

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 №\_10\_\_

**Лиманська Світлана Сергіївна**

**Кваліфікаційна робота**

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ  
ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Історія). Психологія

**Науковий керівник:**  
канд. психологічних. наук,  
доцент  
**Свіденська Г.М**

Дніпро – 2026

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню емоційного вигорання у студентів в умовах довготривалого стресу. Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено з використанням трьох методик (методика «Самооцінка стійкості до стресу» та методика «Дослідження синдрому «вигорання» апробовані на вибірці з 43 студентів Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ», методика «Опитувальник Маслач (МВІ – Maslach Burnout Inventory)» – 35 студентів), що рівень емоційного вигорання не залежить від віку, статі та курсу на якому навчається студент. За результатами дослідження виявлено, що велика кількість студентів мають високий рівень емоційного вигорання. Для профілактики та подолання емоційного вигорання було розроблено програму тренінгу «Профілактика та подолання емоційного вигорання у студентів».

**Ключові слова:** стрес, емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання, Міжнародна класифікація хвороб, симптоми емоційного вигорання, ознаки стресу.

## SUMMARY

The qualification work is dedicated to the study of emotional burnout in students under conditions of long-term stress. The theoretical basis and empirical evidence have been established using three methods (the "Self-Assessment of Stress Resistance" method and the "Burnout Syndrome Study" method, tested on a sample of 43 students from Horlivka Institute of Foreign Languages; the "Maslach Burnout Inventory (MBI)" method – 35 students). It has been proven that the level of emotional burnout does not depend on the age, gender, or year of study of the student. The results of the study revealed that a large number of students have a high level of emotional burnout. For the prevention and overcoming of emotional burnout, a training program "Prevention and Overcoming of Emotional Burnout in Students" was developed.

**Keywords:** stress, emotional burnout, emotional burnout syndrome, International Classification of Diseases, symptoms of emotional burnout, signs of stress.

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

ЕВ – емоційне вигорання;

СЕВ – синдром емоційного вигорання;

ВНЗ – вищий навчальний заклад;

ГПМ – Горлівський інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ»;

ФСМК – факультет соціальної та мовної комунікації;

ФРГМ – факультет романо-германських мов;

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я;

МКХ – Міжнародною класифікацією хвороб.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНЕ</b>	<b>10</b>
<b>ВИГОРАННЯ.....</b>	
1.1. Основні поняття емоційного вигорання.....	10
1.2. Синдром емоційного вигорання.....	20
1.3. Орієнтація на цінності та саморегуляційний підхід при довготривалому емоційному вигорання.....	28
Висновки до I розділу.....	31
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО</b>	<b>33</b>
<b>ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОГО</b>	
<b>СТРЕСУ.....</b>	
2.1. Організація емпіричного дослідження та опис методів дослідження.....	33
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	35
2.3. Загальні рекомендації щодо попередження емоційного вигорання.	53
2.3.1. Практичні рекомендації щодо запобігання емоційному вигоранню.....	54
2.4. Тренінгова програма профілактики емоційного вигорання	55
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....</b>	<b>61</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>73</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Напружений ритм життя сучасної людини, соціально-політичні, економічні та інші чинники значно впливають на психофізіологічний стан студентів та оточуючих, що може спричинити емоційну напругу, що в подальшому може призвести до емоційного вигорання. Емоційне вигорання слід трактувати як тривалий і глибинний стан, що виникає під впливом некерованого стресу, пов'язаного з професійною відповідальністю у взаємодії з людьми. Цей стан зумовлює трансформацію поведінкових реакцій, само сприйняття та світогляду, супроводжуючись депресивними проявами.

Синдром емоційного вигорання зазвичай розглядають як явище, що виникає у професіоналів, діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з людьми. Він формується як набутий стереотип емоційної, переважно професійної поведінки.

Проте розвиток емоційного вигорання розповсюджується не лише на професійне середовище, а й на повсякдення життя. Синдром емоційного вигорання є поширеним серед студентів закладів вищої освіти, про що свідчать дослідження вчених проведені останніми роками. В період навчання студенти перебувають під впливом постійно діючого стресу. Причинами синдрому емоційного вигорання можуть бути емоційна спустошеність, значне академічне навантаження, тривала втома, напружені міжособистісні стосунки серед студентів, необхідність поєднувати навчання з роботою, вплив зовнішніх чинників (проблеми сімейного характеру, соціально-економічні проблеми, політична, економічна ситуація в країні та повномасштабна війна). Емоційне вигорання студентів з кожним роком навчання може лише посилюватися, також посилює емоційне вигорання невизначеність та нестабільність майбутнього, переживання за близьких: їх життя та здоров'я.

Отже, можна стверджувати, що нині значний інтерес становить дослідження особливостей емоційного вигорання серед студентів закладів вищої освіти.

У сучасній науковій практиці спостерігається значне зростання інтересу до проблеми емоційного вигорання. Дослідження цього феномену набувають системного характеру, що зумовлює постійне розширення переліку професій, які відносять до групи ризику. Соціальна значущість явища стає дедалі очевиднішою, адже воно впливає не лише на індивідуальне благополуччя, а й на ефективність професійної діяльності загалом. У вітчизняному науковому дискурсі вагомий внесок у розробку проблематики зробили такі дослідники, як М. Розанова, В. Бойко, В. Масленіков, Н. Самоукіна, М. Авхіменко, Н. Росін, Н. Водоп'янова, А. Абрумова, В. Орел та інші [12, с. 185].

**Об'єкт дослідження** – емоційне вигорання як психологічний феномен у студентської молоді.

**Предмет дослідження** – особливості прояву, рівень та структура емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти в умовах довготривалого стресу.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного вигорання студентів в умовах довготривалого стресу, а також визначити чинники, що впливають на його формування та прояв.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного вигорання та довготривалого стресу, уточнити зміст і структуру цих понять.
2. Визначити основні психологічні чинники, що зумовлюють розвиток емоційного вигорання у студентів в умовах довготривалого стресу.
3. Обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження емоційного вигорання та стресостійкості.
4. Провести емпіричне дослідження рівня та особливостей прояву емоційного вигорання у студентів.
5. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та показниками стресостійкості.
6. Розробити програму щодо профілактики подолання емоційного вигорання серед студентської молоді.

**Загальна гіпотеза:** Існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем довготривалого стресу та вираженістю емоційного вигорання у студентів.

Під час виконання роботи було застосовано наступні **методи дослідження:**

- а) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення резильєнтності);
- б) емпіричні: опитування, тестування. Зокрема, для вивчення особливостей вираження симптоматики емоційного вигорання було використано методику «Самооцінка стійкості до стресу» та методику «Дослідження синдрому «вигорання».
- в) математико-статистичні методи для обрахунку результатів дослідження.

Дослідження було проведено з студентами Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ». В опитуванні прийняли участь 43 студенти I-V курсу факультету соціальної та мовної комунікації та факультету романо-германських мов, різних вікових груп та статей.

**Наукова новизна** роботи полягає у тому, що: встановлено психологічні особливості емоційного вигорання у студентів Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ». Результати дослідження можуть бути враховані викладачами та практичними психологами Центру психологічної стійкості Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ» для врахування в роботі та наданні психологічної підтримки.

**Практичне значення одержаних результатів** – отримані емпіричні дані можуть бути використані:

- практичними психологами закладів вищої освіти для ранньої діагностики емоційного вигорання студентів;
- у розробці програм психологічної підтримки та профілактики стресу;
- викладачами для оптимізації навчального процесу з урахуванням психоемоційного стану студентів;
- у діяльності центрів психологічної допомоги для підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

Апробація результатів дослідження відбулася на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти» 27-28 лютого 2026 р., що проводилася в м. Львів з друком тез на тему: «СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У КОНТЕКСТІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ».

**Структура та обсяг** роботи зумовлені метою й поставленими завданнями. Робота складається із вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел (50 позицій, із них – 1 іноземною мовою), додатків (7 позицій, обсяг 51 сторінка). Робота містить 22 рисунки та 8 таблиць.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

### 1.1 Основні поняття емоційного вигорання

*«Стрес (від англ. stress – напруга) – емоційний стан організму; виникає у напружених обставинах».* Людина у стресовому стані припускається помилок, до прикладу у розподілі та переключенні уваги, порушується перебіг пізнавальних процесів: мислення, сприймання, пам'ять, може спостерігатися розлад координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорієнтація та гальмування всієї діяльності [38, с. 185].

Нині стрес є невід'ємною частиною життя людини. В умовах війни провідним станом людини є стресове напруження, що охоплює фізичну та психічну сфери. На думку Л. Карамушка важливо не те, що відбувається з тобою, а те, як ти це бачиш. Іноді стрес з чинника, що допомагає адаптуватися до нових умов життя може перейти в чинник що призводить до симптомів емоційного вигорання (ЕВ) [16, с. 201].

Відповідно до американського словника Мерріама-Вебстера (Merriam-Webster) поняття «вигорання» вперше зафіксовано в 30-х роках ХХ століття й він описував стан, виснаження спортсменів тривалими тренуваннями та участю в змаганнях, що вже не могли продовжувати виступи.

Проблематику ЕВ в цілому вивчали Е. Аронсон, Б. Фарбер, Л. Березовська, Н. Намова, у спортсменів – Н. Беляєва, Х. Юдкіна, М. Гриньова, у педагогів – І. Гроза, Л. Музичко, О. Петрусенко, Т. Зайчикова, у медиків – О. Знанецька, Д. Любимова, Л. Карамова, у психологів – М. Міщенко, Г. Кизим, Н. Прокопенко, у студентів – Г. Лемко, О. Кіяшко, І. Пономаренко, Г. Рачук, ЕВ як медичну проблему – А. Висоцький, Л. Кузнецова, М. Березовська, М. Пересадін, Т. Гарник, В. Фролов [27, с. 143].

У 70-х роках ХХ століття психологи звернули увагу на таке явище, як ЕВ. «Емоційним вигоранням» почали називати роботу з людьми, яка потребувала високих вимог, відповідальності та емоційного навантаження, що нерідко призводить до змін в професійній сфері особистості.

*«Емоційне вигорання – емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в емоційно насиченій атмосфері при виконанні професійних обов'язків»* [19, с. 26].

Дану проблему досліджували багато зарубіжних та вітчизняним вчених: К. Маслач, Л. Карамушка, Д. Етізон, Г. Брендлі, Г. Дж. Фрейденбергер, М. Буриш, К. Кондо, Г. Норт, А. Широма, Г. Діон, С. Максименко, В. Орел, Е. Махер, М. Смульсон, Т. Форманюк, В. Бойко, Т. Зайчикова, У. Шуфелі, Т. Решетова, А. Шафранова, А. Реан та ін. [4; 8; 15; 21, 35; 36].

Нині проблема стресу в психології дуже актуальна. Незважаючи на велику кількість досліджень у цій царині, чимало питань досі залишаються невизначеними й суперечливими. Проблему стресу досліджували Л. Китаєв-Смик, Г. Сельє, С. Фолкман, Р. Лазарус, Ф. Василюк та ін. Вивченню стресу в навчальній діяльності присвячено багато робіт, до прикладу, екзаменаційний стрес висвітлено в роботах Е.А. Алексеєвої, К.В. Краєвої, Ю.В. Щербатих, С.Н. Карякіної, Л.Н. Шантанової, А.Н. Петунової; питання соціально-психологічній адаптації студентів до навчання у виші досліджували вчені Н.С. Кавацюк, О.В. Якубенко, О.П. Лисенко, Н. Пилипенко та ін. [23].

Роботи таких вітчизняних вчених як О.І. Гончаров, В.А. Петровський, А.В. Фурман, В.Л. Кікоть, Т.В. Середа, О.В. Симоненко, А.Д. Ерднієв, М.І. Лісіна, а також і зарубіжних вчених: З. Фройд, Е. Еріксон, Д. Клаузен та ін. присвячено адаптації та взаємовідносинам в соціальній групі. Питання адаптації студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) висвітлено в роботах О.Г. Мороз, А.В. Захарова, О.І. Борисенко, В.А. Кан-Калік, В.С. Штифурак, М.В. Левченко та ін. [42, с. 88].

Проблематика виникнення, симптоматики та динаміки ЕВ знайшла відображення у працях зарубіжних дослідників, серед яких варто відзначити

роботи Ф. Сторлі, Г. Робертс, Д. Майерс, М. Лейтер, К. Маслач, К. Чернісс, а також вітчизняні вчені: Ю. Жогно, А. Зачепа, Т. Чебикіна, О. Микитюк, Л. Сіроха, Н. Грисенко, Т. Яценко, Н. Фалько, Н. Булатевич присвятили свої праці ЕВ [34, с. 11].

О. Чабан, Г. Коленська і Н. Марута визначають ЕВ як поступове виснаження емоційної, інтелектуальної та фізичної енергії, що проявляється у відчутті фізичної втоми та зниженні задоволення від професійної діяльності [17, с. 102].

Розробку психодіагностичного інструментарію здійснювали Р. Корф, Дж. Сагер, В. Бойко, Дж. Грінберг, Д. Чікон, С. Сейдман, Т. Ронгинська та інші. Питання профілактики та корекції синдрому досліджували Н. Назарук, М. Бородкіна, Н. Грисенко, К. Кондо, О. Хайрулін, Г. Фрейденбергер, Т. Яценко та ін. Прояви професійного вигорання у представників різних професійних груп, зокрема освітян, аналізували Т. Зайчикова, О. Грицук, К. Дубиницька, А. Костюк, Ю. Жогно, Л. Карамушка, Н. Мальцева. Серед польських дослідників варто відзначити Дороту Щигел, Хелену Сенк, Мацей Миколайчака, Ірену Хесен, а серед чеських – Ярославу Коціана, Марі Вацлавікову, Мілену Кастнерову [1, с. 14].

У дослідженнях, що присвячені визначенню симптомів ЕВ, вагоме місце займає праця О. Мірошніченко «Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах» [27].

На повсякденне життя індивіда мають вплив всі травматичні події, а особливо мікростресори повсякденного життя. Численна кількість складнощів повсякдення веде до хронічного стресу з подальшим впливом на ментальне здоров'я.

Життя студента – це щодня велика кількість стресових ситуацій, а саме: адаптація до ВНЗ, стрес в сесійний період, стрес в навчальній діяльності, побутові проблеми, а також відносини з викладачами та однокурсниками.

Вступ до ВНЗ може стати травматичним досвідом з огляду на два чинники: специфіку вікового етапу та адаптацію до життя студента. Е. Еріксон зазначає, що перший рік навчання у ВНЗ співпадає з віковою кризою переходу до ранньої дорослості та основним завданням є досягнення ідентичності, що передбачає

когнітивно-емоційну цілісність уявлень про себе та своє призначення у світі, а також налагодження глибоких міжособистісних зв'язків [23].

Дослідниця Алла Яківна Бондар вказує, що поняття «емоційне вигорання» вперше у 1974 р. ввів Г. Дж. Фрейденбергер та схарактеризував його як стан соматичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що виникає внаслідок тривалої міжособистісної взаємодії в умовах підвищеного емоційного напруження [3, с. 9].

Г. Дж. Фрейденбергер вперше застосував термін “burnout”, щоб описати психологічний стан людей, що супроводжує інтенсивне спілкування з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері.

При перекладі терміну “burnout” на українську в літературі використовують різні переклади: «емоційне вигорання», «емоційне перегорання», «емоційне згорання», «професійне вигорання» та «психічне вигорання» вони є тотожними.

Герберта Фрейденбергера (1926-1991) вважають засновником теорії синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Його клінічна концепція була сформована під час роботи у безкоштовних клініках та терапевтичних спільнотах. Учений розробив перелік фаз розвитку емоційного вигорання [1, с. 12].

На позначення синдрому вигорання існують різні визначення. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) це емоційне, фізичне чи власне мотиваційне виснаження, для якого характерним є втома, безсоння, зниження продуктивності, схильність до соматичних захворювань та вживання психотропних речовин.

До емоційного вигорання найбільш схильні представники соціальних професій. Вигорання з більшою імовірністю розвивається у людей нетерплячих та імпульсивних, з меншою зрілістю та самодостатністю, а також при вживання психоактивних речовин.

Причинами ЕВ можуть бути різні: психологічні та фізичні. Відсутність підтримки з боку оточуючих, постійний тиск, завищені очікування відносно себе, незадоволеність результатами своєї діяльності, почуття безпорадності та конфлікти – це психологічні чинники, до фізичних чинників можна віднести:

недосипання, хронічну втому, зміни в режимі харчування, перевантаження організму та відсутність відпочинку [44, с. 122].

Дві групи умовного поділу суб'єктивних причин стресу: сталі особистісні характеристики та змінні чинники. Виникнення стресу зумовлюється розбіжністю між очікуваннями та реальними подіями, при цьому поведінкові стратегії можуть варіюватися за тривалістю й гнучкістю (див. рис. 1.1.) [31, с. 29].



*Рис. 1.1. Суб'єктивні причини стресу*

Серйозна проблема студентства – це ЕВ, яке значно впливає на навчальну успішність, психологічне благополуччя, інші сфери діяльності, до прикладу, професійна діяльність. ЕВ вражає студентів різних спеціальностей, але всі вони переживають по-різному: специфіка майбутньої професії, рівень стресу, академічне навантаження, а також індивідуальні особливості. До чинників, що впливають на ЕВ можна віднести високе навчальне навантаження, соціальні чинники, фінансові проблеми, поєднання навчання та підробітку [44, с. 121].

ЕВ на думку В. Босько – це складне багатофакторне явище, сформоване під впливом різних чинників: зовнішніх та внутрішніх. Внутрішні чинники – це індивідуально-психологічні особливості особистості, а саме: рівень стресостійкості, самооцінки й особливості емоційної регуляції; зовнішні чинники

– академічне навантаження, освітнє середовище, міжособистісні відносини та соціально-економічні умови [7, с. 119; 44, с. 121].

Феноменологія ЕВ має досить давню історію та сягає біблійських часів, – перші задокументовані ознаки та прояви психічного вигорання на думку авторів монографії «Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика» є у «*Старому Завіті (1. Царів (17-22); 2. Мойсей: Вихід, 18 (17-18); 4. Мойсей: Числа, 11 (11-15) йдеться про опис класичних випадків вигорання пророків Іллі та Мойсея, хоча термін «вигорання» ще не вживається*» [7, с. 12].

*«Загально вживані метафори «випалена/вигоріла душа», «вигорілі почуття», «спопеліле серце» та інші зустрічаються у побутовому спілкуванні людей та літературних творах в різних історичних епохах та у різних народів. Такі вислови та стани людей знайшли опис у творах голландського хірурга і мера Амстердама Н. ван Тульпа, поета П. Целлана, поета й громадського діяча Й. Гьоте, видатних письменників Дж. Лондона, Г. Гессе, Т. Манна, Г. Гріна та ін.»* [7, с. 13].

З 1956 р. теорія стресу Г. Сельє є теоретичним підґрунтям для дослідження вигорання в переважній більшості, що розвинули послідовники Сельє Р Розенман, П. Лазарус, М. Фрідман та ін. вивчали загальний адаптаційний синдром; «лавровану депресію» («депресію вигорання»), яку нерідко трактують як синдром вигорання вивчали П. Кіельхольц, Д. Бек та ін. [7, с. 15]. Підвищений ризик ЕВ можемо спостерігати серед професій «людина-людина»: педагоги, медики, психологи. ЕВ проявляється у апатії, хронічній втомі, зниженні продуктивності, роздратуванні, також може проявлятися головними болями, порушенням роботи шлунково-кишкового тракту, порушенням сну [46, с. 143].

У психологічній науці стало традиційним розглядати феномен ЕВ крізь призму таких психічних станів, як тривожність, стрес, моральне виснаження, відчуття неповноцінності та неуспішності. Найбільш поширеною є позиція, згідно з якою ЕВ безпосередньо пов'язане з професійною діяльністю. У ширшому

контексті воно інтерпретується як наслідок інтенсивної комунікації в емоційно навантажених сферах взаємодії [47].

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10), ЕВ визначається як синдром і віднесене до категорії проблем, що пов'язані з труднощами у сфері самоуправління та організації власного життя (код Z73). Складність цього феномена підкреслюється його трактуванням як інтегрального психічного утворення, що поєднує різні аспекти психологічного функціонування [9].

З 1 січня 2022 року набула чинності одинадцята редакція Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) за погодження з країнами-членами ВООЗ. Особливе значення МКХ-11 має для психологічних досліджень та клінічної практики, адже вона забезпечує уніфіковану термінологію, сприяє точнішій діагностиці психічних станів, у тому числі ЕВ, та створює підґрунтя для розробки ефективних програм профілактики й терапії. Таким чином, нова редакція класифікації не лише систематизує наукові знання, але й підвищує якість психологічної допомоги та інтегрує її у світові стандарти охорони психічного здоров'я.

МКХ-11 уперше була представлена у електронному форматі, що забезпечує зручність користування та широкий доступ до її змісту. Видання містить систематизований реєстр із понад 17 тисяч діагностичних категорій та більш ніж 100 тисяч термінів медичного діагностичного показника. Завдяки алгоритму пошуку з урахуванням індексу користувач отримує можливість інтерпретувати понад 1,6 мільйона термінів. Важливо наголосити, що МКХ-11 призначена насамперед для встановлення діагнозів, проте її значення виходить далеко за межі клінічної практики: вона слугує універсальним інструментом для стандартизації медичної термінології, сприяє точності діагностики психічних станів, у тому числі емоційного вигорання, та створює підґрунтя для розробки ефективних профілактичних і терапевтичних програм у сфері охорони психічного здоров'я. До МКХ-11 було додано нові розділи та *«уточнено специфічні симптоми для діагностування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і додано комплекс ний ПТСР»* [30, с. 5].

Перша згадка про симптоми «вигорання» в наукових працях середини ХХ ст., а поняття ЕВ ще не мало термінологічного значення. У клінічній практиці того часу стан ЕВ розглядався крізь призму соціального контексту й визначався переважно на основі несистематизованих та нестандартизованих спостережень [48].

Канадський вчений Г. Сельє зазначає, що вплив стресора на психіку спричиняє клінічну стрес-реакцію, яка запускає еволюційний від мобілізації захисних сил організму до стадії резистентності. Отже, для кращого позначення симптомів ЕВ в науковому колі варто вживати термін «виснаження» [11].

Життя людини невід’ємно пов’язане зі стресовими ситуаціями, які умовно класифікують на три основні групи:

1. фізіологічні стреси – невід’ємна умова існування людини, що охоплює процеси прийому їжі та реакції організму на температурні коливання (холод, спеку тощо).
2. стреси, що виконують конструктивну функцію, сприяючи набуттю життєвого досвіду та формуванню мудрості.
3. належать деструктивні стреси, що негативно впливають на психіку та можуть спричинити розвиток депресивних станів.

Стрес класифікується за тривалістю проявів: він може мати гостру форму або набувати хронічного характеру [22, с. 129].

М.А. Березін запропонував класифікацію чинників, що зумовлюють розвиток ЕВ, поділивши їх на зовнішні (організаційні, професійні) та внутрішні (особистісні).

ВООЗ виділяє три основні симптоми ЕВ:

- ✓ втома та відчуття виснаження, як наслідок знижується імунітет, порушується сон, виникають проблеми з концентрацією уваги.
- ✓ інтелектуальне та емоційне дистанціювання від роботи.
- ✓ зниження професійної ефективності.

Термін «вигорання» у МКХ визначається як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Хоча багато дослідників розглядають його як хворобу, з травня 2019 року ВООЗ застосовує цей термін виключно у зв’язку з

професійною діяльністю, класифікуючи його як синдром. Водночас симптоми цього синдрому істотно впливають на здоров'я та якість життя: людина починає частіше хворіти, знижується концентрація уваги, погіршуються міжособистісні стосунки, виникають конфлікти й зменшується відчуття задоволення від життя [9].

Дослідники виокремлюють такі ключові наслідки ЕВ: деперсоналізацію, емоційне виснаження, зниження особистих досягнень, а також симптом «вітальної нестабільності», що проявляється у підвищеній збудливості, тривожності, відчутті занепокоєння, безнадійності, дратівливості та схильності до депресивних станів [28].

Симптоми ЕВ стали предметом дослідження багатьох зарубіжних і вітчизняних науковців, а саме: Є. Хартман, Г. Фрейденберг, Б. Пелман, Е. Махер, С. Джексон, К. Маслач, Н. Водоп'янова, В. Бойко, В. Орел, А. Маркова, О. Старченкова та інших [12, с. 8].

Дослідниками вигорання А. Гріффітс та Т. Кокс було виокремлено близько 150 специфічних симптомів, безпосередньо пов'язаних із СЕВ. Серед них провідне місце займають афективні прояви – постійний смуток, плаксивість, депресивні стани, тривожність та нестабільність настрою. Важливими є й когнітивні симптоми: відчуття приреченості та безнадійності, недовіра, цинізм, ригідність у взаємодії з колегами та підопічними, схильність до стереотипного мислення й поведінки [34, с. 13].

До основних симптомів ЕВ можна віднести:

- відчуття виснаження та втоми;
- емоційну відчуженість;
- занижену самооцінку;
- погіршення ефективності, що впливає на якість виконуваної роботи;
- часта зміна настрою: агресія, злість, роздратування;
- фізичні симптоми: мігрені, головні болі, розлади сну, зниження імунітету, шлунково-кишкові розлади.

Ключові чинники, що зумовлюють виникнення емоційного вигорання серед студентів:

- ✓ високі академічні вимоги;
- ✓ дисбаланс між навчання та особистим життям;
- ✓ фінансова нестабільність;
- ✓ соціальний тиск;
- ✓ невизначеність майбутнього.

Перераховані чинники, а також повномасштабна війна в Україні лише посилює ЕВ студентів. У період війни ЕВ студентів може бути зумовлене наступними ключовими чинниками:

1. відчуття небезпеки та загрози життю;
2. дефіцит матеріальних ресурсів;
3. втрата зв'язку з рідними та друзями;
4. психологічний стрес, спричинений адаптацією до життя за кордоном.

Для запобігання ЕВ серед студентів необхідно формувати сприятливе освітнє середовище, що передбачає оптимізацію навчального навантаження, підтримку соціальної активності та здорового способу життя, надання фінансової допомоги й доступу до консультативних послуг. Важливо також розвивати навички управління стресом, зокрема через практики медитації, йоги та регулярні фізичні вправи, що підвищують здатність студентів протистояти стресовим чинникам [49].

До категорій найбільш схильних до ЕВ можна віднести:

- ❖ особа, яка з раннього дитинства змушена завзято працювати;
- ❖ особа, схильна до знецінювання власних результатів;
- ❖ особи, талановиті в певній галузі

Все частіше серед студентської молоді стрес та постійне психоемоційне напруження призводить до ЕВ, що проявляється в зниженні академічної успішності, хронічній втомі, іноді депресії. [7; 33].

За словами М. Міщенка, ресурси для подолання стресу в кожній людині індивідуальні, і це явище називається опором тиску. Тому стрес як фактор ризику для здоров'я слід розглядати крізь призму можливих симптомів, що впливають на фізичний, емоційний та психічний стан [28, с. 110].

На рисунку 1.2. подано фактори, що забезпечують підвищення резистентності до синдрому професійного вигорання.



**Рис. 1.2. Фактори, що сприяють підвищенню стійкості до професійного вигорання**

## 1.2. Синдром емоційного вигорання

Дослідженням ЕВ активно займалися вітчизняні та зарубіжні науковці, але дана тема і наразі є актуальною. ЕВ – це синдром, що розвивається на фоні під впливом тривалого хронічного стресу й призводить до глибокого виснаження енергетичних ресурсів людини, зачіпаючи її емоційну сферу та особистісні характеристики. Виділяють два види професійного стресу: необхідність працювати за суворо регламентованим розпорядком дня та висока емоційна насиченість соціальних контактів і взаємодій [11].

СЕВ є станом емоційного виснаження, для якого характерним є постійна фізична, розумова та моральна втома, втрата інтересу до улюблених занять, дратівливість та стресовий стан. *«За словами відомого австрійського психотерапевта Альфріда Ленгле: «Емоційне вигорання (burn - out) - це симптом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволеності життям. У наш*

*час випадки синдрому вигорання частішають. Це стосується не тільки соціальної сфери, для якої цей синдром був характерний і раніше, але й загалом професійного та особистого життя людини. Поширенню синдрому вигорання сприяє наша епоха - час популяризації культу досягнень за мінімізації зусиль, необмеженого споживання, нового матеріалізму, максимізації розваг і отримання задоволення від життя. Це час, коли ми експлуатуємо самі й дозволяємо себе експлуатувати»[11].*

СЕВ був описаний Г. Б. Бредлі у 1969 році на основі аналізу діяльності працівників, які надавали терапевтичну допомогу неповнолітнім правопорушникам на громадських засадах. Учений зазначав, що тривалий стрес та надмірні навантаження істотно впливають на особистість волонтерів, зумовлюючи втому, зниження мотивації та погіршення емоційного стану [50, с. 359-370].

До проявів СЕВ належать хронічна втома, порушення когнітивних функцій (зокрема пам'яті та уваги), розлади сну з труднощами засинання та раннім пробудженням, зниження працездатності, а також особистісні трансформації, провокуючи розвиток депресивних та тривожних станів. СЕВ поступово поширюється, охоплюючи дедалі ширші масштаби, що спричиняє зростання наукового інтересу до цієї проблеми серед представників різних галузей знань – психології, педагогіки, медицини, філософії та інших. О. Чабан, Н. Марута та Г. Каленська акцентують увагу на стійкому інтересі до феномена ЕВ, яке розглядається як реакція особистості на тривалий вплив стресових чинників середньої інтенсивності. СЕВ постає як процес поступового виснаження емоційних, когнітивних та фізичних ресурсів, що проявляється у формі емоційного й інтелектуального виснаження, фізичної втоми, особистісної дистанційованості та зниження задоволення від професійної діяльності.

Багато дослідників розглядають ЕВ як хворобу, проте з травня 2019 року ВООЗ застосовує цей термін виключно у контексті професійної діяльності, класифікуючи його як синдром. Водночас супутні прояви цього синдрому істотно впливають на стан здоров'я та якість життя людини загалом. Згідно з МКХ «у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним

*життям» під номером Z.73.0 зазначається: «Вигорання – стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від роботи». Люди із синдромом «вигорання» мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції. Водночас із цим спостерігаються хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, особисті зміни. Також можливий розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцид. Загальними соматичними симптомами є головний біль, діарея, синдром «роздратованого шлунку», тахікардія, аритмія, гіпертонія» [11; 47, с. 143].*

СЕВ розвивається як довготривалий процес та складається з чотирьох стадій:

- I. перша стадія – відбувається ідеалізація професійної діяльності та її цілей, що призводить до формування надмірних вимог особистості до самої себе;
- II. друга стадія характеризується емоційним і психічним виснаженням;
- III. третя стадія проявляється у формі дегуманізації, яка виступає своєрідним механізмом психологічного захисту від стресу;
- IV. на четвертій стадії виникає відчуття відрази до навколишнього світу та власної особистості, що знаходить відображення у поведінці [9, с. 52; 10].

На сьогоднішній день у науковій літературі описано близько ста симптомів, що тією чи іншою мірою пов'язані з розвитком синдрому емоційного вигорання.

Як основні симптоми можна виділити наступні:

- погіршення міжособистісних відносин з однолітками та членами родини;
- зростання негативного ставлення до соціального оточення;
- підвищена дратівливість у навчальній та побутовій сферах;
- відсутність почуття гумору, стійке відчуття невдачі та провини;
- схильність до зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, нікотинном, кофеїном);
- наполегливе прагнення змінити сферу діяльності;
- зниження концентрації уваги;

- порушення сну;
- підвищена вразливість до інфекційних хвороб;
- хронічна стомлюваність та відчуття виснаження протягом усього навчального дня.

В сучасних дослідженнях виокремлюють три основні ознаки СЕВ:

- ◆ граничне виснаження;
- ◆ відстороненість від одногрупників та навчання;
- ◆ переживання власної професійної та особистісної неефективності [33, с. 3].

На даний час немає єдиного визначення структури СЕВ, однак варто зазначити, що він постає як особистісна деформація, що формується під впливом емоційно напружених міжособистісних взаємин. У наукових працях виокремлюють п'ять основних груп симптомів, що є характерними для СЕВ:

- фізичні симптоми (виснаження, недосипання, фізична втома, запаморочення, підвищення артеріального тиску, хвороби серцево-судинної системи) продемонстровано на рис. 1.3 [32, с. 96];



Рис. 1.3. Фізіологічні ознаки стресу

- емоційні симптоми (цинізм, песимізм, агресія, тривожність, депресія) зображено на рис. 1.4. [32, с. 97];



**Рис. 1.4. Емоційні ознаки стресу**

- поведінкові симптоми (зниження рівня фізичної активності, під час навчання з'являється відчуття втоми та потреба у відпочинку, відсутність апетиту);
- інтелектуальні симптоми (нудьга, апатія, зниження інтересу до навчання, формальне виконання роботи) відображено на рис. 1.5. [32, с. 93];



**Рис. 1.5. Інтелектуальні ознаки стресу**

– соціальні симптоми (зниження соціальної активності, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції та непорозуміння з боку оточення) [33, с. 5; 45, с. 21].

Докторка психологічних наук Католик Галина Вікторівна проаналізувавши у теоретичному вимірі ключові аспекти феномену ЕВ запропонувала гіпотетичну модель його функціонування (див. рис. 1.6.) [18, с. 203].



**Рис. 1.6. Гіпотетична модель особливостей синдрому емоційного вигорання (автор Католик Г. В.)**

В науковій літературі існує декілька моделей СЕВ, що характеризують це явище. Автори однофакторної моделі (Пайнс, Аронсон) позначають ЕВ як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що формується внаслідок тривалого перебування особистості в умовах емоційного стресу. Виснаження вважають головною причиною даного явища, тоді як інші прояви дисгармонії емоційних переживань і поведінкових реакцій виступають його наслідками. Згідно з даною моделлю небезпека розвитку емоційного вигорання поширюється не лише на фахівців соціальної сфери.

Двофакторна модель (В. Шауфелі, Д. Дирендонк, Х. Сіксма). СЕВ розглядається як двовимірна структура, що включає ЕВ та знеособлення. Перший компонент, визначений як «афективний», охоплює скарги на стан здоров'я, фізичне самопочуття, нервову напругу та емоційне виснаження. Другий компонент –

знеособлення – проявляється у трансформації ставлення до інших людей (зокрема, у медичних професіях до пацієнтів) або до власної особистості. Називається «установчим».

Трифакторна модель (К. Маслач та С. Джексон). СЕВ постає як тривимірна конструкція, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. ЕВ розглядається як провідний компонент, який проявляється у зниженні емоційного тла, байдужості або емоційному перенасиченні. Другий вимір – деперсоналізація – характеризується деформацією ставлення до інших людей чи до себе, що може проявлятися як підвищена залежність від оточення або як негативізм і цинізм у ставленні до пацієнтів чи клієнтів. Третій компонент – редукація особистих досягнень – виявляється у схильності до негативної самооцінки, недооцінювання власних професійних успіхів та можливостей, а також у знеціненні службових компетенцій.

Чотирифакторна модель (Ферт, Мімс). У межах цієї моделі один із компонентів вигорання (ЕВ, деперсоналізація або редукація особистих досягнень) може бути деталізований на два окремі фактори. Наприклад, деперсоналізація асоціюється як із професійною діяльністю, так і з взаєминами з реципієнтами. Процесуальні моделі трактують вигорання як динамічний процес, що розгортається у часі та має певні стадії. Його розвиток характеризується наростанням ЕВ, яке зумовлює формування негативних установок щодо суб'єктів професійної взаємодії. Фахівець, схильний до вигорання, прагне створити емоційну дистанцію у стосунках як спосіб подолання виснаження, паралельно демонструючи негативне ставлення до власних професійних досягнень [18, с. 200; 24, с. 27; 37, с. 110].

На основі аналізу наукових джерел дослідниками було здійснено систематизацію підходів до визначення структурних компонентів ЕВ відповідно до провідних концептуальних моделей, результати якої подано у таблиці 1 [15, с. 21].

Таблиця 1.

## Наукові підходи емоційного вигорання

Вид моделі	Основні представники	Коротка характеристика
Однофакторна модель	Г. Фрейденбергер, Дж. Джонс, А. Пайнз, Е. Аронсон	Синдром хронічної втоми
Двофакторна модель	П. Бріль, Д. ван Дірендонк, В. Шауфелі, Г. Сіксма	Емоційне виснаження, деперсоналізація професійної діяльності
Трьохфакторна модель	К. Маслач, С. Джексон, Д. Енцман, В. Шауфелі	Емоційне виснаження, деперсоналізація професійної діяльності, редукція особистих досягнень
Чотирьохфакторна модель	Г. Ферт, А. Мімс	Емоційне виснаження, деперсоналізація професійної діяльності, деперсоналізація суб'єктів професійної діяльності, редукція особистих досягнень
Динамічні моделі	К. Чернісс, Б. Перлман, Е. Хартман, М. Буріш, Л. Хальстен, М. Лейтер.	Емоційне вигорання – динамічний процес, який поетапно розвивається в часі

Процес професійного вигорання має поступовий характер: перша стадія триває 3-5 років, друга – 5-15 років, третя – від 10 до 20 років. На цьому тлі можуть загострюватися хронічні захворювання та виникати нові патології. Професійне вигорання визначається як синдром фізичного й емоційного виснаження, що супроводжується втратою позитивних почуттів, формуванням негативної самооцінки та негативного ставлення до професійної діяльності [12, с. 7].

### **1.3. Орієнтація на цінності та саморегуляційний підхід при довготривалому емоційному вигорання**

Питання попередження та профілактики емоційного вигорання досліджували такі науковці, як Е. Старченкова, В. Бойко, А. Павлова, А. Левін, Н. Водоп'янова, К. Лаврова, Т. Зайчикова, А. Фирсова, Л. Карамушка, та інші [12, с. 17].

Вплив воєнних дій на навчальну мотивацію має суперечливий характер: з одного боку, формується потреба довести власну здатність досягати цілей в екстремальних умовах, з іншого – мотивація знижується під впливом стресу та нестабільності. Навчальний процес виступає важливим інструментом для розвитку творчого потенціалу, самореалізації та соціалізації. Проте, для вдалого подолання викликів сьогодення студентам варто надавати потрібні психологічну підтримку, забезпечити гнучкість навчального процесу з врахуванням індивідуальних потреб студентів та можливістю самостійного обрання темпів і форми навчання. Перераховані вище умови забезпечать мотивацію до навчання та зможуть знизити рівень стресу [36, с. 6].

Використання онлайн-курсів, вебінарів, інтерактивних завдань і проєктів сприяє подоланню монотонності навчального процесу та підвищує рівень залученості студентів. Важливим елементом є індивідуальні консультації, що передбачають регулярні зустрічі зі здобувачами освіти для аналізу їхніх досягнень, труднощів та розробки персоналізованих навчальних планів [36, с. 9].

Українська психологиня Лідія Богданівна Наугольник аналізуючи методики зменшення фізичного стресу запропонувала наступні класифікації, перша класифікація ґрунтується на природі антистресорного впливу – фізичному, хімічному чи психологічному (див. рис. 1.7.) [32, с. 204].

**Перша класифікація**  
*Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу*



**Рис. 1.7.** Класифікація методів нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу

Друга класифікація базується на способах формування антистресорної установки у свідомості: самостійно або за участю іншої людини (див. рис. 1.8.) [32, с. 222].



**Рис. 1.8.** Класифікація методів нейтралізації стресу залежно від способу застосування антистресорного впливу

ЕВ студентів, посилене умовами війни, становить серйозну проблему, яка негативно позначається на їхній академічній успішності та психологічному благополуччі. Забезпечення гнучкості навчального процесу, адаптованої до індивідуальних потреб і можливостей студентів, є необхідною умовою для зниження рівня стресу та підвищення мотивації до навчання в цей складний період.

Надзвичайно важливо визначитися з механізмами допомоги з зменшенні ЕВ студентів. Варто зазначити, що для зменшення ЕВ головне індивідуалізувати навчальний процес, визначати форми навчання та психологічна підтримка [32, с. 6].

Теоретичні напрацювання зарубіжних авторів, котрі вивчали проблему СЕВ формують ґрунтовну наукову основу для дослідження специфіки ЕВ студентів. Дане питання досліджували українські науковці, серед яких М. Косюч, Т. Зайчикова, О. Лобода, А. Картузова, Г. Лемко, І. Кондратенко, А. Мудрик та інші. Саме А. Мудрик встановив, що у студентів п'ятого курсу діагностичні показники симптомів емоційного вигорання є вищими порівняно зі студентами першого курсу [42, с. 77].

## **Висновки до I розділу**

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що феномен емоційного вигорання та довготривалого стресу є складними, багатовимірними психологічними утвореннями, які не мають єдиного загальноприйнятого трактування. Попри значний масив досліджень, у сучасній психології зберігається певна концептуальна розбіжність щодо визначення сутності, структури та механізмів формування емоційного вигорання, що свідчить про актуальність подальшого теоретичного й емпіричного вивчення цієї проблематики.

Аналіз підходів до розуміння емоційного вигорання дозволив уточнити його зміст як процесу поступового виснаження емоційних, когнітивних і фізичних

ресурсів особистості під впливом хронічного стресу. Структурно воно найчастіше розглядається через такі компоненти, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Довготривалий стрес, у свою чергу, виступає не лише фоновим станом, а й ключовим детермінантом розвитку вигорання, посилюючи дезадаптаційні процеси в особистості.

З'ясовано, що розвиток емоційного вигорання у студентської молоді зумовлюється сукупністю взаємопов'язаних чинників, які доцільно об'єднувати у дві основні групи: індивідуальні та організаційні. До індивідуальних належать особистісні характеристики (рівень тривожності, емоційна стійкість, мотиваційна сфера) та соціально-демографічні особливості. Організаційні чинники охоплюють специфіку навчальної діяльності, інтенсивність навантаження, соціально-психологічний клімат, а також умови освітнього середовища. Встановлено, що саме поєднання високих вимог до навчання з недостатністю ресурсів для їх подолання створює підґрунтя для формування стану вигорання.

Теоретичний огляд також засвідчив універсальність феномену емоційного вигорання, який проявляється у різних сферах діяльності (освітній, медичній, спортивній, психологічній тощо), однак має специфічні особливості залежно від контексту. У студентському середовищі важливу роль відіграють процеси адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти, міжособистісна взаємодія та переживання екзаменаційного стресу.

Окремо підкреслено значення досліджень, присвячених стресу як психологічному явищу. Встановлено, що стрес є невід'ємною складовою сучасного життя, а його хронічні форми виступають одним із провідних чинників дезадаптації особистості. При цьому студентський період характеризується підвищеною вразливістю до стресогенних впливів, що обумовлює необхідність глибшого вивчення механізмів подолання стресу та профілактики його негативних наслідків.

Узагальнення наукових підходів дало змогу зробити висновок про те, що емоційне вигорання є результатом взаємодії внутрішніх (індивідуально-психологічних) та зовнішніх (соціально-організаційних) чинників. Надмірне психоемоційне напруження, відсутність ефективних копінг-стратегій і

несприятливі умови діяльності можуть призводити не лише до зниження ефективності навчальної діяльності, але й до погіршення психічного та фізичного здоров'я.

Таким чином, виконання поставлених завдань першого розділу дозволило систематизувати теоретичні підходи до проблеми емоційного вигорання та довготривалого стресу, уточнити їх зміст і структуру, а також окреслити ключові психологічні чинники, що зумовлюють розвиток цього феномену у студентів. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних заходів профілактики і корекції емоційного вигорання.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження та опис методів дослідження

Метою нашого дослідження було встановити наявність ЕВ студентів ВНЗ в умовах війни. Дослідження проводилось у три етапи:

- I. пошук методики для дослідження;
- II. підготовка та проведення дослідження;
- III. обробка та аналіз результатів.

Вибірку дослідження склали 43 респонденти, що є студентами Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «ДДПУ» (ГІІМ), вони є студентами I- V курсів та їх вік варіює від 17 років до 58 років.

Для емпіричного дослідження та вирішення поставлених задач було обрано такі методики:

- методика «Самооцінка стійкості до стресу» (додаток А [43]).
- методика «Дослідження синдрому «вигорання» (додаток Б [5]).
- методика «Опитувальник Маслач (МВІ – Maslach Burnout Inventory)» (додаток В).

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання. Методика включає 18 питань на які пропонують надати відповіді. Пропонується такі варіанти

відповіді як «Рідко», «Іноді» та «Часто», серед них потрібно обрати один, який найкраще вам підходить. За відповідь «Рідко» респондент отримує 1 бал, відповідь «Іноді» – 2 бали, а відповідь «Часто» – 3 бали. Рівень стресостійкості визначається за кількістю балів, яку Ви набрали: 43-54 – низький рівень 31-42 – середній рівень 18-30 – високий рівень [43].

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» – це експрес-опитувальник, спрямований на самодіагностику професійного вигорання, що включає три компоненти:

1. емоційне виснаження (втома, зміна настрою);
2. деперсоналізація (втрата інтересу, цинізм до роботи);
3. редукція професійних досягнень (зниження ефективності, підозрілість, зниження самооцінки компетентності).

Методика допомагає виявити симптоми на ранніх стадіях, такі як порушення сну, часті головні болі, стрес та зниження гнучкості у спілкуванні, що часто зустрічається у педагогів та людей професій, що допомагають. Текст опитувальника складається з 20 питань, відповідь «Так» оцінюється в 1 бал, а відповідь «Ні» – 0 балів. Загальний бал вказує на рівень «вигорання»: 0-7 – низький рівень 8-14 – середній рівень 15-20 – високий рівень [5, с. 34].

Використано адаптований Н. Водоп'яною опитувальник на вигорання МВІ К. Маслач і С. Джексона, який має на меті дослідити рівень ЕВ. Респондентам пропонується чесно надати відповіді на 22 запропоновані твердження. В бланку відповіді потрібно відмітити навпроти кожного твердження той варіант, який найкраще Вам підходить: «ніколи», «дуже рідко», «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто», «завжди». Кожне твердження оцінюється балами, так відповідь «ніколи» – 0 балів, «дуже рідко» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «іноді» – 3 бали, «часто» – 4 бали, «дуже часто» – 5 балів, «завжди» – 6 балів. Для обробки результатів в опитувальнику є три шкали: «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень). Шкала «емоційне виснаження» охоплює наступні пункти 1, 2,3,6, 8, 13, 14, 16, 20, максимально можна отримати 54 бали. Шкала «деперсоналізація» відповідає

пунктам 5, 10, 11, 15, 22, максимальна сума балів складає 30. Та шкала «редукція особистих досягнень» відповідають пункти 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 з максимальною кількістю балів – 48. Відповідно до моделі синдрому «вигорання» запропонованої американськими вченими К. Маслач та С. Джексон, «професійне вигорання» розуміють як СЕВ, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

ЕВ вважається ключовим компонентом «професійного вигорання», якому характерний знижений емоційний фон, байдужість чи відчуття емоційного перенавантаження. Прояв деперсоналізації відбувається через деформацію стосунків з іншими. Може проявлятися як зростання залежності від інших осіб, збільшення негативізму, цинічності налаштувань та почуттів щодо інших (учні, колеги, підлеглі тощо). Редукція особистих досягнень проявляється у схильності до негативного сприйняття себе, власних професійних результатів та успіхів, чи в знецінюванні власної гідності, обмеженні власних можливостей та обов'язків щодо інших.

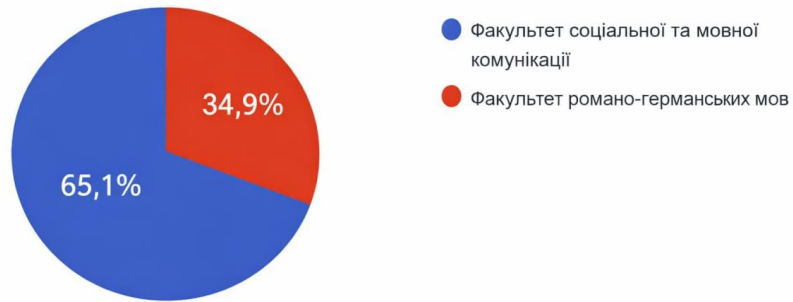
Чим вищий показник за кожною окремо взятою шкалою, то сильніше проявляються різні аспекти ЕВ у досліджуваного. Загальна сума балів за всіма шкалами вказує на тяжкість «вигорання».

## **2.2. Аналіз отриманих результатів**

В опитуванні прийняли участь 43 респонденти, студенти ГІМ. Вибірка досліджуваних склала дві групи осіб: факультет соціальної та мовної комунікації (ФСМК) (28 осіб, 65,1%) та факультет романо-германських мов (ФРГМ) (15 осіб, 34,9%), продемонстровано на рис. 2.1.

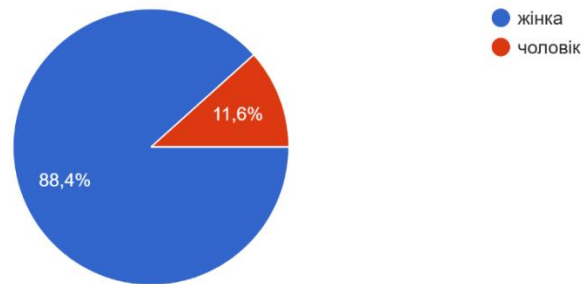
В опитуванні приймали участь жінки та чоловіки, відповідно 38 жінок та 5 чоловіків, а у відсотках це відповідно 88,4% до 11,6% (див. рис. 2.2.).

Вкажіть факультет на якому Ви навчаєтеся  
43 відповіді



**Рис. 2.1. Класифікація за факультетами**

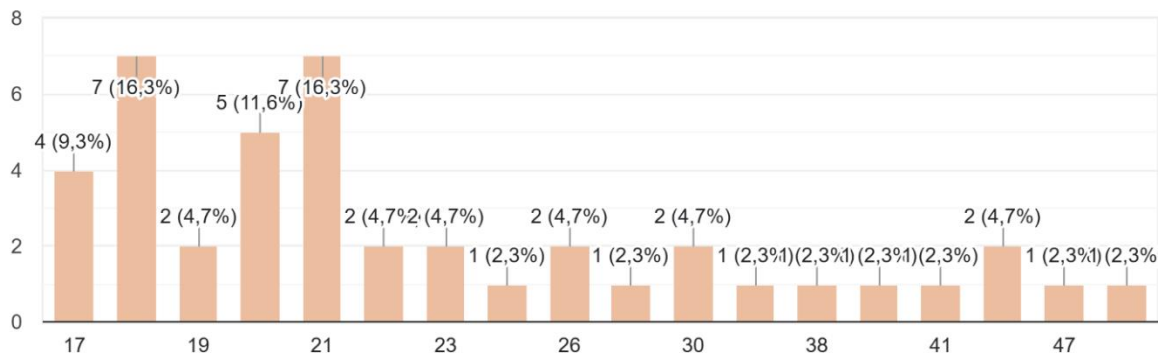
Вкажіть стать  
43 відповіді



**Рис. 2.2. Класифікація за статтю**

В ГПМ навчаються студенти різного віку від 17 років до 58 років, найбільше студентів 18 років та 21 рік – по 7 осіб, що складає 16,3% відповідно, 20 років – 5 осіб (11,6%), 17 років – 4 особи (9,3%), 19 років – 2 особи (4,7%), 22 роки – 2 особи (4,7%), 23 роки – 2 особи (4,7%), 26 років – 2 особи (4,7%), 30 років – 2 особи (4,7%), 44 роки – 2 особи (4,7%), 25 років – 1 особа (2,3%), 28 років – 1 особа (2,3%), 31 рік – 1 особа (2,3%), 38 років – 1 особа (2,3%), 40 років – 1 особа (2,3%), 41 рік – 1 особа (2,3%), 47 років – 1 особа (2,3%), 58 років – 1 особа (2,3%), що проілюстровано діаграмою на рис. 2.3.

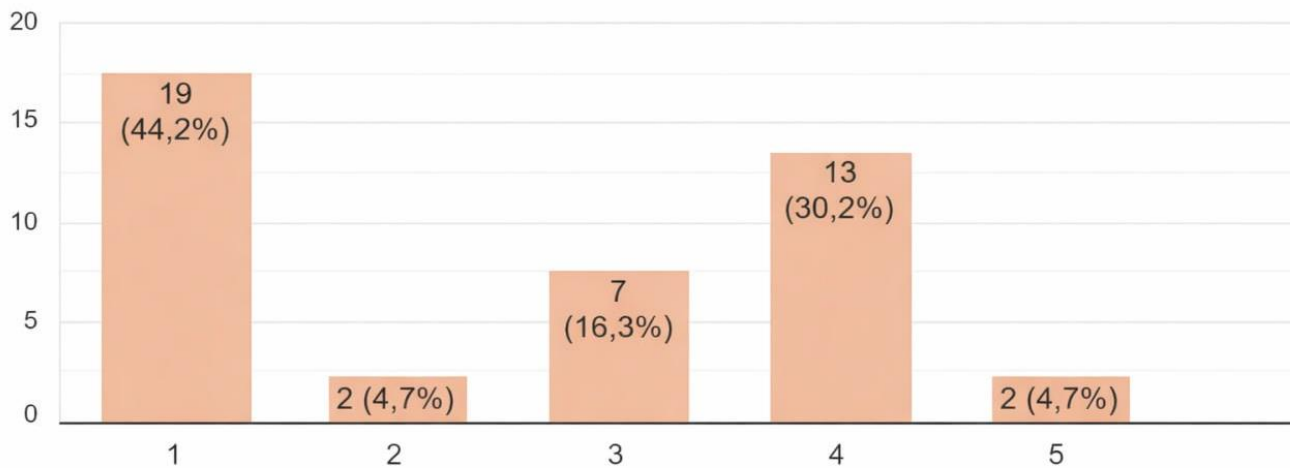
Вкажіть Ваш вік  
43 відповіді



**Рис. 2.3. Класифікація за віком**

В опитуванні приймали участь студенти з I по V курс. На I курсі навчається 19 респондентів, що складає 44,1%, на II курсі навчається 2 респонденти, відповідно 4,7%, III курс – 7 респондентів, 16,3%, IV курс – 13 осіб, відповідно 30,2%, а на V курсі – 2 респонденти, 4,7%, див. рис. 2.4.

Вкажіть курс на якому Ви навчаєтеся  
43 відповіді



**Рис. 2.4. Класифікація за курсом навчання**

Розглянемо результати методики «Самооцінка стійкості до стресу». Лише 2 респонденти з 43 вважають, що в колективі їх часто недооцінюють, що складає 4,7%, іноді – 11 респондентів, 25,6% і 30 осіб вважає, що рідко, у відсотках це складає 69,8%, що ілюструє рис. 2.5.

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.

43 відповіді

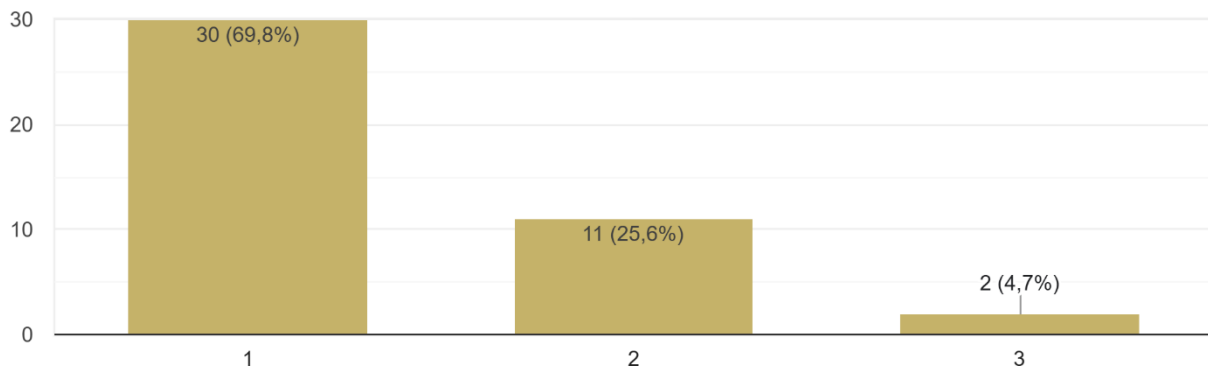


Рис. 2.5. Недооцінювання в колективі

Представимо результати методики у вигляді таблиці для кращого сприйняття інформації, таблиця 2.1.

Таблиця 2.1.

**Результати методики «Самооцінка стійкості до стресу»**

№	Запитання	Зрідка 1 бал	Інколи 2 бали	Часто 3 бали
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.	30 (69,8%)	11 (25,5%)	2 (4,7%)
2	Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим.	4 (9,3%)	23 (53,5%)	16 (37,2%)
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи.	4 (9,3%)	17 (39,5%)	22 (51,2%)
4	Я буваю налаштованим агресивно.	30 (69,8%)	9 (20,9%)	4 (9,3%)
5	Я не терплю критики в свою адресу.	12 (27,9%)	21 (48,8%)	10 (23,3%)
6	Я буваю роздратованим.	17 (39,5%)	15 (34,9%)	11 (25,5%)
7	Я стараюсь стати лідером там, де це можливо.	16 (37,2%)	18 (41,9%)	9 (20,9%)
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою.	16 (37,2%)	16 (37,2%)	11 (25,5%)
9	Я страждаю безсонням.	21 (48,8%)	6 (14%)	16 (37,2%)

10	Своїм недругам я можу дати відсіч.	11 (25,5%)	20 (46,5%)	12 (27,9%)
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність.	12 (27,9%)	20 (46,5%)	11 (25,5%)
12	У мене не вистачає часу на відпочинок.	11 (25,5%)	21 (48,8%)	11 (25,5%)
13	У мене виникають конфліктні ситуації.	30 (69,8%)	11 (25,5%)	2 (4,7%)
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.	22 (51,2%)	17 (39,5%)	4 (9,3%)
15	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.	17 (39,5%)	14 (32,6%)	12 (27,9%)
16	Я все роблю швидко.	17 (39,5%)	21 (48,8%)	5 (11,6%)
17	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступаю до інституту).	18 (41,9%)	17 (39,5%)	8 (18,6%)
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки.	22 (51,2%)	12 (27,9%)	9 (20,9%)

Обробивши та проаналізувавши результати методики зроблено висновок, що представлений в додатку Д. На підставі отриманих результатів опитування студентів, щодо їх самооцінки стійкості до стресу можна зробити висновок та надати рекомендації.

Отже, 43 респонденти мають різний рівень стійкості до стресу:

1 респондент має високий рівень стійкості до стресу (8 рівень), що складає 2,32%;

4 респонденти, 9,3% мають, рівень стійкості до стресу, вищий від середнього (7 рівень);

14 респондентів, що складає 32,56% мають 6 рівень, що є трохи вищий від середнього;

4 респонденти, 9,3% мають 5 рівень стійкості до стресу, середній;

6 респондентів, що складає 13,96% мають 4 рівень стійкості до стресу, трохи нижчий від середнього;

14 респондентів, що складає 32,56% не входять в градацію по балах, оскільки сума набраних балів 55 балів, що свідчить про відсутність стійкості до стресу.

Високий, 8 рівень стійкості до стресу має студентка IV курс ФРГМ.

7 рівень стійкості до стресу, вищий від середнього демонструють 3 студентки ФСМК, їх середній вік 21 рік та студентка IV курс ФРГМ, 21 рік.

Трохи вищий від середнього рівня стійкості до стресу, 6 рівень, проявляють 14 респондентів, з яких 8 навчається на ФСМК, їх середній вік 21 рік, з них 7 жінок та 1 чоловік, ФРГМ представляють 2 студентки I курсу та студентка III курсу, середній вік 18 років, 2 студентки IV курс віком 18 років та 21 рік відповідно та 38-річний студент IV курсу.

5 рівень стійкості до стресу, середній має 4 респонденти: представники ФСМК, студентка I курсу, їй 18 років та 25-річний студент V курсу, а також 40-річний студент III курсу та 18-річна студентка IV курсу.

Трохи нижчий від середнього, 4 рівень мають студентки ФСМК I курсу 18 та 41 рік, II курсу – 17 років, III курсу – 20-ти, 22-х та 23-х років.

14 респондентів, що не входять в градацію по балах, навчаються на I курсі ФРГМ 18-річний студент та студентка та на ФСМК навчається 3 студентки 18-ти та 21-го років відповідно, 20-річна студентка, та по 1 студентці 26-го, 28-го та 31-го віку. На III курсі ФСМК навчається 47-на студентка та на IV курсі 19-на студентка.

Оскільки студенти мають різний рівень стійкості до стресу, то й рекомендації для вдосконалення рівня стійкості до стресу будуть різні: студентам із низькою стресостійкістю, рекомендуємо зміну способу життя (врегулювати режим сну, раціон харчування, фізичні навантаження) та звернутися за психологічною допомогою.

Студентам, які мають середній та трохи вищий середнього рівня стійкості до стресу рекомендовано розвивати навички тайм-менеджменту та ставити реалістичні цілі, працювати над формуванням позитивного мислення та підтримкою соціальних контактів.

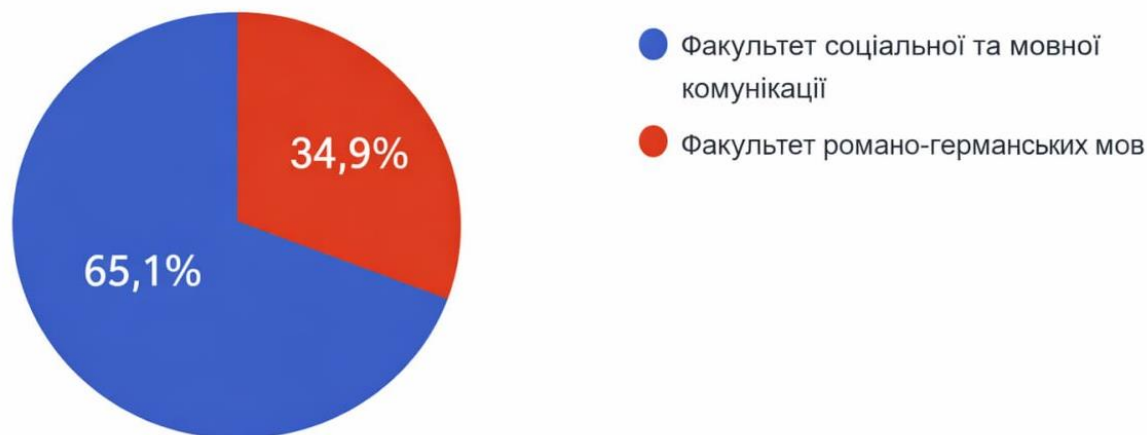
Студентам з високою стресостійкістю рекомендовано працювати над вдосконаленням ефективних стратегій та допомагати іншим студентам.

Методика «Дослідження синдрому «вигорання»» була застосована до 43 студентів ГІМ, студентів I-V курсів ФСМК та ФРГМ. Вибірка досліджуваних

склала дві групи осіб: 28 студентів ФСМК відповідно 65,1% і 15 студентів ФРГМ, що складає 34,9%, ілюструє рис. 2.6.

Вкажіть факультет на якому Ви навчаєтеся

43 відповіді

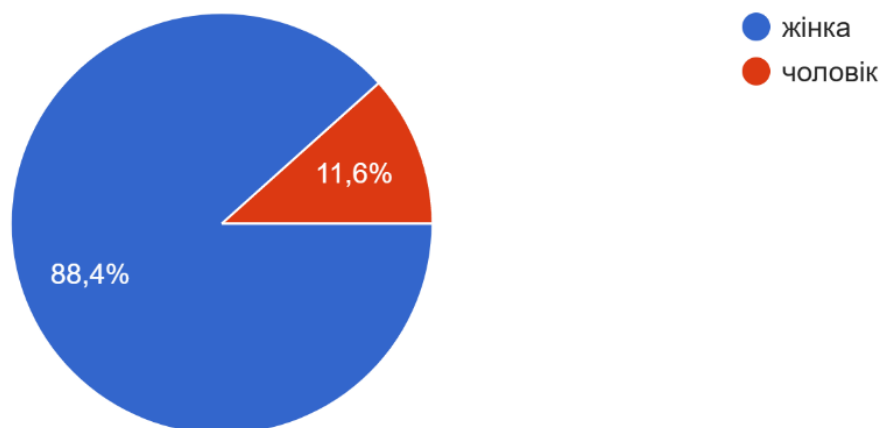


**Рис. 2.6. Класифікація за факультетами**

Було опитано 38 жінок, що складає 88,4%, та 5 чоловіків, 11,6%, що продемонстровано на рис. 2.7.

Вкажіть стать

43 відповіді

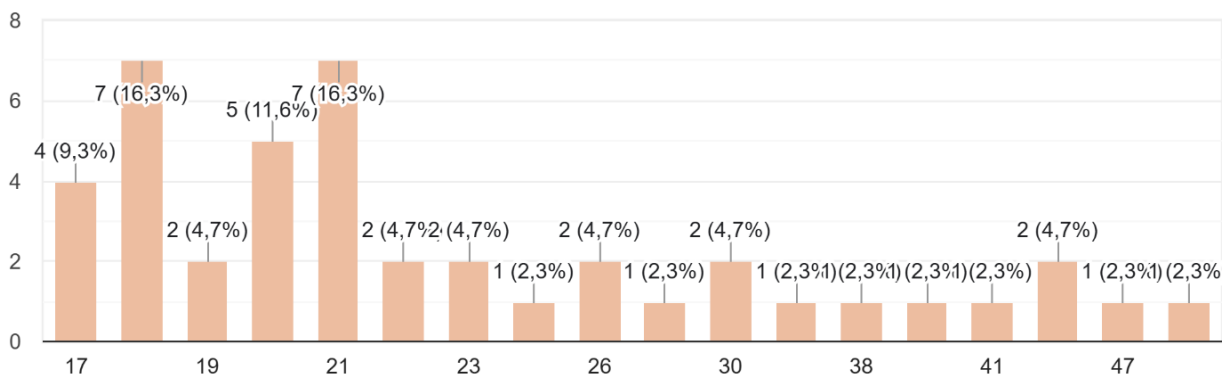


**Рис. 2.7. Класифікація за статтю**

Вибірку становлять студенти віком 17-58 років. Найбільше представлено 18-річних студентів – 7 осіб, 16,3% та 21 рік – також 7 осіб, 16,3%. Вік 20 років, має 5 осіб, а це 11,6%, 17 років – 4 студенти, що складає 9,3%. По 2 особи належать до

вікових груп 19, 22, 23, 26, 30 та 44 роки, 4,7%, а також вікову групу 25, 28, 31, 38, 40, 41, 47 та 58 років, представляє 1 студент, 2,3%. Ці дані демонструє рис. 2.8.

Вкажіть Ваш вік  
43 відповіді



**Рис. 2.8. Класифікація за віком**

Найбільше респондентів навчається на I курсі – 19 осіб, відповідно 44,1%, на II курсі – 2 респонденти, 4,7%, III курс представляє 7 респондентів, 16,3%, 13 осіб представники IV курсу, що складає 30,2%, а на V курсі навчається 2 респонденти, що складає 4,7%.

Результати опрацювання методики «Дослідження синдрому «вигорання»» представлено в таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

#### Рівні «вигорання»

	Низький рівень «вигорання»	Середній рівень «вигорання»	Високий рівень «вигорання»
Показники, у балах	0-7	8-14	15-20
Кількість	33	7	3

З 43 респондентів низький рівень «вигорання» притаманний 33 студентам, що складає 76,8%, 7 студентів мають середній рівень «вигорання», відповідно 16,4%, а високий рівень «вигорання» – 3, що складає 6,8%. Серед студентів на I курсі – 17 респондентів мають низький рівень «вигорання», що складає 39,5%. На ФСМК 12 студентів, 36,4%: 9 жінок (27,3%) та 3 чоловіки (9,1%), на ФРГМ 5

студентів, 15,1%: 4 жінки (12,1%) та 1 чоловік (3%). Вікова група студентів ФСМК складає переважна більшість жінки 18-ти років, 17-ти, 19-ти, 20-ти та 44-х років, а чоловіки – 23, 30, 44 роки. 2 студентки I курсу мають середній рівень «вигорання», що складає 4,7%, це 18-річна студентка ФСМК та 17-річна студентка ФРГМ, що відповідно складає 28,6%.

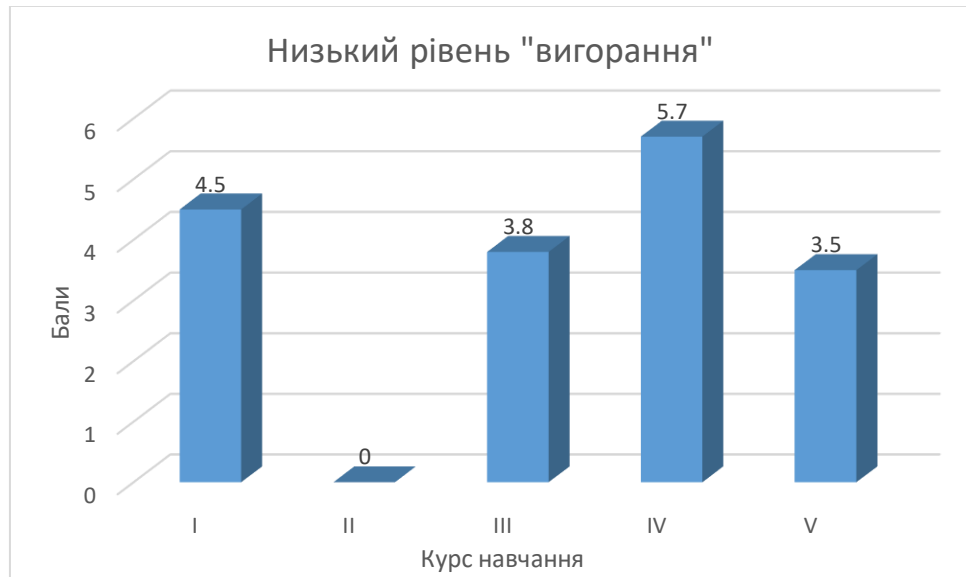
II курсі навчається 2 студенти ФМСК, що мають середній рівень «вигорання», що складає 28,6%. 20-річний студент та 18-річна студентка, що відповідно припадає на них по 14,3%.

Студенти III курсу ФСМК мають низький рівень «вигорання» та середній рівень «вигорання». 5 студенток мають низький рівень «вигорання», відповідно 15,1%, з них жінки віком 20, 21, 28, 31 та 58 років. Середній рівень «вигорання» має 2 студентки ФСМК, їх вік 20 та 41 рік.

Для студентів IV курсу притаманні всі рівні «вигорання». Низький рівень «вигорання» притаманний 6 студенткам ФСМК, що складає 18,2%. Вікова група в межах 20, 21, 22 та 30 років. На ФРГМ 3 студентів, 9,1% мають низький рівень «вигорання»: 2 жінки 21-річні (6,1%) та 40-річний студент (3%). Середній рівень «вигорання» має 26-річна студентка ФСМК, що складає 14,3%. Високий рівень «вигорання» мають 3 студенти ФСМК, що складає 100%: 21-річна студентка (33,3%) та 2 студенти, відповідно 25 та 26 років, що складає 66,7%.

На V курсі навчаються 2 студентки з низьким рівнем «вигорання», що складає 6,1%. На ФРГМ 23-річна студентка, що складає 3%, а також 47-річна студентка на ФСМК, відповідно 3%.

На підставі даних аналізу можна зробити висновок, що низький рівень вигорання притаманний студентам I курсу, в яких середній бал складає 4,5 бали, середній бал студентів III курсу складає 3,8 бали, студенти IV курсу мають найвищий середній бал – 5,7 бали та V курс – 3,5 бали. Дані підтверджуються рис. 2.9.



**Рис. 2.9. Середній бал низького рівня «вигорання» за курсами**

На рис. 2.10. проілюстровано середній бал середнього рівня «вигорання», III курс має 14 балів, студенти I курсу – 12,5 бали, IV курсу – 12 балів та 11,5 балів мають студенти II курсу.



**Рис. 2.10. Середній бал середнього рівня «вигорання» за курсами**

Високий рівень «вигорання» притаманний студентам IV курсу – 16,7 бали, що підтверджують дані рис. 2.11.



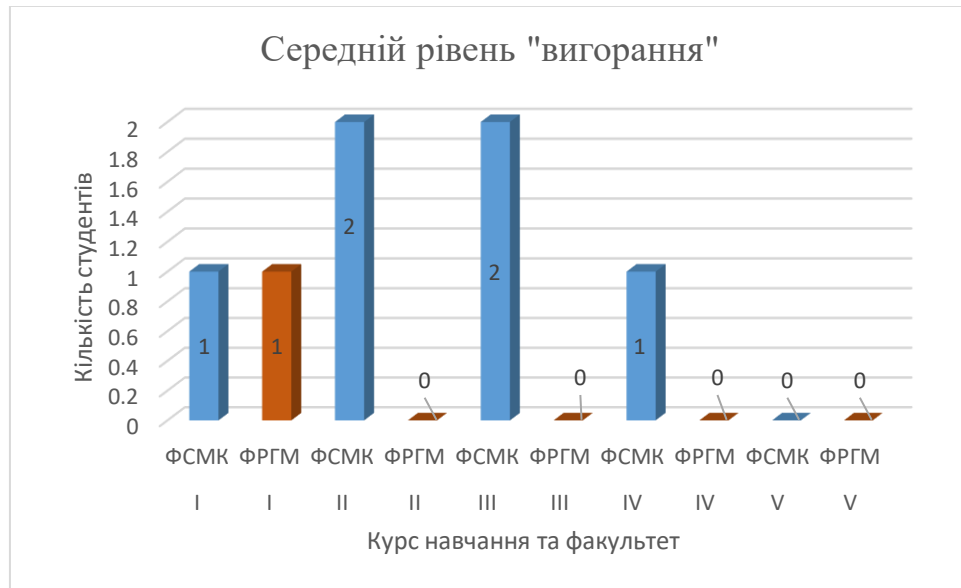
**Рис. 2.11. Середній бал високого рівня «вигорання» за курсами**

Аналіз даних вигорання за факультетами, свідчить про те, що 12 студентів I курсу ФСМК та 5 студентів ФРГМ мають низький рівень «вигорання», 5 студентів III курсу ФСМК, IV курс ФСМК – 6 та ФРГМ – 3, V курс – по 1 студентці ФСМК та ФРГМ, див. рис. 2.12.



**Рис. 2.12. Кількість студентів за курсом та факультетом з низьким рівнем «вигорання»**

На рис. 2.13. зображено по 1 студенту ФСМК та ФРГМ I курсу мають середній рівень «вигорання», по 2 студенти II та III курсу ФСМК та 1 IV – курсу.



**Рис. 2.13. Кількість студентів за курсом та факультетом з середнім рівнем «вигорання»**

Лише 3 студенти IV курсу ФСМК мають високий рівень «вигорання», див. рис. 2.14.



**Рис. 2.14. Кількість студентів за курсом та факультетом з середнім рівнем «вигорання»**

Отже, можна підсумувати, що низький рівень «вигорання» притаманний 12 студентам I курсу ФСМК, студентів, що мають середній рівень «вигорання» однаково притаманний I, II та IV курсу ФСМК, високий рівень «вигорання» притаманний студентам IV курсу ФСМК, переважно чоловікам.

Опитувальник Маслач (МВІ – Maslach Burnout Inventory), який має широке застосування та оцінює три компоненти вигорання: ЕВ, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень пройшли 35 студентів ГІМ. В опитуванні приймали участь студенти I-V курсів ФСМК та ФРГМ, різної вікової категорії та статі. Дані емпіричного дослідження наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

## Дані емпіричного дослідження за опитувальником

## К. Маслач та С. Джексон

№	курс	факультет	вік	стать	ЕВ	Рівень вигорання	Деперсоналізація	Рівень вигорання	Редукція особистих досягнень
1	I	ФСМК	19	Ж	28	В	16	В	18
2	I	ФСМК	19	Ж	34	В	15	В	26
3	II	ФСМК	20	Ж	18	С	15	В	26
4	II	ФСМК	18	Ж	27	В	15	В	24
5	II	ФСМК	20	Ж	18	С	10	С	18
6	III	ФСМК	25	Ч	36	В	20	В	33
7	III	ФСМК	30	Ж	33	В	18	В	28
8	I	ФСМК	24	Ч	9	Н	5	Н	8
9	I	ФРГМ	25	Ч	27	В	15	В	24
10	II	ФСМК	34	Ч	19	С	10	С	17
11	II	ФСМК	17	Ж	9	Н	5	Н	8
12	IV	ФРГМ	40	Ч	27	В	15	В	24
13	IV	ФРГМ	26	Ч	18	С	10	С	16
14	IV	ФРГМ	25	Ч	9	Н	5	Н	14
15	III	ФСМК	28	Ж	25	С	17	В	20
16	IV	ФРГМ	51	Ж	38	В	16	В	19
17	III	ФРГМ	20	Ч	2	Н	0	Н	14
18	I	ФРГМ	21	Ж	9	Н	5	Н	8
19	V	ФСМК	23	Ж	27	В	15	В	29
20	V	ФРГМ	32	Ж	18	С	14	В	28
21	IV	ФСМК	26	Ч	0	Н	4	Н	4

22	I	ФСМК	19	Ж	9	Н	5	Н	8
23	I	ФРГМ	23	Ч	1	Н	5	Н	21
24	IV	ФСМК	26	Ч	27	В	15	В	24
25	II	ФСМК	32	Ч	20	С	13	В	18
26	I	ФРГМ	18	Ж	10	Н	9	С	28
27	II	ФСМК	28	Ж	36	В	20	В	29
28	I	ФРГМ	19	Ж	0	Н	12	С	9
29	I	ФСМК	17	Ж	13	Н	7	С	14
30	I	ФСМК	18	Ж	45	В	25	В	40
31	I	ФРГМ	18	Ж	36	В	20	В	29
32	III	ФСМК	30	Ж	27	В	15	В	24
33	I	ФСМК	21	Ч	18	С	10	С	16
34	I	ФРГМ	17	Ч	18	С	10	С	18
35	I	ФРГМ	19	Ж	9	Н	9	С	24

Проаналізовані дані за статтю, факультетом та курсом навчання наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

## Розподіл за статтю, факультетом та курсом навчання

Стать	Чоловіки		Жінки	
	N	%	N	%
Показник				
	Вік			
<20	1	2,9	11	31,3
20-25	7	20	4	11,4
25-30	3	8,6	4	11,4
30-35	2	5,7	1	2,9
35-40	1	2,9	-	
40-45	-		-	
45-50	-		-	
>50	-		1	2,9
Факультет на якому навчається студент				
ФСМК	7	20	14	40
ФРГМ	7	20	7	20
Курс навчання				
I курс	5	14,3	10	28,6
II курс	2	5,7	5	14,3
III курс	2	5,7	3	8,6
IV курс	5	14,3	1	2,8
V курс	-		2	5,7

У ГПМ навчається 14 респондентів чоловіків, що складає 40% та 21 жінка, а це 60%. На ФСМК навчається 7 чоловіків та 7 жінок, що складає по 20% відповідно, а на ФРГМ – 7 чоловіків, 20% та 14 жінок, що складає 40%. На I та IV курсах навчається по 5 чоловіків, II та III курсах по 2 чоловіки відповідно, що відповідно складає по 14,3% та по 5,7%. На I курсі навчається 10 жінок, а це 28,6%, на II курсі –

5 жінок, відповідно 14,3%, на III курсі – 3, що складає 8,6%, IV курс – 1 жінка, 2,8%, V курс – 2 жінки, 5,7%.

Обраховані середньогрупові показники результатів дослідження ЕВ за методикою «Опитувальник на вигорання МВІ» подано в таблиці 2.5.

**Таблиця 2.5.**

**Середньогрупові показники результатів дослідження**

Шкали	Емоційне виснаження (максимальна кількість балів 54)	Деперсоналізація (максимальна кількість балів 30)	Редукція особистих досягнень (максимальна кількість балів 48)
Середньогрупові бали	20 (середній рівень)	12 (високий рівень)	20,2 (високий рівень)

Як видно з таблиці більша кількість балів припадає на редукцію особистих досягнень з високим рівнем.

**Таблиця 2.6.**

**Дані про кількість респондентів за рівнями шкал методики «Опитувальник на вигорання МВІ»**

Назва шкали	Низький рівень (кількість досліджуваних / відсоток)	Середній рівень (кількість досліджуваних / відсоток)	Високий рівень (кількість досліджуваних / відсоток)
Емоційне виснаження	12/34,29%	9/25,71%	14/40%
Деперсоналізація	8/22,86%	9/25,71%	18/51,43%
Редукція особистих досягнень	1/2,86%	1/2,86%	33/94,28%
Інтегральний індекс синдрому вигорання	7/20%	6/18,1%	22/61,9%

Виявлено високі показники за шкалою «Редукція особистих досягнень» серед досліджуваних, що складає 94,28%, а це вказує, що частково чи повністю втрачено

мотивацію, відчуття зниження професійної компетентності, применшення значущості власної діяльності, невдоволення собою та несприйняття себе у професійній сфері.

При обчисленні інтегрального індексу ЕВ у 22 досліджуваних (61,9%) виявлено високий рівень ЕВ, 6 (18,1%) мають середній рівень ЕВ, низький рівень ЕВ має 7 осіб (20%).

На основі даних емпіричного дослідження визначимо відсутність (гіпотеза Н<sub>0</sub>) чи наявність зв'язку (гіпотеза Н<sub>1</sub>) між ЕВ та віком, статтю і курсом на якому навчається студент.

При проведенні психологічних досліджень рівень похибки не більший за 5% ( $p \leq 0,05$ ) вважають достатнім рівнем достовірності, а показник  $p \leq 0,01$  вказує на високий рівень надійності при виявленні закономірності [6].

На підставі даних таблиці 2.3. визначимо наявність зв'язку між віком студента та його ЕВ, використавши для цього коефіцієнт кореляції Пірсона.

$$r_{\text{емп.}} = 0.27019$$

$$r_{0.01} = 0.42965$$

$$r_{0.05} = 0.33384$$

На підставі розрахунків приймаємо гіпотезу Н<sub>0</sub>: статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

За показником  $r^2$  Дж. Коена розмір ефекту:  $0,01 \leq r^2 < 0,09$  – малий.

Залежність ЕВ від статі.

$$r_{\text{емп.}} = 0.271$$

$$r_{0.01} = 0.42965$$

$$r_{0.05} = 0.33384$$

На основі розрахунків можна зробити висновок про прийняття гіпотези Н<sub>0</sub>, а саме: статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

За показником  $r^2$  Дж. Коена розмір ефекту:  $0,01 \leq r^2 < 0,09$  – малий.

Обрахуємо наявність зв'язку між курсом на якому навчається студент та рівнем ЕВ.

$$r_{\text{емп.}} = 0.16203$$

$$r_{0.01} = 0.42965$$

$$r_{0.05} = 0.33384$$

За даними обрахунків ми бачимо, що приймається гіпотеза  $H_0$ , що вказує на відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між параметрами.

За показником  $r^2$  Дж. Коена розмір ефекту:  $0,00 \leq r^2 < 0,01$  – несуттєвий.

На основі здійсненого математично-статистичного аналізу можна зробити висновок, що на рівень ЕВ не мають впливу вік, стать та курс на якому навчається студент.

### **2.3. Загальні рекомендації щодо попередження емоційного вигорання**

Вчені О. Столярчук та О. Сергеєнкова у своїх роботах звертають увагу на типові методи запобігання ЕВ у студентів. Дослідники акцентують увагу на контролі опанувальної поведінки під час криз професійного навчання, узгодженні життєвих та професійноорієнтованих цінностей, гармонізації академічної й професійної самооцінки, встановленні балансу між очікуваннями та реалістичними можливостями, а також на раціональній організації відпочинку й дозвілля [19; 41].

Н. Клімишина, Д. Журавська та М. Павлюк схиляються до думки щодо надання більшої автономії студентам, заохочувати до професійного росту рекомендуючи змінювати середовище: організаційне, соціальне та психологічне, створення сприятливого психологічного клімату у ВНЗ для уникнення ЕВ [29].

Психологічні засади практичних технологій діагностики та подолання стресових розладів висвітлені у працях сучасних українських учених О. Буряк, Г. Катеруша, О. Кокур, В. Ткаченко, М. Гіневський та інших. Практичні наслідки різних концепцій стресу полягають у застосуванні пропедевтичних методів, спрямованих на формування стресостійкості. Одним із таких методів є психоедукація, що передбачає надання необхідної психологічної інформації,

пов'язаної з аналізом проблеми. Завдяки психоедукації знижується емоційна напруга клієнта, забезпечується його підготовка до психотерапії, а також розширюється розуміння власних ресурсів для подолання стресу [39, с. 188].

СЕВ в сучасних реаліях серйозна проблема, яка має значний вплив на якість життя, загальний та психологічний стан здоров'я та продуктивність роботи.

### **2.3.1. Практичні рекомендації щодо запобігання емоційному вигоранню**

Актуальність проблеми емоційного вигорання зумовлена її складним характером, що потребує розробки спеціального інструментарію для запобігання та корекції. У межах дослідження запропоновано рекомендації щодо подолання емоційного виснаження студентів в умовах воєнного часу:

- встановлення чітких меж між навчанням, роботою та особистим життям;
- чергувати роботу з фізичним та психологічним навантаженням;
- релаксувати;
- працювати над самовдосконаленням;
- працювати над емоційною складовою.

Збереження внутрішнього ресурсу та профілактика ЕВ є комплексним завданням, що потребує усвідомленого підходу як з боку студентів, так і з боку освітніх закладів. Ефективні стратегії мають реалізовуватися на кількох рівнях: організаційному, особистісному та міжособистісному. Здатність контролювати власні емоції, думки й реакції це основа збереження внутрішнього ресурсу, що формує фундамент психологічної стійкості.

Перелік основних рекомендацій для уникнення ЕВ:

- дихальні вправи та практики майндфулнес;
- арт-терапія;
- музикотерапія;
- піскотерапія;

- спелеотерапія;
- ведення щоденника емоцій;
- регулярно відпочивати: робити під час роботи регулярні перерви;
- релаксація та заняття йогою;
- планування своєї діяльності;
- використання Матриці Ейзенхауера;
- виокремлення часу для хобі, спілкування з друзями;
- заняття спортом;
- раціональне харчування;
- повноцінний сон, більше 8 годин на добу;
- оцінювати власні емоції;
- розвиток навичок асертивної комунікації: відверто проговорювати свої потреби та почуття, говорити «ні» без почуття провини та відстоювання власних кордонів;
- прийняття недосконалості;
- психологічна підтримка.

#### **2.4. Тренінгова програма профілактики емоційного вигорання**

Психологічні тренінги є найбільш ефективним психологічним методом в профілактиці та боротьбі з ЕВ. Вони є дієвими та їх використовують при підготовці працівників різноманітних галузей професійної діяльності.

За результатами емпіричного дослідження та на основі проаналізованої спеціалізованої літератури нами розроблено тренінг профілактики ЕВ у студентів.

Метою тренінгу є зменшити рівень схильності до ЕВ до нормативного стану з подальшим контролем результатів і закріплення позитивного ефекту, який буде досягнуто.

Завдання тренінгу:

- знизити рівень ЕВ;

- усвідомити сутність явища ЕВ;
- провести заходи для формування об'єктивної самооцінки;
- сформувати вміння навичок самоконтролю та самодіагностики ЕВ;
- навчити основних методів аналізу свого стану та контролювати його.

Зважаючи на стан психологічної підготовки учасників тренінгу, їхнього рівня ЕВ та інші чинники тренінг може тривати 1-3 дні.

Тренінг «Профілактика та подолання ЕВ у студентів» включає в себе три модулі:

- Модуль 1. Вступ до тренінгу «Профілактика та подолання ЕВ у студентів».
- Модуль 2. ЕВ – визначення, способи та методи його подолання.
- Модуль 3. Практичні навички та вправи для профілактики ЕВ.

**Таблиця 2.7.**

**Структура за зміст тренінгу «Профілактика та подолання ЕВ у студентів»**

№	Назва етапу, вправи	Час на реалізацію (хв.)	Примітки
<b>Модуль 1. Вступ до тренінгу «Профілактика та подолання емоційного вигорання у студентів».</b>			
<b>Заняття1</b>			
	<i>Заняття 1. Вступ до курсу. Мотивування до участі в програмі «Профілактика та подолання емоційного вигорання у студентів».</i>		
1	Вступне слово. Правила роботи у групі	10	
2	Вправа «Привітання»	5	
3	Мотиваційна вправа «Життя – це скарб»	10	
4	Вправа «Вогонь – лід»	10	
5	Знайомство. Вправа «Драже»	10	
6	Рефлексія заняття	5	

	<i>Заняття 2. Продовження курсу. Участь в програмі «Профілактика та подолання емоційного вигорання у студентів».</i>		
1	Уточнення значущості теми заняття	5	
2	Як пройшов тиждень, від зустрічі до зустрічі	10	
3	Інформація-повідомлення про важливість проблеми	10	
4	Вправа «Історія в мішку»	15	
5	Вправа «Образа»	15	
6	Рефлексія	5	
<b><i>Модуль 2. Емоційне вигорання – визначення, способи та методи його подолання.</i></b>			
	<i>Заняття 3. Особистість. Важливість психологічного здоров'я</i>		
1	З'ясування як пройшов тиждень від дня зустрічі	5	
2	Вправа «Подарунки»	15	
3	Вправа «Вірш про себе»	15	
4	Вправа «Чарівна чашка»	10	
5	Вправа «Повернення до очікувань»	10	
1	<i>Заняття 4. Особистість. Важливість психологічного здоров'я</i>		
2	Вправа «Докучлива муха»	5	
3	Вправа «Склянка»	15	
4	Вправа «Абетка стресу»	15	
5	Вправа «Свічка»	10	
6	Рефлексія заняття	5	
	<i>Заняття 5. Особистість. Важливість психологічного здоров'я</i>		
1	Події та враження тижня, що минув	10	
2	Вправа «Хто я?» Техніка БЛОБСІ	10	
3	Вправа «Очікування...Галявина квітів»	15	
4	Вправа «Продовжіть речення «Якби я не була педагогом, я стала б...»»	15	
5	Вправа «Жив-був педагог»	3	
6	Рефлексія заняття	5	

	<i>Заняття 6. Особистісні ресурси</i>		
1	Що у Вас відбулося в житті за час, що ми не бачилися?	15	
2	«Вправа «5-4-3-2-1».	10	
3	Вправа «Видихнути хмару»	5	
4	Техніка «Глечик»	10	
5	Рефлексія	5	
1	<i>Заняття 7. Тривожність та її подолання</i>		
1	Розповідь про події та враження від тижня, що минув	15	
2	Притча про каву	15	
3	Вправа «Стаканчики»	15	
4	Вправа «Пиріг щастя»	15	
5	Вправа «Улюблені справи»	15	
6	Рефлексія	5	
	<i>Заняття 8. Подолання емоційного вигорання</i>		
1	Події та враження тижня, що минув	10	
2	Вправа «Порада мудрого старця»	15	
3	Медіація «Ароматна хвилинка»	10	
4	Вправа «Самопохвала»	5	
5	Вправа «Рахуємо по колу»	5	
6	Робота з порадами «Стоп вигорання»	5	
7	Рефлексія	5	
<b>Модуль 3. Практичні навички та вправи для профілактики емоційного вигорання.</b>			
	<i>Заняття 9. Стресостійкість</i>		
1	Події та враження тижня, що минув	10	
2	Вправа «Я в променях сонця»	15	
3	Вправа «Метелик»	15	
4	Вправа «Мокрий собака»	3	
5	Вправа «Карта майбутнього»	15	
6	Рефлексія	5	
	<i>Заняття 10. Плани на майбутнє. Ким я себе бачу.</i>		

1	Події та враження тижня, що минув	10	
2	Вправа «Зустріч з колегами через 10 років»	15	
3	Вправа «Хочу-можу-буду»	10	
4	Вправа «Квітка і свічка»	5	
5	Вправа «Криничка»	3	
6	Притча «Вітаю, щастя!»	5	
7	Вправа «Повернення до очікувань»	5	
8	Рефлексія	5	

Вправи, що використовуються в тренінгу подано в Додатку Ж.

## Висновки до розділу II

За результатами емпіричного дослідження, що проводилося на основі методики «Самооцінка стійкості до стресу» та методики «Дослідження синдрому «вигорання», яке проводилося через Google-форму серед студентів ГІМ, які навчаються на I-V курсі ФСМК та ФРГМ про рівень ЕВ студентів приходимо до висновку, що ЕВ властиве всім студентам.

За методикою «Самооцінка стійкості до стресу» з 43 опитаних студентів 1 студент має високий рівень стійкості до стресу, відповідно 2,32% , 4 респонденти, 9,3% – вищий від середнього рівень стресу, значна частина: 14 студентів, відповідно 32,56% трохи вищий від середнього рівень стресу та 14 студентів, 32,56% в яких відсутній рівень стійкості до стресу.

Високий рівень стійкості до стресу є у студентки IV курс ФРГМ. Рівень стійкості до стресу, трохи вищий від середнього мають 14 респондентів, які навчаються на ФСМК 8 студентів їх середній вік 21 рік, з них 7 жінок та 1 чоловік та 6 студентів, по 2 студенти I курсу та IV курс, середній вік 18 та 21 рік, по 1 студенту III курсу та IV курсу, їх вік відповідно 18 та 38 років.

14 респондентів в яких не сформовано рівень стійкості до стресу, з них 2 навчається на ФРГМ, 12 на ФСМК, їх вік варіює в межах 18, 19, 20, 21, 26, 28, 31

та 47 років. Для даних студентів рекомендовано змінити спосіб життя (сон, харчування, фізичне навантаження), вести соціальний спосіб життя та звернутися по допомогу до психолога.

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» виявила різні рівні «вигорання»: низький рівень «вигорання» мають 33 студенти, середній рівень «вигорання» – 7 студентів, високий рівень «вигорання» у 3 студентів.

Найбільше респондентів з низьким рівнем «вигорання» серед студентів I курсу, які навчаються на ФСМК 12 студентів та 5 – на ФРГМ. Їх вік в переважній більшості 17, 18 та 19 років. 5 студенток III курсу ФСМК теж мають низький рівень, їх вікова група 20, 21, 28, 31 та 58 років. 6 студентам IV курсу ФСМК властивий низький рівень «вигорання», 3 на ФРГМ, їх вік 20, 21, 22 рік. 2 студентки V курсу, 23-річна навчається на ФРГМ, 47-річна на ФСМК з низьким рівнем «вигорання».

Середній рівень «вигорання» у 2 студентів I курсу, представників ФСМК та ФРГМ, 2 студентів II курсу ФСМК, вікова група 20 та 41 рік. Студентка IV курсу ФСМК 26-ти років з середнім рівнем.

Високий рівень «вигорання» у 3 студентів ФСМК IV курсу, їх вік 21, 25 та 26 років.

Отже, на рівень стійкості до стресу та рівень «вигорання» не впливає вік, стать та факультет на якому навчається студент. Незалежно від віку та факультету на якому навчаються студенти мають рівний рівень стійкості до стресу. Важливо на початкових стадіях запобігати ЕВ.

За даними методики «Опитувальник Масlach (МВІ) ми дійшли висновку, що згідно інтегрального індексу синдрому вигорання 61,9% студентів мають високий рівень ЕВ, відповідно середній рівень ЕВ 18,1%, а низький рівень – 20%. Також дані методики підтверджують відсутність зв'язку між віком, статтю та курсом навчання.

До ЕВ студентів ВНЗ віднести психотравмуючі фактори, серед них можна виокремити російсько-українська війна, постійна загроза життю та здоров'ю через обстріли цивільної та критичної інфраструктури, переживання за рідних та близьких.

Для уникнення або зменшення впливу ЕВ варто дотримуватися деяких правил:

1. слідкувати за своїм стилем життя;
2. слідкувати за раціоном харчування;
3. займатися спортом та улюбленою справою;
4. відпочинок та достатній сон, в межах 8 годин;
5. правильно розподіляти час на заняття та відпочинок;
6. спілкуватися з друзями;
7. звертатися по психологічну допомогу.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження проблеми емоційного вигорання студентів в умовах довготривалого стресу дозволило досягти поставленої мети та комплексно розв'язати визначені завдання. Отримані результати узагальнюють сучасні наукові уявлення про природу, структуру та чинники формування емоційного вигорання, а також конкретизують особливості його прояву у студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Передусім встановлено, що емоційне вигорання є складним, багаторівневим психологічним феноменом, який формується внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників і проявляється у поступовому виснаженні ресурсів особистості. Узагальнення теоретичних підходів засвідчило відсутність єдиного універсального визначення цього явища, проте найбільш обґрунтованим є його розуміння як синдрому, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Така структура дозволяє розглядати емоційне вигорання не лише як емоційний стан, а як системну трансформацію особистості, що охоплює когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери.

Теоретичний аналіз підтвердив, що довготривалий стрес виступає ключовим детермінантом розвитку емоційного вигорання. Хронічна дія стресових факторів призводить до порушення адаптаційних механізмів, зниження рівня стресостійкості, виснаження психічних ресурсів і формування дезадаптивних моделей реагування. При цьому вирішальне значення має не лише інтенсивність зовнішніх впливів, але й суб'єктивне сприйняття ситуації, індивідуально-психологічні особливості та наявність ефективних копінг-стратегій.

Встановлено, що студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп щодо розвитку емоційного вигорання. Це зумовлено специфікою навчальної діяльності, високими академічними вимогами, необхідністю адаптації до нових соціальних умов, нестабільністю життєвих перспектив та поєднанням

навчання з іншими видами діяльності. Особливого значення набуває вплив зовнішніх соціально-політичних чинників, зокрема умов тривалої воєнної напруги, що супроводжуються підвищеною тривожністю, почуттям небезпеки, емоційною нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Сукупність цих факторів створює потужне підґрунтя для розвитку хронічного стресу та, як наслідок, емоційного вигорання.

У ході дослідження уточнено, що формування емоційного вигорання відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, які доцільно поділяти на внутрішні (індивідуально-психологічні) та зовнішні (соціально-організаційні). До внутрішніх належать особистісні характеристики, емоційна чутливість, рівень тривожності, мотиваційні особливості, тоді як зовнішні охоплюють умови навчання, рівень навантаження, соціально-психологічний клімат, а також ширший соціальний контекст. Встановлено, що саме дисбаланс між вимогами середовища та ресурсами особистості виступає визначальним механізмом розвитку вигорання.

Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем довготривалого стресу та вираженістю емоційного вигорання у студентів. Зокрема, виявлено, що значна частина респондентів характеризується недостатнім рівнем стресостійкості, що підвищує їхню вразливість до формування вигорання. Дані свідчать, що хоча за окремими методиками переважає низький рівень вигорання, інтегральні показники демонструють досить високий відсоток студентів із вираженими ознаками цього синдрому, що вказує на латентний або початковий характер його прояву.

Водночас статистичний аналіз не виявив значущого зв'язку між рівнем емоційного вигорання та такими соціально-демографічними характеристиками, як вік, стать чи курс навчання. Це дозволяє зробити висновок про універсальність даного феномену в межах студентської вибірки та підкреслює визначальну роль психологічних і ситуаційних чинників у його формуванні.

Отримані результати підтверджують, що емоційне вигорання негативно впливає на різні аспекти життєдіяльності студентів: знижує академічну успішність,

ускладнює процеси соціальної адаптації, погіршує якість міжособистісних взаємин і сприяє розвитку психоемоційних порушень. Це обумовлює необхідність своєчасної діагностики, профілактики та психологічної підтримки студентської молоді.

У межах дослідження було обґрунтовано та запропоновано програму профілактики та подолання емоційного вигорання, яка базується на комплексному підході та передбачає поєднання психоосвітніх, тренінгових і консультативних заходів. Реалізація такої програми спрямована на підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування емоційної компетентності та оптимізацію соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в діяльності практичних психологів, викладачів та центрів психологічної підтримки закладів вищої освіти з метою ранньої діагностики емоційного вигорання, розробки профілактичних програм та підвищення психологічного благополуччя студентів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що емоційне вигорання студентів в умовах довготривалого стресу є актуальною та соціально значущою проблемою, яка потребує системного підходу до її вирішення. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у поглибленому вивченні індивідуальних механізмів стресостійкості, розробці ефективних інтервенцій та впровадженні програм психологічної підтримки, адаптованих до сучасних соціальних викликів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдюшко А.В. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання вчителів сільського ліцею в умовах воєнного стану: кваліф. роб. Запоріжжя, 2025. 90 с.
2. Андросович К. А. Матеріали тренінгу «Профілактика емоційного виснаження вчителів». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. №4. С. 75–82.
3. Боднар А. Емоційне вигорання як внутрішньо особистісний конфлікт. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика: XVIII Міжнародна науково-практична конференція*. Київ, 2019. С. 8-12.
4. Бондаренко А. Емоційне вигорання: теорія та практика. Київ: Видавництво «Торсінг». 2021. С. 45–60.
5. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.
6. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
7. Босько В., Лефтеров В. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика. К.: ФОП Гуляєва В.М., 2023. 248 с.
8. Вейнінгер О. Стать і характер. Принципове дослідження. Харків: Фоліо, 2016. С. 3–13. 480 с.
9. Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід*. 2022. № 3. С. 49–53.
10. Гірняк К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького*. 2015. Том 17. № 1 (4). С.183–188.

11. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya> (дата звернення: 08.11.2025).
12. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
13. Єпанча Ю. Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання педагога : кваліф. роб. Умань, 2025. 108 с.
14. Іванюк Л. Особливості емоційного вигорання медичних працівників : кваліф. роб. Київ, 2025. 110 с.
15. Каліцинський В. С. Емоційне вигорання – актуальна проблема психологічного здоров'я працівників банківських установ. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 19-22
16. Карамушка Л. Емоційне вигорання у професійній діяльності: теоретико-методологічні основи, діагностика та профілактика. *Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України* / за ред. Т. Григорович. Т. VII. Вип. 2. Київ, 2018. 280 с.
17. Катеринчук І., Грицук О., Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу. *Молодий вчений*. Одеса, 2025. № 1. С. 101-106
18. Католик Г., Ковальчук Л., Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії*. С. 198-205 *Соціально-правові студії* : науково-аналітичний журнал / гол. ред. О. Балинська. Львів : ЛьвДУВС, 2021. Вип. 3 (13). 232 с.

19. Квас О., Бандура Г. Словник для навчальної дисципліни «Загальна психологія» [для студ. вищ. навч. закл.]. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ, 2010. 80 с.
20. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.
21. Костюк Г. Соціальна психологія. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2018. С. 45-67.
22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
23. Лебідь Н. Психологічні аспекти стресу студентів і навчальній діяльності URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6091/1/N\\_Lebid\\_LDYBJD\\_NDLRL\\_IPSP.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6091/1/N_Lebid_LDYBJD_NDLRL_IPSP.pdf) (дата звернення: 27.10.2025)
24. Маляр-Газда М.Н. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини.* Ужгород. 2015. № 3. С. 27–31.
25. Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни / за наук. ред. Н.В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 157 с.
26. Микитин О. В., Семенів О. В. Інтегроване заняття «Проживання емоцій як складова професійного успіху вчителя». *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2014. №12. С. 54-60.
27. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

28. Міщенко М. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання в майбутніх практичних психологів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 232 с.
29. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.
30. МКХ-11: оновлений погляд на типологію хвороб. *НЕЙРО NEWS психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2022. № 1 (132). С. 5-6.
31. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій Львів: Ліга-Прес, 2013. 128 с.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
33. Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova\\_0056.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0056.pdf) (дата звернення: 23.10.2025)
34. Пілютіна І.В. Психологічні аспекти емоційного вигорання у волонтерів громадських організацій : кваліф. роб. Запоріжжя, 2024. 77 с
35. Пономаренко Т. Психологічні аспекти адаптації до війни. Харків: Видавництво «Фоліо». 2022. С. 80-95.
36. Прокопенко О. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія* URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2025-7-10-01/2025-7-10-01> (дата звернення: 23.10.2025)
37. Максименко С.Д., Руденко Я.В, Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів /. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
38. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. 214 с.
39. Романенко О. В. Роль психодеукції у формуванні стресостійкості особистості. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.)*. Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 188-191.

40. Сакуляк В. В. Психологічні особливості професійного вигорання вихователів спеціалізованих закладів : кваліф. роб. Луцьк, 2024. 95 с.
41. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. Криза фахового навчання як підґрунття емоційного вигорання студентів URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/150/206/630> (дата звернення: 25.10.2025)
42. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2004. 264 с.
43. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 87-93
44. Ташматов В.А., Геращенко О.С., Борисова С.В. Особливості емоційного вигорання у студентів різних спеціальностей. *Габітус. Науковий журнал*. Одеса, 2025. Вип. 72. Т. 2. С. 120–124.
45. Федорчук П. Психологічні особливості емоційного вигорання у майбутніх психологів: кваліф. роб. :18228.Хмельницький, 2023. 83 с.
46. Цигульська Т. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : курс лекцій. Київ: Наук. думка, 2010. 190 с.
47. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус. Науковий журнал*. Одеса, 2020. Вип. 17. С. 141–145
48. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10 (86). С. 293-296.
49. Яковенко О.В. Емоційне вигорання студентів НАУКМА в умовах повномасштабної війни URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bab27635-fdb0-497c-82d5-b46991fdf160/content> (дата звернення: 23.10.2025)
50. Bradley H.B. (1969) Community-based treatment for young adult offenders . *Crime and Deliquency*, v (15), p. 359-370

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Самооцінка стійкості до стресу»

(Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)

#### *Інструкція:*

Нижче пропонуємо тест, який допоможе Вам здійснити самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо відповіді будуть щирі.

№	Запитання	Зрідка 1 бал	Інколи 2 бали	Часто 3 бали
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.			
2	Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим.			
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи.			
4	Я буваю налаштованим агресивно.			
5	Я не терплю критики в свою адресу.			
6	Я буваю роздратованим.			
7	Я стараюсь стати лідером там, де це можливо.			
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою.			
9	Я страждаю безсонням.			
10	Своїм недругам я можу дати відсіч.			
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність.			
12	У мене не вистачає часу на відпочинок.			
13	У мене виникають конфліктні ситуації.			
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.			
15	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.			
16	Я все роблю швидко.			
17	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту).			
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки.			

#### *Обробка та інтерпретація результатів:*

Далі підрахуйте сумарну кількість балів, які ви набрали, і визначте, який рівень вашої стійкості до стресу.

**Сумарне число балів. Рівень вашої стійкості до стресу.**

51-54 - дуже низький (1 рівень)

47-50 – низький (2)

43-46 - нижчий від середнього (3)

39-42 - трохи нижчий від середнього (4)

35-38 – середній (5)

31-34 - трохи вищий від середнього (6)

27-30 - вищий від середнього (7)

23-26 – високий (8)

18-22 - дуже високий (9)

Отже, чим менше число (сумарне) балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Якщо у вас 1-й і навіть 2-й рівень стійкості до стресу, то вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

## Результати опитування «Самооцінка стійкості до стресу»

Термін проведення діагностування: \_\_\_\_\_

Цільова група: \_\_\_\_\_

Кількість опитованих: \_\_\_\_\_

Мета: \_\_\_\_\_

	Рівні стійкості до стресу							
	дуже низький (1 рівень)	низький (2 рівень)	нижчий від середнього (3 рівень)	трохи нижчий від середнього (4 рівень)	середній (5 рівень)	трохи вищий від середнього (6 рівень)	вищий від середнього (7 рівень)	високий (8 рівень)
Кількість								
%								

Висновки:

---



---



---



---



---

Рекомендації:

---

---

---

---

**Методика «Дослідження синдрому «вигорання»**

*Інструкція.* Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 – якщо не згодні.

*Текст опитувальника*

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. У Вас болить голова?
7. У Вас болить живіт?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим, ніж звичайно?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

*Опрацювання результатів*

Підрахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. (Обробка даних запропонована авторами посібника).

*Рівні «вигорання»*

	Низький рівень «вигорання»	Середній рівень «вигорання»	Високий рівень «вигорання»
Показники, у балах	0-7	8-14	15-20

**Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи  
«людина-людина»**

*Інструкція.* Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою, кожне з яких слід оцінити. Якщо ви відповіли «ніколи», то вашій відповіді приписується бал 0; «дуже рідко» – 1; «рідко» – 2, «іноді» – 3; «часто» – 4, «дуже часто» – 5, «завжди» – 6. Ваші відповіді не будуть оцінюватися як гарні чи погані, тому просимо виявити відвертість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірні відповіді ті, котрі першими прийшли в голову.

Опитувальник

Варіант для педагогів

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і мушу йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з дітьми цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
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 усіх.
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 тягар своїх проблем і обов'язків.

*Обробка результатів.* Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за трьома субшкалами.

**Ключ**

Субшкала	Номер твердження	Сума балів (максимальна)
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукція особистих досягнень	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

**Таблиця рівнів – «вигорання»**

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

**Інтерпретація даних.** Згідно з моделлю синдрому «вигорання», запропонованою американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

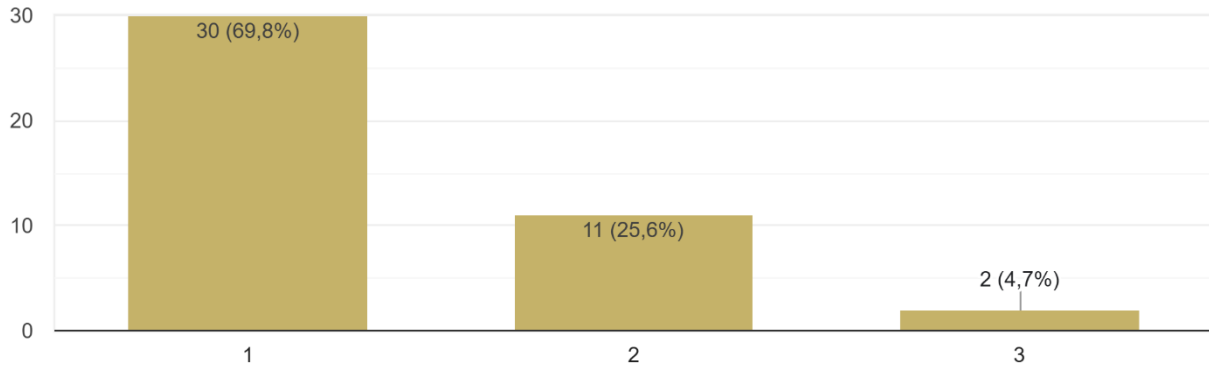
Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (учнів, колег, підлеглих тощо).

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших тощо.

## Методика «Самооцінка стійкості до стресу»

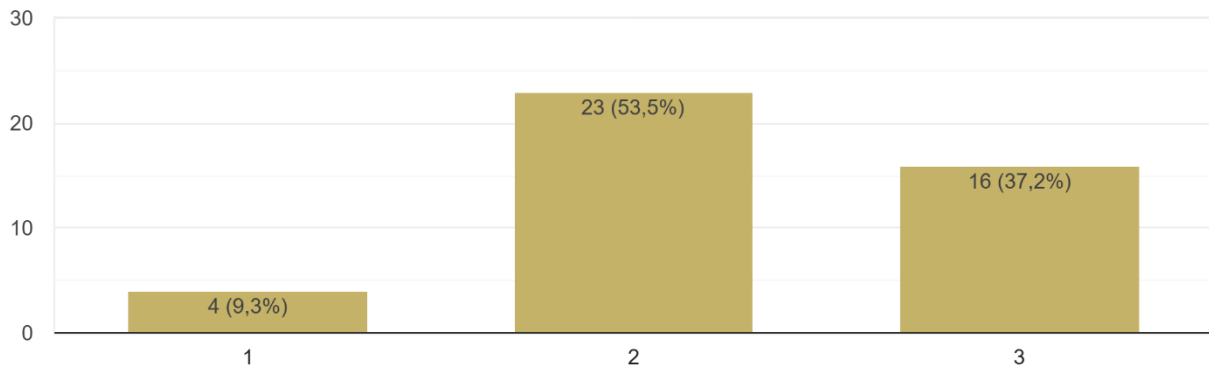
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.

43 відповіді



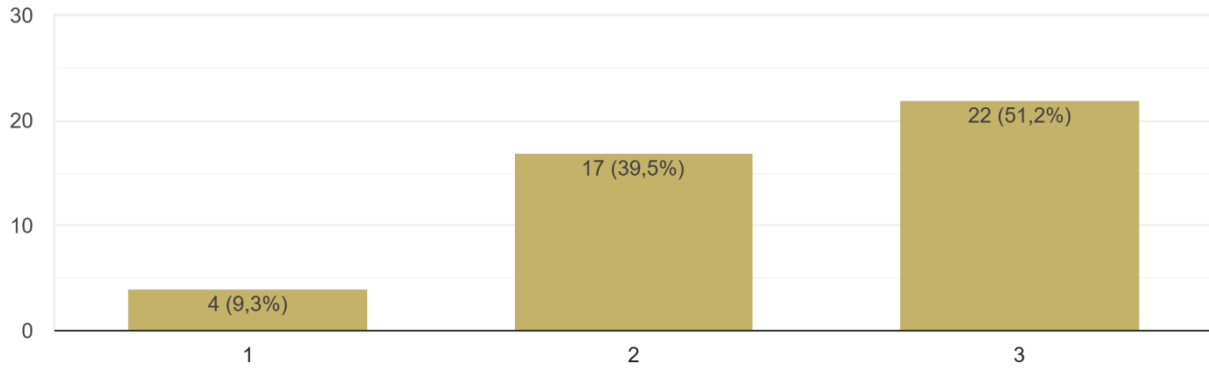
2. Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим.

43 відповіді



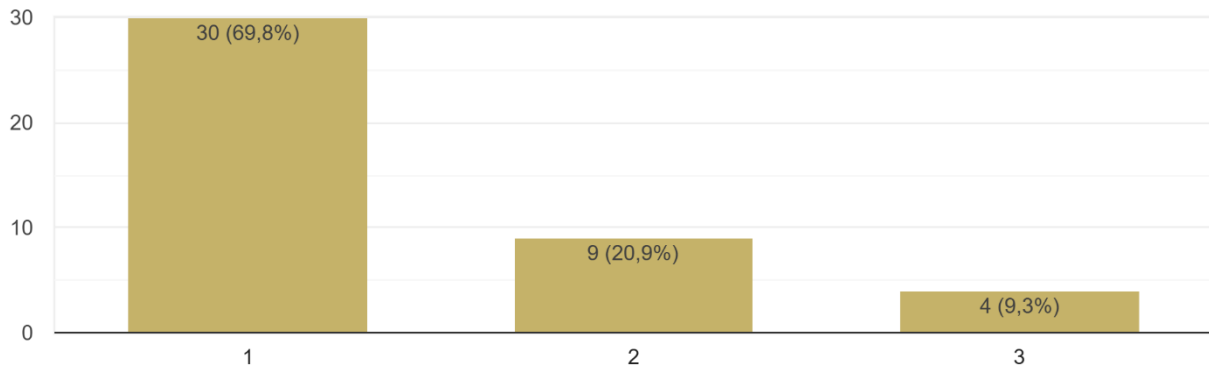
### 3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи.

43 відповіді



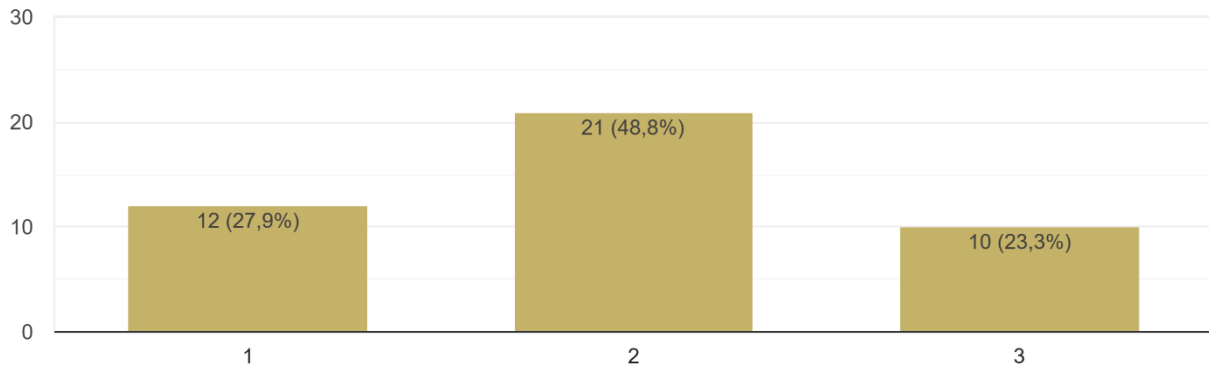
### 4. Я буваю налаштованим агресивно.

43 відповіді



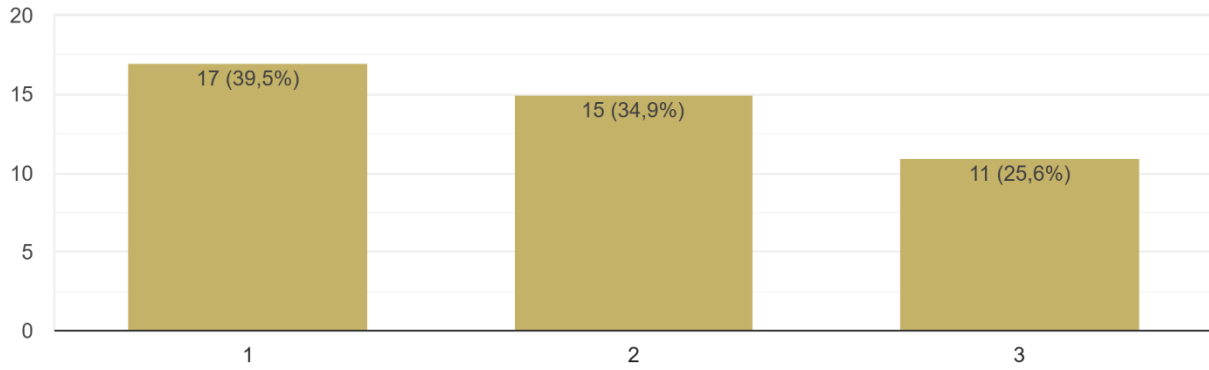
### 5. Я не терплю критики в свою адресу.

43 відповіді

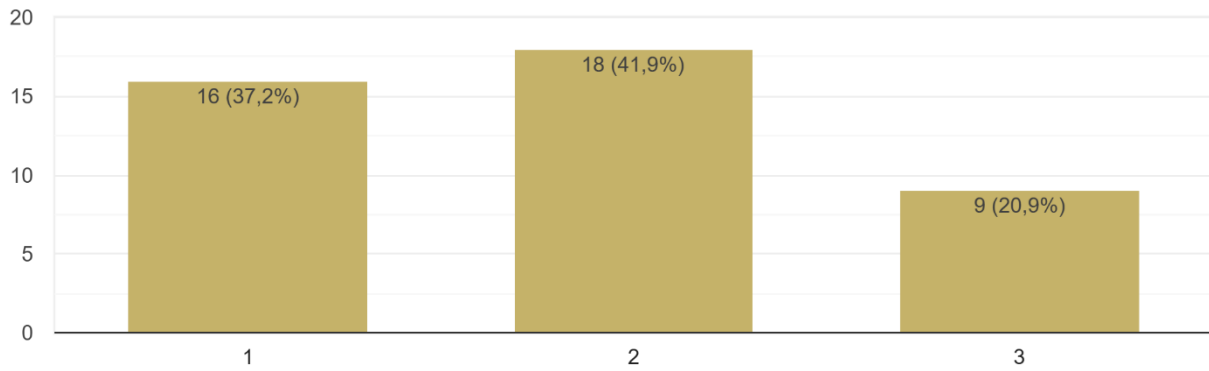


**6. Я буваю роздратованим.**

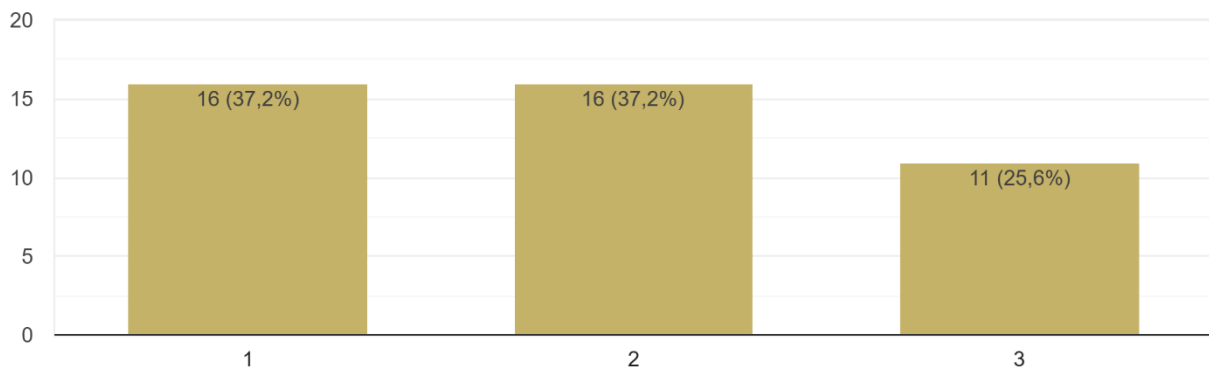
43 відповіді

**7. Я стараюсь стати лідером там, де це можливо.**

43 відповіді

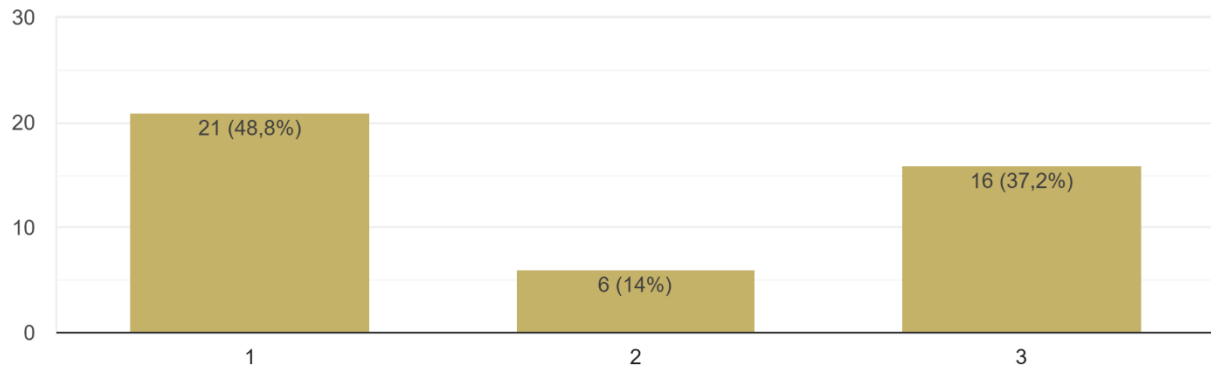
**8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою.**

43 відповіді

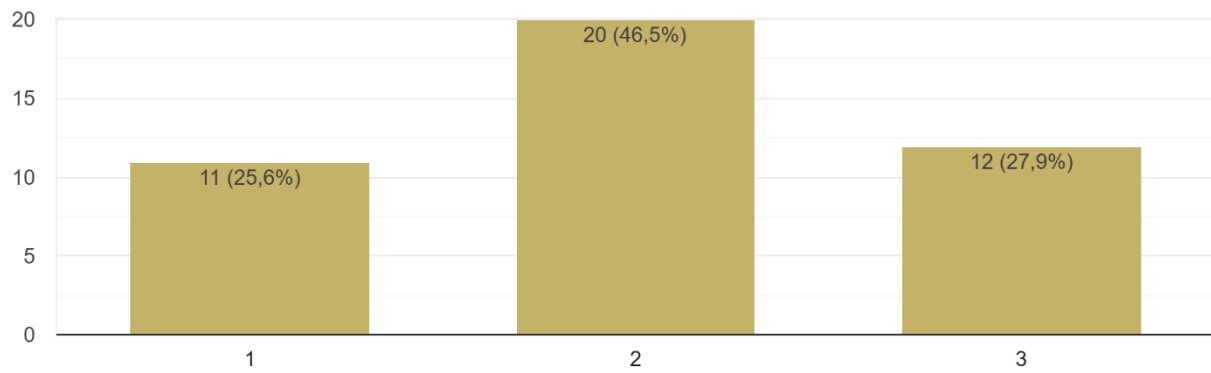


**9. Я страждаю безсонням.**

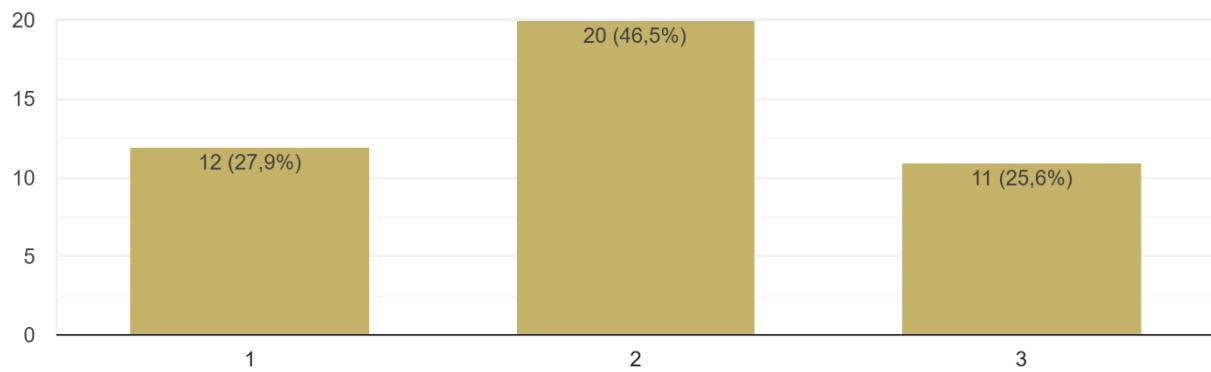
43 відповіді

**10. Своїм недругам я можу дати відсіч.**

43 відповіді

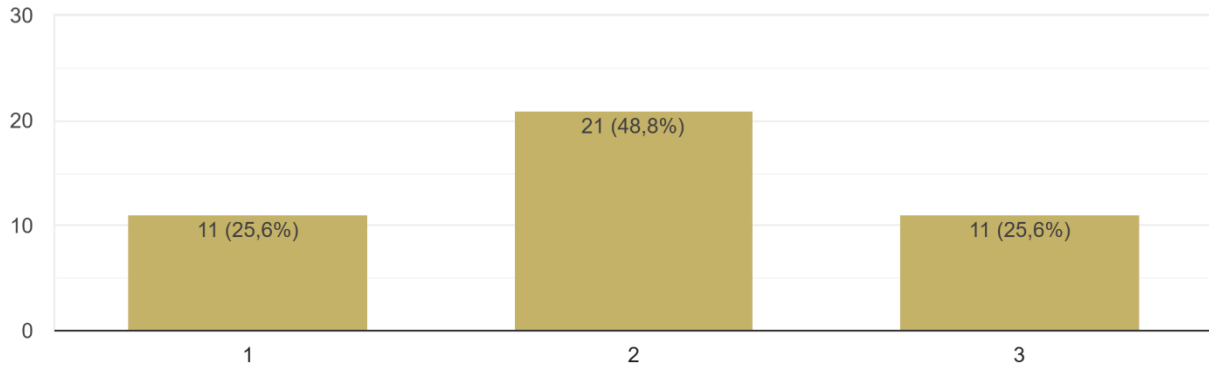
**11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність.**

43 відповіді

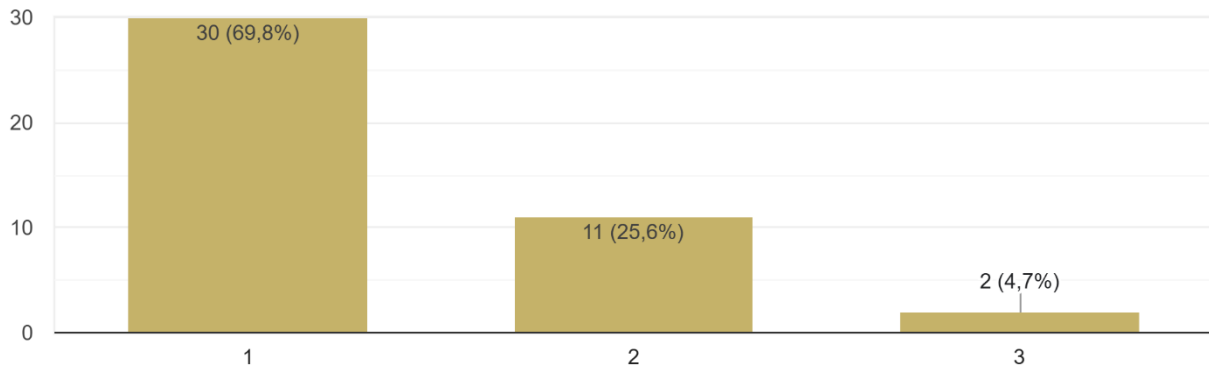


**12. У мене не вистачає часу на відпочинок.**

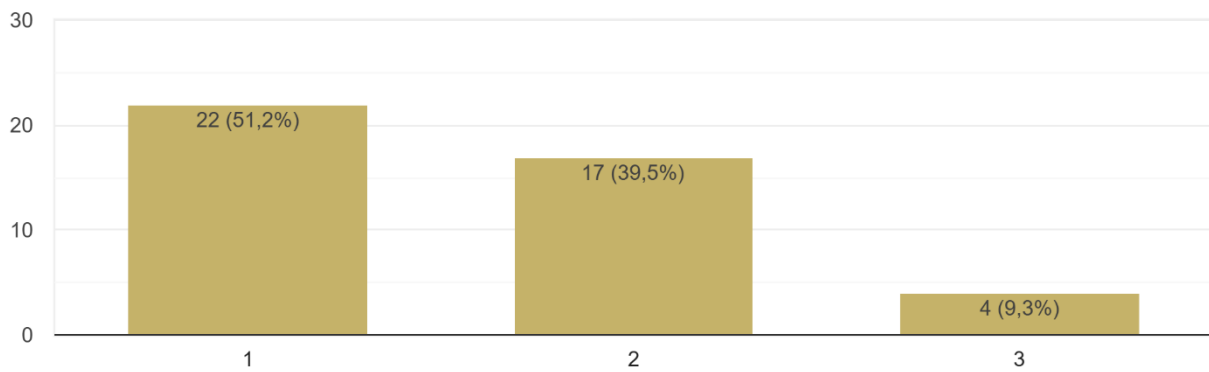
43 відповіді

**13. У мене виникають конфліктні ситуації.**

43 відповіді

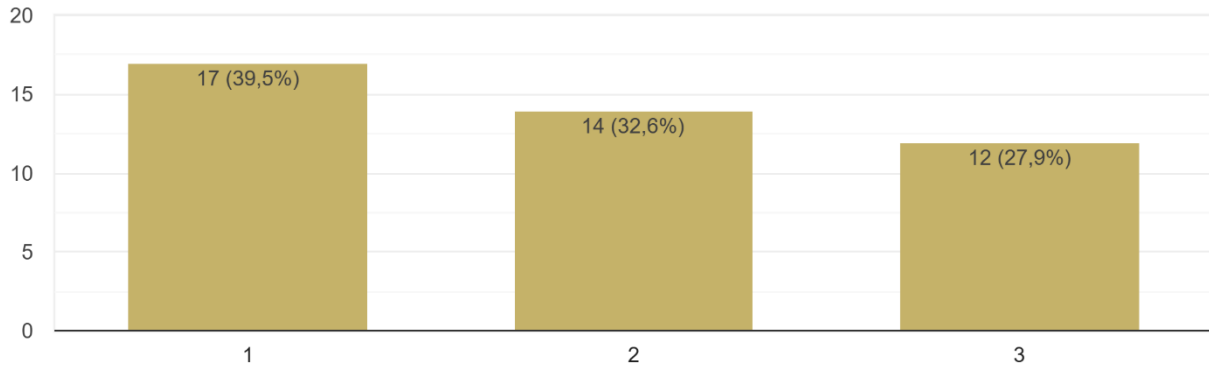
**14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.**

43 відповіді



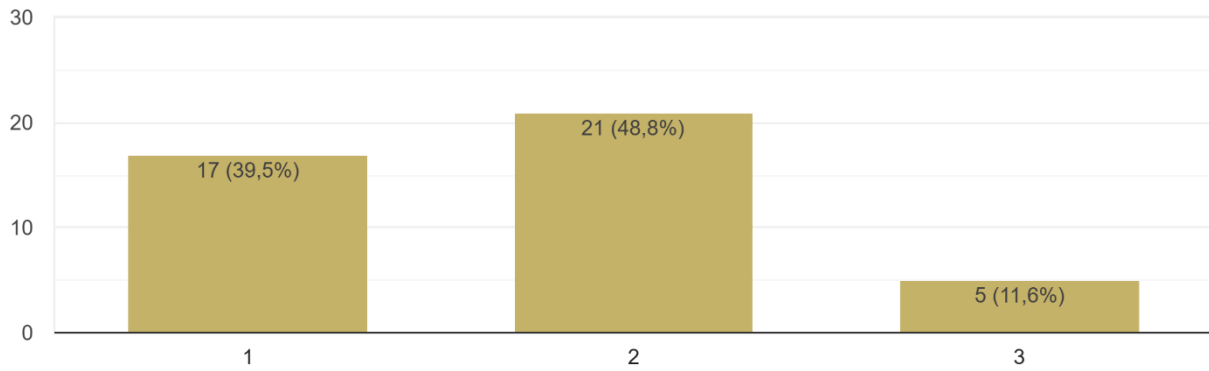
15. Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.

43 відповіді



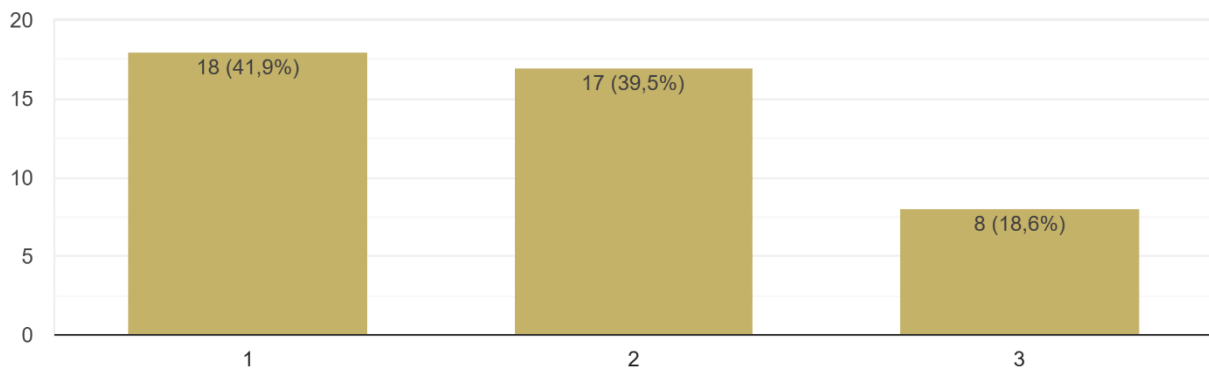
16. Я все роблю швидко.

43 відповіді



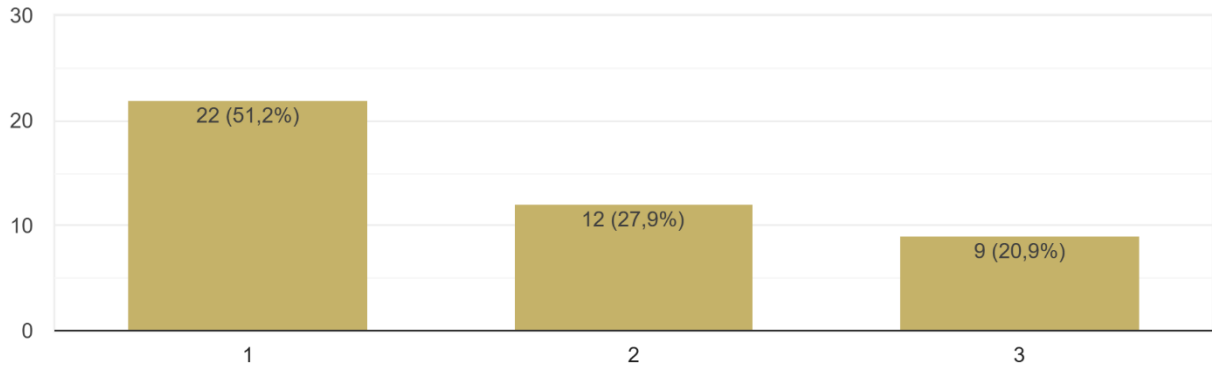
17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту).

43 відповіді



18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки.

43 відповіді



## Додаток Д

## Результати опитування «Самооцінка стійкості до стресу»

Термін проведення діагностування: 18.02.2026 р.-18.03.2026 р.

Цільова група: *студенти Горлівського інституту іноземних мов*

Кількість опитуваних: 43 особи

Мета: *визначити рівень стресостійкості студентів*

	Рівні стійкості до стресу								
	дуже низький (1 рівень)	низький (2 рівень)	нижчий від середнього (3 рівень)	трохи нижчий від середнього (4 рівень)	середній (5 рівень)	трохи вищий від середнього (6 рівень)	вищий від середнього (7 рівень)	високий (8 рівень)	дуже високий (9 рівень)
Кількість	0	0	0	6	4	14	4	1	0
%	0	0	0	13,96	9,3	32,56	9,3	2,32	0

**Висновки:** З 43 респондентів 29 мають різний рівень стійкості до стресу від 4 до 8 рівня:

домінуючим є 6 рівень, трохи вищий від середнього мають 14 респондентів, що складає 32,56%;

5 рівень, середній мають 4 респонденти, 9,3%;

4 рівень, трохи нижчий від середнього мають 6 респондентів, що складає 13,96% від опитаних;

7 рівень, вищий від середнього мають 4 респонденти, 9,3%;

8 рівень, високий має 1 респондент, що складає 2,32%.

У 14 респондентів, що складає 32,56% кількість балів перевищує 55 балів, а це означає, що ці студенти майже не мають стійкості до стресу та перебувають в зоні ризику і потребують додаткової уваги та підтримки.

1-3 рівні стресу відсутні, що є добрим знаком. Студенти в яких 4 рівень стресу потребують додаткової уваги.

8 рівень стійкості до стресу, високий, демонструє студентка IV курс ФРГМ.

7 рівень стійкості до стресу, вищий від середнього демонструють 3 студентки ФСМК, їх середній вік 21 рік та студентка IV курс ФРГМ, 21 рік.

6 рівень рівня стійкості до стресу, трохи вищий від середнього, демонструють 14 респондентів, 8 представників ФСМК, їх середній вік 21 рік, серед них 1 чоловік та 7 жінок, ФРГМ представляють 2 студентки I курсу та студентка III курсу, середній вік яких 18 років, 2 студентки IV курс віком 18 років та 21 рік відповідно та 38-річний студент IV курсу.

Середній стійкості до стресу, 5 рівень у 4 респондентів представники ФСМК 18-річна студентка I курсу та 25-річний студент V курсу, а також 40-річний студент III курсу та 18-річна студентка IV курсу.

Трохи нижчий від середнього, 4 рівень мають студентки ФСМК I курсу 18 та 41 рік, II курсу – 17 років, III курсу – 20-ти, 22-х та 23-х років.

14 респондентів, що не входять в градацію по балах, навчаються на I курсі ФРГМ 18-ні студент та студентка та на ФСМК навчається 3 студентки 18-ти та 21-го років відповідно, 20-річна студентка, та по 1 студентці 26-го, 28-го та 31-го віку. На III курсі ФСМК навчається 47-на студентка та на IV курсі 19-на студентка.

**Рекомендації:** Для студентів із низькою стресостійкістю, що не увійшла в градацію (14 осіб) рекомендуємо змінити спосіб життя (режим сну, харчування, фізичні навантаження) та звернутися за психологічною допомогою.

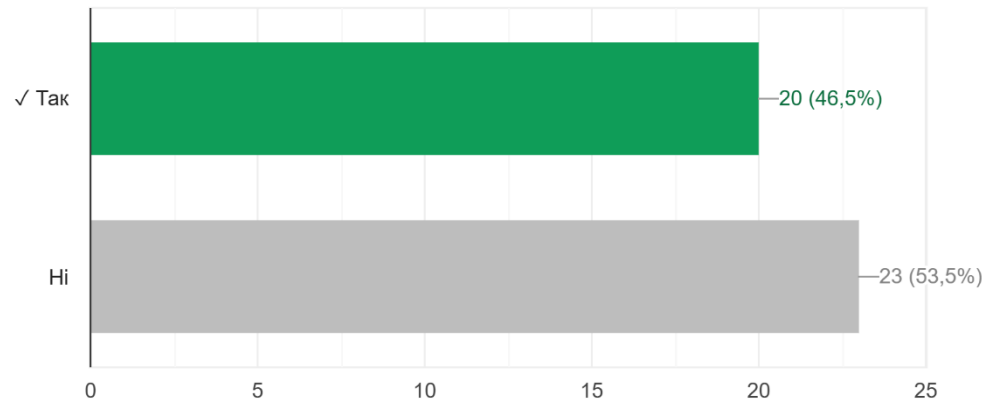
Студентам, які мають середній рівень стресостійкості та трохи вищим середнього рівня рекомендовано розвивати навички тайм-менеджменту на постановки реалістичних цілей, підтримувати соціальні контакти та формувати позитивне мислення: вести щоденник успіху або практику подяки.

Для студентів із високою стресостійкістю рекомендуємо продовжувати використовувати ефективні стратегії та залучати даних студентів для допомоги іншим студентам.

## Методика «Дослідження синдрому «вигорання»»

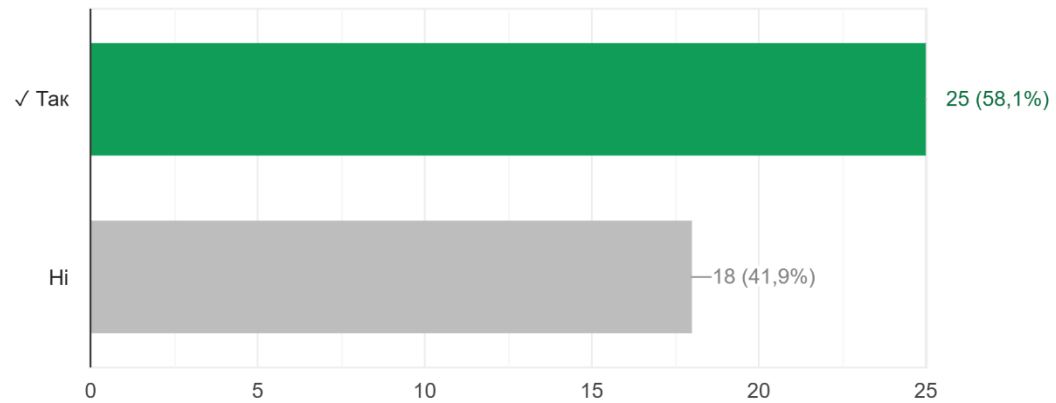
1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?

20 правильні відповіді з 43



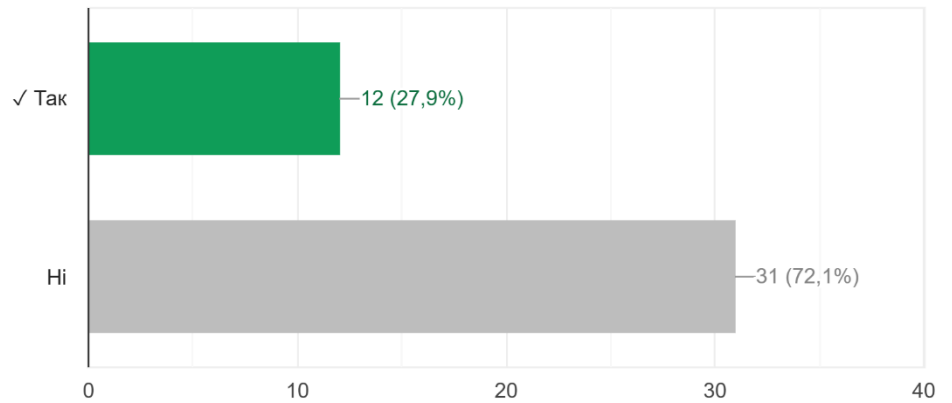
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?

25 правильні відповіді з 43



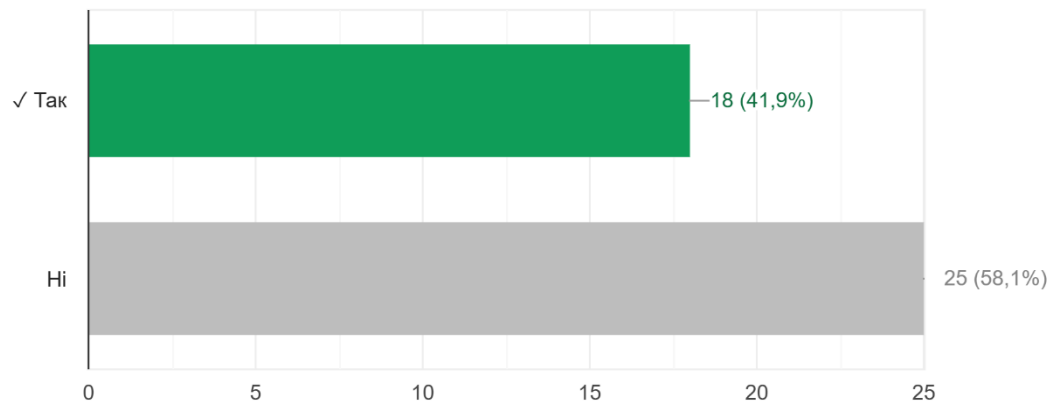
### 3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?

12 правильні відповіді з 43



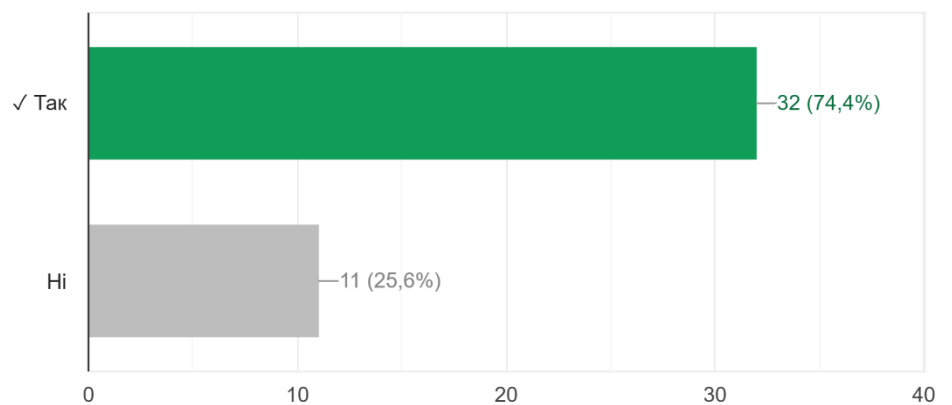
### 4. Чи посилюється Ваш стрес на роботі?

18 правильні відповіді з 43



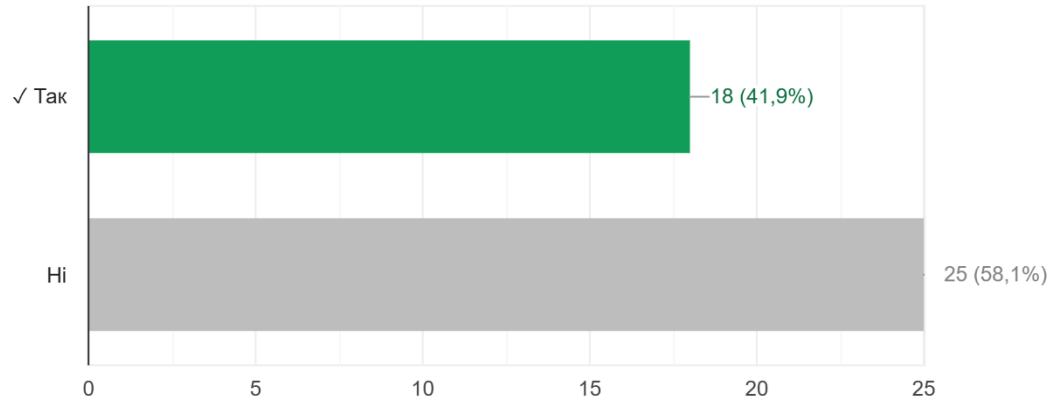
### 5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?

32 правильні відповіді з 43



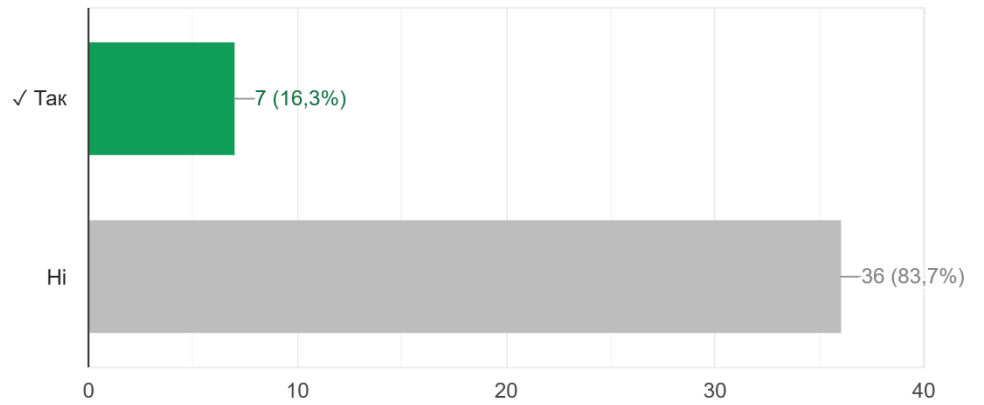
6. У Вас болить голова?

18 правильні відповіді з 43



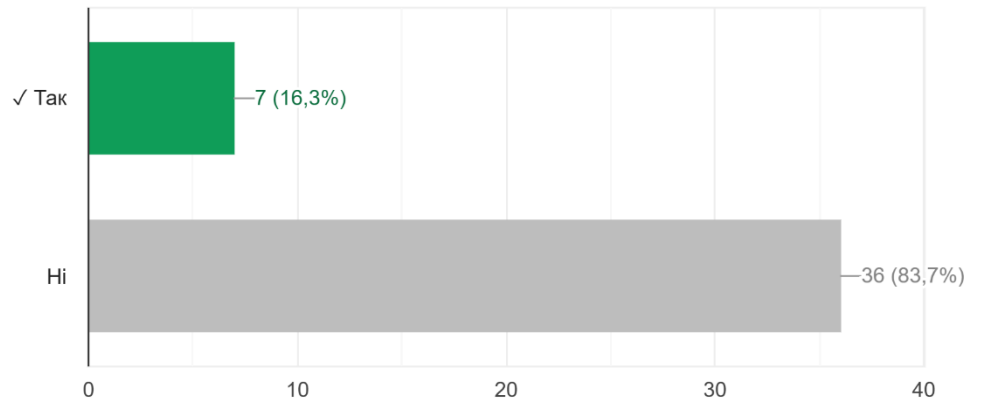
7. У Вас болить живіт?

7 правильні відповіді з 43



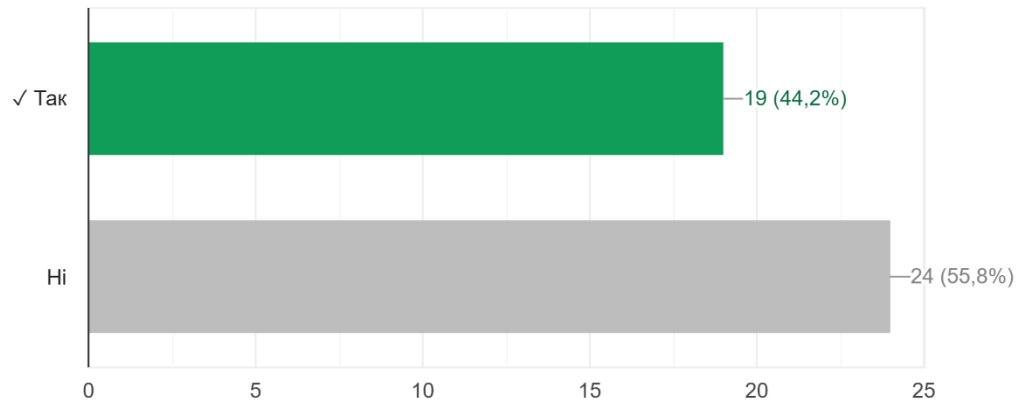
8. Ви втратили вагу?

7 правильні відповіді з 43



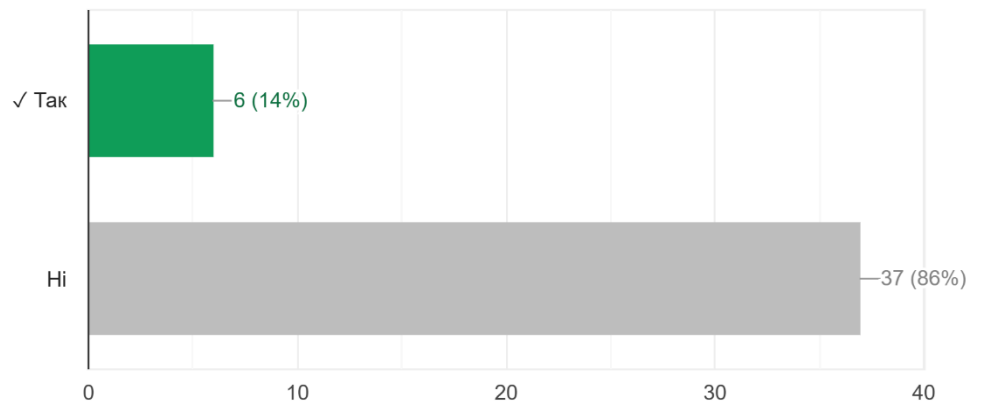
### 9. У Вас проблеми зі сном?

19 правильні відповіді з 43



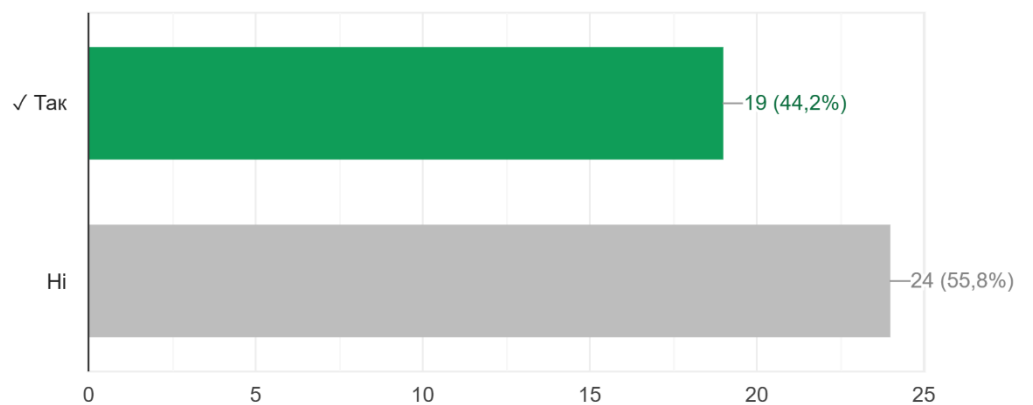
### 10. Ваше дихання стало уривчастим?

6 правильні відповіді з 43



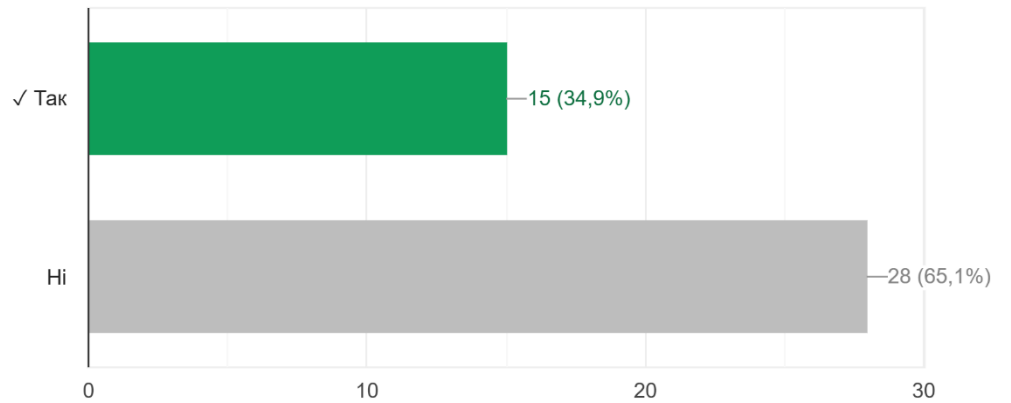
### 11. У Вас часто змінюється настрій?

19 правильні відповіді з 43



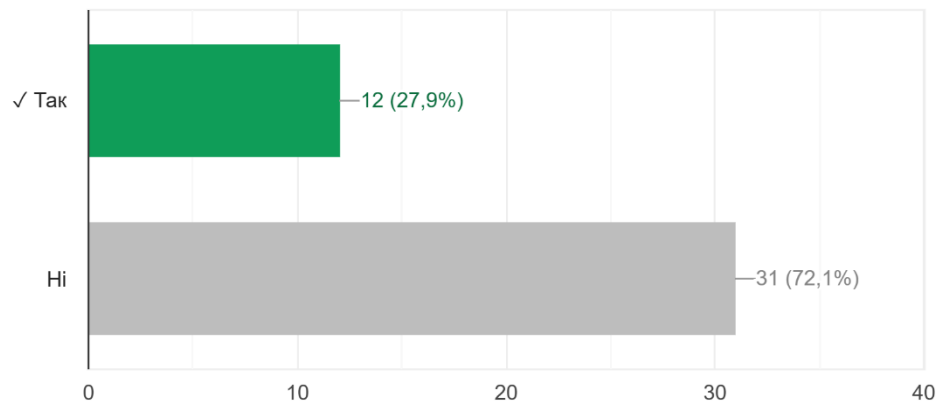
### 12. Вас легко розгнівати?

15 правильні відповіді з 43



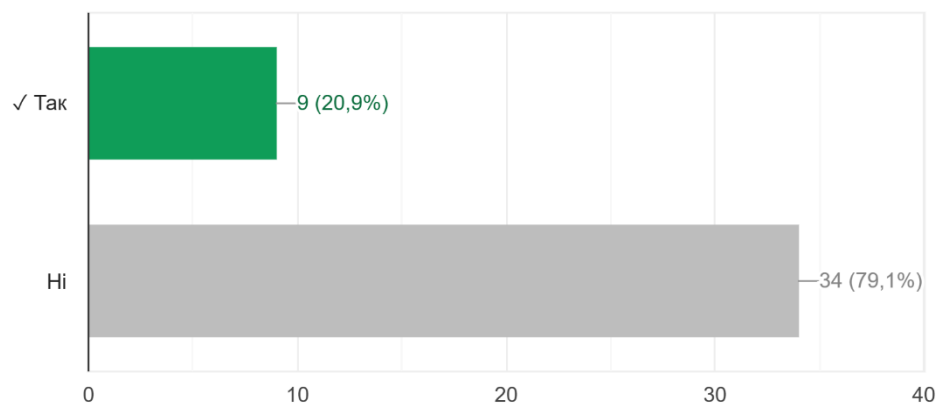
### 13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?

12 правильні відповіді з 43



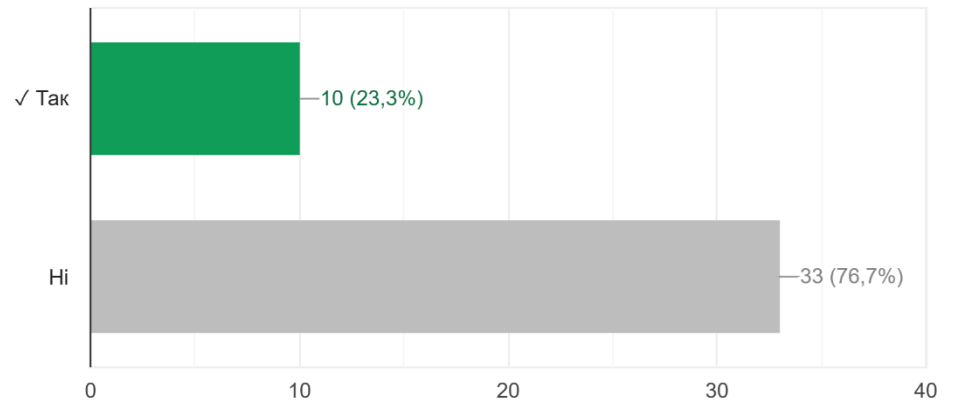
### 14. Ви стали більш підозрілим, ніж звичайно?

9 правильні відповіді з 43



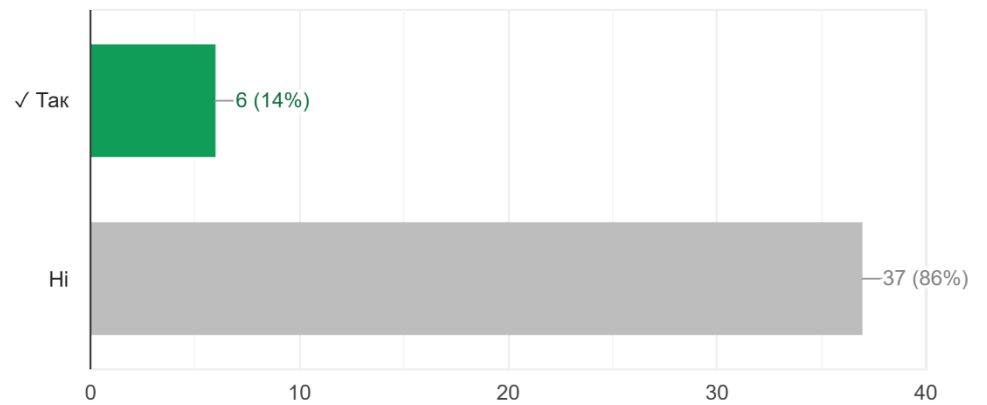
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?

10 правильні відповіді з 43



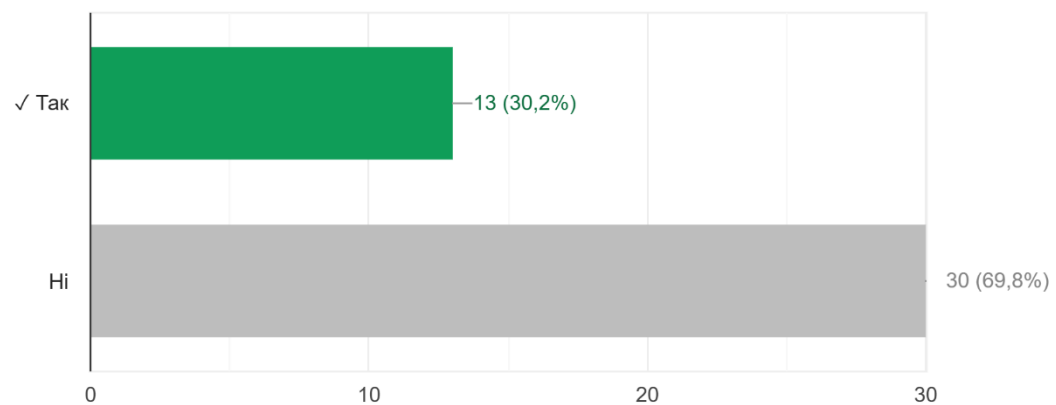
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?

6 правильні відповіді з 43



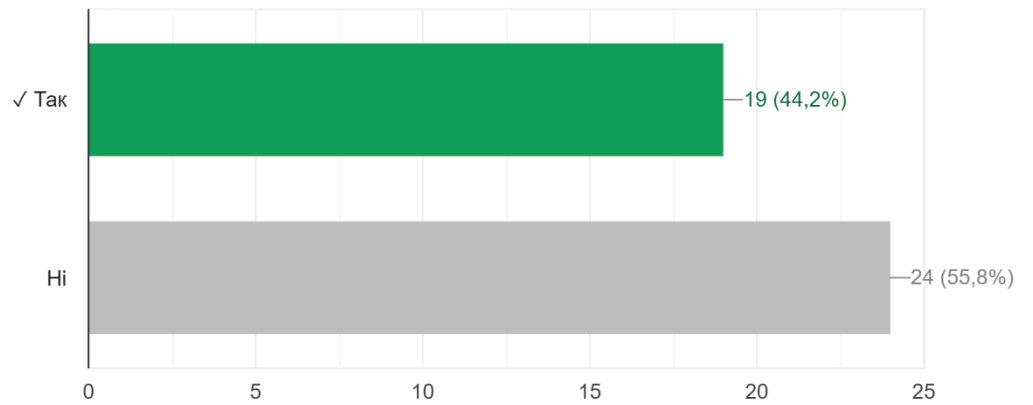
17. Ви стали менш гнучким?

13 правильні відповіді з 43



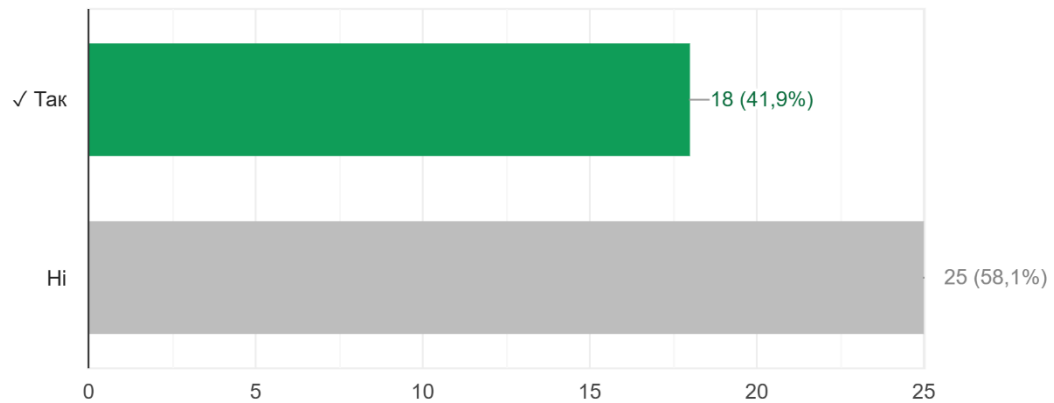
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?

19 правильні відповіді з 43



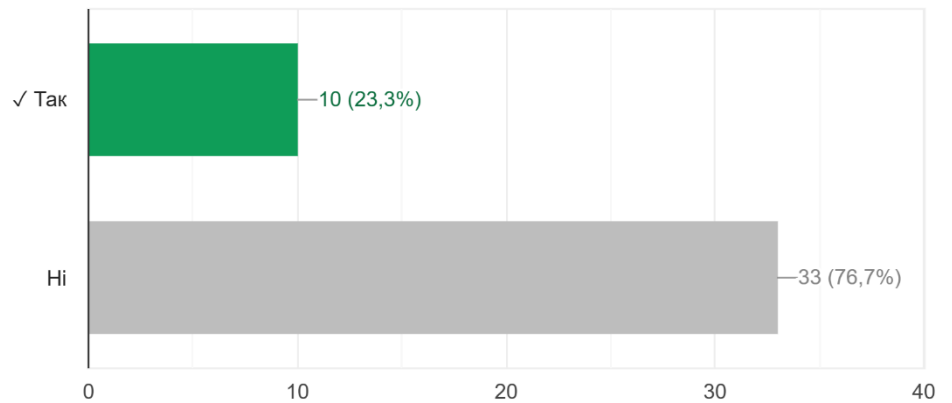
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?

18 правильні відповіді з 43



20. Ви частково втратили почуття гумору?

10 правильні відповіді з 43



## ВПРАВИ

### **«Вправа «Привітання»**

#### **Слова тренера:**

*Доброго дня! Так ми звикли вітатися кожного дня. А чи знаєте ви скільки способів є вітатися? Ось як вітаються, наприклад, індуси, китайці, чукчі?*

*Зараз*

*я буду вас знайомити з цими способами вітання, а ви, по колу, одне одного саме таким чином і привітаєте. Згода? Тоді почали:*

- *обійми й трикратне цілування по черзі в обидві щоки (Росія)*
- *легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай)*
- *рукоштовання та поцілунок в обидві щоки (Франція)*
- *легкий уклін долоні складені перед чолом (Індія)*
- *легкий уклін, руки витягнуті уздовж тулуба (Японія)*
- *поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія)*
- *просте рукоштовання і погляд в очі (Німеччина)*
- *м'яке рукоштовання обома рукам, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія)*
- *потертися носами (ескімоська традиція)» [13].*

### **Мотиваційна вправа «Життя – це скарб»**

Мотиваційна вправа, що побудована на роздумах Матері Терези, спрямована на переосмислення життєвих цінностей, пошук внутрішньої сили та мотивації робити добро, незважаючи на обставини.

**Мета:** надихнути на активну життєву позицію, любов до ближнього та розвиток внутрішньої радості.

Прочитайте наступні слова Матері Терези (її «Заповіт») повільно, задумуючись над кожним рядком:

*Життя – це шанс. Скористайся ним.*

*Життя – це краса. Милуйся нею.*

*Життя – це мрія. Здійсни її.*

*Життя – це виклик. Прийми його.*

*Життя – це обов'язок. Виконай його.*

*Життя – це гра. Стань гравцем.*

*Життя – це цінність. Цінуй його!*

*Життя – це скарб. Бережи його.*

*Життя – це любов. Насолоджуйся нею.*

*Життя – це таємниця. Пізнай її.*

*Життя – це юність. Спробуй її.*

*Життя – це заклики. Сповни їх.*

*Життя – це пісня. Заспівай її.*

*Життя – це страждання. Переборюй його.*

*Життя – це життя. Борись за нього!*

Дайте письмово відповіді на питання:

1. Який рядок найбільше відгукується у мене сьогодні і чому?
2. Чи не забуваю я "цінувати" та "берегти" своє життя, коли стикаюся з труднощами?
3. З яким «викликом» мені важко погодитися прямо зараз?

Мати Тереза вважала, що любов не існує без дії. Спробуйте застосувати її поради:

- Знайди час для роздумів: Це джерело сили.
- Знайди час для роботи: Це шлях до успіху.
- Знайди час для любові: Це єдині ліки від самотності та відчаю.
- «І все ж, люби їх!»: Навіть якщо люди егоїстичні, намагайся робити добро.

### **«Вправа «Вогонь-лід»**

*Мета: зняти емоційне та фізичне напруження, створення позитивного*

настрою. Вправа включає в себе поступове напруження та розслаблення всього тіла. Учасники виконують вправу, стоячи у колі. За командою тренера «вогонь» учасники починають інтенсивні рухи тілом. Плавність та швидкість рухів обирається кожним учасником самостійно. За командою

«лід» учасники застигають у позі, у якій застала їх команда, напружуючи все тіло якомога сильніше. Гра триває 5-10 хвилин. По закінченню вправи учасники обговорюють свій досвід» [14].

### **«Знайомство. Вправа «Драже»**

Тренер пригощає учасників цукерками «драже». Завданнями для кожного учасника є розповідь фактів про себе в залежності скільки драже є в учасника.

Обговорення в колі.

- Що цікавого Ви дізнались один про одного?» [13].

### **«Вправа «Історія в мішку»**

Мета: підготувати учасників до роботи над темою та активізувати їхнє почуття індивідуальності.

Хід проведення. Учасники сідають у коло і по черзі дістають по одному предмету з мішечка, не дивлячись на вміст (олівець, ручка-квітка, гудзик, гумка, кубик, катушка ниток, шпилька, цукерка, пір'їна, камінчик, флакончик з парфуми, м'яка фантазійна іграшка ). Коли всі отримали по одному предмету, по черзі відрекомендуйтеся, сказавши фразу, що починається на «я».

Наприклад, «Я – Ручка-квітка, я функціональна, проте й оригінальна й красива».

- Таким чином вони знайомляться один з одним і готуються до майбутньої роботи» [40].

### **«Вправа «Образа». Картопля і образи**

Учень запитав учителя:

– Ти такий мудрий. Завжди у хорошому настрої, ніколи не злишися. Допоможи і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий пакет.

– Якщо ти на кого-небудь розсердишся і затаїш образу, то візьми картоплину. З одного її боку напиши своє ім'я, з іншою ім'я людини, з якою стався конфлікт і поклади її в пакет.

– Це все? – здивовано запитав учень.

– Ні, – відповів учитель. – Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. І кожного разу, коли на кого-небудь образишся, додавати до нього картоплю.

Учень погодився. Пройшов деякий час. Пакет учня поповнився ще декількома картоплинами і став досить важким. Його незручно було постійно носити. До того ж та картопля, яку поклав на самому початку стала псуватися. Вона покрився слизьким брудним нальотом, що проріс, деякий зацвів і став давати різкий неприємний запах.

Учень прийшов до вчителя і сказав:

– Це неможливо носити з собою. По-перше, пакет важкий, а по-друге, картопля зіпсувалася. Запропонуй що-небудь інше.

Але учитель відповів:

– Таке ж відбувається у тебе в душі. Коли ти, на кого-небудь образишся, то у тебе в душі з'являється важкий камінь, але одразу цього не помічаєш. Потім каменів стає все більше. Вчинки перетворюються на звички, звички – в характер, що народжує негативні вади. Я дав тобі можливість постежити цей процес з боку. Кожного разу, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібний тобі цей камінь. Наші вади породжуємо ми. А чи потрібно Вам тягати мішок гнилої картоплі всередині?»

Питання для обговорення

Перед тим як образитися, необхідно задуматися:

– Чи потрібно це мені?

– Для чого вам ображатися?

– Якими конструктивними діями ви можете досягти такого ж результату, не ображаючись?» [26].

### **«Вправа “Подарунки”**

*Мета:* прояв до інших своїх емоцій та ставлення у вигляді “подарунка”.

*Процедура:* група розміщається по колу, учасники по черзі сідають у центрі з метою вручення кожному члену групи “подарунка”.

*Інструкція:*

- не вживаючи слів, слід виразити свої почуття та ставлення до конкретної людини в контексті її психологічних якостей. Спробуйте передати те, що їй могло б бути корисним, доповнювало б її властивості чи особистісний досвід. Якщо є необхідність, можна вживати окремі слова, використовувати міміку, рухи, жести, предмети, змодельовати сценки;

- опишіть словесно, які психологічні якості ви хотів би їй подарувати. Після виконання етюду аналізують те, що відбувалося, члени групи висловлюють свої враження. Цінність цієї вправи в тому, що вона сприяє більш глибокому аналізу особистісних властивостей кожного учасника групи, розвиває рефлексію, спонукає до розширення процесу самопізнання та пізнання іншого.

Більш сильним та афектогенним є варіант вправи “Чарівний магазин”, коли протагоніст постає перед вибором, бо йому треба попросити у іншого те, що йому бракує самому (в іншого учасника це виражена риса, чи особливість), але при цьому “віддати” іншому найдорожче, як платню за позичену рису чи властивість. Ця вправа спонукає до роздумів над цінностями та орієнтаціями учасників групи» [14].

### **«Вправа «Вірш про себе».**

*Мета:* підняття самооцінки, підтримка оптимізму.

*Учасники отримують аркуші паперу, на яких написані початки речень, а вони повинні їх дописати, описуючи себе.*

*Вірш про себе*

Я, ніби пташка, тому що ...  
 Я перетворююсь на тигра, коли ...  
 Я можу бути вітерцем, тому що ...  
 Я ніби мурашка, коли ...  
 Я склянка води ...  
 Я відчуваю, що тану як крижинка, коли ...  
 Я – прекрасна квітка, ...  
 Я відчуваю, що я скеля, ...  
 Я – стежка ...  
 Я, ніби риба, ...  
 Я – цікава книжка ...  
 Я – пісенька ...  
 Я – миша ...  
 Я, ніби буква «О», ...  
 Я – світлячок, ...  
 Я відчуваю, що я – смачний сніданок ... Невже це справді Я!!!» [13].

#### **«Вправа «Чарівна чашка»**

Сядьте зручно, покладіть вільно руки на коліна, закрийте очі, дихайте спокійно, рівно і глибоко. Розслабтеся. Уявіть собі білий екран, зосередьтеся на ньому. Уявіть, що бачите на ньому свою улюблену чашку. Розфарбуйте її так, як вам хочеться. Ще раз уважно подивіться на чашку, розгляньте її. Наповніть її по самі вінця вашим улюбленим напоєм. Уявіть і постарайтеся подумки намалювати поряд з вашою чашкою іншу, чужу. Вона порожня. Відлійте зі своєї чашки в пусту. Поруч ще порожня чашка, ще і ще... Відливають із своєї чашки в порожні і не шкодуйте.

А зараз подивіться знову у свою чашку. О! Вона знову повна по вінця! Що ж з нею сталося? Чому так сталося?..

Ваша чашка особлива - чарівна. Ми можемо відливати з неї, а вона завжди буде повною. Ця чашка – твоя! Вона наповнена твоєю добротою і впевненістю!

*Відкрийте очі. Спокійно і впевнено скажіть: «Це я! У мене є така чашка!»*  
*Рефлексія*

*- Що ви відчуваєте після виконання вправи» [13].*

### **«Вправа «Повернення до очікувань»**

*Мета: з'ясувати чи справдилися сподівання учасників, дізнатися з яким настроєм завершено тренінг.*

*Слова тренера: Тому, шановні колеги, я певна: дамо ми можливість завітати до нас синдрому професійного вигорання чи ні – залежить більшою мірою саме від нас!!!» [13].*

### **«Вправа «Докучлива муха»**

*Мета: зняти напруження м'язів обличчя, розслабитися.*

*А ось прилетіла докучлива муха. Вона опускається прямо вам на ніс.*

*Спробуйте прогнати її без допомоги рук.*

*Правильно, зморщуйте ніс, зробіть стільки зморшок на носі, скільки зможете. Покрутіть носом – угору, в сторони.*

*Добре! Ви прогнали муху! Тепер можна розслабити обличчя.*

*О-о, знову ця настирлива муха повертається, але тепер вона сідає на лоб.*

*Зморщить його гарненько, спробуйте просто здавити цю муху між зморшками. Ще сильніше зморщить лоб.*

*Нарешті! Муха вилетіла з кімнати зовсім. Тепер можна заспокоїтися і розслабитися. Обличчя розслабляється, стає гладеньким, зникають усі зморшки.*

*Ви відчуваєте, яке спокійне, розслаблене у вас обличчя. Яке це приємне відчуття» [13].*

### **«Вправа «Склянка»**

*Мета: розвивати техніки психологічної модифікації та зменшувати стресові переживання.*

*Хід вправи: ведучий тримає в долоні м'яку склянку і каже учасникам: «Уявіть собі, що ця склянка - посудина для ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. Ви можете покласти в неї те, що для вас дійсно важливо, що ви цінуєте, що вам подобається, за що ви вдячні» (У кімнаті на кілька секунд*

*запановує тиша. Потім, раптом, психолог зім'яла цю чашку. Озирається назад. Коли виникають такі почуття. Хто їх контролює? (Обговорення).*

*«Постановка цілей».*

*- Сьогодні спробуйте відповісти на наступні питання:*

*- Що таке стрес? Як стрес впливає на організм? Чи шкідливий стрес для здоров'я?*

*- Дослідити причини виникнення стресу у людей вашої професії.*

*- Дізнатися, як стати більш стійкими до стресу в стресовому середовищі та використовувати наші приховані резерви, сили та здібності для подолання стресу і обернення його на свою користь (Обговорення)» [40].*

### **«Вправа «Абетка ресурсу»**

*Щоб розвивати у собі резильєнтність (стресостійкість), нам потрібно звідкись брати енергію, не обов'язково з їжі людина отримує енергію. Кожна людина черпає енергію зі своїх перевірених джерел. Пропоную разом скласти абетку ресурсу, де ви поділитесь власним ресурсом і, можливо, візьмете до уваги щось із запропонованого. Звідки Ви черпаєте енергію? Ми отримали багато інформації про те, де брати сили та енергію при стресах» [13].*

**«Вправа «Свічка» (10 хв) Інструкція.** Учасники об'єднуються у два кола. Доброволець виходить в середину кола, складає руки на грудях, закриває очі та, не зрушуючи ніг з вихідного положення, «падає» на руки партнерам. Дуже дбайливо учасники «коливають» свого товариша, а він цілком їм довіряє. Потрібно домогтися того, щоб якнайбільше учасників побувало в ролі свічки. Рефлексія: *Що ви відчували перед тим, як почати «падати»? Що відбувалось з вашими відчуттями потім? Очікувані результати: створити умови для довірливої*

подальшої роботи. Що дає нам ця вправа?» [2].

### **«Вправа « ХТО Я?» ТЕХНІКА БЛОБСІ**

#### **Слова тренера:**

*Думаю, що кожен із вас хоч раз стояв на краю прірви під назвою «професійне вигорання» та не розумів, хто він і чому забракло сил, відчував себе чи то рослиною, чи то твариною... Запишіть на аркушах назви трьох тварин, які виникли у вашій уяві, коли я згадала про тварин. (Записують.)*

*Вважають, що перша тварина означає, ким, на вашу думку, бачать вас колеги, друга – ким би ви хотіли, щоб вас бачили, третя – ким ви є насправді.*

#### **Слова тренера:**

*Протягом заняття спробуємо навчити цей незвичайний «зоопарк», який уживається у кожному з нас, не втрачати емоційну, розумову та фізичну енергію, отримувати задоволення від спілкування з колегами та від життя. Для того, щоб більше не було професійного та емоційного вигорання в вашому житті, сьогодні і попрацюємо над цим.*

### **Вироблення та прийняття правил групи**

*Слова тренера: Хочу, щоб усіх нас (тренер називає кілька прикметників, які прозвучали, наприклад: сміливих, розумних, енергійних та працьовитих) об'єднало кілька правил: «тут і зараз», ввічливе, позитивне, добровільне, конфіденційне спілкування. Згодні? Тоді вперед!» [13].*

### **«Вправа « Очікування...Галявина квітів»**

*Очікування від тренінгу учасники записують на стікерах і приклеюють їх на красивий фон з природою.*

#### **Слова тренера:**

### **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ**

*Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності. Синдром*

«професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно звантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі. Факторами, які впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина»» [13].

**«Вправа «Продовжіть речення «Якби я не була педагогом, я стала б...»**

Слова тренера: Продовжіть речення « **Якби я не була педагогом, я стала б....**» згадуючи свої юнацькі роки, можливо ви мріяли стати кимось іншим, але не склалося, або пропрацювавши довгий час можливо розкрили в собі якісь таланти і мрієте змінити професію.

Слова тренера: *Але так чи інакше, а ми всі стали педагогами»* [13].

**«Вправа «Жив-був педагог».**

Слова тренера: Ваше завдання, не особливо замислюючись, закінчити пропозиції. Тут не може бути правильних і неправильних відповідей. Пишіть перше, що прийде в голову. Час на виконання 2-3 хвилини.

1. Вранці він прокидався і думав \_\_\_\_\_
2. Збираючись на роботу, він \_\_\_\_\_
3. Весь робочий день він мріяв \_\_\_\_\_
4. Прийшовши додому, він \_\_\_\_\_
5. Засинаючи, він думав \_\_\_\_\_

*Слова тренера : Інтерпретація: Це проєктивна методика. Це коли людина малює або описує, на підсвідомому рівні маючи на увазі свої переживання і проблеми. Прочитайте, будь ласка, по черзі лише перше речення. Прочитайте ще раз про себе свої відповіді. Вони Вам подобаються? Якщо так, то чудово.*

*Якщо ж щось викликає у Вас невдоволення – протягом 1-2 хвилин перечитайте, подумайте і перепишіть не вподобані пропозиції так, як би Вам хотілося. Переведіть все на позитив. Ось такими нескладними вправами можна опрацювати будь-яку проблему.*

*Самим потужним і при цьому часто ігнорованим засобом позбавлення від емоційної напруги є свідомість людини. Головне – це установка людини на те, що життя – прекрасне і дивовижне, що ми володіємо мозком, щоб мислити, мріяти, самовдосконалюватися; очі – щоб бачити прекрасне навколо: природу, красиві обличчя, рукотворні шедеври; слухом - щоб чути прекрасне: музику, птахів, шелест листя. Ми можемо творити, рухатися, любити, отримувати масу задоволення від того, що на кожному кроці дарує нам життя. Питання лише в тому, чи ми вміємо все це помічати, відчувати, вміємо радіти. Головне – це установка на радість і позитив» [13].*

#### **«Вправа «5-4-3-2-1».**

*Назвіть п'ять речей, які ви бачите, чотири речі, яких ви можете торкнутися, три речі, які ви можете почути, дві речі, які ви можете понюхати, і одну річ, яку ви можете скуштувати» [25].*

#### **«Вправа «Видихнути хмару».**

*Запропонуйте учасникам уявити, що вони вдихнули хмару й видихнути її зі звуком, можна з грозою та блискавкою (розкриваємо руки, показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо, а на видиху видаємо звук та зводимо руки, «зменшуємо» розмір хмари, долоні наприкінці видиху з'єднуються, мов під час оплесків. Можливо, супроводжуємо видих тупотінням ніг)» [25].*

### **«Техніка «Глечик»**

*Запропонуйте учасникам виконати наступну вправу.*

*Попередьте, що це індивідуальна робота, яку вони виконують для себе і не будуть озвучувати написане, але після виконання вправи ви попросите їх поділитися своїм станом і думками.*

*Запропонуйте учасникам намалювати глечик і уявити його своїм енергетичним резервуаром, який є всередині кожної людини.*

*Запропонуйте подумати над тим і позначити за допомогою стрілочок (із глечика), на що вони витрачають сили (енергію) впродовж дня.*

*Запропонуйте подумати над тим і позначити за допомогою стрілочок (у глечик), звідки вони черпають сили (енергію). Це можуть бути місця, дії, люди.*

*Запитайте, хто хотів би поділитися.*

*Підсумуйте.*

*Запитайте, як учасники почували себе під час виконання вправи? Які, можливо, думки виникали? До яких висновків вони прийшли? У чому користь вправи?» [25].*

### **«Притча про каву**

*Слова тренера: Емоційне вигорання – не хвороба й не діагноз, а тим більше – не вирок. Тож що раніше почати з ним боротьбу, то ефективнішою вона буде. Проте найкраще все ж буде запобігти емоційному вигоранню.*

*Приходить учень до Вчителя й каже: «Учитель, я втомився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я весь час пливу проти течії. У мене немає більше сил... Що мені робити?»*

*Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності.*

*«Що змінилося?» - запитав він учня.*

*«Яйце і кава зварилися, а кава розчинилася у воді».*

«НІ!» - сказав учитель, - «Це лише поверховий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин - окропу». Так і ті люди, які сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі й ніжні лише затвердівають і зміцнюються».

«А кава?» - запитав учень.

«О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин, - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання».

Залежно від того, як людина ставиться до себе й до свого життя, вона буде або «зіркою», або «свічкою»» [13].

### **«Вправа «Як навчитися не носитися з проблемою і використовувати допомогу» «Стаканчики»**

*Мета:* вміти чітко формувати мету (здоров'я та внутрішні ресурси).

Для проведення необхідно підготувати одноразові пластикові стаканчики для кожного учасника, ножиці, клей, різні намистинки, мотузочки, кольоровий папір, пластилін – те, що можна використати для творчості у групах із трьох–п'яти осіб. Перед проведенням гри стаканчики потрібно «попсувати»: порізати, зім'яти. Гра проводиться у декілька етапів.

*I-й етап.* «Не носись із проблемою як із писаною торбою»

**Інструкція.** Від мене отримаєте чудові подарунки. Що вам не подобається? Чи не буває так, що життя нам також дарує погані «подарунки»? Як ми реагуємо на такі явища?

Кожен із нас може зазнати невдачі. Хочу запропонувати вам декілька вправ, що допоможуть перемогти невдачу.

**Вправа 1.** Візьміть до рук ваш стаканчик. Вам необхідно тримати двома

*руками, не випускаючи його з рук, полагодити або зробити з нього щось корисне.*

*Дозвольте вчителям попрацювати індивідуально, слідкуючи за дотриманням правил. Дехто може полагодити стаканчик, але більшості учасників це не вдається.*

*Питання для обговорення*

*– Кому вдалося полагодити стаканчик?*

*– Чи зручно було працювати?*

*– Якби стаканчик був реальною проблемою, чи вдалося б її розв'язати у такий спосіб (не випускаючи з рук)?*

*Справді, ми інколи намагаємося проблеми відпустити або втратити контроль над ними. Але цей спосіб, як ви вже переконалися, не діє. Пропоную вам ще одну вправу.*

***Вправа 2.*** *Стаканчик можна випускати. Можна робити з ним що завгодно й використовувати будь-які матеріали, які ви знайдете в кімнаті. А оскільки кожен намагається розв'язати проблему швидше, спробуйте виконати завдання за 3 хвилини. Завдання залишається таким самим. Нам потрібно зробити з вашого стаканчика щось корисне, а потім розповісти про свій витвір.*

*Дехто з учителів устигне захопити матеріали та інструменти, іншим їх не вистачить, а тому вони будуть змушені чекати (може виникнути суперечка, тоді гру необхідно припинити та розпочати обговорення).*

*Обговорення необхідно починати питанням: кому вдалося щось змайструвати? (за короткий термін мало кому вдається зробити щось цікаве). Можна почути скарги на те, що комусь не вистачило часу, матеріалів чи інструментів. Вам потрібно використати учительські «скарги» та їхні витвори для того, щоб підвести до розуміння: під час розв'язання проблеми недостатньо зусиль лише одного, необхідно об'єднання зусиль та взаємодопомога, до того ж результат не завжди можна отримати швидко.*

*Кому не вдалося щось змайструвати? Чому?*

*Коли ми розраховуємо на швидке розв'язання проблем і тільки на себе, можемо опинитися в ситуації, коли може не вистачити часу та ресурсів. Який*

вихід? (учасники швидко знаходять рішення. Якщо це не вдається, можна підказати питанням: як зробити, щоб у нашому колективі всім удалося вирішити проблему зі стаканчиком?)

*II-й етап. «Шукай спільників і тих, хто допоможе»*

**Вправа 3.** У вас спільна проблема: що зробити зі стаканчиком? Але умови дещо змінюються. Можна об'єднатися у групи і розв'язувати проблему спільними зусиллями. Можна працювати кожному над своїм задумом, підказувати один одному, створювати колективні витвори. На роботу надається час залежно від кількості учасників у групі (3 хвилини на кожного). Після закінчення приготуйтеся показати й описати свій витвір.

Складний момент у цій вправі – кількість часу пов'язана з кількістю членів групи, щоб не було ізольованих людей. Ви можете використати такі прийоми для «вирівнювання» часу:

- обмежити кількість членів групи до п'яти осіб;
- дати «преміальні» за продуктивність: додати ще 1–2 хвилини на роздуми групі, в якій менше учасників;
- узяти штраф із групи, де більше учасників, за порушення дисципліни чи відсутність співпраці з окремим її членом.

Стежте за тим, щоб загальний час роботи не перевищував 15 хвилин. Якщо якась група закінчила раніше, запропонуйте вигадати рекламу для її витвору або допомогти іншим. Після закінчення роботи проведіть виставку та обговоріть результати. Зверніть увагу учасників на розмаїття ідей, відзначаючи «плоди» спільної діяльності» [26].

### **«Вправа «Пиріг щастя»**

1. Запропонуйте учасникам намалювати коло і розділити його на 8 частин.
2. У кожній із частин символічно зобразити, що їх наповнює, додає відчуття щастя, радості, спокою.
3. Попросіть поділитися станом після виконання вправи.

*Запропонуйте учасникам повісити цей малюнок вдома десь на видному місці, як нагадування: кожного дня щось для себе «куштувати» з цього пирога.*

*Запитайте учасників, що вони б порадили найкращій/ому подрузі/другу після сьогоднішнього заняття і запропонуйте поділитися по колу» [25].*

### **«Вправа «Улюблені справи»**

*Запросіть учасників пограти в гру-пантоміму «Улюблені справи». Нехай батьки пригадають, яка справа приносить їм задоволення та радує, і по черзі показують улюблені справи, нічого не коментуючи. Учасники мають відгадати та назвати ці справи. Почніть гру з себе.*

*Після гри скажіть, що знання улюбленої справи та збереження її в розкладі дня є дуже дієвим засобом адаптації до нових умов. Це допоможе частково відновити контроль за своїм життям. Повертатися до звичних регулярних завдань та улюблених справ важливо. А ще – знати, які улюблені справи в дітей! Якщо довелося переїхати, то необхідно започатковувати на новому місці звичний розпорядок дня та ритуали, щоденні справи» [25].*

### **«Вправа «Порада мудрого старця»**

*Заплющте очі. Уявіть могутній дуб, під яким сидить мудрий старець. Поставте йому питання, яке вас зараз турбує, обурює, нервує.*

*А тепер, увійдіть самі в образ старця і дайте відповідь із позиції мудрості, життєвого досвіду на своє питання.*

*Хто хоче поділитися» [14].*

### **«Медитація «Ароматна хвилинка».**

*Психолог: Оберіть аромат, який найбільше вам про спокій, заспокоєння, можливо, аромат, якого зараз хочеться. Вдихніть аромат і уявіть себе у самому безпечному для вас місці. Ви там гуляєте, а може, сидите. Роздивіться місце вашого спокою. Чи є там ще хтось? (люди, тварини, птахи). Який там рельєф чи дизайн. Дихайте на повні груди. Вдихаємо спокій, видихаємо усі свої тривоги. А*

зараз відкрийте очі. Та спробуйте намалювати те, що вам вдалось побачити. Сформуйте мотивуючу фразу для себе. Наприклад, «Я є сила, любов та спокій. В моєму житті все відбувається так як має бути. З довірою до всесвіту та природи».

*Обговорення малюнків, мотивуючих фраз» [40].*

### **«Вправа «Самохвала»**

*Мета: підвищення самооцінки, самопрезентація, створення позитивного настрою.*

*Учасникам пропонується стати на яке-небудь піднесення, наприклад, на стілець, і похвалити себе за те, що виконував такі важкі завдання» [14].*

### **«Вправа «Рахуємо по колу»**

*Мета: сприяти мобілізації уваги, усвідомленню учасниками власних регуляторних ресурсів та створити умови для тренінгу.*

*Учасники сідають у коло. «Порахуйте один, два, ... і рахуйте. Один учасник починає рахувати, а той, хто сидить поруч, продовжує рахувати (за годинниковою стрілкою). Рахуйте якомога швидше. Якщо хтось називає число, що містить 6 (наприклад, 16), він повинен встати, коли називає це число.*

*Якщо хтось помиляється, він вибуває з гри, але залишається сидіти в колі. І всі повинні уважно запам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати» [14].*

### **«Робота з порадами «Стоп вигорання»**

*Коли здається, що у нас все погано.....подумайте про тих, кому ще гірше» [13].*

### **«Вправа «Я в променях сонця»**

*Час: 15 хв.*

*Ціль: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе.*

*Хід вправи. Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.*

*За бажанням учасники групи презентують «сонечка»» [14].*

### **«Вправа «Метелик»**

*Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям ширяння в повітрі. А тепер гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наближатися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат... Повільно і плавно ви сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і... розплющте очі. Розкажіть про свої відчуття» [14].*

### **«Вправа «Мокрий собака»**

*Час: 3 хв.*

*Ціль: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.*

*Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла».*

*Вправу можна повторити декілька разів» [14].*