

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.


КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ
МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Здобувачки групи ПЛ-01
Самофал Анни Олександрівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.



(підпис здобувача)

АННА САМОФАЛ
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. виклад. кафедри ППСТ, канд. психолог. наук, доцент, Наталія ТЕСЛИК

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1 Теоретичний аналіз емоційного вигорання особистості	7
1.2. Теоретичний зв'язок емоційного вигорання з різними мотивами навчальної діяльності	14
Висновки до розділу 2	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	21
2.1 Методичні засади вивчення емоційного вигорання з різними мотивами навчальної діяльності.....	21
2.2 Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності	22
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	36
3.1 Психотерапевтичні напрямки корекції емоційного вигорання.....	36
3.2 Когнітивно-поведінкова терапія в психотерапії	39
3.3 Програма корекційної роботи емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності та часткова апробація	43
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційне вигорання серед студентів є значущою проблемою, яка суттєво впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, академічні досягнення та соціальні взаємовідносини. Навчання у вищих навчальних закладах пов'язане з великим рівнем стресу, викликаного інтенсивним навчальним навантаженням, обмеженим часом, проведенням іспитів та конкуренцією. Ці фактори можуть спричиняти розвиток емоційного вигорання серед студентської громади, особливо серед тих, хто виявляє схильність до цієї проблеми.

Дослідження, які аналізують чинники та особливості емоційного вигорання студентів з різним рівнем та типом навчальних мотивів, на сьогоднішній день є недостатніми. Зокрема, мало уваги було приділено впливу мотивів на схильність до емоційного вигорання. Детальне дослідження цього питання дозволить краще зрозуміти корені вигорання та розробити ефективні програми профілактики, які враховуватимуть мотиваційний профіль студентів.

Актуальність проведення такого дослідження також визначається необхідністю підвищення ефективності профілактичної роботи вищих навчальних закладів у цьому напрямку.

Наукова актуальність дослідження зазначеної проблеми виходить за рамки попередніх досліджень, здійснених відомими науковцями, такими як Х.Дж. Фрейдинберг, К. Маслах, П. Сидоров, Дж. Грінберг та В. Бойко. Хоча їхні роботи розкрили ключові аспекти емоційного вигорання, наукова спільнота все ще стикається зі значною прогалиною в розумінні зв'язку між мотивами навчальної діяльності та схильністю до емоційного вигорання серед студентів.

Попри те, що В. Бойко виділив різні рівні вигорання, такі як напруга, резистенція та виснаження, залишаються без відповіді питання про те, як саме мотиваційні чинники впливають на прояв цих рівнів у студентів. Ця недолік

може ускладнювати розробку ефективних стратегій профілактики емоційного вигорання в середовищі вищої освіти.

Таким чином, наукова актуальність полягає в необхідності дослідження впливу мотиваційних чинників на емоційне вигорання студентів та в розробці програм профілактики, які враховуватимуть цей зв'язок. Розширення знань у цій області дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки та попередження емоційного вигорання серед студентів вищих навчальних закладів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що раніше не було проведено системного вивчення специфіки емоційного вигорання у студентів Сумського державного університету (СумДУ) з різними мотивами навчання. Недостатнє освітлення цієї проблеми стосовно студентів даного закладу вищої освіти створює значну наукову та соціальну пустку. Враховуючи соціальне значення цього питання, обрана тема дослідження відображає актуальність і важливість вивчення емоційного вигорання у студентів СумДУ.

Отримані в ході дослідження дані дозволять виявити особливості емоційного вигорання у студентів СумДУ з різними мотивами навчальної діяльності. Це допоможе не лише підвищити рівень наукового розуміння проблеми, але й сприятиме розвитку більш ефективної системи психологічної підтримки саме цієї категорії студентів. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм та послуг, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів СумДУ та попередження емоційного вигорання. Таким чином, це дослідження заповнює наукову та практичну прогалину, сприяючи розвитку освітньої та психологічної сфер в умовах конкретного навчального закладу.

Мета: вивчення емоційного вигорання студентів із різними мотивами навчальної діяльності.

Об'єкт: емоційне вигорання студентів.

Предмет: емоційне вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні засади вивчення емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності.
2. Провести емпіричне дослідження емоційного вигорання у студентів з різними мотивами навчальної діяльності.
3. Визначити можливості корекції емоційного вигорання з різними мотивами навчальної діяльності в межах когнітивно-поведінкового напрямку.
4. Розробити та частково апробувати корекційну програму емоційного вигорання серед студентів з різними мотивами навчальної діяльності на основі когнітивно-поведінкової терапії.

Гіпотеза:

1. у студентів закладів вищої освіти переважає фаза розвитку «Резистенція» емоційного вигорання з домінуванням мотивів навчання «Набуття знань» та «Оволодіння професією».
2. корекція емоційного вигорання студентів потребує урахування мотивів їхньої навчальної діяльності та опанування техніки самоаналізу, саморегуляції, зниження емоційного вигорання методами когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження:

- Загальнонаукові (аналіз наукових джерел).
- Психодіагностичні (методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, «Мотивація навчання у вузі» Т. Ільїна)
- Методи математичного аналізу даних.
- Методи активного впливу на особистість (методи КПТ)

Цільова група: 100 студентів СумДУ.

Теоретична значущість дослідження полягає в детальному аналізі особливостей емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності, а також визначення методів для когнітивно-поведінкової терапії для програми корекції емоційного вигорання.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що на основі отриманих теоретичних знань та емпіричних даних розроблена корекційна програма для студентів з метою корекції емоційного вигорання.

Апробація результатів дослідження проведено 5 занять по 80 хв в онлайн-форматі.

Структура та обсяг: робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, 5 рисунків, 7 таблиць, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАСАД ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз емоційного вигорання особистості

У 1974 році Х. Фрейденберг вперше ввів термін «синдром емоційного вигорання» для опису стану здорових осіб, які регулярно знаходяться в інтенсивному взаємодії з клієнтами в сфері, де панує високий рівень емоційного напруження. Цей термін був використаний для пояснення психологічного стану працівників, які мають стикатися з людьми у складних емоційних ситуаціях в ході своєї професійної діяльності [35].

Магістр наук М. Сміт та доктор філософії Ж. Сігал визначають емоційне вигорання як стан виснаження на різних рівнях - емоційному, фізичному та когнітивному, що виникає внаслідок тривалого перенапруження та постійного стресу. Цей стан спостерігається, коли особа постійно переживає надмірне навантаження, емоційне виснаження та відчуває свою неспроможність відповісти на постійно зростаючі вимоги. З плином часу, при постійному стресі, особа втрачає інтерес та мотивацію до діяльності, яка раніше надихала її на виконання певної ролі або обов'язків [44].

К. Маслач, відомий фахівець у галузі, провів дослідження цього явища і виокремив триаду ознак, які вказують на присутність в людини вигорання: емоційне виснаження, цинізм та почуття неефективності, що супроводжуються знеціненням особистих досягнень [38].

Pines і Kafry (1978) висловлювали думку, що вигорання виражається у втомі, коли працівник відчуває страждання та незадоволення від своєї роботи, що призводить до емоційного та фізичного виснаження. Чернісс (1980a, 1980b) досліджував професійне вигорання як психологічне напруження, викликане

дисбалансом між робочими вимогами та ресурсами. У результаті цього психологічного напруження виникає емоційне відчуження від роботи, відношення до колег та клієнтів стає відстороненим та бездушним, а також розвивається цинізм та відчуття відсторонення від роботи та інших аспектів життя.

Г. Черніс розглядав професійне вигорання як результат психологічного напруження, викликаного нерівновагою між вимогами, які ставить робота, та наявними ресурсами. Це напруження відображалось у відчутті емоційного відірвання від роботи, безучастному ставленні до колег і клієнтів, а також у розвитку цинізму та відмови від роботи та інших аспектів життя. Г. Черніс стверджував, що професійне вигорання стає повним, коли працівники починають відсторонено виконувати свої обов'язки, психологічно відірвуться від роботи та стають апатичними, цинічними та безжальними [42].

В. Бойко вважає, що вигорання представляє собою механізм психологічного захисту, який особистість розвиває у формі повного або часткового пригнічення емоцій відповідно до психотравмуючих впливів. Це стає стереотипом емоційної, переважно професійної поведінки, що формується з часом.

Виходячи з аналізу різноманітних наукових джерел, ми розуміємо емоційне вигорання студента як стійкий стан, в якому відбувається фізичне, емоційне та розумове виснаження, супроводжуване особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень. Таке емоційне вигорання варто розглядати з динамічної точки зору як процес поступової втрати студентом емоційної, когнітивної і фізичної енергії. Цей процес проявляється у симптомах емоційного та розумового виснаження, фізичної втоми і зниження задоволення від навчальної діяльності.

Згідно з дослідженнями (Т. Зайчикова, 2005), вчені виділяють три типові компоненти емоційного вигорання, які характерні для студентів і виявляються у

таких проявах: емоційна виснаженість, виражена у відчутті порожнечі та постійній втомі; дегуманізація, виявляється у цинічному ставленні до навчання та майбутньої професійної діяльності, відсутності інтересу до викладачів і одногрупників; свідомість академічної неспішності та знецінення навчальних досягнень, які викликають почуття некомпетентності в навчально-професійній сфері [29].

До особистісних чинників вигорання відносяться наступні аспекти: схильність до інтроверсії (обмежена соціальна активність та адаптивність, зацікавленість у внутрішньому світі та інші аспекти); реактивність (динамічна характеристика темпераменту, яка виявляється у силі та швидкості емоційного реагування); низький або надмірно високий рівень емпатії (здатність сприймати емоційний стан інших людей, розуміти світ їхніх душевних переживань та співчувати); жорсткість та авторитарність у відношенні до інших; низький рівень самооцінки та самоповаги [18].

З одного боку, вигорання може мати функціональні аспекти, оскільки воно дозволяє особі керувати своїми енергетичними ресурсами і витратити їх з урахуванням потреб та обставин. Наприклад, в ситуаціях перевантаження або стресу вигорання може допомогти особі зосередитися на найбільш важливих завданнях, раціонально розподіляти час та зусилля, щоб досягти результату.

З іншого боку, вигорання може мати дисфункціональні наслідки, які впливають на професійну діяльність та загальний стан особистості. Наприклад, занадто висока концентрація на роботі може призвести до втоми, втрати інтересу та мотивації, а також до погіршення стосунків з колегами та клієнтами. Дисфункціональне вигорання може також сприяти виникненню проблем з фізичним та психічним здоров'ям, таких як зниження ефективності роботи, емоційна втома, депресія та інші негативні наслідки.

Отже, вигорання може мати як позитивний, так і негативний вплив на професійну сферу та загальний стан особистості, і важливо знати, як керувати ним для забезпечення здорового та продуктивного життя.

Індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту людини впливають на виникнення емоційного вигорання. Наприклад, студенти зі слабким типом нервової системи швидше схильні до вигорання. Згідно з моделлю американських дослідниць К. Маслах та С. Джексон, синдром вигорання включає в себе три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редуцію особистих досягнень. Згідно з О. Глазачевим, емоційне вигорання серед студентів можна розглядати як форму дистресу, що викликана несприятливими умовами навчання. Воно проявляється різноманітним набором симптомів, які можуть бути різними залежно від особистісних особливостей та факторів, які спричиняють вигорання.

Серед причин, що спричиняють стрес серед студентів, можна виділити велике навчальне навантаження, страх перед майбутнім, відсутність мотивації до навчання або розчарування у вибраній професії. Таким чином, емоційне вигорання у студентів залежить від комбінації зовнішніх та внутрішніх чинників і може проявлятися різноманітними індивідуальними симптомами [43].

Багато чинників може спричинити емоційне вигорання, проте головним серед них є виконання професійних обов'язків. Надмірне навантаження на роботі, відсутність відпочинку та недостатнє спілкування з оточуючими, проблеми у взаєминах з близькими людьми, велика кількість обов'язків та недостатня кількість сну — усе це може сприяти розвитку емоційного вигорання. Крім того, існують певні особливості характеру, які можуть підсилити цей процес, такі як перфекціонізм, песимізм, бажання контролювати кожен аспект роботи та особистого життя, а також несхвалення делегування обов'язків [34].

Психологи виявили, що емоційне вигорання має свої фізичні та психологічні прояви. Фізичні прояви включають такі симптоми, як постійне

відчуття стомленості та втоми, підвищена схильність до захворювань через ослаблення імунітету, часті головні болі або болі в м'язах без явних причин, а також зміни в апетиті та режимі сну, порушення звичного ритму. Ці фізичні симптоми свідчать про хронічне виснаження організму. Щодо психологічних проявів, то вони включають почуття безпорадності та невпевненості у власних силах, відчуття, ніби потрапив у пастку, від якої немає виходу, відстороненість та відчуженість серед людей, втрату мотивації та все більш негативний погляд на життя, а також зниження задоволення від роботи та почуття обов'язку [44].

Крім того, існують інші основні психологічні та поведінкові ознаки емоційного вигорання, які включають:

- Відсутність інтересу та нудьгування
- Почуття підозрілості
- Невпевненість у власних можливостях
- Втрата зацікавленості у виконанні професійних обов'язків
- Почуття вини
- Відчуття віддаленості від колективу та родини
- Сприйняття самотності
- Збільшена роздратованість [21].

Студентське навчання в університеті може стати джерелом значного стресу та втоми, що з часом може спровокувати виникнення професійного вигорання. В навчальному процесі існує безліч факторів, які підштовхують студентів до цього явища: перевищення в навчальних завданнях та обмеження у часі на їх виконання, нестача контролю над власним навчанням, відсутність визнання досягнень студентів з боку викладачів, відчуття несправедливості у процесі оцінювання, конфлікт між особистими цінностями та навчальними вимогами, неясність цілей та критеріїв оцінювання, а також недостатня підтримка студентів з боку університетського середовища. Ці та інші фактори стресу можуть сприяти емоційному виснаженню та вигоранню студентів.

Сьогодні можна виділити три основні фактори, які впливають на синдром професійного вигорання:

- Особистісний фактор: коли професійна діяльність не має значення для особистості, синдром вигорання може розвиватися швидше. Невдоволеність професійним зростанням та відчуття необхідності у підтримці асоціюються з розвитком цього синдрому.

- Рольовий фактор: висока рівень відповідальності за виконання покладених обов'язків є додатковим стресогенним чинником, що може сприяти розвитку професійного вигорання.

- Організаційний фактор: неправильна організація професійної діяльності також може сприяти виникненню вигорання.

Американські дослідники К. Маслач і С. Джексон визначили три основні компоненти феномену «професійне вигорання»:

- Емоційне виснаження, яке проявляється у постійній втомі, зниженні настрою, порушенні сну та фізичних недугах, навіть при згадці про роботу.

- Деперсоналізація-дегуманізація, що виявляється у негативному ставленні до колег та тих, хто потребує допомоги, цинізмі, почутті провини, виборі автоматичного «функціонування» і униканні навантажень, а також у викривленні стосунків з іншими людьми.

- Редукція професійних досягнень, що виявляється в переживанні нерезультативності, втраті визнання та контролю над ситуацією, постійному відчутті власної неспроможності та надмірності у вимогах до себе.

В. Бойко розробив систематичний та комплексний підхід до аналізу синдрому емоційного вигорання, в якому він визначив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти цього явища.

1. Перший компонент, що називається «напруження», характеризується відчуттям емоційної виснаженості та втоми, спричиненими власною професійною діяльністю. Це проявляється у таких симптомах:

- Переживання психотравмуючих обставин, коли людина сприймає умови роботи та професійні відносини як психотравмуючі.
- Незадоволеність собою як професіоналом та власною професійною діяльністю.
- Відчуття загнаності у кут, коли виникає бажання змінити роботу чи навіть професію через відчуття безвихідності ситуації.
- Тривога та депресія, які виявляються у підвищеній нервовості та депресивних настроях.

2. Другий компонент, відомий як «резистенція», відображає надмірне емоційне виснаження, що призводить до активного розвитку захисних механізмів. Ці механізми роблять людину емоційно закритою, відстороненою та байдужою. Симптоми цього компоненту включають:

- Неадекватне та вибіркоче емоційне реагування на події.
- Емоційна та моральна дезорієнтація, що проявляється у байдужості до професійних відносин.
- Економія емоцій, виявляючись у відчуженні, бажанні уникнення будь-якого спілкування та обмеженні виразу емоцій.
- Редукція професійних обов'язків, коли людина прагне витратити якомога менше часу на їх виконання.

3. Третій компонент, відомий як «виснаження», характеризується психофізичною перевтомою особи, спустошеністю та розвитком цинічного ставлення до людей, з якими вона змушена спілкуватися у професійних справах. Симптоми цього компоненту включають:

- Емоційний дефіцит, що проявляється у мінімізації емоційного внеску у роботу та відчутті автоматизму та спустошення під час виконання професійних обов'язків.
- Емоційне відчуження, яке виявляється у створенні захисного бар'єру у професійному спілкуванні.

- Особистісне відчуження, яке проявляється у порушенні професійних стосунків.
- Психосоматичні та психовегетативні порушення, такі як погіршення фізичного самопочуття, розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, розлади шлунково-кишкового тракту та інші [18].

Отже, згідно з В. Бойком, синдром емоційного вигорання прогресує поетапно, і кожен етап характеризується конкретними ознаками, спричиненими відповідними чинниками.

1.2. Теоретичний зв'язок емоційного вигорання з різними мотивами навчальної діяльності

Мотиви – це психічні умови та властивості особистості, що визначають індивідуальне, обмежене та змінне ставлення людини до певних об'єктів та явищ зовнішнього світу (В. Мерлін) [12].

Отже, за дослідженням І. Підласого (2007), мотиви учіння можна поділити на дві категорії: зовнішні та внутрішні. Зовнішні мотиви є тими, що залежать від впливу зовнішніх чинників, таких як батьки, вчителі, оточуюче середовище і можуть мати форму підказок, натяків або навіть примусу. Внутрішні мотиви включають в себе внутрішні спонукальні сили.

Класифікація П. Якобсона (1969) містить декілька типів мотивації, пов'язаних з результатами навчання. Перший тип мотивації, названий «негативним», виникає внаслідок усвідомлення певних незручностей і неприємностей, які можуть виникнути при недостатньому навчанні. Другий тип мотивації також пов'язаний з зовнішніми факторами, але має позитивний вплив на навчання, такі як почуття обов'язку або особистісні інтереси, пов'язані з кар'єрним зростанням. Третій тип мотивації пов'язаний безпосередньо з самим

навчальним процесом і включає в себе потребу в знаннях, допитливість і прагнення пізнавати нове [31].

Серед мотивів, що підштовхують до активності в навчальному процесі, А. Марков виділяє наступні:

1. Пізнавальні мотиви: ці мотиви виявляються в зацікавленості у вивченні навчальних предметів для особистого зростання, розвитку в процесі навчання. Вони включають прагнення до пізнання власного внутрішнього світу, осмислення нового і невідомого, а також спільну діяльність з іншими людьми, спрямовану на вирішення професійних завдань.

2. Соціальні мотиви: ці мотиви походять від бажання допомогти вирішити психологічні проблеми окремих осіб або груп людей (наприклад, сім'ї, колективу). Вони також включають прагнення змінити оточення через професійну діяльність. Ці мотиви відображають навчання як можливість спілкування в групі людей, які об'єднують спільні професійні інтереси [32].

Студенти, які мають високий рівень мотивації у навчальній діяльності, мають значно більше шансів розвинути свій потенціал і досягти успіху. Мотивація є ключовим елементом успішного навчання, оскільки вона стимулює студентів до активної участі в навчальному процесі, допомагає подолати труднощі і перешкоди, ініціює пошук нових знань та вмінь. Високий рівень мотивації може підтримувати студентів навіть у важких ситуаціях і допомагати зберігати прагнення до досягнення своїх цілей у навчанні [39].

У класифікації мотивів навчання виділяються основні групи, які можна узагальнити наступним чином:

1. Мотиви, зумовлені самою навчальною діяльністю:
 - Навчально-пізнавальні мотиви: спонукають до пізнання нових фактів, опанування теоретичних знань та їхнього застосування для розв'язання задач.

- Навчальні мотиви: спрямовані на сам процес навчання, на виявлення інтелектуальної активності та подолання труднощів.

2. Мотиви, що перебувають поза межами навчальної діяльності:

- Широкі соціальні мотиви: обов'язок і відповідальність перед батьками, викладачами та суспільством.

- Мотиви самовизначення: розуміння значущості знань для майбутньої професії та постійне самовдосконалення.

- Вузькоособистісні мотиви: прагнення до отримання позитивних оцінок, підтримки, а також до досягнення успіху та престижу в групі.

3. Негативні мотиви: прагнення уникнути неприємностей з боку викладачів або батьків, що можуть виникнути в разі невиконання обов'язків.

Зазвичай, мова йде про мотиви першої групи, які безпосередньо пов'язані з процесом навчання і його змістом.

Учені, такі як Ю. Бабанський, П. Гальперін, В. Давидов, О. Леонт'єв, А. Петровський, С. Рубінштейн, Г. Щукіна, виділяють дві основні групи мотивів навчання:

1. Соціальні та інші мотиви, що перебувають поза сферою навчально-пізнавальної діяльності: Ці мотиви включають у себе соціальні обов'язки, відповідальність перед оточуючими, а також інші зовнішні фактори, що можуть впливати на навчання, такі як бажання отримати схвальну оцінку від оточуючих, прагнення до досягнення успіху для визнання в суспільстві тощо.

2. Пізнавальні мотиви: Ці мотиви пов'язані безпосередньо з самим процесом навчання та засвоєнням знань. Вони включають у себе прагнення до розуміння нових фактів, пізнання нового матеріалу, розвитку інтелектуальних навичок та навичок самостійного мислення. Визначення мотивації навчальної діяльності студентів, пов'язаної з вивченням мов, виявило низку змістовних і динамічних характеристик мотивів. Серед них можна виділити такі:

Спрямованість активності навчальної діяльності: включає у себе орієнтацію на набуття знань у міжособистісному спілкуванні, формування комунікативної та лінгвокультурологічної компетенції професійного характеру, а також сприйняття мови як інструменту міжкультурної взаємодії та співпраці.

- Особиста значущість: відображає індивідуальну важливість навчальної діяльності та її результатів для студента.
- Місце в структурі мотивації: вказує на взаємозв'язок мотивації навчання мов з іншими мотивами студента.
- Ступінь дієвості: характеризує, наскільки ефективно мотиви впливають на активність та досягнення студента.
- Пізнавальні та комунікативні інтереси: вони викликають активну розумову діяльність та вимагають володіння певними мовними засобами.
- Ці характеристики визначають напрямок та інтенсивність навчальної діяльності студентів у контексті вивчення мов [4].

Можна виділити і вузькі соціальні мотиви, що відображають важливість навчальних успіхів для мікросоціальних відносин. Серед них автор виокремлює такі:

- Мотив соціального престижу: коли студент прагне досягнень у навчанні, щоб мати високий статус у своїй групі.
- Мотив соціальної ідентифікації: коли професійний вибір або ставлення до навчання формується під впливом порад або прикладу батьків, друзів.
- Мотив спілкування та інші.

У студентів можуть бути і мотиви досягнень, які виявляються у прагненні досягнення вищих результатів та самовиявленні. Для цих студентів головне - не конкретні матеріальні вигоди, а бажання перевірити себе і свої можливості.

Отже, в системі навчальних мотивів студентів присутні як внутрішні, так і зовнішні мотиви щодо навчальної діяльності [30].

Згідно з В. Карнауховим, динаміка навчальних мотивів студентів є результатом їх вступу в нову соціальну ситуацію розвитку. Ця зміна обумовлена переходом до іншого місця у системі суспільних відносин, потребою адаптуватися до особливостей вишу та майбутньої професії через різноманітні форми нової навчально-професійної діяльності, а також участь в нових формах спілкування [31].

Важливими факторами, які можуть вплинути на успішність студентів, є вигорання та мотиви навчальної діяльності. Вигорання представляє собою психологічний стан, який проявляється у деперсоналізації, зниженні власної гідності та емоційному виснаженні. Часто це стосується осіб, що переживають хронічний стрес, включаючи студентів, які зіткнулися зі значними академічними труднощами і тиском. Натомість, мотиви студентів до навчання відіграє ключову роль у досягненні успішних навчальних результатів, впливаючи на їх залученість, наполегливість та загальний успіх [45].

Головними факторами, які сприяють виникненню емоційного вигорання серед студентів, є їх особистісні особливості. Ці особливості включають некоректний вибір професії та відхилення навчальних мотивів (наприклад, фокус лише на підвищенні стипендії); надмірні амбіції в навчанні разом з недооцінкою власних здібностей (при цьому ризикову групу складають студенти з як завищеною, так і з заниженою самооцінкою).

Найбільш небезпечними наслідками емоційного вигорання, коли воно поєднується зі зниженням мотивів навчальної діяльності та погіршенням академічної успішності студента, є дискредитація його навчально-професійних досягнень та втрата віри у себе, зниження працездатності та життєвого ентузіазму, а також депресивні стани [29].

Висновки до розділу 2

1. Емоційне вигорання визначається як стан виснаження на різних рівнях - емоційному, фізичному та когнітивному, що виникає внаслідок тривалого перенапруження та постійного стресу. Воно виявляється у втомі, відчутті страждання та незадоволення від роботи. Вигорання може впливати як позитивно, так і негативно на професійну сферу та загальний стан особистості, тому важливо мати розуміння того, як керувати ним для забезпечення здорового та продуктивного способу життя. Серед факторів, що спричиняють стрес серед студентів, можна виділити велике навчальне навантаження, страх перед майбутнім, відсутність мотивації до навчання або розчарування у вибраній професії. Таким чином, емоційне вигорання у студентів залежить від комбінації зовнішніх та внутрішніх чинників і може проявлятися різноманітними індивідуальними симптомами. В. Бойко розробив систематичний та комплексний підхід до аналізу синдрому емоційного вигорання, в якому він визначив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти цього явища. Його класифікація включає такі аспекти як напруження, резистенція і виснаження.

2. Мотиви навчальної діяльності у студентів є складною та багатогранною проблемою, яка включає в себе як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зовнішні мотиви, такі як отримання високої стипендії або відповідність очікуванням батьків чи суспільства, можуть стимулювати навчальну активність студентів, але не завжди сприяють їхньому задоволенню та успіху. З іншого боку, внутрішня мотивація, пов'язана з особистими цілями, інтересами та цінностями, може бути сильним керівним фактором у досягненні успіху та задоволення в навчанні. Дослідження показують, що студенти, які мають внутрішню мотивацію, частіше досягають високих результатів, більш наполегливо працюють та відчують задоволення від процесу навчання. Проте, важливо пам'ятати, що мотивація у

кожного студента може бути унікальною, і вона може змінюватися з часом та в залежності від різноманітних факторів.

3. Студенти, які мають внутрішню мотивацію, тобто навчаються заради самого процесу навчання або задоволення від досягнення знань, можуть демонструвати менше емоційного вигорання, оскільки вони залучені до навчальної діяльності з внутрішньою радістю та інтересом. Студенти, які мають зовнішню мотивацію, наприклад, заради отримання високої стипендії чи задоволення вимог батьків чи викладачів, можуть більше схильні до емоційного вигорання, оскільки їхня мотивація не базується на внутрішніх цінностях чи інтересах. Студенти, які відчувають емоційне вигорання, можуть втрачати інтерес до навчання та бажання досягати нових цілей через відчуття безсилля та розчарування.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Методичні засади вивчення емоційного вигорання з різними мотивами навчальної діяльності

Для перевірки достовірності нашої гіпотези потрібно провести емпіричне дослідження емоційного вигорання серед студентів з різними мотивами навчальної діяльності.

Для оцінки рівня емоційного вигорання серед студентів було обрано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» (розроблену В. Бойком), що включає 84 питання. Ця методика дозволяє детально проаналізувати вираженість трьох рівнів та дванадцяти симптомів емоційного вигорання. У методиці присутні такі компоненти, як напруга, резистенція та виснаження. Серед симптомів виокремлюються: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, почуття «загнаності у кут», тривога і депресія, неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, зменшення професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження, а також психосоматичні та психовегетативні порушення.

Кожному питанню призначається власний рейтинг у балах, де максимальний бал за один симптом – 33 (від 0 до 9 балів - це несформований симптом, від 10 до 15 – симптом у процесі формування, а від 16 до 33 – сформований симптом). Якщо симптом набирає більше 20 балів, його розглядають як домінуючий. Для визначення фаз емоційного вигорання рахуються бали за 5 симптомами, а сума балів вказує на рівень симптому. Таким чином, симптом може оцінюватися від 0 до 120 балів (від 0 до 36 балів - це

несформована фаза, від 27 до 60 – фаза у процесі формування, а від 61 до 120 – сформована фаза). За кількістю показників можна визначити, яка фаза емоційного вигорання є сформованою, а яка ще у процесі формування [15].

Для оцінки мотивації навчання у вищому навчальному закладі була використана методика «Мотивація навчання у вузі» (розроблена Т. Ільїною), яка складається з 50 запитань. Вона включає три шкали: «Набуття знань», «Оволодіння професією» та «Отримання диплому». Опитувальник містить як тестові запитання з варіантами відповіді «так» або «ні», так і відкриті запитання (деякі з них не аналізуються, а використовуються для маскування). Кожному твердженню призначається певний бал. Максимальний бал для шкали «Набуття знань» - 12,6 балів, а для шкал «Оволодіння професією» та «Отримання диплому» - 10 балів. Перевага мотивів перших двох шкал свідчить про задоволеність професією та адекватний вибір [10].

2.2 Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності

Для аналізу даних ми користувалися програмним забезпеченням Microsoft Office Excel. Ми використали пакет «Аналіз даних», щоб обчислити різноманітні показники, такі як мода, медіана, кореляція, середнє значення, стандартне відхилення та ексцес.

В нашому дослідженні приймали участь 106 студентів. З них 45 осіб чоловічої статі та 61 жіночої (рис 2.1).

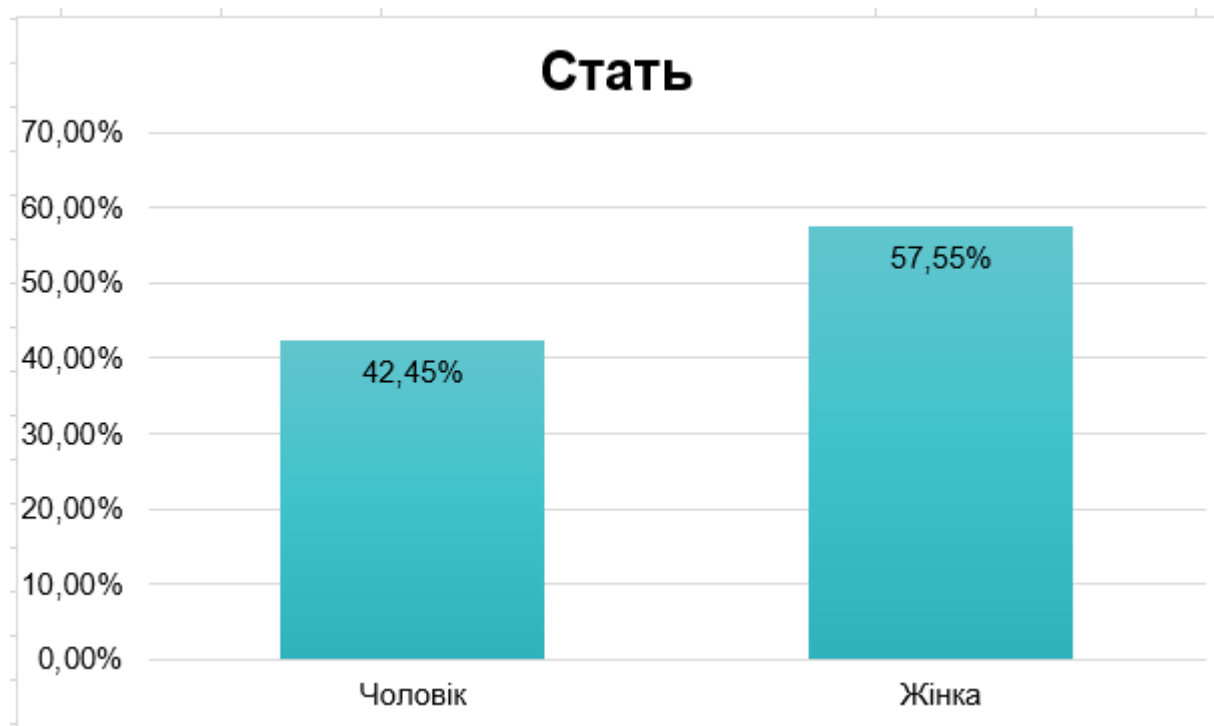


Рис 2.1 – Графічне зображення статі опитаних у студентів (%).

Згідно з результатами нашого дослідження (див. табл. 2.1), більшість студентів перебувають у різних стадіях формування фаз емоційного вигорання. Наприклад, 38,68% (41 респондентів) знаходяться у несформованій фазі «напруги», 33,02% (35 респондентів) перебувають у фазі формування, тоді як 28,30% (30 респондентів) вже відчувають сформовану фазу. Це означає, що більшість студентів або ще не досягли стадії напруги, або знаходяться на її початкових етапах. Однак, значна частка вже відчуває повністю сформовану фазу напруги. Результати аналізу також показують, що 19,81% (21 студентів) знаходяться у несформованій фазі «резистентності», 41,51% (44 студентів) перебувають у фазі формування, і 38,68% (41 студентів) вже мають сформовану фазу. У цій фазі найбільша кількість студентів знаходиться на стадії формування резистентності, що може вказувати на активний процес опору стресу. Однак, значна кількість вже має сформовану фазу, що може свідчити про тривалий вплив стресових факторів.

У висновку дослідження видно, що великий відсоток студентів перебувають у фазі «виснаження»: 36,79% (39 респондентів) - сформована, 33,96% (36 респондентів) - на стадії формування, і 29,25% (31 респондентів) - несформована.

Таблиця 2.1

Фази емоційного вигорання студентів (%).

Фаза	Напруга	Резистенція	Виснаження
Не сформована фаза	38,68%	19,81%	29,25%
Фаза на стадії формування	33,02%	41,51%	33,96%
Сформована фаза	28,30%	38,68%	36,79%

За результатами описової статистики (табл. 2.2), ми виявили, що середні значення для чоловіків (44,12) і жінок (43,77) практично однакові, що може свідчити про те, що середня напруга у студентів обох статей подібна – це симптом на стадії формування. Оскільки мода (40,00) однакова для обох груп, то найчастіше зустрічається значення 40, що може вказувати на те, що це досить типовий рівень напруги серед студентів. Медіана для чоловіків (41,00) і жінок (40,00) також близька, що може вказувати на рівномірний розподіл напруги серед студентів обох статей. Відхилення від середнього значення майже однакове для обох груп, що може означати, що рівень фази напруги серед студентів не суттєво відрізняється за статевою ознакою. Жінки мають трохи більшу варіативність у вибірці порівняно з чоловіками, але обидві групи демонструють високу варіативність. Загальна вибірка, яка включає дані як жінок, так і чоловіків, має трохи меншу варіативність. Це може бути наслідком того, що додавання даних різних груп знижує загальну варіативність через збалансування різних значень. Розмах варіації, який дорівнює 100,00 у всіх групах, показує, що різниця між екстремальними значеннями стабільна незалежно від вибірки.

Описова статистика фази «Напруги» студентів.

	Жінки	Чоловіки	Загальна вибірка
Середнє значення	43,77	44,12	44,19
Мода	40,00	40,00	40,00
Медіана	40,00	41,00	42,00
Стандартне відхилення	25,82	25,12	25,04
Ексцес	-0,93	-0,78	-0,76
Коефіцієнт варіації	58,99%	57,00%	56,66%
Розмах варіації	100,00	100,00	100,00

Середні значення фази «резистенція» (табл. 2.3) дещо вищі у жінок (55,66) порівняно з чоловіками (55,26) та загальною вибіркою (55,45), але різниця не суттєва. Мода та розмах варіації однакові для всіх категорій. Медіана незначимо вища у жінок (58), ніж у чоловіків (57) та загальній вибірці (57). Стандартне відхилення найнижче у жінок (20,22), а у чоловіків та загальній вибірці воно однакове (20,32). Ексцес більш негативний у загальній вибірці (-0,73) порівняно з чоловіками (-0,71) та жінками (-0,69). Жінки і чоловіки мають майже однакову варіативність даних у своїх вибірках, що свідчить про подібний рівень неоднорідності в обох групах. Загальна вибірка має коефіцієнт варіації, що є середнім значенням між коефіцієнтами для жінок і чоловіків, що логічно, враховуючи, що вона включає обидві групи. Всі три групи демонструють помірний рівень варіативності, що може свідчити про те, що дані відносно однорідні як у жінок, так і у чоловіків. Однаковий розмах варіації у всіх групах свідчить про те, що незалежно від середніх значень та інших статистичних характеристик, загальна амплітуда значень залишається постійною.

Описова статистика фази «Резистенції» студентів.

	Жінки	Чоловіки	Загальна вибірка
Середнє значення	55,66	55,26	55,45
Мода	65,00	65,00	65,00
Медіана	58,00	57,00	57,00
Стандартне відхилення	20,22	20,32	20,32
Ексцес	-0,69	-0,71	-0,73
Коефіцієнт варіації	36,34%	36,77%	36,65%
Розмах варіації	82,00	82,00	82,00

Середні значення фази «виснаження» (табл. 2.4): Найвище середнє значення спостерігається у загальній вибірці (54,03), трохи нижче у чоловіків (53,79) і найнижче у жінок (53,76). Різниця незначна, але може вказувати на деякі відмінності у прояві цієї фази між групами. Для всіх груп мода однакова і дорівнює 60,00, що свідчить про найбільш поширене значення у вибірках. Медіана найвища у жінок (52,00), нижча у чоловіків (50,00) і загальній вибірці (50,50). Це може вказувати на дещо вищі показники фази у жіночій групі. Стандартне відхилення найвище у чоловіків (26,36), трохи нижче у жінок (26,27) і найнижче у загальній вибірці (26,35), що відображає ступінь розсіювання даних навколо середнього значення. Як серед жінок, так і серед чоловіків, дані демонструють високу варіативність. Це свідчить про значні відмінності між індивідуальними значеннями у вибірках обох груп. Коефіцієнт варіації для загальної вибірки трохи нижчий, що може бути наслідком того, що включення

даних з обох груп трохи знижує загальну варіативність через більш збалансований розподіл значень.

Таблиця 2.4

Описова статистика фази «Виснаження» студентів.

	Жінки	Чоловіки	Загальна вибірка
Середнє значення	53,76	53,79	54,03
Мода	60,00	60,00	60,00
Медіана	52,00	50,00	50,50
Стандартне відхилення	26,27	26,36	26,35
Ексцес	-0,70	-0,74	-0,76
Коефіцієнт варіації	48,87%	49,01%	48,77%
Розмах варіації	108,00	108,00	108,00

За результатами опитувальника «Діагностика емоційного вигорання» В. Бойка, було виявлено відсоткове співвідношення кожного симптому фаз емоційного вигорання: напруги, резистенції та виснаження. Симптоми фази напруги (рис. 2.2): Переживання психотравмуючих обставин: несформований симптом мають 43,40% студентів, симптом на стадії формування – 42,45%, сформований симптом у 14,15%. Незадоволеність собою – 55,66% студентів мають не сформований симптом, 27,36% - симптом на стадії формування та у 16,98% респондентів - сформований симптом. Симптом заганість у кут – не сформований симптом мають 46,23% респондентів, 20,75% студентів - симптом на стадії формування, сформований симптом мають 33,02% опитаних осіб.

Тривога і депресія – не сформований симптом у 33,96%, симптом на стадії формування наявний у 21,70% та сформований симптом мають 44,36%. Ці результати свідчать про те, що значна частина студентів перебуває на різних стадіях формування симптомів емоційного вигорання, що вказує на необхідність впровадження заходів для покращення емоційного благополуччя студентів.



Рис 2.2 – Симптоми фази напруги студентів (%).

В результаті опитування було встановлено відсоткове співвідношення симптомів фази резистенції (рис 2.3). Симптом «неадекватне виборче емоційне реагування» - не сформований симптом мають 14,15%, симптом на стадії формування мають 31,13% студентів і 54,72% мають сформований симптом. Емоційно-моральна дезорієнтація – не сформований – 41.51%, на стадії формування – 35,85%, сформований – 22,64%. Розширення сфери економії емоцій – не сформований симптом мають 43,40% респондентів, 14,15% - симптом на стадії формування, сформований симптом у 42,45%. Редукція професійних обов’язків – не сформований симптом мають 29,25% студентів, симптом на стадії формування – 32,08%, у 38,68% - сформований симптом.

Ці результати показують, що значна частина студентів вже має сформовані симптоми фази резистенції, що свідчить про наявність емоційного вигорання. Це підкреслює необхідність вжиття заходів для запобігання подальшому розвитку емоційного вигорання та підтримки емоційного здоров'я студентів.



Рис 2.3 – Симптоми фази резистенції у студентів (%).

В результаті проведеного опитування було встановлено відсоткове співвідношення симптомів фази виснаження (рис. 2.4). Емоційний дефіцит – не сформований симптом мають 25,47% студентів, симптом на стадії формування у 36,79%, сформований симптом наявний у 37,74% респондентів. Емоційне відчуження – не сформований симптом у 25,47%, симптом на стадії формування – 32,08%, сформований симптом мають 42,45% респондентів. Деперсоналізація - не сформований у 39,62% опитаних, на стадії формування – 25,47%, сформований мають 34,91%. Симптом «Психосоматичні та психовегетативні порушення» – не сформований симптом мають 50,94%, симптом на стадії формування у 19,81%, сформований симптом наявний у 29,25% опитаних студентів.

Ці результати свідчать про те, що значна частина студентів вже перебуває на різних стадіях формування симптомів фази виснаження. Особливо турбуючим є високий відсоток студентів із сформованими симптомами емоційного відчуження та емоційного дефіциту. Це підкреслює необхідність впровадження заходів для підтримки емоційного та психічного здоров'я студентів, зокрема, шляхом надання психологічної допомоги та проведення програм із корекції емоційного вигорання.



Рис 2.4 – Симптоми фази виснаження у студентів (%).

За результатами опитувальника «Мотивація навчання у вузі» Т. Ільїна ми виявили домінуванням позитивних внутрішніх мотивів та домінуванням орієнтації на диплом (рис. 2.5). Домінування позитивних внутрішніх мотивів мають – 54,72% студентів, а домінуванням орієнтації на диплом – 45,28%.

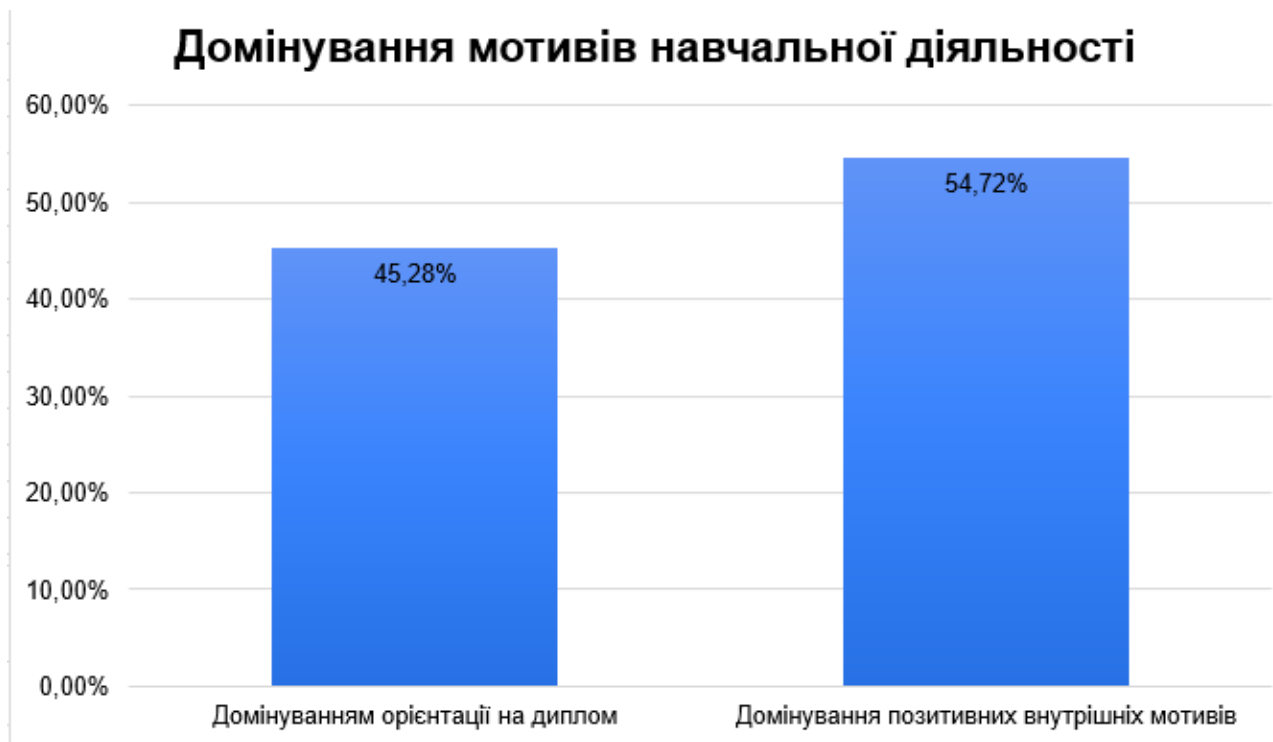


Рис 2.5 – Домінування мотивів навчальної діяльності у студентів (%).

При аналізі результатів фази напруги у чоловіків та жінок за допомогою t -критерія Стюдента ми виявили $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,65$. Можемо зробити висновок, що відмінності не є значущими. За результатами фази резистенції у жінок та чоловіків $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,10$. Отже, ці показники теж не мають значних відмінностей. Фаза виснаження у студентів чоловічої та жіночої статі чоловіків $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,93$. Можемо зробити висновок, що ці показники в зоні незначимості. За шкалою «Набуття знань» $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,34$, отже відмінності теж не є значущими. За шкалою «Оволодіння професією» $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,38$, тому ці дані теж свідчать про незначущі відмінності. За шкалою «Отримання диплома» $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,89$ – значущих відмінностей не виявлено. Отже, ми можемо зробити загальний висновок, значущих відмінностей між студентами чоловічої та жіночої статі по всім шкалам – не виявлено.

Також ми зробили аналіз за допомогою t-критерія Стюдента, щоб виявити відмінності між шкалою напруги у студентів з домінуванням позитивних внутрішніх мотивів та домінуванням орієнтації та диплом. За результатами – $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,08$, відмінності незначні. За шкалою «Виснаження» з домінуванням позитивних внутрішніх мотивів та домінуванням орієнтації та диплом – $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,18$, ми бачимо, що ці дані теж в зоні незначущості. За шкалою «Виснаження» з домінуванням позитивних внутрішніх мотивів та домінуванням орієнтації та диплом – $p \leq 0,05$ $t_{кр} = 1,97$, $p \leq 0,01$ $t_{кр} = 2,61$, $t_{емп} = 0,11$, тому ці дані теж свідчать про незначущі відмінності. Отже, на основі отриманих даних, значущих відмінностей між домінуванням позитивних внутрішніх мотивів та домінуванням орієнтації та диплом по всім фазам емоційного вигорання (напруга, резистенція, виснаження) – не виявлено.

За допомогою кореляційного аналізу (табл. 2.6) ми можемо встановити, чи існує зв'язок між емоційним вигоранням та мотивами навчання студентів.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз емоційного вигорання та мотивів навчальної діяльності студентів

	Н	Р	В	НЗ	ОП	ОД
Н	1					
Р	0,59**	1				
В	0,73**	0,63**	1			
ПБ	-0,19	-0,03	-0,16	1		
ОП	-0,12	0,09	0,02	0,20*	1	
ОД	0,21*	0,24*	0,19	-0,04	0,38**	1

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

Примітка:

Н – напруга,

Р – резистенція,

В – виснаження,

НЗ – набуття знань,

ОП – оволодіння професією,

ОД – отримання диплома.

За результатами кореляційного аналізу видно, що існує зв'язок між напругою та резистенцією. Отримані результати кореляційного аналізу вказують на статистично значущий зв'язок між напругою та резистенцією. При рівні значимості $p = 0,05$ значення кореляційного коефіцієнта Пірсона складає $r_{\text{емп}} = 0,59$, що свідчить про помірно сильний позитивний зв'язок між цими двома фазами емоційного вигорання (табл. 2.5). Додатково, при рівні значимості $p = 0,01$ кореляційний коефіцієнт становить $0,25$, що також підтверджує наявність статистично значущого зв'язку. Ці результати свідчать про те, що збільшення рівня напруги супроводжується збільшенням рівня резистенції, і навпаки. Зв'язок між виснаженням та напругою – також значущий. При рівні значимості $p = 0,05$ виявлено, що коефіцієнт кореляції становить $r_{\text{емп}} = 0,73$, що вказує на досить сильний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Ці результати свідчать про те, що збільшення рівня напруги супроводжується збільшенням рівня виснаження, що може вказувати умови, які впливають на психічний стан студентів. Ми виявили значущий зв'язок між фазами виснаження та резистенцією. При рівні значущості $p = 0,05$ кореляційний коефіцієнт становить $0,63$, що свідчить про помірно виражений позитивний зв'язок між цими двома факторами. Додатково, при більш високому рівні значущості $p = 0,01$ цей зв'язок підтверджується ще більше, оскільки кореляційний коефіцієнт збільшується до $0,25$. Ці результати свідчать про те, що зі зростанням рівня резистенції спостерігається збільшення рівня виснаження. Між напругою та шкалою «набуття знань» становить $r_{\text{емп}} = -0,19$. Це вказує на слабкий негативний зв'язок між цими двома шкалами. Ми можемо це пояснити, тим, що зі збільшенням рівня напруги може спостерігатися невелике зменшення в здатності «набуття знань». Між резистенцією та шкалою «набуття знань» становить $r_{\text{емп}} = -0,03$. Це вказує на те, що між цими двома шкалами відсутній зв'язок. Це може свідчити про те,

що рівень резистенції не має впливу на мотиви навчання «набуття знань». Між шкалою «придбанням знань» та виснаженням $r_{\text{емп}} = -0,16$. Це вказує на слабкий негативний зв'язок між цими двома змінними. Як висновок, ми можемо сказати, що зі збільшенням рівня виснаження може спостерігатися невелике зменшення в здатності «набуття знань». Між шкалою «оволодіння професією» та напругою $r_{\text{емп}} = -0,12$. Це вказує на наявність слабого негативного зв'язку між цими двома шкалами. Між шкалою «оволодіння професією» та резистенцією $r_{\text{емп}} = 0,09$. Це вказує на відсутність значущого зв'язку між цими двома шкалами. Між шкалою «оволодіння професією» та виснаженням $r_{\text{емп}} = 0,02$. Тут ми теж бачимо відсутність значущого зв'язку. Між шкалою «оволодіння професією» та «набуття знань» $r_{\text{емп}} = 0,20$. Це вказує на наявність слабого позитивного зв'язку між цими двома шкалами. Між шкалою «отримання диплому» та резистенцією $r_{\text{емп}} = 0,24$. Це теж вказує на наявність слабого позитивного зв'язку. Тут ми теж бачимо наявність слабого позитивного зв'язку. Між шкалою «отримання диплому» та виснаженням $r_{\text{емп}} = 0,19$. Можемо зробити висновок, що між шкалою «отримання диплому» та фазою емоційного вигорання – виснаження, наявний слабкий та позитивний зв'язок. Між шкалою «отримання диплому» та «набуття знань» $r_{\text{емп}} = -0,04$, отже зв'язок відсутній. Між шкалою «отримання диплому» та «оволодіння професією» $r_{\text{емп}} = 0,38$. Це вказує на наявність помірної позитивної кореляції. Отже, це може означати, що підвищення рівня отримання диплому супроводжується помірним зростанням рівня оволодіння професією, і навпаки. Тобто, особи, які успішно отримали диплом, можуть мати тенденцію краще оволодівати професійними навичками.

Висновки до розділу 2

1. Ми провели емпіричне дослідження на тему «Емоційне вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності», опитавши 106 студентів.

Дослідження ми проводили за опитувальників «Діагностика емоційного вигорання» В.В. Бойко та «Мотиви навчання у вузі» Т.Н. Ільїна. Ми встановили, що більшість опитаних студентів перебувають у сформованій фазі «Резистенція», і більшість респондентів виражають задоволеність обраною професією, тобто домінування мотивів «Набуття знань» та «Оволодіння професією».

2. За допомогою кореляційного аналізу, ми виявили відсутність тісного зв'язку між емоційним вигоранням і мотивами навчання, але виявили значущий зв'язок між рівнями емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1 Психотерапевтичні напрямки корекції емоційного вигорання

Корекція синдрому «емоційного вигорання» переважно націлена на поліпшення міжособистісної взаємодії, виховання оптимальної поведінкової моделі особистості, розвиток ефективних методів подолання складних життєвих ситуацій та гнучкості у реагуванні на постійні зміни. Корекція означає психологічний вплив на конкретні структури психіки з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості. Існують певні вікові та індивідуальні особливості психологічного впливу корекційної роботи – зміст розвитку відрізняється на різних вікових етапах, отже, результати психокорекційного впливу також будуть різними. Важливо враховувати своєчасність та адекватність наданої допомоги, а також відповідність індивідуальним особливостям кожної особистості [13]

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) відома своєю ефективністю у боротьбі з вигоранням. Цей метод ідентифікує основні аспекти проблеми у психічному стані людини, надає навички соціальної адаптації, сприяє емоційному регулюванню та управлінню стресом, а також включає у себе систематичне ведення особистих записів. Дж. Янг розширив цей підхід, враховуючи модель схем, в якій важливу роль відіграє вплив досвіду раннього дитинства та формування дезадаптивних схем [9].

Ключові компоненти успішного напрямку КПТ для корекції вигорання можуть включати:

- Оцінка та постійне відстеження симптомів вигорання, з якими стикається особистість.

- Розробка спільного розуміння того, що призводить до вигорання - це часто називається «формулюванням».
- Вивчення причин стресу та професійного вигорання.
- Увага до факторів способу життя, які можуть впливати (наприклад, проблеми зі сном, фізична активність, вживання алкоголю).
- Боротьба з негативними думками та переконаннями, які сприяють виснаженню.
- Розвиток нових навичок, пов'язаних з роботою (наприклад, навички спілкування, управління часом або вирішення конфліктів з іншими).
- Зайняття дозвіллям, яке приносить задоволення та допомагає відновитися.
- Розробка способів відпочинку.
- Створення плану, що допомагає зберегти досягнутий прогрес і уникнути невдач у майбутньому [1].

Також задля корекції та профілактики емоційного вигорання використовують техніки арт-терапії.

Існують такі переваги арт-терапії:

1. Арт-терапія передбачає переважно невербальний спосіб спілкування, що робить її особливо корисною для тих, хто має обмежене володіння мовою або має труднощі у словесному вираженні своїх почуттів. Символічна мова, яка використовується в образотворчому мистецтві, дозволяє людині частіше точно висловлювати свої емоції, переглядати ситуації та життєві проблеми з нового ракурсу і знаходити шляхи до їх вирішення.

2. Образотворча діяльність виступає як потужний інструмент зближення між людьми, що є своєрідним «мостом» між фахівцем (наприклад, психотерапевтом, психологом, педагогом) та клієнтом. Це особливо цінно в умовах взаємного відчуження, коли складно встановлювати контакти або спілкуватися з приводу надзвичайно складних і чутливих тем.

3. Арт-терапія відзначається можливістю вільного самовираження та самопізнання. Це підхід, орієнтований на «інсайт», створює атмосферу довіри, високої толерантності та уваги до внутрішнього світу особистості.

4. Арт-терапія, як правило, викликає позитивні емоції у людей, допомагаючи їм боротися з апатією і відсутністю мотивації. Заняття арт-терапією сприяють формуванню більш активної та цілеспрямованої життєвої позиції [14].

Наприкінці 50-х років минулого століття Альберт Елліс розпочав розробку раціонально-емоційної терапії (RET). На той час він вже понад десятиліття займався клінічною психологією на теренах Нью-Йорка. Модель А-В-С створив Альберт Елліс. Це основа Раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ).

А - Активуюча подія: зовнішня ситуація, людина або думка, що викликає емоційну реакцію.

В - Переконання: думки та переконання людини щодо активуючої події.

С - Наслідок: емоційна та поведінкова реакція на А і В.

Згідно з моделлю, емоції виникають не безпосередньо через активуючі події, а через переконання людини про ці події. Переконання можуть бути раціональними (корисні і об'єктивні) або ірраціональними (шкідливі і помилкові). Ірраціональні переконання ведуть до негативних емоцій, тоді як раціональні переконання сприяють позитивним емоціям. РЕПТ фокусується на виявленні та зміні ірраціональних переконань, щоб покращити емоційне благополуччя та поведінку [8].

Отже, цей напрямок також використовують задля корекції емоційного вигорання.

Тілесна психотерапія передбачає чотири етапи, які є ключовими для ефективної терапії вигорання:

Етап 1: Визнання

- Осмислення необхідності професійної допомоги.

- Розпізнавання власних потреб в підтримці.

Етап 2: Полегшення

- Визначення та мінімізація стресових факторів.
- Впровадження змін у навколишнє середовище для зниження ризиків

вигорання.

Етап 3: Відновлення

- Надання собі часу на відпочинок та перезаряджання.
- Участь у фізичних активностях для покращення самопочуття.

Етап 4: Розсудливість

- Реалістичне оцінювання ситуацій.
- Приоритезація власних потреб та встановлення здорових кордонів.
- Уникнення перфекціонізму та надмірних вимог до себе.

Приклади тілесної психотерапії, які застосовуються для лікування вигорання, включають:

- Прогресивна м'язова релаксація за методом Л. Якобсона
- Аутотренінг
- Цигун
- Йога

Ці техніки сприяють зменшенню стресу, розслабленню тіла та розуму, а також підвищенню самосвідомості та здатності ефективно справлятися з емоційними переживаннями [19].

3.2 Когнітивно-поведінкова терапія в психотерапії

Когнітивна психологія є одним з домінантних підходів у сучасній психотерапії, що виникла наприкінці 1950-х – початку 1960-х років. Цей метод розвинувся з поведінкової психотерапії, але відрізняється тим, що розглядає

емоційні реакції та психічні розлади як опосередковані когнітивними структурами та когнітивними навичками, набутими в минулому. В когнітивній психотерапії думки (когніції) виступають як проміжні змінні, що впливають на поведінку та емоційне благополуччя

Когнітивна психотерапія складається з чотирьох етапного процесу, який допомагає клієнтам виявити та змінити неадаптивні когнітивні переконання:

Етап 1: Ідентифікація

- Виявлення та розпізнавання неадаптивних думок.
- Неадаптивні думки характеризуються як неконструктивні, негнучкі

та заважають психологічному благополуччю.

Етап 2: Дистанціювання

- Допомагає клієнтам дистанціюватися від своїх думок, щоб спостерігати за ними з об'єктивної точки зору.

- Цей етап сприяє тому, що клієнти починають сумніватися в достовірності своїх неадаптивних думок.

Етап 3: Перевірка достовірності

- Клієнтів заохочують перевіряти достовірність своїх неадаптивних думок за допомогою когнітивних і поведінкових технік.

- Якщо перевірка виявляє, що думки є безпідставними, клієнти починають розуміти, що вони не є точним відображенням реальності.

Етап 4: Реструктуризація

- Клієнти допомагають замінити неадаптивні переконання адаптивними.

- Ці зміни призводять до позитивних змін у емоційних реакціях та поведінці клієнтів [19].

КПТ охоплює широкий спектр терапевтичних технік, які спрямовані на зміну думок, емоцій і поведінки. Ось огляд деяких поширених підходів КПТ:

1. Когнітивна терапія

- Виявляє та коригує спотворені моделі мислення, емоційні реакції та поведінку.

- Допомагає клієнтам розпізнавати та змінювати неадаптивні когнітивні схеми.

2. Діалектична поведінкова терапія (DBT)

- Зосереджена на управлінні деструктивними або тривожними думками та поведінкою.

- Включає стратегії емоційної регуляції та усвідомленості (майндфулнес).

3. Мультиmodalна терапія

- Лікує психологічні проблеми шляхом комплексного розгляду семи взаємопов'язаних аспектів: поведінка, емоції, фізичні відчуття, образи, когніції, міжособистісні фактори та біологічні компоненти.

4. Раціональна емоційно-поведінкова терапія (РЕПТ)

- Виявляє ірраціональні переконання та активно їх оскаржує.

- Допомагає клієнтам розпізнавати та змінювати неконструктивні моделі мислення [40].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це терапія, орієнтована на проблему. Вона зосереджується на роботі над поточними проблемами та пошуку способів їх вирішення. На відміну від інших підходів, таких як психоаналіз, КПТ не зосереджується виключно на минулому. Вона набагато більше зацікавлена в тому, щоб допомогти людям подолати проблеми в теперішньому часі. Головна мета КПТ — допомогти людям навчитися допомагати собі, щоб вони могли якнайшвидше відновити контроль над своїм життям без терапії. Хоча КПТ не ігнорує повністю вплив минулих подій, вона в основному зосереджується на виявленні та зміні нинішніх тривожних думок і моделей поведінки [41].

Метою когнітивної терапії є зміна способу мислення про проблему, яка викликає занепокоєння.

Негативні думки можуть призвести до саморуйнівних емоцій та поведінки. Наприклад, людина, яка вважає себе негідною любові чи поваги, може відчувати себе скутою в соціальних ситуаціях і поводитися сором'язливо. Когнітивна терапія ставить під сумнів ці думки та пропонує здоровіші стратегії мислення.

Існує ряд технік, які можна використати в когнітивній терапії. Одна з таких технік передбачає прохання надати докази для підтвердження думки про те, що вас не люблять. Це може включати заохочення до висловлення вдячності родині та друзям, які вас люблять і поважають. Такі докази можуть допомогти вам зрозуміти, що ваша віра хибна. Це називається «когнітивна реструктуризація». Ви навчитеся виявляти негативні думки, ставити їх під сумнів і замінювати їх більш реалістичними та позитивними думками.

Мета поведінкової терапії полягає в тому, щоб навчити вас прийомам або навичкам, які допоможуть змінити вашу поведінку. Наприклад, людина, яка відчуває сором'язливість на вечірках, може мати негативні думки і почуття щодо себе. У них також може не вистачати соціальних навичок.

Поведінкова терапія навчає вас більш корисної поведінки. Наприклад, вас можуть навчити розмовним навичкам, які ви будете практикувати під час терапії та в соціальних ситуаціях. Негативні думки та почуття зменшуються, коли ви виявляєте, що можете насолоджуватися соціальними ситуаціями [36].

Когнітивно-поведінкова терапія може також включати навчання соціальним навичкам, зокрема вирішенню соціальних проблем. За допомогою рольових ігор відпрацьовуються ситуації в міжособистісних відносинах, які можуть викликати труднощі, наприклад, спілкування з начальником, колегами, батьками чи партнером. Метою є розвиток навичок висловлювання вимог, висловлення своєї думки та самоствердження. Навчання ефективним навичкам спілкування та вирішення проблем також може бути частиною когнітивно-

поведінкової терапії. спілкування та вирішення проблем також може бути частиною когнітивно-поведінкової терапії [37].

3.3 Програма корекційної роботи емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності та часткова апробація

Програма корекційної роботи з емоційного вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності спрямована на: розвиток усвідомлення та розуміння емоційного вигорання та його симптомів, формування навичок саморегуляції емоцій та стресу, набуття навичок ефективного тайм-менеджменту та планування, зміна негативних установок та переконань щодо навчальної діяльності. формування позитивного ставлення до себе та навчального процесу, поліпшення загального психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості та підвищення мотивації навчальної діяльності та покращення її результатів.

Програма корекції складається з десяти сесій тривалістю 80 хвилин кожна. Вона розроблена з використанням сучасних психологічних підходів та поєднує в собі методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, що дозволяє комплексно впливати на проблему емоційного вигорання серед студентів з різними мотивами навчальної діяльності.

Дана програма розроблена для практичних психологів, які працюють зі студентами. Вона надає ефективні інструменти, що дозволяють студентам справлятися з емоційним виснаженням, що виникають у процесі навчання. Особливістю програми є те, що вона враховує індивідуальні особливості кожного студента та формує у нього навички ефективного копінг-поведінки в ситуаціях ризику. Програма складається з блоків, завдання яких спрямовані на аналіз та розвиток копінг-поведінки студентів, необхідних для успішного подолання емоційного вигорання в навчальному середовищі.

Учасники програми отримають навички та знання, що дозволять їм успішно долати складні та стресові ситуації в процесі навчання. Програма сфокусована на розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, а також на активізації особистісних ресурсів студентів. Вона не тільки допоможе їм ефективніше справлятися зі стресом, але й сприятиме формуванню індивідуально адаптованих методів подолання труднощів, що виникають в ході навчальної діяльності. Таким чином, студенти зможуть не тільки успішно долати виклики, що виникають під час навчання, але й розвивати свої особистісні якості та навички саморегуляції.

Актуальність програми корекції емоційного вигорання у студентів зумовлена високим рівнем стресу, навантаження та конфліктних ситуацій, що характерні для навчання а закладі. Програма спрямована на забезпечення психологічного благополуччя та надання студентам навичок управління стресом, що є вкрай важливим для підтримки їх емоційного здоров'я та успішності в навчанні. Впровадження програми дозволить студентам ефективніше справлятися з емоційними викликами, підвищить їхню стійкість до стресів та сприятиме загальному поліпшенню їхнього психоемоційного стану.

Мета: корекція емоційного вигорання студентів з адекватним вибором професії.

Завдання:

1. Поглибити знання про емоційне вигорання та його етапи.
2. Навчити студентів дієвими стратегіями для подолання емоційного вигорання.
3. Створити умови для запобігання емоційного вигорання.
4. Засвоїти прийоми самодопомоги.
5. Підвищити рівень навичок розуміння своїх емоцій.
6. Оволодіти навичками використання доступних ресурсів для підтримки.

Стандарти участі

Участь в корекційній програмі можуть брати особи, у яких відслідковується сформована фаза емоційного вигорання «резистенція», «виснаження» та адекватний вибір професії.

Організація процесу

Тренінгові заняття відбуваються в світлому приміщенні. Обов'язково потрібна наявність стільців, планшетів для зручного писання та канцелярського приладдя.

Структура

3. Вітання
4. Розбір домашнього завдання (за потреби).
5. Інформаційний блок (за потреби).
6. Виконання практичних вправ та технік когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.
7. Рефлексія.
8. Підбиття підсумків.
9. Задання домашнього завдання (за потреби).
10. Прощання.

Ефективність

До початку проведення корекційної програми та після завершення перевірити ефективність за допомогою методик «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, «Мотивація навчання у вузі» Т.Н. Ільїна.

Програма корекції емоційного вигорання з адекватним вибором професії наведена в Додатку А.

Було проведено часткову апробацію даної програми корекції. Програма була скорегована на 5 занять по 80 хв в онлайн-форматі на платформі Google Meet. Для ефективності та зручності для кожного заняття була створена презентація. Заняття відвідували 8-10 студентів.

Студентам був наданий інформаційний блок з основною інформацією стосовно теми емоційного вигорання. Більша увага приділялась практичним завданням, які були націлені на корекцію емоційного вигорання.

Учасники оволоділи вправами когнітивно-поведінкової терапії, що дало змогу перетворювати свої думки з ірраціональних та раціональні, також завдяки технікам арт-терапії, навчились рефлексії, розумінню своїх бажань та емоцій.

Студенти після закінчення програми поділились зворотнім зв'язком. Спираючись на слова учасників, вправи були корисні, цікаві та різноманітні. Також, з їх слів, деякі техніки вони будуть використовувати в подальшому житті.

Результати методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.Бойка, також показали невелике зменшення середніх показників (табл. 2.7). Отже, фази резистенція та виснаження були сформовані, після програми перейшли на стадію формування.

Таблиця 2.6

Середні показники студентів до та після участі в програмі

Фази емоційного вигорання	До участі в програмі	Після участі в програмі
Напруга	58,10	47,90
Резистенція	65,80	55,50
Виснаження	64,90	51,50

Також, за результатами методики «Мотивація навчання у вузі» Т.Ільїна ми виявили незначне збільшення домінування орієнтації на диплом, а показники домінування позитивних внутрішніх мотивів – зменшились. Це може означати, що в процесі навчання у вузі у студентів змінилися мотиваційні пріоритети. Зокрема, орієнтація на отримання диплому, як кінцевої мети навчання, стала більш виразною. Це свідчить про те, що студенти більше фокусуються на формальних результатах навчання (диплом як документ, що підтверджує

здобуття освіти), ніж на внутрішніх мотивах, таких як інтерес до знань, задоволення від процесу навчання та саморозвитку.

Таблиця 2.7

Мотиви початкової діяльності в студентів до та після проходження програми.

Мотиви навчальної діяльності	До участі в програмі	Після участі в програмі
Домінування орієнтації на диплом	40,00%	50,00%
Домінування позитивних внутрішніх мотивів	60,00%	50,00%

Висновки до розділу 3

1. Отже, проаналізувавши різні підходи, можна зробити висновок, що корекцію емоційного вигорання можна проводити в рамках: когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, раціонально-емоційній та тілесній психотерапії.

2. Для корекції емоційного вигорання на нашу думку більш підходить когнітивно-поведінкова терапія. КПТ охоплює широкий спектр терапевтичних технік, які спрямовані на зміну думок, емоцій і поведінки. Це і стало вибором підходу для корекції емоційного вигорання студентів нашого дослідження.

3. Було розроблено тренінгову програму, з метою корекції емоційного вигорання з адекватним вибором професії. Завдяки якій учасники програми здобудуть знання для подолання важких і напружених ситуацій під час навчання. Програма направлена на розвиток розумових, емоційних та поведінкових стратегій, а також на залучення особистісних ресурсів студентів. Аналізуючи

відгуки часткової апробації програми, можна зробити висновок, що техніки обрані ефективні та допомагають подолати емоційне вигорання.

ВИСНОВКИ

1. Ми провели теоретичний аналіз літератури з питання емоційного вигорання студентів.

Вигорання у студентів - це тривалий стан виснаження, що охоплює фізичні, емоційні та інтелектуальні сили, що супроводжується відчуттям відстороненості від себе та нікчемності власних навчальних досягнень. Цей стан слід розглядати як динамічний процес, який поступово позбавляє студента емоційної, пізнавальної та фізичної енергії. Процес виявляється у таких ознаках: емоційне та розумове спустошення, фізична втома і спад задоволення від навчання. Ми виявили три фази емоційного вигорання: напруга, резистенція та виснаження.

Вигорання може бути як корисним, так і шкідливим. З одного боку, воно допомагає людині керувати своїми силами та витратити їх розумно залежно від обставин. Наприклад, у стресовій ситуації вигорання може дозволити зосередитися на головному, правильно розподілити час і сили, щоб досягти результату.

З іншого боку, вигорання може мати негативні наслідки для роботи та загального стану людини. Наприклад, надмірна зосередженість на роботі може призвести до втоми, втрати інтересу та мотивації, а також погіршення стосунків з колегами та клієнтами. Шкідливе вигорання може також викликати проблеми зі здоров'ям, як фізичним, так і психічним, зокрема зниження працездатності, емоційну втому, депресію та інші негативні наслідки.

Таким чином, вигорання може мати як позитивний, так і негативний вплив на роботу та загальний стан людини. Важливо знати, як ним керувати, щоб жити здоровим і продуктивним життям.

2. Також ми провели теоретичне дослідження зв'язку емоційного вигорання та мотивів навчальної діяльності. За результати дослідження,

виявили, що на успішність студентів значно впливають два фактори: вигорання та мотивація до навчання.

Емоційне вигорання часто зустрічається у людей, які переживають хронічний стрес, зокрема студентів, які зіткнулися зі значними академічними труднощами та тиском. Натомість мотивація до навчання відіграє вирішальну роль у досягненні успішних результатів, впливаючи на залученість, наполегливість і загальний успіх студентів.

Головними факторами, які сприяють виникненню емоційного вигорання серед студентів, є їх особистісні особливості. Ці особливості включають:

- Неправильний вибір професії та відхилення мотивів навчання (наприклад, зосередженість лише на підвищенні стипендії);
- Надмірні амбіції в навчанні в поєднанні з недооцінкою власних здібностей (при цьому до групи ризику потрапляють студенти як із завищеною, так і із заниженою самооцінкою).

3. Ми провели емпіричне дослідження, в якому виявили що, у більшість студентів переважає сформована фаза резистенції та адекватний вибір професії. Також ми порівняли дані чоловіків та жінок за Т-критерієм Стьюдента і виявили, що значущі відмінності відсутні. За результатами кореляції, ми бачимо тільки зв'язок між фазами емоційного вигорання, а між фазами емоційного вигорання і мотивами він відсутній. Також ми провели аналіз за допомогою t-критерія Стьюдента, щоб виявити відмінності між шкалою напруги у студентів з домінуванням позитивних внутрішніх мотивів та домінуванням орієнтації та диплом. За результатами дослідження значущі відмінності відсутні.

3. Отже, наша гіпотеза - у студентів закладів вищої освіти переважає фаза розвитку «Резистенція» емоційного вигорання з домінуванням мотивів навчання «Набуття знань» та «Оволодіння професією» підтверджена.

4. Ми створили програму корекції емоційного вигорання з адекватним вибором професії, тобто домінування мотивів навчання «Набуття знань» та

«Оволодіння професією». Для програми ми використали техніки когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 25–26 квітня 2023 р.): у двох томах. Т. 2 / голов. ред. В. Пузирний; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2023. 316 с.
2. Афанасьєва Н., Перелигіна Л. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. 251 с.
3. Афанасьєва Н, Перелигіна Л. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посібник. Харків: ХНАДУ, 2015. 237 с.
4. Ганніченко Т. Мотиви навчальної діяльності студентів-нефілологів у процесі мовної освіти. *Педагогічний Альманах*. 2011. № 9. С. 103–108.
5. Гречуха І. Особливості роботи над професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу : навч. посіб. 3-тє вид. Житомир : ЖДУ ім. І.Франка, 2010. 319 с.
6. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів : метод. рек. / уклад.: В. Тулайдан, Т. Шелехова. Ужгород : ФестПрінт, 2018. 32 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Колошин В. Раціонально-емотивна терапія: теорія та практика. *Психологія для всіх*. С. 71–72.

9. Компетентнісний підхід до підготовки педагогів у зарубіжних країнах: теорія та практика : монографія / Н.М. Авшенюк та ін. Кіровоград. Імекс-ЛТД, 2014. 280 с.

10. Котлова Л. Психологічні особливості дослідження навчальної мотивації студентів у юнацькому віці різної форми навчання (на прикладі державної та контрактної форм навчання). Житомир, 2017. 88 с.

11. Крещук К. Професійні стереотипи та їх вплив на успішність діяльності рятувальників: канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 192 с.

12. Кузнєцова Т. Мотивація навчання. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 1.2. С. 37–39.

13. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 105–112. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.10.15> (дата звернення: 02.05.2024).

14. Методи арт-терапії як засіб психокорекції емоційного вигорання педагога. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали міжнародно науково-практ. конф., м. Тернопіль, 4 листоп. 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 206–210.

15. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко. *Stud*. URL: https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika_diaagnostiki_rivnya_emotsiy_nogo_vigorannya_boyko (дата звернення: 27.02.2024).

16. Милованова А. Вправи на знайомство. URL: https://www.academia.edu/39280309/Вправи_на_знайомство (дата звернення: 12.11.2023).

17. Мілютіна К. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : Бібліогр, 2004. 188 с.

18. Міщенко М. Особливості синдрому емоційного вигорання. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/415/1/Mischenko_M.C..pdf (дата звернення: 21.02.2024).
19. Мушкевич М. І., Чагарна С. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Дурк, 2017. 420 с.
20. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти: практ. посібник/ В. Г. Панок та ін. Київ: УНМЦ, 2022. 192 с.
21. Олійник І. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. С. 118–125.
22. Основи психотернінгу : навч. посіб. / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 181 с.
23. Петренко В. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2015, 247 с.
24. Полторак Л. Арт-терпія: метод. вказівки. Миколаїв: ЧНУ, 2020. 27 с.
25. Посібник для тренерів : посібник / А. Кенней та ін. Київ, 2009. 139 с.
26. Практикум із групової психокорекції: підручник / Максименко С.Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Мелітополь: Люкс, 2015. 414 с.
27. Разом до здоров'я: посіб. для тренера / Л. І. Покотило та ін. Київ, 2010. 90 с.
28. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики / уклад.: І. Марухина, Л. Кондратенко. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2023. 64 с.
29. Сергєєнкова О., Столярчук О. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць №27*. 2017. С. 77–80.

30. Сопнєва Н. Сутність і види мотивів навчальної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : Зб. наук. пр. / ред. С. Єрмакова. 29-те вид. Харків, 2001.
31. Староста В. Мотивація навчання студентів різних курсів. *Open educational e-environment of modern University*. 2021. № 11. С. 158–173. URL: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2021.1114> (дата звернення: 26.02.2024).
32. Староста В., Попадич О. Мотивація навчання студентів-першокурсників. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2019. С. 28–35.
33. Степанова-Камиш А. 5 вправ з арттерапії для відновлення ресурсу вчителя. 27.05.2021 URL: <https://cutt.ly/iwUZJyda> (дата звернення: 04.05.2024).
34. Чайковська О.М. Синдром емоційного вигорання. 07.05.2019. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (дата звернення: 21.02.2024).
35. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений. Психологічні науки. 2020. № 10 (86). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>.
36. Cognitive behaviour therapy (CBT). <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>. URL: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cognitive-behaviour-therapy> (дата звернення: 04.05.2024).
37. DiGiulio S. What is cognitive behavioral therapy and how does it work? URL: <https://www.nbcnews.com/better/lifestyle/what-cognitive-behavioral-therapy-how-does-it-work-ncna975811> (дата звернення: 04.05.2024).
38. Emotional Burnout: Prevalence Rate and Symptoms in Different Socio-Professional Groups / Vitalii Y. Bocheliuk et al. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*. 2020. P. 33–40.
39. Hawthorne H. Understanding the Importance of Motivation in Education. The Hub. High Speed Training. URL:

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/motivation-in-education/> (дата звернення: 27.02.2024).

40. Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, Sawyer AT, Fang A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognit Ther Res.* 2012;36(5):427-440. DOI:10.1007/s10608-012-9476-1

41. InformedHealth.org. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279297/> (дата звернення: 04.05.2024).

42. Lambert E. G., Barton-Bellessa S. M., Hogan N. L. The Consequences of Emotional Burnout Among Correctional Staff. *SAGE Open.* 2015. Vol. 5, no. 2. P. 215824401559044. URL: <https://doi.org/10.1177/2158244015590444> (дата звернення: 20.02.2024).

43. Risk of emotional burnout syndrome in students in terms of public health. *Clinical and Preventive Medicine.* URL: <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/114> (дата звернення: 03.03.2024).

44. Smith A., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment URL: <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm> (дата звернення: 01.10.2023).

45. What is The Relationship between Burnout and Motivation to Learn? / N. A. Nazri et al. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences.* 2023. Vol. 13, no. 8. URL: <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i8/17735> (дата звернення: 27.02.2024).

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ З РАЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Заняття 1

Мета: знайомство між групою та тренером, створення правил роботи в групі на заняттях, ознайомлення зі структурою роботи.

Представлення тренера

Вправа на знайомство «Намалюй своє ім'я»

Мета: знайомство між учасниками, створення позитивної атмосфери для роботи.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція:

Учасники повинені сказати своє ім'я та щось про себе, але не пов'язане з роботою чи навчанням. Потім усі малюють свої імена на папері різними кольорами (від 3 до 5, але можна використовувати і більше).

Далі кожен пояснює, що зображено на його малюнку, чому вибрав саме такі кольори тощо. Це дозволить учасникам дізнатися більше одне про одного в неформальній обстановці та розкрити свою творчість [33].

Правила

Мета: придумати правила для комфортної роботи в групі.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція: придумати правила роботи в групі, які будуть комфортні всім учасникам. Тренер може запропонувати стандартні правила роботи, учасники можуть доповнити, або погодити ті що є.

- Конфіденційність: все, що говориться під час зустрічі, залишається конфіденційним.
- Я-звернення: говоріть від себе, використовуючи «я»-звернення.
- Піднята рука: не перебивайте, говоріть по черзі.
- 2 хвилини: на виступи та коментарі учасників відводиться по 2 хвилини.
- Взаємоповага: поважайте один одного та право на власну думку, не оцінюйте та не засуджуйте інших.
- Мобільний без звуку: вимкніть звук мобільних телефонів.
- Толерантність: будьте толерантними до думок та почуттів інших.
- Вільна нога: якщо вам потрібно вийти, зробіть це тихо і спокійно.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися очікування учасників від заняття.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Кожному учаснику пропонується коротко записати свої очікування на стікерах та приклеїти їх на «дерево очікувань», яке знаходиться на дошці.

Вправа «Інтерв'ю»

Мета: дізнатися більше про учасників.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Учасникам пропонується розбитися в пари. Протягом 3 хвилин учасники в парах проводять опитування на будь-які питання, щоб краще дізнатися про один одного. Після опитування учасники представляють один одного перед групою. Таким чином учасники більше дізнаються один про одного, що сприяє комфортній роботі в групі [24].

Вправа «Застигла картинка»

Мета: зміна діяльності, енерджайзер.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Учасники діляться на дві команди, через випадковий номер (по черзі називають номер 1 та 2). Тренер представляє випадкове абстрактне поняття, наприклад: радість, успіх, сум тощо. Учасникам пропонується протягом 5 хв створити застиглу картинку, що відображає назване поняття. Після виконання картинки, учасникам пропонується пояснити це значення, поділитися емоцією від виконаної застиглої картинки, чому вирішили зобразити саме так, а не інакше.

Вправа «Прощання»

Мета: підведення підсумків

Тривалість: 15 хв.

Інструкція:

Тренер пропонує висловити свою думку з приводу тренінгу, який настрий після закінчення, що сподобалось, або навпаки не сподобалось [16].

Заняття 2

Мета: знайомство учасників з поняттям емоційного вигорання та існуючими фазами.

Привітання.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися очікування учасників від заняття.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Учасникам пропонується поділитися очікуваннями та задати запитання, на які хотіли б отримати відповіді на занятті.

Інформаційний блок

Тема: ознайомитись за поняттям емоційного вигорання, фазами вигорання: напруга, резистенція, визнаження, а також ознаками вигорання.

Тривалість: 30 хв.

Вправа «Моє я»

Мета: усвідомлення прийняття свого «я».

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

Тренер пропонує кожному учаснику намалювати у вигляді дерева з гілочками та корінням свою особистість. Верхня гілка дерева особистості символізує зовнішнє «Я». Її можна зобразити як малюнок або інший графічний елемент. Інші гілки представляють різні сфери життя, такі як: «Я на роботі», «Я в сім'ї», «Я в колі друзів чи знайомих», «Я як сексуальна особистість». Така структура створює унікальну та неповторну крону, що відображає багатогранність особистості людини [16].

Вправа «Підйом до неба»

Мета: зміна діяльності, рефлексія

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

1. Встаньте прямо, розслабте м'язи. Ноги зведіть разом, руки опустіть вниз.
2. Поверніть долоні всередину, щоб вони дивилися на землю і були під прямим кутом до передпліччя. Пальці мають бути спрямовані один до одного.
3. Підніміть руки вперед і вгору, долоні розгорніть до неба. Під час руху плавно вдихайте через ніс.
4. Закиньте голову назад і подивіться на свої долоні. Тягніться вгору, але п'яти від землі не відривайте.
5. Затримайте дихання на кілька секунд і відчуйте, як енергія тече від долонь вниз по тілу.
6. Потім плавно опустіть руки через боки вниз, видихаючи ротом. Опускаючи руки, дивіться вперед.
7. Повторюйте вправу десять разів щоранку.

Регулярне виконання цієї вправи протягом двох-трьох місяців дасть помітні результати, і ви зрозумієте, чому «підйом до неба» вважається однією з найефективніших вправ [2].

Вправа «Збери фразу»

Мета: енерджайзер, активізувати групу.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Ведучий обирає фрази та словосполучення з інформаційного блоку і ділить їх на дві частини. Наприклад «емоційне вигорання», а на іншому визначення емоційного вигорання. Кількість карток відповідає кількості учасників. Картки опускаються в коробку і кожен учасник випадковим чином достає один листочок. Таким чином учасники повинні знайти пару, щоб зібрати фразу.

Вправа «Прощання»

Мета: підведення підсумків.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Тренер пропонує висловити свою думку з приводу тренінгу, який настрій після закінчення, що сподобалось, або навпаки не сподобалось [16].

Домашнє завдання: визначити у собі ознаки емоційного вигорання. Які саме ознаки? Коли вони проявляються?

Заняття 3

Мета: ознайомлення з виникненням, а також причинами емоційного вигорання.

Вправа «Привітання»

Мета: привітатися, налаштувати учасників тренінгу на робочу атмосферу.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція:

Учасники стають у коло. Ведучий починає вправу, вітаючись і кажучи своє ім'я. Потім він легко торкається правої руки сусіда, передаючи йому «привіт». Цей учасник робить те саме: вітається, називає своє ім'я і передає «привіт» далі, торкаючись правої руки наступного учасника. Таким чином, кожен учасник по черзі вітається, представляється і передає «привіт», торкаючись правої руки сусіда праворуч за годинниковою стрілкою. Коли «привіт» повертається до ведучого, вправа закінчується.

Нагадати учасникам про правила

Інформаційний блок:

Тема: ознайомитись з виникненням та причинами емоційного вигорання у студентів.

Тривалість: 15 хв.

Вправа «Незручна емоція»

Мета: вивільнення негативних емоцій та відчуттів.

Тривалість: 15 хв.

Знайдіть зручне положення сидячи або лежачи. Визначте для себе дискомфорт або стрес, які ви хочете усунути. Думкою локалізуйте ці відчуття у певній частині тіла. Наприклад, якщо вас дратує поведінка колеги, спробуйте визначити цю область, де зосереджене роздратування. Це може бути де завгодно – у ногах, тулубі чи будь-якій іншій ділянці тіла. Опишіть форму і розмір цієї області, її колір, щільність чи м'якість, будь-які інші властивості. Після детального опису (для себе) почніть подумки спрямовувати енергію у проблемну область тіла. Уявіть, що це згусток енергії, скажімо, як золотиста куля, чиє сяйво і тепло «випаровує», розчиняє, знищує (як вам зручніше) проблему у цій області тіла. Спостерігайте за тим, як змінюється те, що заважає вам жити. Форма, колір, розмір, місцезнаходження та інші характеристики можуть змінюватися.

Поступово ви усунете цю негативну енергію і проблему. Ви відчуєте значне полегшення [2].

Вправа «Не хочу хвалитися, але я»

Мета: допомогти виявити та оцінити власні сильні сторони, що може сприяти запобіганню емоційному вигоранню.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Учасники сидять у колі, по черзі називають своє ім'я, а потім свої позитивні якості чи таланти, кажучи: «Я не хвалюся, але...», або «Без зайвої скромності, можу сказати, що...». Наприклад: «Я не хвалюся, але я відмінно готую», або «Без зайвої скромності, можу сказати, що чудово співаю». аким чином, учасники презентують свої сильні сторони та таланти у позитивному світлі, створюючи дружню та підтримуючу атмосферу [18].

Вправа «Проміжна рефлексія»

Мета: підвищити самосвідомість та навчитися розпізнавати свої емоції.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Уявіть себе предметом, який відображає ваш поточний настрій. Виберіть будь-який колір, щоб пофарбувати цей предмет. Тепер опишіть емоції цього предмета. Який він? Веселий, сумний, злий або спокійний [22]?

Вправа «Хода впевненості»

Мета: усвідомлення впевненості у собі.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

Тренер вмикає спокійну інструментальну музику. концентруйтеся на своєму диханні та відчуттях у тілі. Вільно рухайтесь по кімнаті, роблячи будь-які природні рухи під музику. Уявіть, що ви не впевнені в собі. Згорбіться, опустіть плечі, повільно рухайтесь, немов вас щось пригнічує. Відчуйте

пригніченість. Залишайтеся в цьому стані 3-5 хвилин, звертаючи увагу на свої відчуття. Тепер уявіть, що ви наповнюєтеся впевненістю. Розправте плечі, тримайте спину та голову рівно. Рухайтесь великими, впевненими кроками. Дихайте глибоко і вільно. Спробуйте відчути цей стан впевненості в собі протягом наступного музичного треку. Після вправи поділіться своїми переживаннями з групою

Вправа «Дій»

Мета: підведення підсумків.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція:

Попросіть учасників подумати про те, що вони отримали на тренінгу і що вони планують робити після його закінчення. Роздайте папір і попросіть поділити його на 3 стовпці: «Через 6 місяців», «Через 3 місяці» і «Завтра». Дайте учасникам 9 хвилин, щоб записати свої цілі та плани на майбутнє в кожному стовпці відповідно до вказаних термінів. Після цього запропонуйте кожному представити групі найважливішу ціль з будь-якого стовпця на їхній вибір. На завершення узагальніть все і наголосіть на важливості планування реалізації отриманих знань і навичок.

Домашнє завдання: протягом тижня відстежуйте та записуйте, які ситуації викликають у вас найбільше стресу та напруги. Проаналізуйте ці ситуації та знайдіть можливі способи їх попередження або зведення до мінімуму їхнього впливу на вас [16].

Зайняття 4

Мета: дозволити учасникам вільно виражати свої емоції та почуття шляхом мистецького виразу.

Вправа «Малюнок почуття»

Мета: привітатися, налаштуватися на ефективну роботу.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Учасникам пропонується виразити свої поточні емоції на чистому аркуші паперу. Вони можуть використовувати кольорові лінії, плями та геометричні фігури. Однак не потрібно прагнути створити щось художньо цінне чи конкретне. Головне завдання - передати свій настрій через спонтанне відображення того, що спадає на думку [3].

Обговорення домашнього завдання

Мета: закріпити вміння виявляти стресові ситуації.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: дискусія про ситуації та емоції, які відчували учасники під час виконання завдання.

Вправа «Мої стресори»

Мета: проаналізувати типові стресові ситуації, які виникають у учасників, і визначити способи їх попередження або зменшення їх негативного впливу.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

Роздайте учасникам аркуші паперу та ручки. Попросіть їх навести 2-3 найбільш стресові ситуації за минулий тиждень, які вони аналізували в якості домашнього завдання. Надайте 5 хвилин на індивідуальну роботу. Потім згрупуйте учасників у малі команди по 3-4 особи. Кожен учасник по черзі ділиться своїми стресовими ситуаціями, а інші учасники ставлять уточнюючі питання. Надайте 10 хвилин на роботу в групах. Потім запросіть кожну малу групу обрати 1-2 найбільш типові стресові ситуації та представити їх у великій групі. Також нехай пропонують можливі способи попередження або зменшення впливу цих стресорів. На презентацію кожної малої групи відведіть по 5 хвилин. Підсумуйте, які стрес-фактори є найбільш типовими для групи і як можна працювати над їх попередженням або зменшенням впливу.

Вправа «Дихання для зняття напруги»

Мета: зняти напругу після обговорення складних ситуацій.

Тривалість: 7 хв.

Інструкція:

Сядьте в зручній позі. Під час цієї вправи, ваша спина має бути пряма, руки витягнуті в сторони і зігнуті в ліктях, а кисті повинні бути розслаблені.

Почніть плавний глибокий вдих і утримуйте дихання, рахуючи від 10 до 16. Під час утримання дихання, енергійно почніть трясти руками і кистями. Трясти потрібно так, ніби ви хочете відкинути воду або бруд з них [6].

Мозковий штурм «Що допомагає вам розслабитися в важких ситуаціях?»

Мета: зібрати та озвучити ідеї зняття напруги та розслаблення.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Кожен учасник має назвати 1-2 способи розслаблення, а тренер записує їх на ватмані.

Вправа «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...»

Мета: попрощатися з учасниками та підбити підсумки.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція:

Закінчіть фразу «Я сьогодні зрозумів/зрозуміла...» [25].

Домашнє завдання: кожного дня виділяйте 15-20 хвилин для себе і займайтеся чимось, що приносить вам задоволення і допомагає відновитися: читайте, гуляйте, займайтеся вашою улюбленою справою. Записуйте ці приємні моменти в щоденнику самопіклування.

Заняття 5

Мета: ознайомитись з можливими наслідками емоційного вигорання.

Вправа «Моє самопочуття»

Мета: спрямувати учасників на активну роботу, збільшити ефективність роботи групи та поглибити взаєморозуміння їх емоційного стану.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

Учасники формують коло. Кожен за чергою ділиться своїми поточними емоціями, самопочуттям та настроєм у коротких 2-3 реченнях. Вирази відверті та щирі, але дуже стисло. Інші уважно слухають, не перериваючи співрозмовника. Після висловлення всіх бажаючих, коротко підводимо підсумки: оцінюємо загальний емоційний стан групи, чи є хтось у стані пригніченості та хто може потребувати підтримки. Дякуємо учасникам за їхню відвертість та переходимо до наступного етапу програми.

Інформаційний блок

Тема: Наслідки та вплив емоційного вигорання.

Тривалість: 20 хв.

Вправа «Активізуй уяву»

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція:

Мета: сформувані позитивне ставлення до своєї професійної діяльності

Перед вами з'являється яскрава уява про досягнення вашої мети, про те, як ваша мрія втілюється в реальність, і ви нарешті досягаєте успіху, слави, багатства та щасливого життя. Створіть образ приємного та щасливого майбутнього. Ви уявляєте, як ви наполегливо, але з насолодою, працюєте над своєю метою. Уявіть яскраво, як ви з великим задоволенням займаєтесь певною діяльністю, навіть якщо вона складна та вимагає великих зусиль. Ця діяльність цікава для вас, і ви готові подолати будь-які труднощі, щоб досягти своєї мети. Подумайте, як можна пов'язати ці дві уяви одна з одною. Наприклад, уявіть, що ваша наполеглива праця приведе до досягнення успіху, щастя, багатства та слави [11].

Обговорення домашнього завдання

Мета: закріпити вміння помічати стресові ситуації.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Тренер просить учасників поділитися результатами роботи, а також емоціями які переживали під час виконання.

Вправа «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, вивчення власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Тривалість: 25 хвилин

Інструкція:

Учасників просять навести якнайбільше емоцій, які вони відчували протягом останнього часу (тиждень, місяць) та записати їх у свій зошит. Далі їм доручають зобразити кулю, яка символізує планету емоцій, і на ній зобразити всі ці емоції. Важливо встановити маршрут з початковою точкою руху. Ландшафт складають різноманітні емоції та почуття, які учасники відчули. Після цього потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній, включаючи вигадану назву планети [7].

Вправа «Піраміда почуттів»

Мета: провести аналіз, зробити висновки та закріпити позитивні емоції.

Тривалість: 7 хв.

Інструкція:

Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Попросіть кожного присутнього поділитися тим, що вони винесли з цієї зустрічі, а потім покласти свою руку зверху на руки тих, хто вже висловився. Таким чином, створиться символічна піраміда, що відображає об'єднання та підтримку всієї групи, а також позитивні емоції, які вони відчули під час зустрічі.

Прощання.

Зайняття 6

Мета: поглибити розуміння можливих чинників, що спричиняють вигорання, та вивчити ефективні методи самопідтримки.

Привітання.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися очікування учасників від тренінгу, сфокусувати їх на темі та цілях.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Роздайте учасникам стікери та ручки. Попросіть кожного індивідуально витратити 3-5 хвилин на запис 2-3 очікувань від тренінгу. Потім кожен учасник по черзі зачитує свої очікування та кріпить стікери на фліпчарт або дошку. Після представлення всіх очікувань тренер коментує, які з них є реалістичними та будуть враховані під час тренінгу.

Інформаційний блок

Тема: Фактори, що призводять до вигорання.

Тривалість: 20 хв.

Вправа «Все одно ти молодець, тому що...»

Мета: навчитися позитивно ставитися до себе.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

Учасники формують пари. Один з партнерів розповідає іншому про складні життєві ситуації, неприємності або свої недоліки. Його співрозмовник уважно слухає і висловлює підтримку, зауваживши: «Ти все одно молодець, тому що...».

Обговорення домашнього завдання

Мета: освоїти ефективні методи самопідтримки та відновлення в стресових ситуаціях.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція:

Учасники утворюють коло і діляться 1-2 улюбленими методами самопомоги з домашнього завдання. Кожен учасник детально описує, в яких ситуаціях він застосовує ці методи, як саме вони їх виконує, а також який емоційний ефект відчуває. Інші учасники можуть задавати уточнюючі запитання. На завершення, тренер узагальнює отриманий досвід та знання групи з питань самопомоги.

Вправа «Я – вдома, я – на роботі»

Мета: виявити відмінності у поведінці людини вдома і на роботі.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція:

Поділіть аркуш паперу навпіл і позначте колонки «Я вдома» та «Я на роботі». У кожній колонці складіть список своїх рис, типів поведінки та звичок, які проявляються в цих двох середовищах. Можна також скласти списки «Вдома я ніколи не...» та «На роботі я ніколи не...». Після цього проаналізуйте списки: виявіть, що спільного, а що відмінного, і який список було легше скласти. Поділіться результатами аналізу та обговоріть їх у групі. Визначте значення усвідомлення своїх відмінностей у різних середовищах [11].

Домашнє завдання: кожен день знайдіть 10-15 хвилин для виконання вправи на релаксацію. Використовуйте техніку дихання у формі «квадрату», де вдих-затримка-видих-затримка чергуються, і кожному етапу відводиться однакова кількість часу - наприклад, 10 секунд (можливо, почніть з меншої тривалості).

Прощання.

Зайняття 7

Мета: навчитися користуватися своїми ресурсами.

Вправа «Вітання»

Мета: привітатися, налаштуватися на роботу.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція:

Наразі наше завдання - привітати якнайбільше учасників групи протягом однієї хвилини. Можна вітати одного учасника кілька разів. Після завершення вправи обговоріть такі питання:

- Як ви почували себе, виконуючи цю вправу?
- З ким з учасників групи ви спілкувалися, і що вам запам'яталося?
- Чому, на вашу думку, було досягнуто такий результат?

Вправа «Навички казати – ні»

Мета: навчитися казати ні, для запобігання збільшення емоційного вигорання.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція

Учасники працюють в парах. Протягом 10 хвилин перший учасник говорить «так», а другий відповідає «ні». Потім вони міняються ролями, і перший учасник пропонує щось, а другий відмовляється. Після цього перший учасник демонструє жестом, наскільки він прийняв цю відмову як реальну [17].

Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»

Мета: визначити ресурси учасників і що їх можна активно використовувати.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція:

Відкрийте свої нотатки в телефоні або візьміть блокнот або аркуш паперу та напишіть:

«Я є»

Запишіть позитивні риси, на які ви пишаєтеся у собі. Наприклад: «Я жива(ий)», «Я доброзичлива(ий)», «Я активна(ий)»...

«Я маю»

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете розраховувати. Наприклад: «Робота», «Батьки», «Подруга Настя», «Колеги», «Кошти на рахунку».

«Я можу»

Вкажіть навички, вміння та види діяльності, якими ви володієте. Наприклад: «Брати відповідальність», «Керувати проектами», «Вчитися», «Спілкуватися англійською», «Підтримувати людей», «Знайомитися з новими людьми».

«Я буду»

Зазначте кроки, які ви плануєте взяти, щоб підтримати себе у важкі часи. Наприклад: «Піду на прогулянку», «Ляжу спати вчасно», «Подзвоню подрузі». Тут також можна записати конкретні кроки для покращення ситуації та вирішення проблем [28].

Вправа «Фантом»

Мета: посприяти розуміти свої емоції у різних ситуаціях.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція

Припустімо, що ви в цей момент відчуваєте значну роздратованість щодо когось або чогось. Спробуйте уявити це в серці свого тіла, можливо, згадавши конкретний випадок, коли ви були дуже розлючені. Відчуйте, як ця злість пронизує вас. Можливо, вона подібна до вогню, що палає глибоко всередині вас, або може це викликати напруження у вашому тілі, схоже на свербіння в кулаках. Використовуйте червоний олівець, щоб позначити ці місця на вашому малюнку.

Тепер уявіть, що ви раптово відчули страх від чогось несподіваного. Що може вас налякати? Визначте, де у вас знаходиться цей страх. Можливо, він подібний до темряви, що оточує вас, або може це бути скутість у вашому грудях. Заліпіть це місце на своєму малюнку чорним олівцем.

Також пропоную учасникам визначити синім олівцем сум.

Обговорення: Зверніть увагу на ті частини тіла, які вони виділили. Вже доведено, що постійні негативні емоції можуть впливати на фізичне здоров'я. Гнів, страх і сум можуть викликати певні захворювання. Розглядаючи візуальне представлення своїх емоцій, учасники можуть краще розуміти можливі наслідки частого переживання цих емоцій [23].

Вправа «Солодкі спогади»

Мета: рефлексія

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

Для проведення цієї вправи визначте період часу і згадайте приємні моменти, що сталися протягом цього періоду. Запишіть цей список на аркуші, використовуючи одне слово або тезу, щоб ви могли розуміти суть. Будьте лагідні до себе, не намагайтеся примусити себе записати щось конкретне, але обов'язково обирайте приємні для вас моменти.

Візьміть інший аркуш і відобразіть ці спогади у вигляді солодошів. Вони можуть бути розташовані у вазі, на тарілці чи столі, або будуть «розкидані» по аркушу - на ваш розсуд.

Отримані солодоші на вашому малюнку будуть відображенням ваших позитивних фраз. Ця техніка має довготривалі результати. Картинку можна поступово доповнювати, наповнюючи її новими або спогадами моментами [33].

Вправа «Віночок побажань»

Мета: попроситися.

Тривалість: 5 хв.

Інструкція

Тренер пропонує взяти сусіда за руку і висловити добродішні бажання, починаючи фразу «Я тобі бажаю...». Зберігати з'єднання рук протягом цього часу. Після завершення вправи закрити очі і у своїх думках висловити найкращі побажання тим, кого ви любите [27].

Заняття 8

Мета: навчитися раціональному мисленню.

Вправа «Привітання з добрим побажанням учасника»

Мета: привітатися, налаштуватися на ефективну та активну роботу.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

Тренер пропонує одному з учасників підійти до когось із групи, щоб висловити привітання та виразити побажання успіху, щастя, здоров'я або чогось позитивного. Потім обраний учасник також вибирає наступного учасника для висловлення свого побажання. Мета полягає в тому, щоб кожен учасник тренінгу висловив своє побажання та отримав побажання від інших.

Вправа «Каракулі»

Мета: розуміння емоційних станів і переживань, зняття напруження м'язів та психоемоційного стресу, виявлення власних аспектів особистості.

Тривалість: 30 хв.

Інструкція

Учасникам пропонується ввімкнути музику і зануритися в ритм та атмосферу музичного твору, уявити образ, що відповідає цій музиці, а потім відтворити його на аркуші, використовуючи каракулі, лінії та крапки. Після завершення малюнка учасників просять розглянути його та задуматися про те, що ця складна композиція може нагадувати.

Можливі запитання для рефлексивного аналізу:

Які асоціації виникають у вас, глядячи на малюнок?

Які емоції ви відчуваєте, коли розглядаєте цей малюнок?

Як цей малюнок пов'язаний з вашими поточними емоціями та переживаннями?

Чи виникали труднощі під час малювання?

Яку назву ви б дали цьому малюнку?

Деякі аспекти інтерпретації:

Для терапевта важливо фіксувати рівень розслаблення учасників та їх втягнення у процес. Також слід враховувати відсутність страху перед спонтанним малюванням та емоції, які виникають під час та після створення малюнка [7].

Вправа «Негативні ярлики»

Мета: навчитися мислити раціонально.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція

Слова є символами великих ідей, і часто вони несуть у собі негативний підтекст, який може викликати неприємні емоційні реакції. При асоціації негативно забарвлених термінів із ірраціональними думками клієнта, ведучий може сприяти формуванню негативної реакції саме на ці думки.

Рекомендації щодо методики: Кожного разу, коли клієнт має ірраціональні думки, йому рекомендується вживати такі слова для самозасудження: тупий, безпідставний, безглуздий, дурний, абсурдний, дитячий, ідіотський, нудний, монотонний, даремний, смішний, убогий, нетямущий, ослиний, нескладний, недороблений, наївний, порожній, недоречний, смішний, плоский, марення. Як і в будь-якому іншому випадку негативного програмування, важливо, щоб клієнти визначали ці ярлики лише для своїх думок, а не для себе, наприклад: «Моя думка може бути ідіотською, але я сам розумний» [26].

Вправа «Зовнішні винагороди»

Мета: спростування ірраціональних думок

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

Раціональні переконання учасників можуть бути зміцнені за допомогою зовнішніх посилень. За принципом Премака, дії, що виконуються регулярно (наприклад, споживання цукерки), можуть виступати як позитивна підтримка

для менш часто відбуваючихся вчинків (раціональне мислення). Таким чином, учасник може нагороджувати себе кожен раз, коли він заміщує ірраціональні думки раціональними.

Учасники можуть свідомо пов'язувати позитивні нагороди з бажаними думками чи діями завжди, коли цього бажають, і їх слід заохочувати до цього. Важливо підтримувати їх у тому, щоб вони могли накопичувати невеликі нагороди великими, враховуючи значущість тих викликів, які вони хочуть подолати. Таким чином, цукерка може служити суттєвим заохоченням для подолання невеликих перешкод, а взяття великої відпустки може бути винагородою за перемогу над дійсно важливою проблемою [43].

Вправа «Прощання»

Мета: підбиття підсумків.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

Тренер пропонує висловити свою думку з приводу тренінгу, який настрій після закінчення, що сподобалось, або навпаки не сподобалось [16].

Заняття 9

Мета: опрацювання переоцінки ситуацій за допомогою технікам.

Привітання

Вправа «Каракулі і метаморфози»

Мета: стимулювання творчості, відчуття катарсису та звільнення від емоційного напруження та негативних емоцій, а також для підтримки групової активності.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція

Включає у себе вільне переміщення олівця по аркушу паперу без певної мети, створення невизначених знаків та ліній. За бажанням учасників можна навіть пропонувати це робити з закритими очима, щоб збільшити рівень

спонтанності. Результатом є сформований клубок ліній, який слугує основою для подальшого розкриття образу та його розвитку. Після цього поставлено завдання скласти оповідання, пов'язане з виявленим образом. Під час рефлексивного аналізу можна використовувати питання про сприйняття образу, його значення для учасника та емоційну відповідь. Особлива увага звертається на можливість перенесення образів з несвідомого рівня в площину свідомого та їхнє осмислення [7].

Вправа «Позитивна переоцінка»

Мета: навчитися позитивно дивитись на всі ситуації.

Тривалість: 20 хв.

Інструкція

Створіть список п'яти ситуацій або явищ у своєму житті, які здаються неприємними. Спробуйте в кожній з них відшукати позитивні моменти. Підійдіть до цього завдання з гумором та легкістю — це може допомогти знизити негативне сприйняття життєвих обставин і побачити їх з нового, позитивного боку.

Вправа «Кроки до успіху»

Мета: навчитись плануванню.

Тривалість: 30 хв.

Уявіть сходи перед вами. Перша сходинка — віддана глибокому диханню, яке наповнює вас енергією. Наступна — позитивні думки, що піднімають вас вгору. Далі — визначення конкретної мети або завдання, яке ви хочете досягти. Четверта сходинка — план дій, який прокладе шлях до успіху. На п'ятій сходинці — впевненість у собі та в своїх здібностях.

Тепер уявіть перешкоди. Якщо це відволікаючі думки, глибоко вдихніть і вивітріть їх. Якщо це невиконана робота чи невпорядкований стіл, намагайтеся вирішити це, щоб не заважати вашому прогресу.

Прокладіть свій шлях вгору по цих сходах, відчуваючи кожен «крок» на своєму шляху до успіху.

Вправа «Емоції навпаки»

Мета: переосмислення ситуації, які спричиняють психоемоційне напруження.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

У завданні потрібно обрати ситуацію або подію, що викликає негативні емоції, і обрати три карти, що відображають такі етапи:

Емоційний стан перед подією.

Емоційний стан під час події.

Емоційний стан у даний момент часу.

Після вибору карт учасник має запам'ятати їх, перевернути їх лицем вниз і перемішати. Потім він розкладає їх в лінію перед собою і відкриває кожну карту, співставляючи її з емоціями, які він відчував на кожному етапі [11].

Підсумки

Тривалість: 5 хв.

Заняття 10

Мета: рефлексія, підбиття підсумків всіх занять

Привітання.

Вправа «Особистий герб»

Мета: рефлексія особистого «Я».

Інструкція

Учасникам пропонується створити власний герб, що відобразатиме їхні особисті прагнення, життєві позиції, установки та переконання. Після створення герба можна скористатися такими питаннями для рефлексивного аналізу:

Які емоції та почуття викликає у вас герб?

З яких елементів та символів складається ваш герб?

Що він означає для вас, як його власника?

В чому полягає основна концепція вашого герба?

Який девіз ви обрали для вашого герба?

Вправа «Найкраще можливе переконання»

Мета: підкріплення раціональних думок та спростування ірраціональних.

Тривалість: 30 хв.

Інструкція

Під час стану релаксації учасників, запросіть їх уявити оптимальний спосіб вирішення кожної ситуації. Поглиблюйте контекст ситуації, надихаючи їх розглядати найбільш розумні та реалістичні переконання, і уявити, як це нове мислення породжує позитивні емоції і змінює їхню поведінку.

Коли образи стають дуже живими, попросіть учасників уявити можливі наслідки нового мислення не лише в поточній ситуації, але й у подібних випадках. Повторіть вправу принаймні тричі для кожної ситуації, продовжуючи, поки учасники не повідомлять, що вони не відчують негативних емоцій під час візуалізації сцени.

Оцінюйте реакції учасників за їхніми власними словами чи біологічним зворотним зв'язком. Записуйте вправу, і рекомендуйте учасникам прослуховувати її тричі на тиждень. Продовжуйте вправу, просуваючись вгору по ієрархії, яка була визначена на початку процесу [43].

Вправа «Контрастного напруження та розслаблення»

Мета: розслабитись.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

Сідайте зручно на стільці і заплющте очі. Спробуйте напружити руки, а потім раптово їх розслабте, роблячи різкий рух. Головна мета цієї вправи - активувати нервову систему тіла, щоб знизити рівень стресу.

Щоб зменшити дискомфорт у животі та грудях, можна скористатися спеціальними техніками дихання. Глибоке діафрагмальне дихання допомагає активувати блукаючий нерв, який контролює роботу внутрішніх органів. Це може зменшити частоту серцебиття і інтенсивність роботи кишечника, роблячи дихання спокійнішим при свідомому керуванні ним [7].

Вправа «Кошик сміття»

Мета: звільнення від негативних емоцій.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція

У центрі кімнати психолог розміщує символічне сміттєве відро. Учасникам надається можливість задуматися над тим, чому людина потребує кошик для сміття і чому його слід регулярно очищати.

Психолог пояснює: «Представте собі життя без цього відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те ж саме відбувається і з почуттями - у кожного з нас накопичуються не завжди корисні, деструктивні почуття, такі як образа або страх. Я пропоную всім викинути в сміттєве відро старі, непотрібні образи, гнів, страх. Для цього напишіть на аркушах паперу ваші негативні почуття: «я ображаюся на ...», «я серджуся на ...», і так далі. Потім учасники рвуть свої аркуші на дрібні шматочки і кидають їх у кошик, де вони всі перемішуються і видаляються [20].

Вправа «Самооцінка емоційного стану (тут і зараз)»

Мета: рефлексія, підсумки.

Тривалість: 10 хв.

Інструкція:

Які враження ви отримали після прийняття участі в тренінгу? Які виклики виникли під час навчання? Чи знайшли ви щось нове про себе або оточуючих? Чи вдалося вам розслабитися та відволіктися від щоденних турбот?

Прощання.