої, інколи цинічної взаємодії з іншими.
- Особисті досягнення (вісім тверджень) - суб'єктивне відчуття ефективності, компетентності та успішності у власній діяльності (нижчі значення означають редукацію досягнень).

Інтерпретація. Вищі бали емоційного виснаження та деперсоналізації свідчать про більш виражене вигорання; нижчі бали особистих досягнень - про

зростання редукції досягнень. Для зручності аналізу додатково утворюю похідний показник «редукція досягнень» як зворотний до «особистих досягнень» (чим він вищий, тим гірша ситуація). Повний зміст див. в Додатку Б.

Обґрунтування вибору. Це золотий стандарт діагностики вигорання, адаптований для студентських вибірок; дозволяє розрізнити саме структуру вигорання, а не лише загальну інтенсивність, що важливо для практичних рекомендацій (різні профілі потребують різних інтервенцій).

2) Методика «Самопочуття - Активність - Настрій» (САН)

Зміст. САН містить 30 протилежних значень, у кожній з яких респондент відмічає свій поточний стан за семибальною шкалою (від лівого полюса через нуль до правого полюса 3-2-1-0-1-2-3). Методика формує три інтегральні індекси:

- Самопочуття (сукупний показник фізичного і психічного тону, відчуття бадьорості),
- Активність (енергетичність, працездатність, ініціативність),
- Настрій (емоційна забарвленість, оптимізм/песимізм).

Інтерпретація. Вищі значення кожного індексу означають кращий функціональний стан у відповідній сфері. Методика чутлива до динаміки (до/після занять, навантаження тощо), тому добре відображає короточасні коливання стану студентів.

Обґрунтування вибору. САН доповнює вимірювання вигорання в моменті опитування - дозволяє вловити, як поточні самопочуття, активність і настрої співвідносяться з хронічними ознаками вигорання. Це важливо і для профілактики (на рівні режиму, гігієни праці, саморегуляції). Повний зміст див. в Додатку Д

3) «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), 40 тверджень

Зміст. Опитувальник містить 40 тверджень, які утворюють чотири шкали поточних психічних станів:

- Тривожність (твердження 1-10) - схильність до напруження, неспокою, очікування загрози.
- Фрустрація (11-20) - переживання незадоволених потреб, гнів через перешкоди та невдачі.
- Агресивність (21-30) - тенденція до різкості, дратівливості, конфліктності.
- Ригідність (31-40) - негнучкість мислення та поведінки, опір змінам. Відповіді кодуються у три градації («підходить» , «не дуже підходить» , «не підходить»), що дає 0–20 балів у кожній шкалі.

Інтерпретація. Орієнтовна градація рівнів: 0 - 7 -низький, 8-14 -середній, 15-20 - високий. Вищі бали вказують на більш виражені відповідні стани.

Обґрунтування вибору. На відміну від САН (який фіксує позитивні ресурси стану), ця методика оцінює дезадаптивні стани, що зазвичай супроводжують або підсилюють вигорання. Поєднання з результатами САН уможлиблює цілісний аналіз: де «просідають» ресурси та де активізуються ризики.

4) Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона (10 тверджень)

Зміст. 10 тверджень, що відображають психологічну стійкість (здатність відновлюватися після труднощів, гнучкість, наполегливість, саморегуляція, опора на досвід). Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою від «зовсім не властиво» до «майже завжди так». Підсумковий бал - сума за всіма твердженнями у діапазоні 0 - 40; реверсивних пунктів немає. Інтерпретація показників. Вищі значення означають вищу резильєнтність (стійкість до стресу, здатність адаптуватися й відновлюватися). Обґрунтування. Резильєнтність виконує роль буфера між стресорами та вигоранням: очікується негативний зв'язок зі складовими вигорання (особливо з емоційним виснаженням і деперсоналізацією) та позитивний зв'язок з індексами САН (самопочуттям, активністю, настроєм). Додавання цієї шкали дає змогу формувати цільові рекомендації (розвиток навичок саморегуляції,

планування відновлення, тренування гнучкості). Повний зміст можна переглянути див. в Додатку В.

2.3. Аналіз результатів дослідження

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічного емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей. Аналіз проводився послідовно: спочатку розглядалися показники окремих методик, потім – виявлялися кореляційні взаємозв'язки між досліджуваними параметрами.

Емпіричні результати отримані на основі опитування 44 студентів гуманітарних спеціальностей. Далі представлено детальний аналіз результатів за кожною методикою та кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками.

Аналіз результатів, одержаних за опитувальником «Емоційне вигорання» (К. Маслач, С. Джексон; студентська форма), дозволив встановити рівень вираженості основних компонентів синдрому емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей. Результати дослідження за опитувальником К. Маслач представлені у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівнів компонентів емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей (n = 44)

Рівень вираженості	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень
Низький	48% (21/44)	23% (10/44)	18% (8/44)
Середній	41% (18/44)	57% (25/44)	32% (14/44)
Високий	11% (5/44)	20% (9/44)	50% (22/44)

Показники ступеню вираженості емоційного вигорання за опитувальником К. Маслач представлено Рис. 2.1. (за середнім значенням).

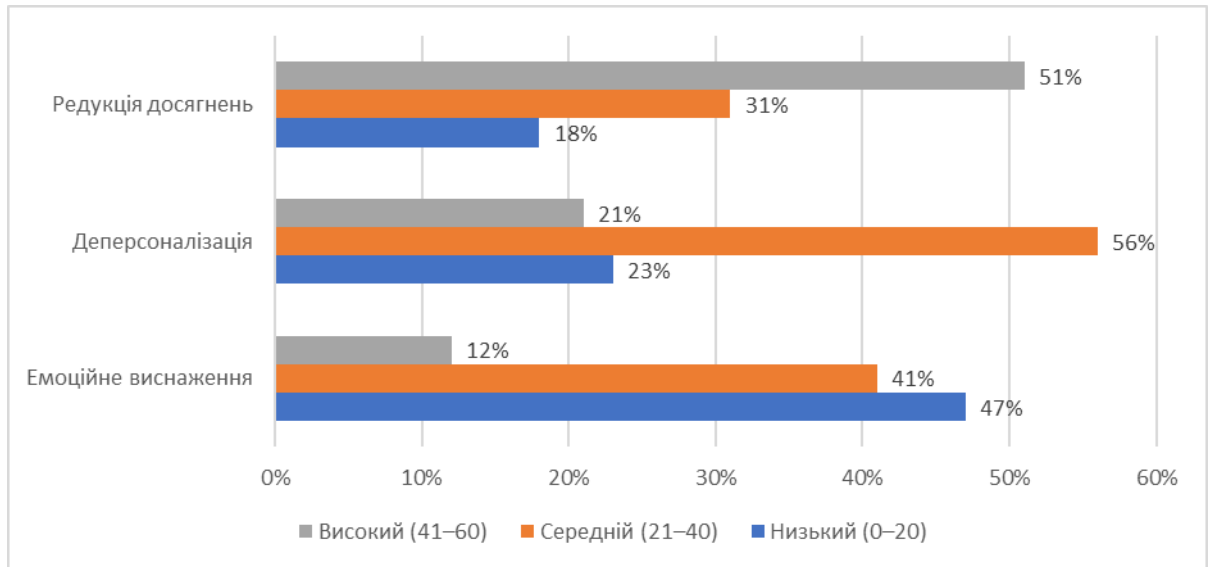


Рис. 2.1. Ступень вираженості емоційного вигорання за опитувальником К. Маслач

Емоційне виснаження. Розподіл показників емоційного виснаження у досліджуваній студентській вибірці демонструє переважно низьку та помірну вираженість. Зокрема, 48% респондентів зафіксували низький рівень, тоді як 41% – середній. Це свідчить про відносне збереження психоенергетичного ресурсу більшості учасників дослідження. Водночас, наявність підгрупи з високою вираженістю даного компонента (11%, що становить 5 осіб із 44) вимагає підвищеної уваги та цільових інтервенцій, оскільки саме цей чинник є ключовим фактором порушень психосоматичного здоров'я та функціональності.

Деперсоналізація. У шкалі деперсоналізації домінують середні показники (57%), що вказує на виражену тенденцію значної частини вибірки до емоційного відсторонення та формалізації міжособистісної взаємодії. Високий рівень деперсоналізації зафіксовано у 20% студентів, тоді як низький – у 23%. Високі значення є значущим індикатором ризику щодо закріплення «цинічних» установок та зниження професійної/соціальної залученості. Такий розподіл

підкреслює необхідність роботи з когнітивно-емоційними стратегіями реагування.

Редукція особистих досягнень. Компонент редукції особистих досягнень виявився найбільш проблемним у структурі вигорання. 50% досліджуваних демонструють високий рівень редукції, ще 32% – середній, і лише 18% – низький. Оскільки в цій підшкалі вищі бали корелюють з гіршим суб'єктивним станом, отримані результати інтерпретуються як широке поширення відчуття зниження особистої ефективності та некомпетентності серед студентства.

Профіль синдрому емоційного вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей має когнітивно-оцінювальний акцент. Незважаючи на те, що емоційне виснаження не є домінантним чинником (лише 11% високих значень), відносно часто та виражено представлені деперсоналізація (20% високих; 57% середніх) і, особливо, редукція особистих досягнень (50% високих). Це дозволяє зробити висновок, що ключовими механізмами, які детермінують зниження психологічного благополуччя, є втрата відчуття результативності та емоційне відсторонення, а не виключно дефіцит енергії.

Результати дослідження психологічної стійкості студентів за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) представлені у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів резильєнтності студентів (n = 44)

Рівень резильєнтності	Кількість	Частка, %
Низький	3	6,8%
Нижчий за середній	4	9,1%
Середній	9	20,5%
Вищий за середній	13	29,5%
Високий	15	34,1%

Ступінь вираженості ризильєнтності за результатами дослідження представлено на Рис.2.2.

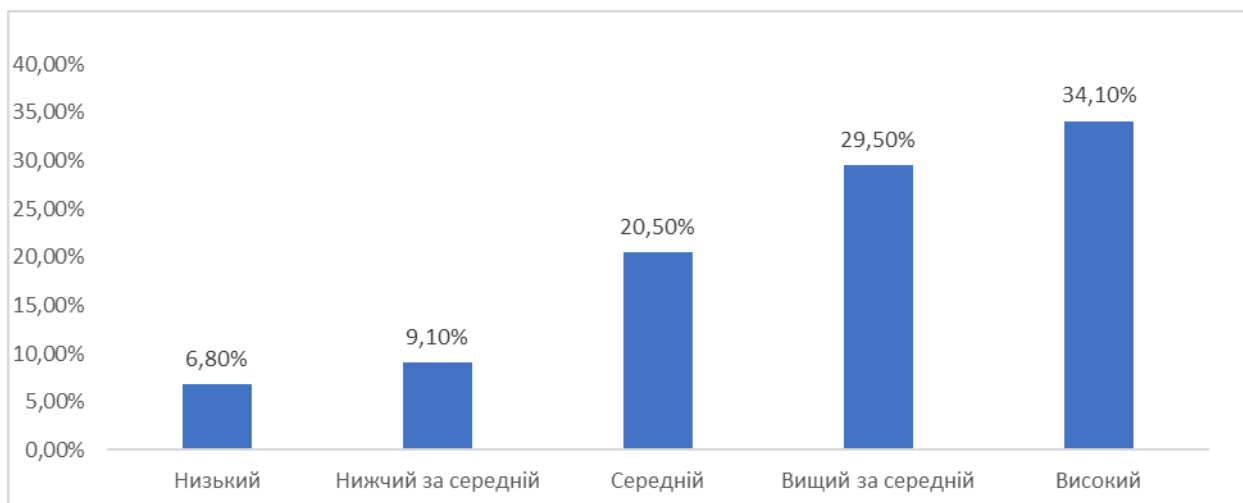


Рис. 2.2. Ступінь вираженості ризильєнтності

Результати по опитувальнику Шкала ризильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон:

Аналіз розподілу показників ризильєнтності у вибірці студентів засвідчив домінування середньо-високих значень, що відображає достатній адаптаційний потенціал групи. Високий рівень зафіксовано у 34,1% (15 із 44) респондентів, вище за середній рівень – у 29,5% (13 із 44) студентів, середній рівень продемонстрували 20,5% (9 із 44). Нижче середнього та низький рівні загалом охоплюють 15,9% (7 із 44) респондентів (з них 6,8% – низький, 9,1% – нижчий за середній).

Таким чином, 84,1% студентів мають рівень ризильєнтності не нижче середнього. Цей результат свідчить про відносно високий потенціал психологічної стійкості більшості учасників дослідження, що є важливим протективним ресурсом у контексті профілактики емоційного вигорання.

Для обґрунтування вибору подальших методів статистичної обробки було перевірено припущення про наближено нормальний розподіл змінних. Враховуючи отримані показники та інтервальний характер сумарних балів, для оцінки зв'язків застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Результати за методикою Айзенка наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Рівень	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький (0-3)	45,5% (20)	47,7% (21)	52,3% (23)	81,8% (36)
Середній (4-7)	50,0% (22)	47,7% (21)	45,5% (20)	15,9% (7)
Високий (8-10)	4,5% (2)	4,5% (2)	2,3% (1)	2,3% (1)

Ступінь вираженості у відсотках результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) представлена на Рис. 2.3.

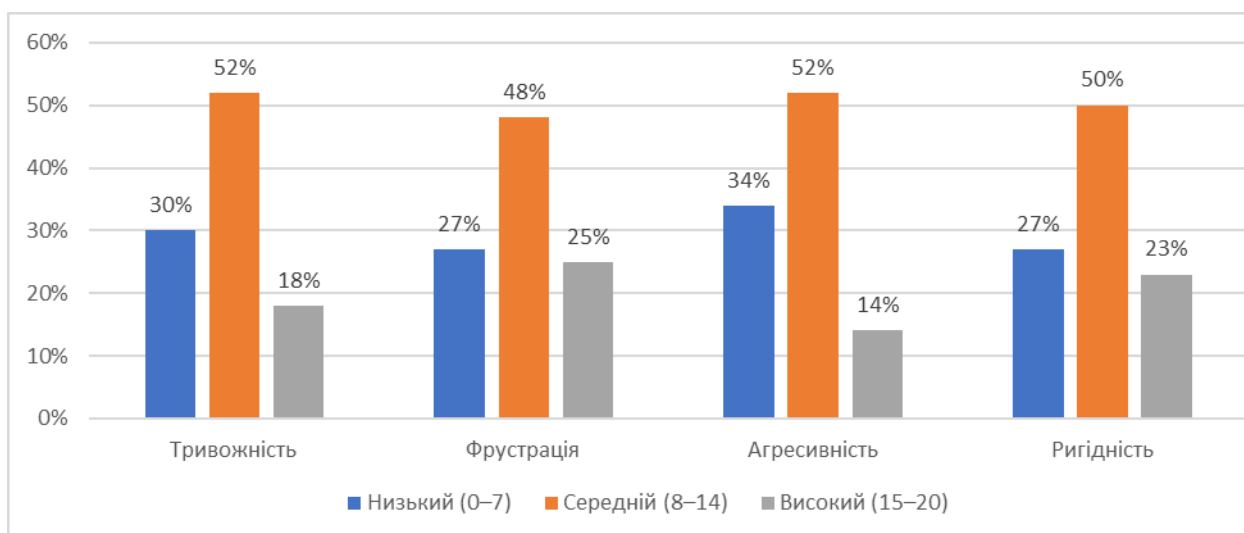


Рис. 2.3. Ступінь вираженості у відсотках результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

У досліджуваній вибірці студентів ($n = 44$) домінує середній рівень тривожності (52% або 23/44). Високий рівень зафіксовано у 18% (8/44), тоді як низький - у 30% (13/44). Загалом, у групі переважає помірна емоційна напруженість. Водночас, ідентифікована підгрупа з підвищеною тривожністю вимагає цільової підтримки з розвитку навичок саморегуляції для запобігання переходу напруги у дезадаптивні стани.

Фрустрація. Розподіл показників фрустрації також демонструє домінування середнього рівня (48% або 21/44). Проте, високий рівень виявлено у 25% студентів (11/44). Цей факт є критично важливим, оскільки вказує на помітну частку респондентів, схильних до інтенсивного переживання незадоволених потреб і труднощів у досягненні академічних та особистісних цілей. Висока фрустрація розглядається як значний фактор ризику для розвитку емоційного виснаження та редукції особистих досягнень.

Агресивність. Більшість респондентів демонструє низький (34%) та середній (52%) рівні агресивності. Високий рівень відзначено у 14% (6/44). Це свідчить про те, що імпульсивні реакції в цілому контрольовані. Підвищені показники, однак, сигналізують про потребу в розвитку навичок конструктивного керування емоціями та асертивної комунікації.

Ригідність. Половина вибірки фіксує середній рівень ригідності (50% або 22/44), тоді як високий - 23% (10/44), а низький - 27% (12/44). Підвищена ригідність відображає знижену когнітивну та поведінкову гнучкість у зміні планів або стратегій. В умовах академічної невизначеності цей чинник може підсилювати переживання фрустрації та сприяти емоційному відстороненню (деперсоналізації).

За результатами отриманих даних було здійснено кореляційний аналіз. Завдяки якому було встановлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками опитувальника емоційного вигорання К. Маслач та індикаторами методик САН, Айзенка та резильєнтності Коннора- Девідсона. Узагальнені значення коефіцієнтів наведено далі.

Взаємозв'язки між компонентами вигорання та психічними станами (методика Айзенка):

Емпіричний кореляційний аналіз виявив виразні та високо достовірні позитивні асоціації між більшістю компонентів синдрому вигорання та шкалами емоційно-вольової напруженості. Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок між Емоційним виснаженням та Тривожністю ($r = 0,745$, $p < 0,01$). Цей зв'язок свідить про те, що висока інтенсивність станів напруги та

тривожного очікування безпосередньо призводить до критичного виснаження психоенергетичного ресурсу. Компонент Редукції особистих досягнень демонструє комплексні та сильні позитивні кореляційні зв'язки з фрустрацією та тривожністю, а також з ригідністю, що підсилює відчуття професійної неспроможності. Для Деперсоналізації статистично значущих асоціацій зі шкалами Айзенка не зафіксовано, що вказує на іншу природу формування цього компонента. Результати представлені в Табл.2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційний аналіз між компонентами вигорання (К. Маслач) та психічними станами (Айзенком)

	Агресивність	Ригідність	Тривожність	Фрустрація
Емоційне виснаження	0.170	0.417	0.745	0.425
Деперсоналізація	0.085	0.098	0.384	0.091
Редукція досягнень	-0.398	0.560	0.628	0.663

Примітка. $p \leq 0,05$

Встановлено сильний зворотний кореляційний зв'язок між Редукцією особистих досягнень та Резильєнтністю ($r = -0,555$, $p < 0,01$). Цей значущий негативний зв'язок демонструє, що висока психологічна стійкість та здатність до адаптивного відновлення безпосередньо асоціюється з нижчою вираженістю переживання професійної неспішності та стійким збереженням відчуття особистої компетентності. Для Емоційного виснаження та Деперсоналізації також зафіксовані негативні зв'язки з резильєнтністю, хоча й менш виражені. Результати представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз між компонентами вигорання та резильєнтністю

	Резильєнтність
Емоційне виснаження	-0,412
Деперсоналізація	-0,378
Редукція досягнень	-0,555

Примітка. $p \leq 0,05$

Резильєнтність виступає потужним протективним чинником. Встановлено найсильніший зворотний зв'язок з редукцією досягнень ($r = -0,555$, $p < 0,01$), що демонструє її роль у збереженні відчуття компетентності. Також виявлено негативні кореляції з емоційним виснаженням ($r = -0,412$, $p < 0,05$) та деперсоналізацією ($r = -0,378$, $p < 0,05$).

Взаємозв'язки між показниками опитувальника емоційного вигорання К. Маслач та індикаторами методики «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) наведені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційний взаємозв'язок компонентів вигорання з показниками САН

	Самопочуття	Активність	Настрій
Емоційне виснаження	-0,539	-0.172	-0,421
Деперсоналізація	-0,431	-0.047	-0.123
Редукція досягнень	-0,360	-0.280	-0,355

Примітка. $p \leq 0,05$

Кореляційний аналіз між компонентами емоційного вигорання та показниками психофізіологічного стану виявив статистично значущі негативні зв'язки, що узгоджуються з теоретичною моделлю синдрому вигорання.

Встановлено помірний негативний кореляційний зв'язок між Емоційним виснаженням та Самопочуттям ($r = -0,539$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що зростання емоційного виснаження супроводжується погіршенням суб'єктивного фізичного самопочуття студентів. Студенти, які відчувають емоційну

спустошеність та втому, одночасно фіксують зниження загального тону, млявість та фізичну виснаженість.

Виявлено також статистично значущий негативний зв'язок між Емоційним виснаженням та Настроєм ($r = -0,421, p < 0,05$). Студенти з вищим рівнем емоційного виснаження демонструють переважання негативного емоційного тону, пригніченість та зниження психологічного благополуччя. Цей результат підтверджує психосоматичну природу емоційного вигорання, де психологічне виснаження тісно пов'язане з емоційним станом.

Редукція особистих досягнень також виявила негативні кореляції з Самопочуттям ($r = -0,360, p < 0,05$) та Настроєм ($r = -0,355, p < 0,05$). Студенти, які переживають зниження відчуття власної ефективності та компетентності, одночасно фіксують погіршення як фізичного, так і емоційного стану. Відчуття професійної неспроможності впливає не лише на когнітивну сферу, а й на загальне психофізіологічне благополуччя, створюючи замкнене коло: погане самопочуття знижує продуктивність, що посилює відчуття неефективності, а це, в свою чергу, погіршує самопочуття.

Для компонента Деперсоналізації статистично значущих зв'язків з показниками САН не виявлено. Це може вказувати на те, що емоційне відсторонення та цинічне ставлення до навчання є більш стійкими когнітивними установками, які менш безпосередньо пов'язані з актуальними короткочасними психофізіологічними станами, ніж емоційне виснаження чи редукція досягнень. Деперсоналізація може формуватися як стійка копінг-стратегія, що функціонує відносно незалежно від поточного функціонального стану.

Таким чином, виявлені взаємозв'язки підтверджують, що емоційне вигорання у студентів гуманітарних спеціальностей безпосередньо асоціюється з погіршенням психофізіологічного стану. Особливо чітко це проявляється через зниження самопочуття та переважання негативного емоційного тону, що підкреслює необхідність комплексного підходу до профілактики вигорання, що враховує як психологічні, так і соматичні аспекти благополуччя студентів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Було проведено емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей з використанням комплексу валідних психодіагностичних методик: опитувальника емоційного вигорання К. Маслач – студентська версія (MBI-SS), методики «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка та шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC). У дослідженні взяли участь 44 студенти гуманітарних спеціальностей віком 17-30 років із трьох провідних університетів Харкова. Аналіз структури синдрому емоційного вигорання виявив його когнітивно-оцінювальний характер у студентів гуманітарних спеціальностей.

Емоційне виснаження демонструє переважно низьку та середню вираженість (лише 11% високого рівня), деперсоналізація характеризується домінуванням середніх показників (57%), а найбільш проблемним виявився компонент редукції особистих досягнень з високим рівнем у 50% студентів. Це свідчить, що ключовим механізмом формування вигорання є втрата відчуття самоєфективності та компетентності. Дослідження резильєнтності засвідчило достатній адаптаційний потенціал вибірки: 84,1% студентів мають рівень психологічної стійкості не нижче середнього, з них 34,1% демонструють високий рівень. Це вказує на наявність важливого ресурсу у більшості досліджуваних, хоча 15,9% студентів із низьким рівнем потребують особливої психологічної уваги.

Кореляційний аналіз виявив ключові індивідуально-психологічні чинники емоційного вигорання. Факторами ризику виступають: тривожність (сильна кореляція з емоційним виснаженням $r = 0,745$, $p < 0,01$ та помірна з редукцією досягнень $r = 0,528$, $p < 0,05$), фрустрація (сильний зв'язок з редукцією досягнень $r = 0,689$, $p < 0,01$) та когнітивна ригідність (помірна кореляція з редукцією досягнень $r = 0,478$, $p < 0,05$). Резильєнтність виконує функцію потужного протективного чинника, що підтверджується значущими

негативними кореляціями з усіма компонентами вигорання: найсильніший захисний ефект проти редукції досягнень ($r = -0,555$, $p < 0,01$), помірний захист від емоційного виснаження ($r = -0,412$, $p < 0,05$) та деперсоналізації ($r = -0,378$, $p < 0,05$). Психологічно стійкі студенти краще зберігають віру у власну компетентність, ефективніше відновлюють емоційні ресурси та рідше втрачають залучення до навчання. Отримані результати підтверджують багатофакторну природу емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей та обґрунтовують необхідність комплексного підходу до його профілактики. Пріоритетними напрямками мають стати: зниження тривожності та фрустрації, розвиток когнітивної гнучності, посилення академічної самоефективності та цілеспрямоване зміцнення резильєнтності як ключового захисного ресурсу. Виявлення когнітивно-оцінювального профілю вигорання вказує на необхідність фокусування профілактичних програм саме на підтримці віри студентів у власну академічну компетентність, а не лише на зниженні емоційного навантаження.

Результати дослідження створюють надійну емпіричну основу для розробки науково обґрунтованої програми профілактики емоційного вигорання, що становить завдання третього розділу роботи.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Теоретико-методологічні засади профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей

Емоційне вигорання- це синдром, що виникає внаслідок хронічного робочого стресу та характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісної результативності. Для студентів гуманітарних спеціальностей вигорання виявляється особливо гострим через специфіку їхньої навчальної діяльності: висока частка емоційної праці, постійна взаємодія «людина- людина», опрацювання чутливого та важкого контенту, морально-етичні дилеми під час роботи з вразливими групами населення. На сучасному етапі емоційне вигорання розглядається через Модель Job Demands–Resources (JD–R): коли навчальні вимоги (вантаж, дедлайни, емоційна напруга) систематично перевищують доступні ресурси (підтримка, автономія, сенс, справедливість), студент вступає в стан енергетичного дефіциту. У воєнних умовах та за онлайн-навчання додаються когнітивні перегрузи, «екранна втома» та втрата звичного оточення.

Профілактика емоційного вигорання ґрунтується на трьох ключових принципах: психогігієні (організація здорового способу життя та емоціональної грамотності), саморегуляції (розвиток навичок управління емоціями та стресом) соціальної підтримці (наявність доступної емоційної та практичної допомоги). Психологи застосовують комбіновані підходи для профілактики та корекції вигорання у студентів:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Заснована на розумінні, що емоції виникають не прямо внаслідок подій, а через наші переконання та

інтерпретацію цих подій. Психолог допомагає студентам розпізнавати дисфункціональні думки («я не спроможний», «все марно», «мене ненавидять»), аналізувати їх логіку та замінювати більш реалістичними та адаптивними переконаннями. Практичні вправи включають ведення щоденника автоматичних думок, техніку когнітивної реструктуризації та рольові ігри.

2. Арт-терапія. Використовує творче самовираження (малювання, ліплення, музика, танець, письмо) як безпечний канал для емоційної розрядки та обробки накопичених переживань. На відміну від словесного спілкування, арт-терапія дозволяє обійти «цензуру» раціонального розуму та отримати доступ до глибинних емоцій. Це особливо ефективно для студентів гуманітарних спеціальностей, які часто мають розвинену творчу здатність.

3. Техніки релаксації. Включають глибоке діафрагмальне дихання, прогресивну м'язову релаксацію за методом Джейкобсона, медитацію, йогу та аутотренінг. Ці методи безпосередньо знижують рівень кортизолу (гормону стресу), поліпшують якість сну та відновлюють енергію. Регулярна практика (10-20 хвилин щодня) розвиває здатність студента до самоусвідомлення та саморегуляції.

4. Групова підтримка та групові тренінги. Створюють безпечне середовище для обміну досвідом, нормалізації переживань та спільного пошуку рішень. Групові формати розвивають емпатію, навички активного слухання та почуття солідарності – факторів, що значно знижують вигорання. Психолог також проводить групові тренінги з розвитку навичок саморегуляції та стресс-менеджменту.

5. Індивідуальне консультування. Персональні зустрічі з психологом дозволяють розібратися з індивідуальними причинами вигорання, розробити персональний план дій та отримати емоційну підтримку. Психоедукація включає інформування студента про природу вигорання, чинники ризику та сучасні методи профілактики, що підвищує його свідомість та активність у власній профілактиці.

6. Тайм-менеджмент та постановка цілей. Психолог навчає студентів техніці SMART-цілей, матриці Ейзенхауера та методам планування, що дозволяють розрізнити важливе від невідкладного, боротися з прокрастинацією та реалістично розподіляти час на навчання, роботу та відпочинок. Ефективність цих методів залежить від комплексного застосування, адаптації до індивідуальних потреб студента та регулярності практики. Психолог повинен бути чутливим до специфічних викликів студентів гуманітарних спеціальностей- емоційної травми від контакту з вразливими групами населення, моральної напруги та ціннісних конфліктів.

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей

Профілактика емоційного вигорання вимагає комплексного підходу, що включає як індивідуальні дії самих студентів, так і системні заходи на рівні закладу вищої освіти. Нижче представлені конкретні практичні рекомендації.

Рекомендації для студентів гуманітарних спеціальностей:

1. Організація часу та режиму:

- Дотримуватися чіткого розкладу дня з чергуванням роботи, перерв, фізичної активності та особистого часу.

- Робити регулярні перерви під час навчання (техніка Pomodoro: 25 хвилин роботи + 5 хвилин перерви).

- Виокремлювати вихідні дні повністю від навчання; не працювати над завданнями після 19:00–20:00.

- Планувати тиждень так, щоб емоційно важкі дні чергувалися з легшими.

2. Психогігієна та здоровий спосіб життя:

- Забезпечувати 7–8 годин якісного сну кожної ночі; дотримуватися стабільного режиму сну-пробудження.

- Займатися фізичною активністю мінімум 3 рази на тиждень (йога, фітнес, пробіжки, спорт, прогулянки).

- Харчуватися збалансовано; обмежити кофеїн та енергетичні напої, особливо увечері.

- Обмежити час перед екранами; робити мікропаузи кожні 30–40 хвилин.

- Дотримуватися гігієни сну: затемнена, прохолодна, тиха кімната; відсутність телефону перед сном.

3. Техніки саморегуляції та емоційного менеджменту:

- Опанувати техніку глибокого діафрагмального дихання та використовувати її у стресових ситуаціях (4–7–8 техніка).

- Практикувати медитацію або міндфулнесс 10–15 хвилин щодня для зниження рівня стресу.

- Вести щоденник емоційних станів та відслідковувати закономірності: які ситуації запускають вигорання, які допомагають.

- Застосовувати техніку когнітивної реструктуризації: виявляти катастрофічні думки та замінювати їх реалістичними.

4. Творче самовираження та емоційна розрядка:

- Займатися творчістю (малювання, письмо, музика, танець, ремесла) як каналом для обробки емоцій та відновлення творчої енергії.

- Проводити час у природі – це природна терапія для психічного здоров'я.

- Дозволяти собі радість та задоволення: улюблені фільми, музика, розваги, смішні моменти з друзями.

- Практикувати журналювання та автобіографічне письмо для вираження та осмислення досвіду.

5. Реалістичні цілі та боротьба з перфекціонізмом:

- Ставити цілі за методом SMART (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені у часі).

- Розуміти, що помилки – це природна частина навчання; досконалість недосяжна та шкідлива для здоров'я.

- Розрізняти цілі, що відповідають вашим цінностям, від навіяних зовнішніми очікуваннями.

- Мати сміливість відмовити додатковим завданням та просити допомоги, коли перевантажені.

6. Соціальна підтримка та спілкування:

- Активно залучатися до групових проєктів, позаурочної діяльності та студентських спільнот для розвитку почуття належності.

- Регулярно спілкуватися з друзями та однокурсниками; ділитися переживаннями та турботами, а не держати все в собі.

- Не соромитися звертатися до психолога закладу, якщо відчуваєте ознаки вигорання.

- Розвивати здатність просити допомогу та приймати підтримку від близьких людей- це показує силу, а не слабкість.

7. Обмеження впливу макростресорів (у воєнний час):

- Обмежити час на перегляд новин та соціальних мереж, особливо перед сном та першим ділом вранці.

- Створити в домі «безпечний простір» – куточок для відновлення, розслаблення та медитації.

- Займатися діяльністю, що приносить сенс: волонтерство, допомога близьким, участь у громадських ініціативах.

- Розвивати стійкість (резилієнтність) через практику позитивного мислення, фокусування на можливостях та мотиваціях.

Наведені рекомендації для студентів спрямовані на розвиток індивідуальних копінг-стратегій та самопомоги. Проте ефективна профілактика емоційного вигорання неможлива без створення підтримуючого освітнього середовища. Це актуалізує необхідність розробки системних заходів для кураторів академічних груп, психологічної служби університету, волонтерів та адміністрації ЗВО, які мають забезпечити комплексну підтримку студентів у кризових умовах. Тому було розроблено рекомендації для закладів вищої освіти:

1. Психологічна інфраструктура та підтримка:

- Забезпечити доступ студентів до кваліфікованого психолога закладу через індивідуальні консультації (мінімум 1–2 рази на місяць) та групові тренінги (мінімум 1 раз на місяць).

- Розробити та впровадити структуровані програми профілактики вигорання, адаптовані до специфіки гуманітарних спеціальностей.

- Створити групи підтримки та психологічні гуртки, де студенти можуть обговорювати специфічні виклики: емоційна праця, робота з травмою, моральні дилеми.

- Проводити анонімні опитування для регулярного моніторингу психоемоційного стану студентів (2 рази на рік).

2. Адаптація навчальних програм та розкладу:

- Переглянути навантаження на студентів; уникати скупчення емоційно насиченого контенту на одному занятті.

- Чергувати інтенсивні лекції з практичними заняттями, дискусіями та перервами для відпочинку.

- Передбачити супервізійну підтримку та дебрифінг після роботи з вразливими темами (робота з травмою, насильством, смертю).

- Дотримуватися розумного балансу між онлайн та офлайн форматами; не перевантажувати студентів екранним часом.

3. Підвищення кваліфікації викладачів:

- Проводити регулярні навчання для викладачів щодо розпізнавання ознак вигорання у студентів (зміни в академічній успішності, відвідуваності, поведінці).

- Навчити викладачів прийомам емпатичного спілкування, активного слухання та психологічної допомоги в рамках їхніх компетенцій.

- Сприяти розвитку «екологічного» педагогічного стилю, що враховує емоційне благополуччя студентів та створює безпечне середовище.

4. Позаурочна діяльність та спільноти:

- Організувати регулярні тренінги: саморегуляція та управління стресом, тайм-менеджмент, emotional intelligence, комунікативні навички.

- Запровадити групи йоги, медитації, арт-терапії, музики та інших релаксаційних практик.

- Сприяти створенню студентських спільнот взаємної підтримки, менторства та взаємодопомоги

5. Справедлива система оцінювання:

- Розробити чіткі, прозорі критерії оцінювання для зменшення невизначеності та екзаменаційної тривоги.

- Забезпечити можливість перепроходження екзаменів та повторного здачі робіт за умови об'єктивних причин.

- Пропонувати альтернативні форми оцінювання (проекти, презентації, портфоліо) для студентів з різними стилями навчання.

- Надавати своєчасний, конструктивний зворотний зв'язок, що мотивує розвиток, а не викликає тривогу.

6. Психологічний клімат та культура:

- Сприяти культурі довіри, поваги та безпеки у взаємодіях між студентами та викладачами.

- Запровадити політику нульової толерантності до булінгу, дискримінації та харасменту.

- Організувати регулярні зустрічі студентів та викладачів для обговорення турбот, отримання зворотного зв'язку та спільного пошуку рішень.

- Визнавати та святкувати успіхи студентів та викладачів; це укріплює мотивацію та самооцінку.

7. Гнучкість у воєнний час та онлайн-навчання:

- Розробити гнучкі дедлайни та можливість індивідуального графіка для студентів, які перебувають у скрутних умовах.

- Забезпечити можливість участі в навчанні навіть при перериваннях (повітряні тривоги, відключення інтернету).

- Чітко розділити синхронні та асинхронні заняття; не вимагати відвідування занять у ночі та ранні ранки.

- Підтримувати як офлайн, так і онлайн формати навчання з урахуванням психоемоційного здоров'я.

8. Моніторинг та оцінка ефективності:

- Проводити регулярні опитування, фокус-групи та аналіз фідбеку для оцінки ефективності програм профілактики.

- Відслідковувати показники: академічна успішність, прогули, звільнення студентів – як індикатори емоційного благополуччя.

- Аналізувати дані та адаптувати заходи відповідно до потреб та змін у студентській спільноті.

Для комплексної реалізації рекомендацій з профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей розроблена структурована програма, що складається з 6 інтерактивних занять. Програма побудована на засадах комбінованого психологічного підходу, що включає когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), техніки релаксації та майндфулнесу, арт-терапію, групову підтримку та навички комунікації.

Кожне заняття має чітку тематичну структуру: теоретичний блок (15-20 хв), практичні вправи (50-60 хв) та рефлексію й обмін досвідом (15-20 хв). Груповий формат створює безпечний простір для обміну переживаннями та взаємопідтримки, що особливо важливо в умовах війни, коли студенти потребують відчуття спільності та розуміння. Програма адаптована до реалій воєнного часу: передбачає можливість онлайн-проведення занять під час тривоги. Мета програми – навчити практичним навичкам розпізнавання та профілактики емоційного вигорання, розвинути резилієнтність та побудувати стійку мережу психологічної підтримки, яка допоможе їм справлятися з емоційним вигоранням. Програма розрахована на 6 тижнів (6 занять по 90 хвилин, один раз на тиждень) та передбачає групи з 10–15 студентів, які проводить кваліфікований психолог закладу вищої освіти.

Короткий зміст програми з метою профілактики емоційного вигорання упередставлено в Табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Заняття	Мета	Теорія	Вправи	Домашнє завдання
Заняття 1 Розуміння вигорання	Розпізнати симптоми вигорання; діагностуват и власні чинники ризичу	- Визначення: 3 компоненти - Модель JD-R (вимоги > ресурси) - Статистика: 60-70% студентів	1. Опитувальник МБІА 2. Карта моїх стресорів 3. Груповий обмін	1. Щоденник емоцій (7 днів) 2. Виділити 3 стресори 3. Прочитати матеріали
Заняття 2 Релаксація та саморегул яція	Опанувати техніки дихання та релаксації для активації парасимпати чної НС	- Стрес = симпатична НС - Релаксація = парасимпатичн а НС - Ефект: зниження кортизолу на 30%	1. Техніка 4-7- 8 дихання 2. Body Scan релаксація 3. Практика з музикою	1. 4-7-8 дихання: 3 рази/день 2. Body Scan: 3 рази/тиждень 3. Щоденник стресу
Заняття 3 КПТ- Когнітивн а реструктур изація	Розпізнавати дисфункціон альні думки; змінювати мислення	- Модель АВС: подія -> думка -> емоція -Дисфункціо- нальні думки - Розв'язання: змінити думку	1. Щоденник автоматичних думок 2. ОСКАР МЕТОД (S-T- O-C-A-R) 3. Рольові ігри в парах	1. Щоденник думок (5+ ситуацій) 2. ОСКАР для кожної думки 3. Записати результати

Заняття 4 АРТ-творче-самовираження	Вивести емоції через мистецтво; розрядитися емоційно	- Арт-терапія обходить блокади - Доступ до глибинних емоцій - Емоційна розрядка	1. Мандала-малювання (20 хв) 2. Експресивне письмо (20 хв) 3. Аутентичний танець (15 хв)	1. Експресивне письмо: 10 хв/день 2. Творча діяльність вечора 3. Розповіді друзям
Заняття 5 Соціальна підтримка та комунікація	Розвинути навички слухання, просити допомоги, будувати мережу	-Соціальна підтримка (-30% симптомів) -3 рівні: близькі -> друзі -> професіонали -Активне слухання + I-statement	1. Активне слухання в парах 2.I-STATEMENT техніка 3. Карта моєї підтримки	1.Послухати одну людину 2.Просити допомогу через I-statement 3.Приєднатися до спільноти
Заняття 6 Консолідація та персональний план	Закріпити все вивчене; розробити персональний план профілактики	- Огляд 5 занять -Груповий обмін досвідом -Випуск сертифікатів	1. Персональний план профілактики 2.Круг зобов'язань 3.Партнерство для підтримки	1.Реалізувати план щодня 2.Спілкування з партнером 1х/тиждень 3.Місячна групова зустріч

Формат: 6 занять по 90 хвилин, 1 раз на тиждень.

Учасники: 10-15 студентів.

Ведучий: психолог.

Методи: Лекція + практика + групова дискусія + домашні завдання.

На основі світових досліджень у галузі психічного здоров'я студентів та ефективності програм профілактики вигорання, очікується, що учасники програми продемонструватимуть таке:

Знизиться рівень емоційного виснаження на 30-50% за оцінкою опитувальника К. Маслач «Burnout Inventory».

Розвинути практичні навички саморегуляції та управління стресом (техніки релаксації, дихання, когнітивної реструктуризації).

Побудувати або розширити персональну мережу психологічної підтримки та соціальних зв'язків.

Покращити якість сну, зменшити рівень тривоги та розвинути резилієнтність до макростресорів (воєнна ситуація, соціальні виклики).

Розвинути емпатію та комунікативні навички через групові інтеракції та практики активного слухання.

Посилити почуття самовідчуття, самоконтролю та суб'єктивної ефективності в навчальній діяльності.

Розроблена програма з 6 занять для профілактики емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей представляє комплексний та інтегрований підхід, що поєднує сучасні психологічні методи та практичні інструменти. Програма базується на науково обґрунтованих методиках (когнітивно-поведінкова терапія, мінддфулнесс, арт-терапія) та врахована контекст воєнного часу та онлайн-навчання. Додатково вправи та техніки для подолання синдрому вигорання див. в Додаток 3

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну систему профілактики емоційного вигорання студентів

гуманітарних спеціальностей, яка включає три рівні втручання: практичні рекомендації для студентів (організація часу, психогігієна, саморегуляція, творче самовираження, соціальна підтримка); системні рекомендації для закладів вищої освіти (психологічна інфраструктура, адаптація програм, підготовка викладачів, справедливе оцінювання, гнучкість у воєнний час); структуровану психологічну програму з 6 занять по 90 хвилин, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію, релаксацію, арт-терапію та групову підтримку.

Розроблена програма має високу практичну цінність завдяки своїй універсальності та адаптивності. Програма може бути ефективно використана психологами психологічних служб ЗВО для групових занять, кураторами академічних груп для психоосвітніх заходів, волонтерами студентських центрів для взаємодопомоги, тренерами для роботи з молоддю, а також адміністрацією університетів для впровадження системних програм підтримки. Програма легко адаптується для різних цільових груп: студентів різних гуманітарних спеціальностей (психологія, педагогіка, соціальна робота, філологія, мистецтво), викладачів закладів вищої освіти, молодих фахівців допомагаючих професій, а також представників інших спеціальностей з відповідною модифікацією специфічних вправ. Програма може реалізовуватися в офлайн, онлайн або змішаному форматі з урахуванням воєнних реалій. Програма може використовуватися як превентивний захід для студентів групи ризику, так і як реабілітаційний інструмент для студентів з ознаками вигорання. Модульна структура дозволяє використовувати окремі заняття як самостійні модулі для майстер-класів та воркшопів, а також створювати на основі програми методичні посібники, онлайн-курси та вебінари для подальшої роботи з профілактики емоційного вигорання. Очікувані результати впровадження програми включають зниження емоційного виснаження на 30-50%, розвиток навичок саморегуляції, побудову мережі підтримки, покращення якості сну, підвищення резильєнтності та академічної самоефективності.

Таким чином, успішна профілактика емоційного вигорання вимагає комплексного підходу на індивідуальному, груповому та інституціональному рівнях. В умовах воєнного стану захист психічного здоров'я студентів має стати системним пріоритетом закладів вищої освіти. Розроблена система рекомендацій та структурована програма профілактики створюють практичну основу для впровадження в роботу психологічних служб українських університетів та можуть бути адаптовані до специфіки різних закладів освіти, що сприятиме системному покращенню психологічного благополуччя студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексний психологічний аналіз емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей та розроблено практичні рекомендації щодо його профілактики. Відповідно до першого завдання здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання. Встановлено, що емоційне вигорання є багатокomпонентним синдромом, який характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень. У студентів гуманітарних спеціальностей вигорання має специфіку через високе емоційне навантаження, взаємодію "людина-людина" та роботу з травматичним контентом. Відповідно до другого завдання визначено психологічні чинники емоційного вигорання. Чинниками ризику є: тривожність ($r = 0,745$, $p < 0,01$), фрустрація ($r = 0,689$, $p < 0,01$), когнітивна ригідність ($r = 0,478$, $p < 0,05$), високе навантаження, перфекціонізм, недостатність соціальної підтримки. Протективним чинником виступає резильєнтність ($r = -0,378$ до $-0,555$, $p < 0,05$). Відповідно до третього завдання емпірично досліджено особливості емоційного вигорання у 44 студентів гуманітарних спеціальностей. Виявлено когнітивно-оцінювальний характер вигорання: найбільш проблемним є компонент редукції особистих досягнень (50% високого рівня), що свідчить про втрату самоефективності як ключовий механізм формування вигорання. Відповідно до четвертого завдання розроблено практичні рекомендації щодо профілактики на трьох рівнях: для студентів (організація часу, психогігієна, техніки саморегуляції, когнітивна реструктуризація, творче самовираження, соціальна підтримка); для закладів вищої освіти (психологічна інфраструктура, адаптація програм, підготовка викладачів, справедливе оцінювання, гнучкість у воєнний час); структуровану програму з 6 занять по 90 хвилин, що інтегрує КПТ, релаксацію, арт-терапію та групову підтримку. Дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного вигорання студентів гуманітарних спеціальностей в умовах воєнного стану та необхідність системної

профілактики. Практична значущість полягає у можливості впровадження результатів: у системі освіти (психологічними службами ЗВО, кураторами груп, викладачами для створення підтримуючого середовища, адміністрацією); у психологічному консультуванні (індивідуальна робота, групові тренінги, студентські центри, волонтерські ініціативи); у повсякденному житті студентів (самостійне використання рекомендацій у побуті для профілактики та покращення якості життя); в організаціях підтримки молоді, громадські організації, центри психологічної підтримки, організації для переселенців, молодіжні центри. Також для інших груп такі як- молоді фахівці допомагаючих професій, педагоги, волонтери, медики, соціальні працівники. Розроблена програма характеризується високою адаптивністю (офлайн/онлайн/змішаний формат) та модульністю. Очікується зниження емоційного виснаження на 30-50%, розвиток навичок саморегуляції, побудова мережі підтримки та підвищення резильєнтності. Таким чином, впровадження запропонованих рекомендацій та структурованої програми сприятиме підвищенню психологічного благополуччя студентів, збереженню психічного здоров'я та формуванню здорових професійних кадрів, що важливо для посттравматичного відновлення України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванцев Н. І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психічного здоров'я студентів / Н. І. Іванцев // *Habitus*. - 2020. - Вип. 18. - С. 112–116. - Доступно з: <https://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/18-2020.pdf> (Дата звернення: 08.10.2025).
2. Карамушка Л. М. Психологія управління : навчальний посібник / Л. М. Карамушка. - Київ : Міленіум, 2003. - 344 с.
3. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. - Кам'янець-Подільський : Медобори, 2015. - 226 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія / Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. - Київ : Логос, 2018. - 198 с.
5. Коць М. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді / М. Коць, О. Цвігун // *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. - 2020. - Вип. 14. - С. 125-129.
6. Кокун О. М. Психологія професійного здоров'я та стресостійкості : навчальний посібник / О. М. Кокун. - Київ : НМЦО, 2004. - 416 с.
7. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) : методичні матеріали / укладач С. О. Ставицька.- Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2024.- 12 с.
8. Міністерство освіти і науки України, Національний центр моніторингу освіти. Рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах війни : методичні матеріали / уклад. Н. В. Савінова, О. П. Кікінежді, Т. М. Жукова та ін. - Київ : МОН України, 2022. - 67 с.

9. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету / Н. М. Морочило, Г. В. Середа // Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. - 2020. - Т. 12, № 1. - С. 237-241.

10. Лазуренко О. О. Напрями психологічної підтримки українських студентів у період воєнного часу / О. О. Лазуренко // Наукові записи Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». - 2023. - Вип. 17. - С. 93-97. - DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-17-93-97>.

11. Палилюлько О. М. Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів : збірник матеріалів підвищення кваліфікації / О. М. Палилюлько (ред.). - Львів ; Торунь : Liha-Pres, 2024.- 168 с.

12. Помиткіна Л. В. Емоційна культура здобувачів освіти як протективний ресурс у запобіганні вигоранню : монографія / Л. В. Помиткіна. - Київ : Ніка-Центр, 2017. - 287 с.

13. Рябушко М. Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології як складова ресурсного забезпечення профілактики синдрому емоційного вигорання здобувачів вищої медичної освіти в умовах воєнного стану / М. Рябушко, О. Петришин, Л. Кириленко та ін. // Актуальні проблеми сучасної медицини : Вісник Української медичної стоматологічної академії. - 2025. - Т. 25, № 3. - С. 330-337. - DOI: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.25.3.330>.

14. Ставицька С. О. Методичні рекомендації до проведення навчальної психодіагностичної практики для студентів спеціальності 053 «Психологія» / С. О. Ставицька. - Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. - 84 с.

15. Стеблюк С. В. Діагностичні методики у наукових дослідженнях : навчальний посібник / С. В. Стеблюк. - Ужгород : Поліграфцентр «Ліра», 2021. - 204 с.

16. Чабан О. С. Україномовні підходи до діагностики емоційного вигорання та суміжних станів : огляд наукових досліджень / О. С. Чабан, О. О. Хаустова, І. Г. Омелянович // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету.-2023.- Вип. 24. - С.122-143.

17. Alotaibi N. H. Future Anxiety Among Young People Affected by War and Armed Conflict: Indicators for Social Work Practice / N. H. Alotaibi // *Frontiers in Sociology*. - 2021. - Vol. 6. - P. 673696. - DOI: <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.673696> .

18. Bakker A. B. Job Demands–Resources theory: Taking stock and looking forward / A. B. Bakker, E. Demerouti // *Journal of Occupational Health Psychology*. - 2017. – Vol. 22, № 3. - P. 273-285. - DOI: <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

19. Connor K. M. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) / K. M. Connor, J. R. T. Davidson // *Depression and Anxiety*. - 2003. - Vol. 18, № 2. - P. 76-82. - DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113> .

20. Demerouti E. The Oldenburg Burnout Inventory: A good alternative to measure burnout (and engagement) / E. Demerouti, F. Nachreiner, A. B. Bakker, W. B. Schaufeli // *International Journal of Stress Management*. – 2010. – Vol. 17, № 2. – P. 113–126. – DOI: <https://doi.org/10.1037/a0018936> .

21. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S. E. Hobfoll // *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44, № 3. – P. 513–524. – DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>.

22. Lee S. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on university students: A systematic review and meta-analysis / S. Lee // *Journal of Affective Disorders*. – 2021. – Vol. 294. – P. 13–29. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.054>.

23. Luthar S. S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S. S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // *Child Development*. – 2000. – Vol. 71, № 3. – P. 543–562. – DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.

24. Maslach C. Maslach Burnout Inventory Manual / C. Maslach, S. E. Jackson, M. Leiter. – 3rd ed. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1996. – 52 p.

25. McEwen B. Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load / B. McEwen // *Annals of the New York Academy of Sciences*. – 1998. – Vol. 840, № 1. – P. 33–44. – DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>.

26. Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. – New York : Guilford Press, 2017. – 756 p.

27. Salmela-Aro K. School burnout and engagement within the JD-R framework / K. Salmela-Aro, K. Upadyaya // *British Journal of Educational Psychology*. – 2014. – Vol. 84, № 1. – P. 137–151. – DOI: <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>.

28. Taris T. W. Burnout and engagement: Overlapping constructs or opposites? / T. W. Taris, P. LeBlanc // *Work & Stress*. – 2014. – Vol. 28, № 4. – P. 349–365. – DOI: <https://doi.org/10.1080/02678373.2014.959101>.

29. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (ICD-11) / WHO. – Geneva : World Health Organization, 2019. – Доступно з: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281> (Дата звернення: 08.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні данні відповідей студентів які брали участь в дослідженні

Опрацювання даних здійснювалось на основі відповідей студентів гуманітарних спеціальностей, які брали участь в дослідженні в рамках написання переддипломної практики.

Відповіді на тестові методики Діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон, індекси «Самопочуття - Активність - Настрій (САН)», шкали «Самооцінки психічних станів» за Г. Айзенком, резильєнтність Коннора - Девідсона

Скрін первинних даних відповідей студентів 1

14	кожен день	кожен день	кожен день
15	дуже рідко	ніколи	іноді
16	іноді	дуже рідко	іноді
17	ніколи	іноді	дуже рідко
18	часто	часто	часто
19	іноді	іноді	часто
20	іноді	іноді	іноді
21	іноді	іноді	іноді
22	ніколи	іноді	дуже рідко
23	часто	часто	часто
24	іноді	дуже рідко	іноді
25	іноді	іноді	іноді
26	часто	часто	часто
27	іноді	іноді	дуже рідко
28	дуже часто	дуже часто	часто
29	іноді	іноді	іноді
30	іноді	іноді	іноді
31	іноді	іноді	іноді
32	дуже рідко	ніколи	іноді
33	часто	часто	часто
34	ніколи	іноді	дуже рідко
35	іноді	іноді	іноді
36	іноді	іноді	іноді
37	дуже рідко	ніколи	іноді
38	іноді	дуже рідко	іноді
39	іноді	іноді	часто
40	іноді	іноді	іноді
41	іноді	дуже рідко	іноді
42	часто	часто	часто
43	іноді	іноді	іноді
44	іноді	іноді	іноді
45	іноді	іноді	іноді
46			
47			

Відповіді форми (1) | Аркуш1 | **Аркуш2** | Аркуш3 | Аркуш4

Готово

Опитувальник Емоційного вигорання К. Маслач

Діагностика емоційного вигорання

П.І.Б. _____

Посада _____ Стаж роботи на посаді _____

Дата заповнення _____

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

	ніколи	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

Шкала резильєнтності (CD-RISC-10) К. Коннор і Дж. Девідсон

Питання скороченої версії адаптованої версії ШКАЛИ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (CD-RISC-10):

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.

13. Я вважаю себе сильною людиною, коли
вирішую життєві виклики та труднощі.

14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як
смуток, страх і гнів.

Відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Опитувальник САН

Методика призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (перші букви цих функціональних станів і складають назву опитувальника).

Інструкція: “Вам необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров’я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Ви повинні вибрати та помітити цифру, яка найбільш точно відображає Ваш стан у момент обстеження”.

“Ключ”

Шкала “самопочуття” – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Шкала “активність” – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Шкала “настрій” – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: *індекс 3*, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний *індекс 2* приймається за 2 бали; *індекс 1* – за 3 бали і так до *індекса 3* з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (*увага:* полюси шкали постійно змінюються). Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих “приведених балах” і розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. В міру

ВПРАВИ ТА ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ.

Дихальні вправи.

Протистресове дихання (виконайте цю вправу самі і навчіть тих, хто поруч). Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її». Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

Вправа «Глибоке дихання». Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед до відчуття участі у цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше видихуйте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що ви вдихаєте цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібне організму – хворобливість і хвилювання.

Вправа «Дихання «ха». Станьте, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд. Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря із звуком «ха».

Виконайте цю вправу декілька разів. Після цього ви відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість у собі.

Вправи для зняття напруги та релаксації.

Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
7. Напружте й розслабте живіт.
8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте лицьові м'язи.
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете, - ви повністю розслабилися.

Вправа на зняття тремтіння рук.

Станьте прямо, ноги поставте нарізно, різко видихніть. Піднімаючи руки вперед долонями догори, зробіть повільний, але повний вдих і затримайте дихання. Стисніть пальці в кулаки. Швидко наблизивши їх до плечей, і, начебто переборюючи опір, з великим зусиллям розправте руки. Потім з видихом опустіть руки та розслабте їх, нахилившись уперед. Ця вправа знімає тремтіння рук, викликає впевненість у собі.

Вправа «Фізична релаксація»

Хвилинна м'язова релаксація (зробіть це самі і навчіть тих, хто поруч). Розслабте м'язи чола, підборіддя, «відпустіть» куточки рота. Розслабте плечі. Поверніть голову вправо - вліво, нахиліть її в різні боки. Струсіть кисті рук. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.

Масаж.

Дуже корисним є точкові масажі. Знаючи антистресові точки та нажимаючи на них, можна підняти свій позитивний психоемоційний стан. Для зняття головного болю потрібно натискати на точки, які знаходяться у впадинах скронь, розміщені на рівні верхнього краю вушної раковини на 1-1,5 см вперед від неї. Якщо біль у потиличній частині голови масажують всю нижню потиличну частину від вух до потилиці. При головному болю в лобній частині ефективним може бути натискання точки між бровами і носом.

Дуже дієвим є масаж кисті руки горіхом або двома горіхами, масаж кисті рук олівцем.

Техніки боротьби з негативними думками.

Техніка 1. «Відрізати, відкинути»

Ця техніка придатна для роботи з будь-якими негативними думками («у мене знову нічого не вийде..», «все це без толку» та ін.). Як тільки відчуєте, що у вас з'явилась подібна думка, - негайно «відріжте її і відкиньте». Зробивши для цього різкий, такий, що «відрізає» жест лівою рукою і зорovo уявивши, як ви відрізуєте і відкидаєте цю думку. Після цього відкидаючого жесту, продовжуйте далі займатися візуалізацією: помістіть на місце видаленої думки іншу (звичайно ж позитивну).

Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Техніка 2. «Лейбл, або Ярлик».

Якщо в голову прийшла негативна думка, треба в думках відсторонитися від неї і спостерігати за нею з боку, але не дозволяти цій думці оволодіти собою. Деякі вважають, що дія цієї техніки посилюється, коли ви уявите, що не просто «витягнули» негативну думку зовні, але провели в уяві деякі дії над нею. Наприклад, представили, неначе бризнули на неї фарбою з балончика, помітили її і вже тепер спостерігаєте з боку.

Негативні думки мають силу тільки над вами і лише в тому випадку, якщо ви реагуєте на них страхом, тривогою. Вони отримують цю силу від вас. Як тільки ви перестаєте на них реагувати, вони втрачають владу. Скажіть: «Це всього лише негативна думка!».

Техніка 3. «Перебільшення»

Як тільки виявиться негативна думка, перебільште її до абсурду, зробіть її смішною.

Вправи для зміни емоційного стану.

Вправа «Ворона на шафі»

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

Вправа 1. «Мавпа»

Уявіть собі ситуацію неприємної розмови з людиною, яка дозволила собі досить нечемний тон в розмові з вами і несправедливі зауваження. Дорогою додому ви знову, і знову згадуєте неприємну бесіду, і відчуття образи захльостує вас. Як ви не намагаєтеся забути людину, яка вас образила, вам це не вдається.

Спробуйте піти від протилежного. Замість того щоб насильницьки викреслювати цю людину з пам'яті, постарайтеся максимально наблизити її. Спробуйте по дорозі зіграти роль людини, яка вас образила. Наслідуйте її ході, манері поводитися, програйте її роздуми, її сімейну ситуацію, нарешті, її відношення до розмови з вами. Через декілька хвилин такої гри ви зможете відчутти зниження внутрішньої напруги і зміну свого відношення до конфлікту, до людини, побачите в ній багато позитивного, того, що ви не помічали раніше, і зможете її зрозуміти. Наслідки такої гри виявляться вже на інший день. Людина, яка вас образила, із здивуванням відчує, що ви не несете в собі негативного внутрішнього стану, ви доброзичливі і спокійні, і сама, у свою чергу, почне прагнути до залагоджування конфлікту.

Вправа 2 «Прес»

Ця вправа нейтралізує негативні емоції гніву, роздратування, підвищеної тривожності, агресії. Її рекомендується практикувати перед будь-якою

психологічно напруженою ситуацією, що вимагає внутрішнього самовладання і упевненості в собі.

Уявіть в середині себе, на рівні грудей, могутній прес, який рухається зверху вниз, пригнічуючи виникаючу негативну енергію і пов'язану з нею внутрішню напругу. При виконанні вправи важливо добитися виразного відчуття фізичної тяжкості внутрішнього преса, що пригнічує і як би виштовхує вниз небажану негативну енергію.

Вправа 3 «Внутрішній промінь»

Цю вправу спрямовано на зняття стомленості, отримання внутрішнього спокою.

Уявіть, що в середині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь, який поволі і послідовно рухається зверху вниз і освітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук теплим і рівним, розслаблюючим світлом. По мірі руху променя, розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, розгладжується складка на лобі, «охладжуються» очі, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність людини, спокійної і задоволеної собою, своїм життя, професією і клієнтами.

Способи подолання стресу.

Спосіб 1. Вправа «Вивільнення дихання» - один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись.

Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому, щоб дати собі передих. Протягом трьох хвилин дихаєте поволі, спокійно і глибоко, можете навіть закрити очі, якщо вам так більше подобається. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви

насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються.

Спосіб 2. Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

- зараз я відчуваю себе краще;
- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
- я можу управляти своїми власними відчуттями;
- я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю;
- життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій;
- що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу;
- внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку.

Можете придумати свої твердження Головне – повторювати їх декілька разів в день (вголос або записувати).

Спосіб 3. Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити наступне: запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або чого не треба робити. Виберіть з них 2-3 найбільш ефективних, на вашу думку. Постарайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросіть ради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Спосіб 4. Даний спосіб допомагає вгамувати сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожна з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруги. Цей спосіб є досить ефективним.

Коли ви відчуваєте, що стаєте розсіяними, що вас щось бентежить, подивіться на годинник та постарайтесь повністю зосередитися на тому, що ви робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності, незалежно від того, що це. Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавши, зможете досягати доброго результату за 2-3 хвилини.