

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-4

Напряму підготовки 053 «Психологія»
Петренко Софія Сергіївна

Керівник:
канд.психол.наук, доцент
Оксана ГРИЦУК

Рецензент:
д.психол.н., доцент
Марія АВГУСТЮК

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.....	9
Теоретико-методологічні основи дослідження емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання в умовах військового конфлікту.....	9
1.1. Емоційний інтелект: поняття, основні моделі та структура.....	9
1.2. Синдром емоційного вигорання: історія вивчення, фази, компоненти та особливості прояву у молодому віці	14
1.3. Психологічні особливості впливу військового стресу на розвиток вигорання та функціонування емоційного інтелекту	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2.....	28
Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання	28
2.1. Обґрунтування методології та опис вибірки дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня емоційного інтелекту та ступеня синдрому емоційного вигорання.....	30
2.3. Встановлення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та ступенями емоційного вигорання.....	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	41
РОЗДІЛ 3.....	43
Розробка, апробація та оцінка ефективності психокорекційної програми.....	43
3.1. Теоретичне обґрунтування та розробка психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту для профілактики синдрому емоційного вигорання	43
3.2. Організація та проведення формувального експерименту.....	47
3.3. Аналіз ефективності програми та формулювання практичних рекомендацій	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛІВ.....	59

	3
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження визначається комплексом взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників, які загострилися внаслідок військової агресії. Також її вибір зумовлений центральною роллю, яку відіграє емоційний інтелект (EI) у формуванні життєстійкості та психологічного благополуччя. Він розглядається сучасною психологією як необхідний інструмент для ефективної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації до складних життєвих умов. Це підтверджується класичними працями Д. Гоулмана, Дж. Майєра та П. Селовея. Нездатність ефективно використовувати цей ресурс, а також тривале емоційне навантаження, призводить до розвитку дезадаптивних станів, серед яких не останнє місце посідає синдром емоційного вигорання (СЕВ), вперше описаний Г. Фройденбергером та досліджений К. Маслач.

Не меншої ваги набуває те, що вибіркою дослідження є особи молодого віку (18-45 років), які в сучасних умовах становлять найбільш соціально активну та працездатну частину населення. Цей віковий період характеризується високою відповідальністю, необхідністю балансувати між кар'єрою, створенням родини та фінансовою стабільністю. Таке високе навантаження вже саме по собі є потужним чинником, що підвищує ризик вигорання.

Однак, нагальною стає потреба у даному дослідженні у контексті триваючої війни, яка виступає як постійний та екзистенційний стресор. Військовий конфлікт руйнує базові потреби у безпеці та передбачуваності, спричиняючи хронічному травматичному виснаженню. Для осіб молодого віку, які, окрім особистої тривоги, несуть відповідальність за родини, професійні обов'язки та майбутнє країни, це навантаження зростає у багато разів. СЕВ, що виникає в таких умовах є результатом глобального емоційного виснаження, спричиненого втратами, невизначеністю та необхідністю постійного мобілізаційного стану психіки.

Попри значну увагу науковців до феноменів ЕІ та СЕВ, у науковій спільноті залишаються прогалини щодо комплексного аналізу їхнього зв'язку у сучасних умовах. Зокрема, недостатньо вивченими є психологічні особливості функціонування різних компонентів ЕІ у тих осіб молодого віку, які демонструють різний ступінь вираженості СЕВ, спровокованого саме довготривалим військовим стресом. Виявлення цих особливостей дозволить не лише теоретично поглибити розуміння механізмів психологічного захисту в подібних умовах, але й розробити ефективні програми психологічної допомоги та профілактики вигорання для цієї ключової соціальної категорії.

Наявність гострої соціально-психологічної проблеми, а також потреба у ґрунтовних емпіричних даних, що пов'язують рівень ЕІ та ступінь СЕВ у осіб молодого віку (18-45 років) в умовах війни, визначає високу теоретичну та практичну актуальність даної бакалаврської роботи.

Мета: теоретично проаналізувати феномен емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання; емпірично дослідити психологічні особливості ЕІ осіб молодого віку (18-45 років) з різним ступенем СЕВ, спричиненим дією тривалого стресу в умовах війни; а також розробити та апробувати психокорекційну програму по роботі із СЕВ та підвищення рівня ЕІ.

Об'єкт: емоційний інтелект та синдром емоційного вигорання особистості.

Предмет: взаємозв'язок між компонентами емоційного інтелекту (розпізнавання власних емоцій, розпізнавання емоцій інших, регулювання емоцій та використання емоцій для мотивації діяльності) та рівнями вираженості синдрому емоційного вигорання у молоді в умовах війни.

Завдання:

1. теоретично проаналізувати сутність емоційного інтелекту (ЕІ), синдрому емоційного вигорання (СЕВ) та особливості їхнього взаємозв'язку у контексті психологічних наслідків військового конфлікту;

2. здійснити емпіричне дослідження та проаналізувати вираженість ЕІ та СЕВ у досліджуваній вибірці;

3. встановити та описати психологічні особливості функціонування ЕІ у молодих осіб із різним ступенем вираженості СЕВ в умовах війни;

4. розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на розвиток ЕІ як засобу профілактики/зниження ступеня СЕВ;

5. розробити практичні рекомендації щодо профілактики СЕВ та підвищення емоційної стійкості через розвиток ЕІ.

Гіпотеза науково-дослідної роботи: Особи молодого віку з низьким ступенем СЕВ демонструють значно вищі показники за компонентами емоційного інтелекту, порівняно з особами, які мають високий ступінь СЕВ, перебуваючи у тих самих умовах.

Методологія дослідження. Базою нашого емпіричного дослідження є Національний університет “Острозька академія”. Вибіркою нашого дослідження є 51 студенти/працівники закладу віком від 18 до 45 років.

Методи дослідження:

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел;
- **емпіричні методи:** авторська соціодемографічна анкета для визначення загальних даних респондентів; психодіагностичне тестування рівня емоційного інтелекту за допомогою «Методики дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької», оцінка ступеня емоційного вигорання за допомогою опитувальника емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI) у адаптації Н.Є. Водоп'янової, оцінка загального психоемоційного стану в умовах війни за допомогою шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21), визначення рівня емпатії за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (Додаток Д).
- **математико-статистичні методи:** кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Теоретична та практична значущість наукового дослідження полягає у тому, що воно узагальнить уявлення про психологічні механізми взаємозв'язку ЕІ та СЕВ, розширюючи теоретичну базу психології особистості та психології стресу; розширить знання про особливості функціонування та прояву СЕВ та ЕІ в осіб молодого віку саме в умовах тривалого військового стресу, що є малодослідженим у вітчизняній психології; доповнить дані про роль конструктивних та деструктивних копінг-стратегій як важливої ланки між високим рівнем ЕІ та зниженням ризику виникнення вигорання; створить емпіричну основу для розробки цільових та ефективних психокорекційних, розвивальних та профілактичних програм, спрямованих на підвищення рівня ЕІ у молоді, як ключового засобу запобігання СЕВ; результати дослідження та розроблена програма психологічної корекції можуть бути використані: у роботі психологічних служб навчальних закладів (для студентів), у практиці психологічного консультування, в освітньому процесі тощо; дані про ефективність програми можуть слугувати основою для подальших, більш масштабних досліджень у сфері психологічної підтримки населення в умовах воєнних конфліктів.

Новизна дослідження полягає у тому, що було виявлено та обґрунтовано феномен «емпатійної пастки», згідно з яким високий рівень ЕІ та емпатії може навіть шкодити особі, посилюючи вигорання. Доведено, що для молоді критично важливим є здатність до емпатійної відстороненості та вольової саморегуляції, що дозволяє знання про емоції переносити у механізми психологічного захисту. Інновацією даної роботи є тренінгова психокорекційна програма, яка спрямована на покращення навичок ЕІ та емпатії, тренування емпатійної відстороненості, зменшення рівня СЕВ та загальне покращення психоемоційного стану її учасників.

Структура та обсяг роботи: робота включає у себе вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел (48 найменувань) та 5 додатки. Робота містить 3 рисунки та 1 таблицю. Основний

текст дипломної (бакалаврської) роботи викладено на 57 сторінках комп'ютерного набору.

Участь у конференціях:

- Взято участь у XXVIII Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження», яка проходила 23-24 квітня 2026 року у Києві, Україна, опублікувавши у їхньому збірнику наукові тези на тему: «Психологічні механізми виникнення синдрому емоційного вигорання у молоді під дією хронічного військового стресу».

- Взято участь у Міжнародній науковій інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (Вип. 128), опублікувавши у їхньому збірнику наукову статтю на тему: «Трансформація емоційної компетентності молоді під впливом тривалого військового стресу».

Усі сертифікати подані у Додатку 4.

РОЗДІЛ 1

Теоретико-методологічні основи дослідження емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання в умовах військового конфлікту

1.1. Емоційний інтелект: поняття, основні моделі та структура

У сучасному світі спостерігається тенденція гонитви за успіхом: гарною кар'єрою, повагою серед колег та загальне визнання. І, на перший погляд, може здатися, що задля цього достатньо мати просто високий рівень IQ. Проте, це не до кінця правда. Сучасні роботодавці часто звертають увагу саме на життєвий досвід, вміння вирішувати проблеми, комунікабельність, гарні навички співпраці тощо [11].

Ці та інші характеристики є не менш важливими для успішного життя, ніж когнітивні здібності, що останніми роками активно доводять вчені [45]. Такий висновок можна зробити на основі того, що мислення теж ґрунтується на емоціях. Тому для прийняття раціональних рішень потрібно вміти розпізнавати, усвідомлювати та керувати емоціями. Всі ці навички охоплює поняття емоційного інтелекту (EI).

Взагалом, попри велику кількість досліджень на дану тему, емоційний інтелект є феноменом без чіткого єдиного визначення. Якщо відійти від даного поняття, то вивчення емоцій, їх природи та властивостей сягає ще античних часів. Більш чіткі уявлення про них з'явилися значно пізніше, проте сучасні дослідники спиралися на ранішні теорії. Зокрема, З. Фройд звертався до таких праць як «Звід законів Хаммурапі» (XVIII ст. до н.е., Вавилон) та едикт імператора Ашоки (III ст. до н.е., Стародавня Індія) [7].

Систематичне цілеспрямоване вивчення емоцій у психології почало розвиватися у XIX ст. Поворотним моментом стало створення еволюційної теорії емоцій Ч. Дарвіном [8]. Він стверджував, що емоції є певним адаптивним механізмом, що допомагає виживати. Також Дарвін говорив про те, що вони

універсальні та притаманні не лише людям, а й тваринам. Продовжував розвиток В. Джеймс, що вивів теорію Джеймса-Ланге, яка розглядає емоції як фізіологічні реакції на події. А З. Фройд говорив про те, що емоції є несвідомими процесами та мотиваторами людської поведінки.

Вагомий внесок у дослідження емоцій зробив Е. Л. Торндайк у 1920 році, розробивши трьохкомпонентну модель інтелекту та виокремивши в ній «соціальний інтелект». Під ним він мав на увазі «здатність розуміти людей та керувати ними». Автор стверджував, що когнітивний ресурс сам по собі не гарантує життєвої успішності, оскільки особливу роль відіграє соціальний інтелект як втілення практичної мудрості. Це проявляється у здатності особистості ефективно вибудовувати міжособистісну взаємодію, передбачати дії оточуючих і здійснювати на них цілеспрямований вплив задля досягнення вагомих результатів у соціумі [7].

У XX ст. вивченням емоцій зацікавилися гуманісти. Зокрема, К. Роджерс і А. Маслоу розглядали їх як важливу складову саморозвитку та особистісного зростання [17]. Ще одним переломним моментом став розвиток когнітивної психології, коли став явним взаємозв'язок між емоціями та когнітивними процесами.

У 1985 році Г. Гарднер почав розвивати ідею Л. Терстоуна про множинність інтелектуальних проявів і вивів 7-компонентну модель «множинного інтелекту». До неї увійшли вербальний, просторовий, логіко-математичний, міжособистісний і внутрішньо-особистісний, музичний та тілесно-кінестетичний інтелект [25]. Згідно цієї моделі, міжособистісний інтелект – це здатність людини розуміти інших людей, усвідомлювати їх мотиви, ставлення до роботи та вирішувати, як краще співпрацювати з ними та впливати на них. А внутрішньоособистісний інтелект – це вміння формувати адекватну модель власного «Я» та використовувати її для ефективного функціонування у житті; це спроможність індивіда розуміти власні почуття, причину їх виникнення і регулювати на цій основі власну поведінку [19]. Ці два компоненти охопили

основні аспекти емоційного інтелекту і дали поштовх до його виокремлення як поняття.

У 1990 році його вперше було введено у праці Дж. Майер та П. Саловейя [3]. Вони розглядали його як групу здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих.

Популяризації ЕІ сприяла книга Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», яка вийшла в 1995 році. Він розглядає емоційний інтелект як фундаментальний чинник особистісного становлення та професійного успіху. Завдяки цій компетентності людина усвідомлює, що її дії спричинені емоційними та когнітивними процесами, що дозволяє їй ефективно моделювати свій стан для досягнення поставлених цілей. Окрім саморегуляції, високий рівень ЕІ передбачає розвинену емпатію та майстерність у побудові конструктивної взаємодії з оточенням, що безпосередньо пов'язано із соціальною ефективністю та створює необхідне підґрунтя для повної самореалізації і розкриття внутрішнього потенціалу особистості [9].

Узагальнюючи визначення вчених, можна сказати, що емоційний інтелект – це феномен, який охоплює всю емоційну сферу особистості та включає в себе вміння розуміти, розпізнавати, усвідомлювати та керувати власними й чужими емоціями, й свідоме застосування цих вмінь.

Традиційно існують дві класичні моделі емоційного інтелекту: «модель здібностей» та змішана «модель компетентностей» Гоулмана. «Модель здібностей» була запропонована Дж. Мейєром і П. Селовеем, а пізніше її доповнив Д. Карузо. Вони розуміли ЕІ як сукупність здібностей людини. Модель складається із чотирьох компонентів: сприйняття, оцінка і вираз емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності; розуміння і аналіз емоцій; свідоме управління емоціями [23].

Дана модель стала підґрунтям для створення у 2002 році методики, яка мала би виявляти рівень ЕІ, проте через наявність правильних і неправильних відповідей, вона була схожа на тестування когнітивного інтелекту. Тоді як

емоційний не прив'язаний до нього цілком, адже дослідження показали, що навіть у людини із середнім рівнем IQ може бути досить високий рівень ЕІ.

Згідно, концепції Д. Гоулмана емоційний інтелект – це здатність людини тлумачити чужі та власні емоції та використовувати цю інформацію для досягнення своїх цілей. У своїй «моделі компетентностей» він виділяв чотири компоненти: 1) самопізнання (здатність до рефлексії власних переживань для точної ідентифікації емоційних станів, об'єктивне сприйняття власного потенціалу та внутрішніх ресурсів); 2) самоконтроль (вольова регуляція афективних проявів, готовність до конструктивного саморозкриття, гнучкість поведінки у мінливих обставинах, спрямованість на досягнення результатів та збереження позитивного світосприйняття навіть у кризових ситуаціях); 3) соціальна чутливість (глибоке розуміння емоцій оточуючих і щире співчуття, альтруїстична налаштованість на підтримку та задоволення запитів інших людей); 4) управління відносинами (майстерність емоційного впливу на оточення, побудова стійких соціальних зв'язків, розвиток навичок командної взаємодії та володіння стратегіями деескалації і конструктивного вирішення конфліктів) [2]. Також автор зазначав, що ці компетентності можуть змінюватися і додаватися нові, залежно від професійної діяльності особистості.

У контексті даної теми варто згадати В. Зарицьку, оскільки саме її методику було обрано мною для проведення емпіричного дослідження. Спираючись на її теоретичні розробки, ЕІ слід розглядати як складну динамічну систему, що інтегрує когнітивні здібності та емоційні процеси для забезпечення ефективної соціальної адаптації особистості. Інноваційність її підходу полягає у трактуванні емоційного інтелекту як механізму психологічної стійкості, який дозволяє людині не лише розпізнавати емоційні стани, а й використовувати їх як ресурс для подолання деструктивних впливів зовнішнього середовища [11]. Для осіб молодого віку ця модель є особливо актуальною, оскільки вона акцентує увагу на можливості цілеспрямованого розвитку емоційної сфери, що стає ключовим чинником у попередженні емоційного вигорання та збереженні психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу. Концепція Зарицької доповнює класичні

теорії прикладним аспектом, розглядаючи емоційну компетентність як фундамент для успішної самореалізації та збереження внутрішньої цілісності людини.

Емоційний інтелект слід розглядати як внутрішній ресурс, що визначає здатність особистості до ефективної психологічної адаптації в умовах тривалого екстремального стресу. Науковці підкреслюють, що ЕІ володіє значним адаптивним потенціалом, виступаючи важливим засобом розвитку резильєнтності – здатності особистості відновлюватися та розвиватися в ситуаціях ризику та небезпеки. Будучи складним когнітивно-емоційним утворенням, ЕІ дозволяє молодій людині не лише розпізнавати власні деструктивні стани, зумовлені реаліями війни, а й трансформувати їх через механізми саморегуляції, що безпосередньо корелює з успішністю адаптаційних стратегій. Високий рівень розвитку компонентів ЕІ, таких як емоційна обізнаність та самомотивація, мінімізує дезадаптивні реакції, оскільки здатність до розуміння та керування емоціями стає тим психологічним інструментом, який підтримує цілісність особистості навіть за умови вичерпання зовнішніх опор.

Особливе значення ЕІ набуває як антистресовий «буфер», що здатний протидіяти розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ) у молоді в умовах війни. Емпірично доведено, що емоційний інтелект має чіткий обернений зв'язок із деструктивними станами та поведінковими відхиленнями: особи з розвиненими емоційними компетенціями демонструють вищу психічну стійкість та краще керування своїми емоціями [39]. В умовах воєнного стану, де стресові чинники мають акумулятивний характер, розвиток ЕІ сприяє зменшенню неконструктивних стратегій життєдіяльності та допомагає зберігати психічне здоров'я. Аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та ступенем вираженості СЕВ стає необхідним етапом для розуміння механізмів збереження ментального здоров'я сучасної молоді, що ми детальніше розглянемо у наступних підрозділах.

1.2. Синдром емоційного вигорання: історія вивчення, фази, компоненти та особливості прояву у молодому віці

На відміну від розмитого розуміння емоційного інтелекту, визначення синдрому емоційного вигорання є цілком чітким. Згідно з ВООЗ, яке внесло його у МКХ-11, синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності роботи, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин для отримання тимчасового полегшення з тенденцією до розвитку фізичної залежності та (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. [46]. Здебільшого, вчені досліджують його у контексті «професійного вигорання», тобто спричиненого професійним стресом. Проте, феномен вигорання стосується стресу та напруги взагалом. І його вивчення наразі, в умовах постійного воєнного стресу, є дуже актуальним.

Вперше питанням вигорання зацікавився Г. Фрейденбергер, який вивів поняття «вигорання». У 1974 році він опублікував статтю «Вигорання персоналу» (Staff burnout) у Journal of Social Issues. У ній він описав власні спостереження за волонтерами (включно із ним самим) у клініці для наркозалежних. Вигорання автор описав як набір симптомів, що включають виснаження від надмірних вимог до роботи та фізичні симптоми, такі як головний біль і безсоння, "спалахи гніву" і ригідне мислення. Фрейденбергер зазначав, що працівник з вигоранням "видається, діє і виглядає пригніченим" [32].

Науковець давав таку характеристику людям, які вигорають: співчутливі, гуманні, ідеалісти, але, у той же час, нестійкі інтроверти, одержимі нав'язливими ідеями. Махер додавав сюди ще авторитарний стиль керівництва та низький рівень емпатії. А Бойко вказував на схильність до емоційної холодності та інтенсивного переживання негативних обставин діяльності [29]. Узагальнюючи, синдром емоційного вигорання – це стан цілком здорової людини, яка проте має

певний систематичний стрес, у вигляді виснажливої праці, навчання, або довколишніх обставин. Варто уточнити, що у багатьох роботах також згадується підвищений ризик вигорання саме у людей, які працюють у сфері професій типу «людина-людина». Зокрема, дослідження Фрейденберґера стосувалися цієї категорії.

Пізніше темою вигорання зацікавилася професорка Каліфорнійського університету К. Маслач, яка визначала його так: «синдром фізичного й емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до роботи і втрату розуміння і співчуття стосовно іншої людини» [20]. Дослідниця зазначала, що вигорання не є втратою творчого потенціалу, а радше реакцією виснаження на фоні постійного стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [34]. Варто зазначити, що Маслач ототожнювала емоційне й професійне вигорання.

Досліджуючи вигорання, вчені намагалися вивести загальну модель. На даний момент їх існує три: однофакторна, двофакторна та трифакторна, яка є найпоширенішою та, вірогідно, найточнішою на даний момент. Дана модель запропонована К. Маслач та С. Джексон. Вона містить, відповідно, три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень. При розробці даної моделі, було зазначено, що синдром вигорання можливий лише за наявності усіх трьох компонентів [40].

Емоційне виснаження, характеризується станом психоемоційної спустошеності, вичерпаністю внутрішніх ресурсів та відчуттям хронічної втоми, що не зникає навіть після відпочинку. Особою це переживається як «втрата сил» або стан «вичавленого лимона», що супроводжується зниженням загального емоційного тону, втратою інтересу до навколишньої дійсності, а у важких формах – симптомами депресії та підвищеною вразливістю до міжособистісних конфліктів. Емоційне перенапруження, що виникає внаслідок тривалої інтенсивної взаємодії зі стресорами, стає першим індикатором вигорання, трансформуючи первинну залученість у байдужість або афективну нестабільність, яка проявляється у спалахах гніву та дратівливості.

Наступним компонентом є деперсоналізація, що полягає у формуванні дистанційованого, цинічного та бездушного ставлення до колег, клієнтів або оточення взагалом. Даний аспект вигорання характеризується знеособленістю контактів, де особистісно орієнтована взаємодія замінюється формальним виконанням обов'язків, а внутрішнє роздратування поступово переростає у відкритий негативізм та об'єктивізацію оточуючих. Психологічний захист у формі деперсоналізації змушує індивіда вдаватися до когнітивного самовиправдання власної байдужості, що призводить до глибокої деформації стосунків і втрати емпатичного зв'язку.

Завершальним компонентом структури вигорання є редукція особистих досягнень, яка проявляється у тенденції до негативного оцінювання власної компетентності, знеціненні особистих успіхів та усвідомленні фахової неспроможності. Цей процес супроводжується зниженням самооцінки та виникненням нав'язливого почуття провини за власні негативні прояви. Усвідомлення відсутності результативності та обмеження перспектив професійного зростання породжує стан байдужості до результатів своєї діяльності, що остаточно фіксує синдром вигорання як системну кризу особистості в професійному середовищі [24, 26, 40].

Сучасна психологічна наука розглядає феномен емоційного вигорання як багатогранний синдром, що проявляється через розгалужену систему симптомів у психічній, соматичній та соціальній сферах життєдіяльності особистості [30]. У науковому дискурсі представлено численні підходи до класифікації цих проявів, зокрема ґрунтовні розробки W. Schaufeli та D. Enzmann, які структурують симптоматику за п'ятьма групами (афективні, когнітивні, фізичні, поведінкові, мотиваційні) на індивідуальному, міжособистісному та організаційному рівнях [30], а також систематизації S. Kahill, П. Сидорова та О. Матвієнка [29]. Проте фундаментальною та найбільш вживаною в емпіричних дослідженнях залишається класифікація К. Маслач, яка диференціює прояви вигорання за трьома ключовими векторами: психофізичним, соціально-психологічним та поведінковим [29].

Психофізичний блок симптомів за К. Маслач охоплює деструктивні зміни соматичного стану та енергетичного потенціалу індивіда. Провідними ознаками тут виступають відчуття хронічної, неминучої втоми, що не зникає навіть після відпочинку, та загальна астенизація, яка супроводжується зниженням реагуванням на зовнішні стимули. Фізіологічний дистрес виражається через психосоматичні розлади (зокрема, з боку шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи), порушення сну, різкі коливання ваги та розлади дихання при емоційних навантаженнях. Характерним є також сенсорне збіднення – зниження чутливості зору, слуху та втрата контакту з власними тілесними відчуттями, що свідчить про глибоке виснаження психофізіологічних ресурсів.

Соціально-психологічний компонент відображає трансформацію емоційної сфери та системи ставлень особистості. Він характеризується домінуванням депресивного фону настрою, апатією, почуттям безпорадності та підвищеною дратівливістю навіть на малозначущі події. У особи формується стійка негативна установка на життєві та професійні перспективи, з'являється нав'язливе почуття провини та гіпервідповідальності, що поєднується з емоційною відстороненістю. Це призводить до цинічного сприйняття оточуючих, знецінення власних досягнень та появи відчуття ізоляції, що в умовах війни може значно загострювати загальний стан тривожності та незахищеності.

Поведінкові симптоми в межах цієї класифікації відображають стратегії дезадаптації та зниження професійної ефективності. Спостерігається суттєва зміна робочого режиму, коли особа або надмірно дистанціюється від обов'язків, або, навпаки, демонструє непродуктивну гіперактивність, беручи роботу додому без її фактичного виконання. Характерним є «застрягання» на дрібних деталях при ігноруванні пріоритетних завдань, втрата ініціативності та нездатність до прийняття рішень. Часто поведінкова деформація супроводжується вживанням стимуляторів чи психоактивних речовин як деструктивної спроби саморегуляції [29]. Отже, якщо узагальнити, то саме класифікація Маслач допомагає комплексно оцінити стан вигорівшої особи й співвіднести симптоми із стадіями розвитку вигорання.

Як і у дослідженні будь-якого феномену, вчені розходяться у думках, щодо кількості, тривалості та симптоматики стадій вигорання. Проте, у контексті даної роботи, я хочу розглянути два найбільш згадувані підходи до їх класифікації. Одним із них є підхід В.В. Бойка, який поділяв СЕВ на три стадії: напруження, резистенція та виснаження [29].

Перша характеризується емоційним виснаженням, надмірною втомою, які викликані професійною діяльністю. Згідно його підходу, людина на даній стадії сприймає умови праці, спілкування з оточенням як психотравмуючі події, вони незадоволені власною діяльністю та собою в цілому, можуть мати відчуття «загнаності у кут» та перебувати у депресивному та тривожному станах.

Друга стадія – резистенція, характеризується надмірним емоційним виснаженням, що сприяє спрацьовуванню захисних механізмів організму та призводить до емоційної відстороненості, байдужості та холодності у спілкуванні з оточуючими. Такі люди стають байдужими до власної професійної діяльності та намагаються якомога менше часу приділяти їй.

Третя завершальна стадія згідно Бойка – виснаження. Вона характеризується психофізичною перевтомою, спустошеністю та цинічним ставленням до інших. Вони фактично емоційно не залучаються ні у роботу, ні у спілкування із оточенням. Їхні дії стають автоматичними та руйнують їх як фахівців у власній діяльності. Відповідно, стосунки у людей на цій стадії погіршуються. І, на завершення, у них часто можуть виникати психосоматичні та психовегетативні порушення [29].

Ще однією класифікацією, яку варто розглянути у контексті даної роботи, я вважаю класифікацію Маслач. Вона також розділяла стадії вигорання на три. На першій людина мала легкі прояви всіх ознак та симптомів, але вже починала забувати певні робочі моменти. Друга стадія наступала у момент зниження інтересу до роботи, коли була гостра потреба у спілкуванні, і, у той же час, особа мала постійне виснаження. І третя стадія, коли всі симптоми переходили у хронічні й проблеми вже набували фізичного (соматичні захворювання,

порушення сну, розлади шлунково-кишкового тракту) та психічного (психічні розлади) характеру [46].

На думку дослідників даного синдрому, всі його стадії (якими б ті не були) проходять доволі повільно й розвиток вигорання триває роками. К. Масlach, В.В. Бойко та Н.Є. Водоп'янова вважають, що періодизація приблизно така:

- I стадія триває 3-5 років;
- II стадія 5-15 років;
- III стадія від 10 до 20 років [20].

Дослідники виділяють три основні групи факторів, що спричиняють синдром емоційного вигорання: особистісний, рольовий та організаційний. До групи особистісних відносять схильність до інтроверсії, реактивність, низька, або навпаки, надмірна емпатія, жорстокість та авторитарність по відношенню до оточуючих, занижена самооцінка та самоповага. Також у цю групу можна додати соціально-демографічні характеристики та особливості особистості.

До групи рольових факторів відносять рольові конфлікти, невизначеність, низький соціальний статус, незадоволеність особистісним чи професійним зростанням та неприйняття референтної групи. Також вагомою причиною вигорання можуть стати труднощі у міжособистісній взаємодії, спілкуванні з оточенням.

Третя група – організаційні фактори – містить наступний ряд причин: перевантаження, дефіцит часу, відсутність підтримки із боку колег та керівництва (у випадку студентів із боку викладачів та близьких людей), відсутність контролю у власній діяльності, двозначні вимоги до роботи, монотонна діяльність, нераціональна організація праці та робочого місця, відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою/навчанням. Якщо розглядати саме професійне вигорання, то причиною може стати також неефективний стиль керівництва (або занадто авторитарний, або занадто демократичний) [29, 31, 32, 34, 48].

Зважаючи на можливі причини виникнення СЕВ, можна припустити, що однією із найбільш вразливих категорій є молодь (18-45 років). Адже саме особи

такого віку ще можуть знаходитися у пошуках себе, бути на шляху професійного самовизначення, намагатися планувати майбутнє. І обставини, у яких ми зараз живемо, безперечно загострюють ці питання. Війна чинить дуже негативний вплив на молодь. Адже кількість робочих місць скорочується, спланувати майбутнє доволі важко, а іноді, взагалі не можливо та й загальні умови життя погіршують емоційний стан. Саме тому вивчення СЕВ, його причин та способів профілактики є чи не одним із найпріоритетніших завдань психології зараз [18].

1.3. Психологічні особливості впливу військового стресу на розвиток вигорання та функціонування емоційного інтелекту

Загально, стрес визначають як реакцію організму на певні зміни, яка вимагає фізичного, психічного чи емоційного пристосування [42]. Він може бути викликаний різними факторами, серед, яких можуть бути як і такі, що не несуть загрози, так і ті, що є смертельно небезпечними. Ці фактори прийнято називати стресорами. Одним із таких наразі є постійний вплив війни в країні на народ, що в психологічній науці розглядається як надпотужний чинник, який докорінно змінює умови життєдіяльності та змушує особистість перебувати у стані перманентної психофізіологічної мобілізації.

Специфіка воєнного стану полягає у його здатності виступати джерелом хронічного травматичного стресу, який, на відміну від короточасних кризових ситуацій, має довготривалий характер і виснажує адаптаційні ресурси людини через тривалу відсутність відчуття безпеки. В умовах війни стрес стає тотальним, охоплюючи всі сфери буття, що призводить до глибоких трансформацій у структурі психологічних ресурсів осіб, які змушені адаптуватися до життя в ситуації постійної загрози обстрілів та соціально-економічної нестабільності [42].

Особливе місце у феноменології воєнного часу посідає поняття «втоми від війни» [1], що характеризується як стан психоемоційної вичерпаності внаслідок тривалого перебування в агресивному інформаційному та фізичному середовищі.

Для молодих людей цей стан є особливо деструктивним, оскільки він накладається на закономірні вікові кризи самовизначення, період створення сім'ї та кар'єрного зростання. Вплив такого стресу на когнітивну сферу проявляється у зниженні здатності до концентрації уваги та труднощах у прийнятті рішень, що безпосередньо позначається на якості навчальної діяльності та роботи. Емоційна сфера реагує на хронічний стрес звуженням діапазону почуттів або підвищеною дратівливістю, що є захисним механізмом психіки, яка намагається економити енергетичні витрати [47].

Військовий стрес діє як каталізатор процесів виснаження, суттєво змінюючи поріг чутливості особистості: те, що раніше сприймалося як критична подія, з часом стає рутинним тлом, проте ціною такої «адаптації» є виснаження внутрішніх механізмів саморегуляції. У системі військової та цивільної освіти подолання наслідків такого хронічного стресу стає пріоритетним завданням, оскільки без відновлення психологічного благополуччя неможливе повноцінне професійне становлення [14]. Військовий стрес в умовах сучасної війни вимагає залучення додаткових внутрішніх ресурсів, серед яких ключову роль відіграє здатність до розуміння та регуляції власних емоційних станів.

Механізми розвитку та трансформації СЕВ в умовах воєнного стану набувають специфічних рис, що зумовлено акумулятивним ефектом від накладання професійних чи академічних стресорів на загальний фон загрози життю. У звичайних умовах вигорання є результатом тривалого дисбалансу між вимогами діяльності та внутрішніми ресурсами особистості, проте війна виступає потужним каталізатором, який значно скорочує час проходження фаз СЕВ – від резистенції до повного виснаження. Прискорений розвиток синдрому пояснюється тим, що психіка молодої людини змушена витрачати колосальний обсяг енергії не лише на виконання безпосередніх обов'язків, а й на постійний моніторинг небезпеки та адаптацію до мінливих умов життя [44].

Для сучасної студентської молоді особливо характерним стає феномен «навчального вигорання», який виникає як наслідок поєднання інтенсивного академічного навантаження з високим рівнем тривожності. Специфіка навчання

в умовах війни полягає у тому, що традиційні навчальні стресори (сесії, складні завдання, дедлайни) інтегруються в контекст соціальної катастрофи. Студенти-психологи, зокрема, стикаються з ситуацією «подвійного тиску»: необхідністю опанувати фах, що вимагає високої емоційної віддачі, та одночасним проживанням особистої травми війни. Це призводить до швидкої втрати мотивації, оскільки звичні цілі навчання починають здаватися менш значущими на фоні глобальних загроз життю [5].

Основними симптомами, що маркують трансформацію вигорання в умовах війни, є наростаюча апатія, дратівливість та деградація смислової сфери. Апатія в даному контексті виступає як крайня форма психологічного захисту – психіка «вимикає» емоційне реагування, щоб запобігти повному руйнуванню від надмірного болю та тривоги. Водночас роздратованість стає проявом емоційної лабільності та виснаження нервової системи, яка перебуває у стані хронічного збудження. Найбільш небезпечним проявом СЕВ у молоді є втрата сенсу діяльності через непевність майбутнього. Коли горизонт планування звужується до кількох днів або годин, академічні успіхи та професійні перспективи втрачають свою цінність, що провокує стан «екзистенційного вакууму». Така симптоматика не лише знижує ефективність навчання, а й створює серйозні перешкоди для майбутньої професійної реалізації, роблячи питання профілактики вигорання критично важливим для збереження кадрового потенціалу країни.

В умовах тривалого воєнного конфлікту емоційний інтелект перестає розглядатися лише як інструмент соціальної успішності та набуває статусу критично важливого внутрішнього ресурсу, що забезпечує психологічну адаптацію та резистентність особистості. Виступаючи інтегральним чинником адаптивності, ЕІ дозволяє людині не лише витримувати надмірне емоційне навантаження, а й ефективно трансформувати негативні переживання у конструктивний досвід. У період ранньої дорослості, коли особистість активно формує свою професійну ідентичність, здатність до розуміння та регуляції

емоцій стає «буфером», що запобігає дезінтеграції психіки під впливом воєнних загроз [6].

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш точному розпізнаванню та ідентифікації прихованих емоційних станів, таких як екзистенційна тривога, фрустрація чи емпатійний дистрес. Вчасна ідентифікація тривоги дозволяє особистості уникати автоматичних реакцій і переходити до застосування свідомих, конструктивних копінг-стратегій. Дослідження показують, що особи з розвиненим ЕІ частіше обирають стратегії планування розв'язання проблем та пошуку соціальної підтримки, замість уникнення чи емоційного вибуху. Це створює фундамент для формування резистентності – здатності відновлюватися після травматичних подій і зберігати цілісність особистісної структури навіть у ситуаціях високої невизначеності [37].

Аналізуючи структуру емоційного інтелекту через призму чотирифакторної моделі В.В. Зарицької в реаліях війни, можна виокремити специфічні адаптивні функції кожного компонента.

Розуміння власних емоцій дозволяє молодій людині диференціювати природний страх від паралізуючої паніки, що є першим кроком до опанування ситуації. Усвідомлення своїх почуттів запобігає їх витісненню, яке часто веде до психосоматизації та подальшого вигорання.

Саморегуляція та самоконтроль в умовах війни виконують функцію стабілізатора психічного стану. Вміння вгамовувати імпульсивні реакції та знижувати інтенсивність афективних проявів допомагає уникати хаотичної поведінки під час критичних подій (наприклад, під час обстрілів) та зберігати когнітивну працездатність.

Розуміння емоцій інших (емпатія) є ключовим компонентом для підтримки соціальної згуртованості. Проте в умовах війни важливою є не лише здатність до співчуття, а й вміння керувати емпатійним відгуком. Оскільки занадто сильні прояви емпатії та невміння їх контролювати можуть зашкодити особі. ЕІ дозволяє підтримувати близьких та колег, не допускаючи «затоплення» чужим горем, що захищає від емпатійного виснаження.

Здатність адекватно виражати свої стани та конструктивно взаємодіяти з оточуючими дозволяє будувати мережі підтримки, які є критичними для виживання та адаптації в умовах соціальної кризи [38]. Цей аспект реалізується у четвертому компоненті Зарицької, а саме використання емоцій у спілкуванні.

Емоційний інтелект інтегрує когнітивні та емоційні ресурси особистості, створюючи надійну систему психологічного захисту. Саме розвинена здатність до саморегуляції та розуміння емоційного контексту подій дозволяє особам молодого віку зберігати мотивацію до діяльності та протистояти розвитку симптомів емоційного вигорання, незважаючи на деструктивний вплив військового стресу.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту, емпатії та загального рівня психологічного дистресу є ключовим аспектом у дослідженні механізмів виникнення емоційного вигорання в осіб молодого віку. В умовах війни психоемоційна сфера особистості піддається постійному тиску. Емоційні стани – тривога, депресія та стрес – виступають не лише симптомами, а й потужними внутрішніми чинниками, які провокують розвиток СЕВ. Коли рівень дистресу перевищує адаптаційні можливості людини, вигорання стає формою психологічного захисту, що дозволяє організму економити енергетичні ресурси через емоційне відсторонення [34].

Особливої уваги заслуговує роль емпатії в структурі адаптації молодої людини. В умовах воєнного стану, коли суспільство пронизане травматичним досвідом, висока здатність до співпереживання може стати своєрідною «емпатійною пасткою». Якщо особистість володіє високою чутливістю до болю інших, але має слабо розвинений емоційний інтелект (зокрема, низький рівень саморегуляції), вона стає вразливою до вторинної травматизації. У такому випадку емпатія не сприяє підтримці соціальних зв'язків, а навпаки – веде до швидкого виснаження та глибоких депресивних станів. Емоційний інтелект тут виступає необхідним регулятором, який дозволяє спрямовувати емпатійний відгук у правильне русло, не допускаючи повного розчинення у переживаннях оточуючих [37].

Підсумовуючи, військовий стрес виступає специфічним екстремальним чинником, що радикально прискорює трансформацію емоційного виснаження у стійкий синдром вигорання через постійну мобілізацію психічних ресурсів особистості. В умовах воєнної дестабілізації емоційний інтелект набуває статусу ключового регулятивного ресурсу, який забезпечує ефективність адаптаційних процесів та запобігає «емпатійній травматизації» осіб молодого віку. Здатність до усвідомлення та контролю емоційних станів дозволяє нівелювати вплив дистресу (тривоги та депресії), зберігаючи професійну та навчальну мотивацію навіть у ситуації високої життєвої невизначеності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У даному розділі було розглянуто поняття емоційного інтелекту, його розуміння різними науковцями, основні моделі ЕІ, його структуру, поняття синдрому емоційного вигорання, історію вивчення, його фази, компоненти, симптоми, причини виникнення, особливості прояву у молодому віці, а також подано основні особливості впливу військового стресу на розвиток СЕВ та функціонування ЕІ.

У першому пункті було визначено емоційний інтелект як феномен, який охоплює всю емоційну сферу особистості та включає в себе вміння розуміти, розпізнавати, усвідомлювати та керувати власними й чужими емоціями, й свідоме застосування цих вмінь. Було розглянуто дві класичні моделі ЕІ: «модель здібностей» та змішана «модель компетентностей» Гоулмана. Водночас теоретичний підхід В. Зарицької, обраний основою для емпіричного дослідження, дозволяє трактувати емоційний інтелект як складну динамічну систему та механізм психологічної стійкості, цілеспрямований розвиток якого в осіб молодого віку стає ключовим чинником попередження емоційного вигорання і збереження внутрішньої цілісності в умовах тривалого військового стресу.

У другому пункті подано чітке визначення СЕВ, яке було внесено ВООЗ до МКХ-11, а також його трактування такими вченими як Фрейдєнберг, Бойко та Маслач. Визначено, що багато науковців ототожнюють поняття СЕВ та «професійне вигорання». У межах даної теми було розглянуто найваліднішу на даний момент трикомпонентну структуру СЕВ, яка складається із емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Узагальнено симптоматику та підходи до її розуміння різними науковцями. Розглянуто поділ Бойко та Маслач на 3 фази розвитку СЕВ, які мають дещо спільні риси. Та встановлено, що даний синдром розвивається доволі повільно, проте цей процес може прискоритися внаслідок певних стресорів, таких як війна.

У третьому пункті війну визначено як найбільший постійний стресор, що тисне на адаптаційні механізми людини і здатен пришвидшити розвиток СЕВ через виснаження внутрішніх резервів особистості. Обґрунтовано, що за таких екстремальних умов ЕІ трансформується у фундаментальний антистресовий ресурс, який дозволяє молодим особам ідентифікувати деструктивні стани та застосовувати конструктивні стратегії саморегуляції.

Узагальнюючи, результати теоретичного аналізу підтверджують, що високий рівень емоційної компетентності виступає запобіжником «емпатійної пастки» та дистресу, забезпечуючи психологічну стійкість та збереження мотивації до діяльності в умовах тривалої військової загрози. Проте, детальніше зрозуміти ці феномени допоможе емпіричне дослідження.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання

2.1. Обґрунтування методології та опис вибірки дослідження

Дане дослідження спрямоване на молодь, що охоплює осіб віком від 18 до 45 років, згідно класифікації ВООЗ. Тому його вибірку становить 51 особа даної вікової категорії, які є студентами/працівниками Національного університету «Острозька академія». Із них 39 жінок та 12 чоловіків.

Дослідження проводилося у формі опитувальника на платформі Google Forms та поширене студентам та працівникам НаУОА через академічні електронні скриньки. Воно поділене на 5 частин. Перша містить загальні питання про вік, стать та рід діяльності, а інші чотири є опитувальниками, які спрямовані на вивчення того чи іншого феномену. У описі дослідження респондентам було повідомлено про час, необхідний для повного заповнення опитувальників, анонімність даних та загальну ціль використання результатів дослідження. З ціллю запобігання упередженості респондентів, їх не було повідомлено про конкретні феномени, які будуть досліджуватися. У кінці форми є вікно для надання даних для зв'язку, щоб бажаючі могли надалі прийняти участь у подальшій психокорекційній програмі, яку детально описано у розділі 3 даної роботи.

Для вимірювання рівня емоційного інтелекту було використано «Методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької», яка охоплює чотири компоненти ЕІ: розпізнавання власних емоцій, розпізнавання емоцій інших, регулювання емоцій та використання емоцій для мотивації діяльності [12]. Даний опитувальник містить 76 тверджень і 4 варіанти відповіді: «Так», «Часто», «Інколи» та «Ніколи». Кожній відповіді дорівнює певна кількість балів, сума балів відповідає рівню кожної шкали та загальному рівню ЕІ (високий,

достатній, середній та недостатній). Дану методику було обрано оскільки за її допомогою можна виміряти рівень не лише загального EI, а й кожного із його компонентів окремо. Це сприятиме глибшому аналізу прояву даного феномену у респондентів і чіткішому розумінню, який саме із компонентів корелюється із СЕВ тощо.

Для вимірювання рівня прояву СЕВ було обрано опитувальник емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI) у адаптації Н.Є. Водоп'янової [16], яка охоплює три компоненти вигорання, розглянуті у розділі 1 даної роботи: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Даний опитувальник містить 22 твердження і 6 варіантів відповіді: «Ніколи», «Дуже рідко», «Іноді», «Часто», «Дуже часто», «Кожен день». Кожне твердження відноситься до одного із компонентів СЕВ, а кожній відповіді присвоюється певна фіксована кількість балів, що сумується і, таким чином, кожному компоненту відповідає певний рівень його прояву (низький, середній чи високий) у відповідності із ключем. Вибір цієї методики обґрунтовується легкістю його проведення, відносно невеликій кількості запитань (що є зручним для респондентів, які щойно завершили досить громіздкий опитувальник Зарицької) та тим, що концепцію СЕВ згідно Маслач вважають однією із найвалідніших на даний момент.

Дослідження рівня СЕВ неможливе без супутніх йому депресії, тривоги та стресу. Для вимірювання їх рівня було обрано методику DASS-21 [27], що містить 21 твердження (по 7 на кожну шкалу) і кожне з них респонденту необхідно оцінити від 0 до 4, де 0 – ніколи, 1 – іноді, 2 – часто, 3 – завжди. Потім ці бали сумуються у відповідності до ключа по кожній шкалі. Вибір методики обґрунтовується його легкістю проведення, охопленням одразу трьох показників та легкими обрахунками.

Останньою частиною дослідження стало вимірювання рівня емпатії, оскільки саме її високий рівень може повпливати на розвиток СЕВ, а саме, прискорити його. Попри те, що емпатія є однією із складових одного компоненту EI (розпізнавання емоцій інших), але, я вважаю, доцільним є вимірювання його

як окремої характеристики. Для цього було обрано методику «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна [28]. Вона містить 25 тверджень та 4 варіанти відповіді: «Згоден (завжди)», «Скоріше згоден (часто)», «Скоріше не згоден (рідко)», «Не згоден (ніколи)». Оскільки, опитувальник має як прямі, так і зворотні твердження, відповіді оцінюються по різному, згідно ключа, від 1 до 4 балів. Сума балів відповідає одному із рівнів розвитку емпатії (дуже високий, високий, нормальний та низький).

Після проведення даного дослідження форму було закрито, а результати обраховано узагальнено за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel. А для якісної та ефективної оцінки впливу рівня емоційного інтелекту на розвиток СЕВ у молоді під час війни було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, який було обраховано за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 21.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня емоційного інтелекту та ступеня синдрому емоційного вигорання

У ході аналізу отриманих результатів, встановлено, що усі респонденти мають доволі високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Близько 84,3% опитуваних мають високий рівень ЕІ взагалом, а ще 15,7% - достатній (діаграми до цих та інших результатів дивитися у Додатку 2). Такі результати засвідчують, що молодь у наш час доволі свідомо ставиться до своїх емоцій, розуміє їх важливість та вміє правильно застосовувати у певних життєвих ситуаціях.

Більшість респондентів – 84,3% – мають високий рівень саме по показнику розуміння власних емоцій, трішки менший відсоток (82,4%) має високий рівень здатності використовувати ці емоції у діяльності та спілкуванні. Цікавим є також спостереження, що майже всі респонденти із першої категорії (аж 86%) мають високі показники здатності застосовувати ці емоції. Тобто, на основі даних, можна зробити припущення про те, що компоненти ЕІ є доволі взаємопов'язаними і розвиток одного, швидше за все, призведе до розвитку

іншого. Проте, це не означає, що всі компоненти будуть знаходитися у особистості на одному рівні розвитку.

Ще трішки менша частина респондентів (78,4%) мають високий рівень розвитку навичок саморегуляції та самоконтролю. Проте, інша частина (21,6%) має достатній рівень розвитку даного компоненту, що теж є доволі хорошим результатом. Гадаю, що такі результати викликані тим, що, попри важливість усіх 4 компонентів ЕІ, молодь часто нехтує розвитком навичок саморегуляції і більш схильна піддаватися емоціям, ніж старші люди. Та, незважаючи на це, сучасна молодь є доволі свідомою і частково намагається контролювати емоції у певних життєвих ситуаціях.

Найменший відсоток опитаних (68,6%) має високий рівень розуміння емоцій інших людей, коли інша частина опитуваних (31,4%) має достатній рівень розвитку даного компоненту ЕІ. На мою думку, розвитком даного компоненту нехтують найбільше, адже, можливо, молодь схильна вважати ЕІ чимось особистісним настільки, що робить помилкове припущення про те, що розуміння емоцій інших є важливою його складовою.

Якщо розглядати показники загального рівня СЕВ у респондентів, то можна виділити 3 групи згідно рівнів. Високий рівень вигорання мають аж 58,8% учасників опитування, ще 27,5% – середній, а інші 13,7% – низький. Такі результати є доволі тривожними і можуть свідчити про певне нехтування своїм емоційним станом із боку молоді. Також, у свою чергу, це підсилює необхідність у вивченні цього феномену та спонукає до розробки корекційних програм із зниження рівня вигорання.

Як уже зазначалося, згідно Маслач, є 3 компоненти СЕВ, які, власне, й були виміряні цим опитувальником. За шкалою емоційного виснаження спостерігалися схожі результати, як за загальними показниками. 58,8% – високий рівень; 25,5% – середній; 15,7% – низький. Даний показник є найважливішим, якщо говорити про емоційне вигорання, тому не дивно, що можна чітко прослідкувати зв'язок між ним та загальним рівнем СЕВ. Такі результати можуть

бути спричинені постійними стресами, тривогами, страхом, що наразі часто пов'язані з війною у країні.

За другим показником дещо інша картина, 47% респондентів мають високий рівень деперсоналізації, ще майже стільки ж – 41,1% – знаходяться на середньому рівні й, відповідно, всі інші 11,9% перебувають на низькому. Деперсоналізація, хоч і є важливим аспектом вигорання, та не завжди вирішальним. Тому природньо, що маємо таку картину. Людина може бути і не деперсоналізована цілком, або бути на початковій стадії, проте вже мати явні ознаки вигорання. І навпаки, деперсоналізована особа може й не мати вигорання, а цей аспект належатиме, у такому випадку, до іншої психологічної проблеми.

І останнім виміряним показником є редукція особистих досягнень. Згідно, результатів аж 66,7% мають високий її рівень, що не є втішною картиною, ще 29,4% перебувають на середньому і лише 3,9% на низькому рівнях. Так як і деперсоналізація, цей показник не є вирішальним, але теж має свою вагу. Знецінення власних досягнень є одним із дзвіночків, що варто звернутися до спеціаліста. І саме тому, що багато осіб зараз нехтують цим, ми маємо такі результати. Проте, в умовах війни така картина не дивує, а, навпаки, є цілком логічною, хоч і тривожною.

Для більш точного аналізу зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та рівнем СЕВ респондентам було запропоновано ще 2 додаткові методики, які допомогли визначити актуальний психоемоційний стан осіб. Згідно результатів методики DASS-21, 11,8% опитаних мають дуже важку депресію, 7,8% – важку; 21,6% – помірну; 19,6% – легку та 39,2% перебувають на нормальному рівні. Серед осіб із останньої категорії є такі, які мають 0 балів по даній шкалі, що свідчить про цілковиту відсутність симптомів депресії, а у тих хто має просто низькі показники можуть бути присутні певні прояви, які, проте, не дають підстав припускати ймовірність депресії у цих осіб. Результати за даною шкалою є тривожними, оскільки сумарна кількість тих, хто має хоч якісь прояви депресії переважає над тими, у кого вони відсутні. Це може бути спричинено військовим

конфліктом у країні, але не виключає інших факторів, які вплинули на стан респондентів.

По шкалі «Тривога» було виявлено аж 27,5% осіб із дуже важкою тривогою; ще 13,7% із важкою; 13,7% із помірною; 17,6% із легкою і 27,5% із нормальним рівнем, що так само може означати відсутність тривоги. Даний показник здебільшого так коливається, оскільки, проживши у доволі стресових умовах з відчуттям постійної небезпеки та тривоги, організм та психіка кожної молодої людини пристосувалася до таких умов та рівень тривоги дещо знизився. Це демонструє як наш організм активізує свої захисні механізми у екстремальних умовах.

Останній показник «Стрес», що у цілому також може бути зменшений, як і тривога, внаслідок тривалої дії стресора (війни) й адаптації організму до нього. Отже, згідно показників, лише 3,9% опитаних мають дуже важкий стрес; ще 23,5% – важкий; 23,5% – помірний; 5,9% – легкий; 43,1% стрес на нормальному рівні або зовсім відсутній. Такі показники, з одного боку, є втішними, оскільки дуже великий відсоток людей із нормальним рівнем. Проте, з іншого боку, це говорить про те, що стресор впливає на нас уже занадто довго, настільки, що організм на нього фактично не реагує.

Ще однією додатковою методикою була «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. Згідно неї, було виміряно рівень розвитку емпатії у респондентів, оскільки вона теж може мати певний вплив на розвиток СЕВ. У ході обрахунку результатів, встановлено, що 13,7% опитаних мають дуже високий рівень, ще стільки ж – нормальний. Всі інші 72,6% мають високий рівень. Попри наявність у методиці низького та дуже низького рівнів, ніхто з респондентів не показав такого результату – це є свідченням того, наскільки молодь зараз емпатійна й чуйна до інших. У свою чергу високий рівень емпатійності може призвести до пришвидшення емоційного виснаження і, як в наслідок, призвести до вигорання.

У ході обробки результатів респондентів було поділено на 3 групи, згідно їх рівня вигорання: вигорівші (30 осіб), частково вигорівші (14 осіб) та стабільні

(7 осіб). Далі було здійснено аналіз результатів інших методик по кожній групі. Він показав, що у всіх групах респонденти мають високий та достатній рівні емоційного інтелекту, проте це не усунуло ризик емоційного вигорання.

Серед групи вигорівших, 33,4% осіб мають важкий та дуже важкий рівні депресії, 43,4% мають легкий та помірний рівні, а всі інші нормальний, або депресивні прояви цілком відсутні. Аж 63,4% респондентів мають дуже високий та високий рівні тривоги, 20% – легкий та помірний, 16,7% – нормальний. Щодо стресу 46,7% показали важкий та дуже важкий рівні, 33,4% – легкий та помірний, інші – нормальний рівень. Щодо рівня емпатії, то аж 86,7% показали високий та дуже високий її рівні, 13,3% - нормальний.

У групі частково вигорівших не було виявлено жодної особи із важкими проявами депресії чи стресу, і лише 7,1% показали важкий рівень тривоги. Легкий та помірний рівень депресії було виявлено у 42,9% респондентів даної групи. Легка та помірна тривога у 64,3%, а такі ж рівні стресу в 35,7%. Всі інші мають нормальні показники, що може свідчити або про ледь помітні симптоми, або їх цілковиту відсутність. Рівень емпатії у 85,7% осіб знаходиться на високому та дуже високому рівнях, а у 14,3% – на нормальному.

Серед групи стабільних, лише 14,3% мали важкий прояв тривоги, так само як і у групі частково вигорівших, тут не було виявлено жодної особи із важкими проявами депресії чи стресу. 28,6% мають легкий прояв депресії, 14,3% – легкий прояв тривоги, а всі інші мають нормальні показники за цими шкалами. Цікавим є спостереження, що всі респонденти із цієї групи мають нормальний рівень стресу, що цілком може свідчити і про його відсутність. Рівень емпатії лише у 14,3% – нормальний, інші – мають високий показник.

Аналізуючи отримані дані, можна помітити, що у всіх групах присутній високий рівень ЕІ. Попри це, велика кількість респондентів перебуває у стані сильного вигорання. На основі цього, можна припустити, що в умовах війни зовнішній стресор має набагато більшу силу, ніж внутрішні опори. Можливо, високий рівень ЕІ у цих людей є помічним при ідентифікації емоцій, але не допомагає справлятися із ними та ефективно чинити опір вигоранню.

Також високими є показники рівня емпатії, яка у перших двох групах здебільшого має високі та дуже високі показники. В умовах війни, ця характеристика може бути дуже небезпечною, адже саме співпереживання іноді призводить до переймання чужих емоцій і в результаті веде до розвитку СЕВ. Також це може бути причиною настільки високого прояву тривоги та стресу.

Група частково вигорівших демонструє свого роду «режим економії». Там переважають легкі та помірні рівні депресії, тривоги та стресу, що може свідчити про фазу резистенції, коли організм ще намагається стримати тиск зовнішніх обставин. Найбільш стійкою до стресу виявилася група стабільних, що вказує на ефективне функціонування механізмів саморегуляції, попри наявність легкої тривожності.

Узагальнюючи, варто зазначити, що за таких результатів, в умовах війни, психологам потрібно розробляти тренінгові програми спрямовані не суто на підвищення рівня ЕІ, а на безпосередній розвиток навичок саморегуляції, гігієни співчуття тощо.

2.3. Встановлення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та ступенями емоційного вигорання

Для статистичного підтвердження гіпотез було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона за допомогою програмного забезпечення – IBM SPSS Statistics 26. Аналіз результатів дозволив виявити зв'язки між параметрами емоційної компетентності та проявами вигорання, тривоги й депресії окремо для кожної з трьох сформованих груп респондентів: вигорівших, частково вигорівших та стабільних, та визначити їх значущість.

Проведений кореляційний аналіз за Пірсоном у групі респондентів із високим ступенем вигорання ($n = 30$) продемонстрував відсутність статистично значущого взаємозв'язку між загальним показником емоційного інтелекту та рівнем стресу ($r = 0,006$; $p = 0,976$). Це свідчить про те, що під час СЕВ в умовах війни ресурси ЕІ особистості виявляються виснаженими. Психоемоційна напруга

у групі вигорівших настільки сильна, що навіть високий ЕІ не допомагає зменшувати рівень стресу.

Між шкалами «Самоконтроль і саморегуляція емоцій» та «Тривога» так само відсутній статистично значущий зв'язок ($r = -0,089$; $p = 0,639$). Такі цифри свідчать про те, що здатність до саморегуляції в умовах війни у вигорівших осіб втрачає свою прогностичну силу щодо зниження рівня тривожності. Вона не забезпечує особистості відчуття безпеки чи зниження панічних проявів, що є характерним для фази «виснаження» згідно Г. Сельє.

Під час аналізу наступної пари шкал було виявлено, що здатність до розуміння власних емоцій не має значущого статистичного зв'язку з рівнем депресивних проявів у респондентів даної групи ($r = -0,055$; $p = 0,772$). Це свідчить про те, що навіть усвідомлюючи свої емоції особа із високим СЕВ не застрахована від депресії чи її симптомів. В умовах війни ця здатність може навіть частково підсилювати відчуття безпорадності, що у результаті не сприятиме зниженню рівня вигорання.

Більш цікавими є результати пари шкал «Емпатія» та «Стрес». Аналіз виявив тенденцію до прямого зв'язку між ними, хоч і без достатнього рівня статистичної значущості ($r = 0,281$; $p = 0,133$). Наявність додатного коефіцієнта підтверджує наявність, так званої, «емпатійної пастки». Йдеться про те, що високий рівень емпатії, під час воєнного стану, не лише не допомагає адаптації, а й навпаки може посилювати відчуття внутрішньої напруги. Такі особи вбирають у себе колективну травму, що сприяє пришвидшенню розвитку СЕВ.

Зв'язок між шкалами «Емпатія» та «Розуміння особистістю емоцій інших» виявився вкрай слабким ($r = 0,246$; $p = 0,190$). Такі результати ілюструють внутрішній дисбаланс осіб даної групи. З одного боку, через високий рівень емпатії вони відчують емоційні стани інших, але, з іншого, їм важко якісно інтерпретувати чи пояснити ці почуття. Як підсумок, у ситуації воєнного стану це сприяє накопиченню емоційної напруги, яка не знаходить свого виходу через раціоналізацію.

Останньою парою для цієї групи були шкали «Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні» та «Депресія». Їх аналіз не показав статистично значущий зв'язок ($r = -0,217$; $p = 0,249$). Це є свідченням того, що навіть якісно використовуючи емоції у діяльності та спілкуванні особа із високим СЕВ не зменшує ризик виникнення депресивних станів.

Інші дві групи було проаналізовано за тими ж парами шкал. У групі частково вигорівших ($n = 14$) по шкалах загального ЕІ та «Стрес» відсутній статистично значущий зв'язок ($r = 0,267$; $p = 0,357$), проте спостерігається слабка тенденція до прямої залежності, на відміну від фактично нульового зв'язку між цими компонентами у групі вигорівших. Такі результати можуть свідчити про те, що під час формування СЕВ, в умовах війни, високий рівень ЕІ може навіть підсилювати суб'єктивне відчуття стресу особи, через надмірну фіксацію на негативних переживаннях.

При аналізі кореляції таких шкал як «Самоконтроль і саморегуляція емоцій» та «Тривога» було отримано від'ємний показник Пірсона, хоч він і не досяг рівня статистичної значущості ($r = -0,244$; $p = 0,401$). Напрямок кореляції може свідчити про те, що у осіб цієї групи механізми емоційного самоконтролю ще намагаються виконувати свою захисну функцію, але попри те, що їх потенціал є вищим, у порівнянні із групою вигорівших, цього не достатньо для того, щоб цілком впоратися із тривогою, в умовах військового дистресу.

При дослідженні шкал розуміння власних емоцій та «Депресії» було виявлено позитивний зв'язок, але без статистичної значущості ($r = 0,274$; $p = 0,344$). Це кардинально інших показник, у порівнянні із коефіцієнтом у цій парі шкал у групі вигорівших ($r = -0,055$). Дані цифри можуть бути свідченням того, що на етапі формування СЕВ надмірна фіксація на негативних переживаннях може поглиблювати депресивні стани, що в умовах війни, без належних копінг-стратегій може призвести до апатії та переходу на завершальний етап СЕВ – «виснаження».

Існує прямий статистично не значущий зв'язок між шкалами «Емпатія» та «Стрес» ($r = 0,243$; $p = 0,403$). Попри такі цифри, можемо побачити початкові

етапи формування тієї «емпатійної пастки». Такі особи через високий рівень емпатії отримують додаткове емоційне навантаження, а через те, що респонденти даної групи уже мають зародки СЕВ, їхній ЕІ не може ефективно опрацювати травматичну інформацію та вберегти психіку від емоційного виснаження.

При аналізі шкал «Емпатія» та «Розуміння особистістю емоцій інших» було виявлено слабкий від'ємний зв'язок ($r = -0,076$; $p = 0,797$). Це ілюструє такий процес як дисоціація, коли особа має високий рівень співчуття до емоцій інших, але при цьому не розуміє їх. Так наша психіка захищає себе: щоб співпереживання не були надмірними, вона «вимикає» когнітивну обробку емоцій інших людей, що є передвісником деперсоналізації.

Аналіз здатності використовувати емоції у діяльності та її зв'язку з депресивним тлом виявив практично нульову кореляцію ($r = -0,015$; $p = 0,960$). На відміну від респондентів із групи вигорівших, у осіб із цієї групи використання емоцій є цілком автономним від емоційного стану. Це є свідченням того, що на стадії опору ці люди ще не втрачають здатності до звичної активності та спілкування, але це не приносить колишнього задоволення та полегшення, й перетворюється суто на механічне виконання соціальних ролей.

Через те, що група стабільних доволі невелика ($n = 7$), фактично неможливо було досягнути статистичної значущості результатів. Попри це у даній групі виявлено прямий зв'язок між загальним рівнем ЕІ та рівнем стресу ($r = 0,372$; $p = 0,411$). У більшій групі, це могло б свідчити про те, що саме високий рівень ЕІ допомагає стабільним особам вчасно ідентифікувати стрес та справлятися із ним. Тут, на відміну від групи вигорівших, ЕІ виступає як активний інструмент моніторингу власного стану.

Найбільш цікавим серед усіх результатів виявилася кореляція між шкалою «Самоконтроль і саморегуляція емоцій» та «Тривога». Тут було виявлено дуже сильний зворотній зв'язок ($r = -0,549$; $p = 0,202$). Такі цифри є свідченням того, що у стабільних осіб механізм «високий рівень саморегуляції = низькому рівню тривоги» працює на відмінно. Саме він забезпечує цим індивідам стійкість до травмуючих подій війни.

Між результатами за шкалами «Розуміння власних емоцій» та «Депресія» зафіксовано дуже слабкий прямий зв'язок ($r = 0,097$; $p = 0,837$). Порівняно з групою частково вигорівших, у респондентів даної групи рефлексія не призводить до зростання рівня депресії та розвитку апатії. Це вказує на те, що такі особи здатні усвідомлювати свої емоційні стани, без високого ризику впасти в депресію, що є показником емоційної стійкості.

При аналізі шкал «Емпатія» та «Стрес» між ними виявлено прямий зв'язок, який навіть вище ніж у групі вигорівших осіб ($r = 0,368$; $p = 0,417$). На основі цього, можемо робити висновок про те, що будь-яка особа, незалежно від рівня СЕВ, маючи високий рівень емпатії, може потрапляти у стан стресу. Але стабільні особи, мають більший потенціал саморегуляції і їм легше пережити той травматичний досвід інших, аніж вигорівшим.

Особливо вираженим у даній групі виявився прямий зв'язок між емпатією та шкалою «Розуміння емоцій інших осіб» ($r = 0,515$; $p = 0,237$). Цей зв'язок є найсильнішим серед усіх вищенаведених. Такі цифри підкреслюють цілісність емоційної сфери цих осіб. Вони не лише чутливі до оточуючих, а й на глибинному рівні розуміють їхні почуття. На відміну від вигорівших, де ці процеси дисоційовані, у осіб даної групи емпатія та розуміння цих емоцій працюють як єдина злагоджена система, що дозволяє їм ефективно вибудовувати соціальні контакти навіть у стресових умовах війни.

Проаналізувавши здатність цих осіб використовувати емоції у діяльності та її зв'язок із шкалою «Депресія», було зафіксовано слабкий від'ємний зв'язок ($r = -0,054$; $p = 0,908$). У респондентів даної групи соціальна активність та емоційна експресія мають слабкий конструктивний вплив на стабілізацію настрою. Це є свідченням того, що використання емоційного ресурсу в діяльності у цієї категорії осіб не призводить до додаткового виснаження, а інтегрується у загальну стратегію підтримки емоційного благополуччя.

Завершальним етапом аналізу результатів стало дослідження кореляції між загальним рівнем емоційного інтелекту та компонентами синдрому емоційного вигорання за всією вибіркою ($n = 51$). У результаті, було виявлено зворотній

зв'язок із емоційним виснаженням ($r = -0,106$; $p = 0,460$). Статистична значущість відсутня, проте сам напрямок зв'язку свідчить про те, що ЕІ тут виступає стримуючим фактором. Вищий його рівень асоціюється із нижчим ступенем відчуття вичерпаності власних емоційних ресурсів.

Аналізуючи кореляції між загальним ЕІ та рівнем деперсоналізації зафіксовано нульову кореляцію, проте, знову без статистичної значущості ($r = 0,020$; $p = 0,891$). Це може бути свідченням того, що рівень ЕІ практично не впливає на схильність молоді до цинічного ставлення або відстороненості від оточуючих у воєнний час. Пояснити це можна тим, що деперсоналізація наразі є не стільки наслідком дефіциту ЕІ, скільки вимушеним захисним механізмом психіки, який спрямований на збереження цілісності особистості під дією надпотужних зовнішніх стимулів (як от війна).

Найбільш вираженим був зв'язок між ЕІ та редукцією особистих досягнень ($r = 0,270$; $p = 0,055$). Саме ця кореляція найбільше наблизилася до статистичної значущості. Такий результат є вкрай позитивним, адже він вказує на те, що розвинений ЕІ допомагає молоді підтримувати відчуття власної фахової та особистісної цінності, що є критично важливим для профілактики вигорання та збереження мотивації в умовах невизначеності.

Узагальнюючи, можна дійти висновку, що в умовах війни емоційний інтелект є доволі складним та неоднозначним ресурсом. Якщо у групі стабільних осіб він демонструє високу інтегрованість та захисну силу, то при переході до стадії вигорання спостерігається розпад цих зв'язків. Виявлений феномен «емпатійної пастки» та специфіка взаємодії ЕІ зі шкалами вигорання підтверджують, що для ефективної адаптації молоді недостатньо лише розуміти емоції. Необхідним є розвиток активних навичок саморегуляції, які здатні трансформувати емоційний потенціал у реальну психологічну стійкість.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Даний розділ охоплює емпіричну частину дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та синдрому емоційного вигорання, у межах якої було проведено опитування серед молоді віком від 18 до 45 років. Тут описано вибірку, методики, кількісний та якісний аналіз результатів дослідження та зв'язки між ними.

У першому пункті ми описали вибірку досліджуваних та обґрунтували методологію. Для проведення опитування було обрано такі методики: «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької», «Maslach Burnout Inventory, MBI» у адаптації Н.С. Водоп'янової, шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21), «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. Також представлено детальний опис шкал та інструкції методик, а також зазначено формат та платформу, на якій проводилося дослідження.

У другому пункті у відсотках було проаналізовано результати досліджень. У ході аналізу ми визначили, що усі респонденти мають високий та достатній рівні розвитку EI, проте це не стало цілковитим щитом від вигорання, оскільки 58,8% опитаних продемонстрували високий ступінь СЕВ. Найбільш критичним показником, при аналізі компонентів вигорання виявилася редукція особистих досягнень (66,7%). Також ми визначили актуальний психоемоційний стан молоді, який характеризується значним рівнем тривожності (27,5% – дуже важка тривога) та помірним рівнем депресивних проявів, що пов'язано із умовами життєдіяльності у ситуації військового конфлікту. Розподіл респондентів на три групи дозволив простежити динаміку емоційних ресурсів: від режиму адаптації та саморегуляції у стабільних осіб до стану емоційного виснаження та високої емпатійної вразливості у групі з високим СЕВ.

У третьому пункті за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було статистично підтверджено та описано характер взаємозв'язків між досліджуваними феноменами. Ключовим висновком стало виявлення

руйнування захисної функції ЕІ в осіб із високим ступенем вигорання. Також було обґрунтовано існування «емпатійної пастки», згідно з якою висока емоційна чутливість без належної саморегуляції стає чинником посилення дистресу. Натомість у групі стабільних респондентів виявлено потужний зворотний зв'язок між саморегуляцією та тривогою, що підкреслює роль емоційної компетентності як фундаменту психологічної стійкості особистості під час війни.

Такі результати спонукають звернути увагу на психологічний стан молоді та допомогти їм його покращити із метою зменшення рівня СЕВ та зміцнення окремих компонентів емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ 3

Розробка, апробація та оцінка ефективності психокорекційної програми

3.1. Теоретичне обґрунтування та розробка психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту для профілактики синдрому емоційного вигорання

Із метою зменшення негативних наслідків хронічного військового стресу та зміцнення психологічної емоційної стійкості осіб молодого віку було розроблено тренінгову психокорекційну програму «Розвиток емоційного інтелекту як інструменту для профілактики вигорання в умовах війни» (Додаток А). Загальною метою програми є підвищення рівня емоційної компетентності учасників через розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів та формування адаптивних стратегій подолання стресу, що виступає базовим ресурсом для запобігання симптомам емоційного виснаження. Програма охоплює 10 групових занять, кожне з яких спрямоване на опрацювання конкретного компонента емоційного інтелекту та корекцію деструктивних емоційних реакцій, спричинених реаліями воєнного стану.

Теоретична основа нашої програми базується на розумінні емоційного інтелекту як динамічної системи когнітивних та регулятивних здібностей, які виступають ключовим внутрішнім ресурсом адаптації особистості. У рамках даного дослідження ми опиралися на положення В. Зарицької, яка розглядає ЕІ як потенціал, що забезпечує психологічне благополуччя через здатність до регуляції власних станів [11]. Найбільш значимим це стає в умовах воєнного стану, коли дефіцит навичок саморегуляції неминуче призводить до вичерпання емоційних ресурсів, що і запускає механізм вигорання.

Зважаючи на екзистенційний характер сучасних викликів, зміст нашої програми враховує результати досліджень О. Онищенко щодо трансформації ціннісно-смислової сфери молоді під впливом війни [30]. Оскільки різка зміна

звичного способу життя та виникнення кризи майбутнього викликають емоційне спустошення, програма містить блок вправ, які спрямовані на відновлення ціннісних орієнтирів та покликані стабілізувати психологічний стан учасників. Такий підхід дозволить їм не лише усвідомити власні переживання, а й віднайти нові смислові опори, що є дуже важливим при подоланні апатії та редукції особистих досягнень, які, як уже зазначалося, є характерними для осіб із СЕВ.

Окрім цього, при підборі технік ми враховували феномен «емоційних гойдалок» та втому від війни, описану Н. Шель [44]. Наша програма також орієнтована на подолання станів емоційного виснаження через навчання учасників методам швидкої психологічної самопомоги та емоційної гігієни. Даний комплексний підхід, що об'єднує в собі розвиток навичок розуміння власних емоцій із практичними навичками стабілізації, допоможе зменшити дію «емпатійної пастки» та забезпечить профілактику деперсоналізації, сприяючи збереженню ментального здоров'я молодих осіб у кризових умовах.

У основі даної психокорекційної програми лежить ряд методологічних принципів, які забезпечують цілісність та результативність у роботі з особами молодого віку. Основним є принцип системності, що передбачає послідовну роботу із кожним компонентом ЕІ. Принцип екологічності та психологічної безпеки є неймовірно важливим зважаючи на травматичний контекст війни, тому що він гарантує турботливе ставлення до внутрішнього світу учасників та не допускає їхньої ретравматизації під час виконання вправ. Ще одним принципом є активність та суб'єктність, оскільки кожен учасник тут виступає саме активним дослідником власних ресурсів, що сприяє швидшому формуванню адаптивних копінг-стратегій. Цей принцип було переформульовано й винесено як одне із основних правил тренінгової взаємодії. Важливе місце посідає принцип конфіденційності, що своєю суттю створює необхідний простір довіри для відкритого обговорення симптомів вигорання та апатії.

Кожне із десяти групових занять має чітко визначену трикомпонентну структуру, яка забезпечує логічну послідовність та психологічну завершеність корекційного впливу. Вступна частина заняття, яка триває приблизно 10-15

хвилин, спрямована на створення безпечного психологічного простору, знайомство (на першому занятті), актуалізацію емоційного стану учасників та проведення розігрівальних вправ, які допоможуть зняти напругу та налаштуватися на активну взаємодію. Основна частина, тривалістю 45-60 хвилин, включає інформаційний блок для того, щоб сповістити учасників про конкретну тему заняття, певні опрацьовувані феномени, їх невеличке обговорення; комплекс практичних вправ, від когнітивно-поведінкових до арт-терапевтичних, що дозволить кожному учаснику опрацювати той чи інший компонент через той канал, який йому є зручнішим. Заключна частина розрахована на 15-20 хвилин, які відведені на інтеграцію отриманого досвіду через групову рефлексію, де учасники мають змогу поділитися своїми інсайтами, отримати зворотній зв'язок від групи та психолога, що завершується ритуалом прощання для стабілізації емоційного стану учасників.

Згідно з описаними вище положеннями та визначеними пріоритетами психологічної допомоги молоді в кризових умовах, нами було сформовано тематичний план занять, що відображає поетапність розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту та корекції проявів вигорання (див. Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Тема заняття	Мета заняття
Діагностика актуального стану та формування групової динаміки	Налаштувати конструктивну взаємодію в групі, визначити запити й очікування учасників і первинно оцінити рівень їхнього психоемоційного напруження.
Робота із ідентифікацією та вербалізацією емоцій	Розвинути навички усвідомлення та ідентифікації власних емоційних станів та розширити понятійний апарат емоційної сфери.

Продовження таблиці 3.1.

Психологічна стабілізація та робота із подоланням емоційної лабільності	Оволодіти методами екстреної самопомоги та техніками зниження гостроти інтенсивних переживань у стресогенних ситуаціях.
Формування механізмів емпатійної стійкості та міжособистісних меж	Розвинути навички екологічного співпереживання та здійснити профілактику втоми від співчуття через встановлення раціональний психологічних меж.
Розвиток навичок саморегуляції	Сформувати здатність до вольового контролю за емоційними реакціями та трансформувати деструктивні імпульси у конструктивну активність.
Тілесні аспекти емоційної напруги та методи релаксації	Виявити тілесні маркери вигорання та навчитися технікам м'язової релаксації для того, щоб знижувати напруження в тілі.
Психологічне відновлення емоційних ресурсів та подолання станів психофізіологічного виснаження	Подолати стан емоційного спустошення через актуалізацію позитивного досвіду та роботу з когнітивними викривленнями.
Робота із екзистенційними ресурсами та ціннісно-смісловою стійкістю особистості	Зміцнити внутрішні опори через перегляд ціннісних орієнтацій та подолати кризу майбутнього в умовах воєнного стану.
Моделювання адаптивних копінг-стратегій та емоційна гігієна	Розробити індивідуальний алгоритм профілактики вигорання та обрати ефективні стратегії подолання хронічного стресу.

Продовження таблиці 3.1.

Інтеграція результатів та оцінювання ефективності корекції	Отримати/висловити рефлексію отриманого досвіду, закріпити сформовані навички емоційної компетентності та підготуватися до їх самостійного застосування.
--	--

Очікуваними результатами впровадження даної психокорекційної програми є позитивна динаміка ключових показників емоційної сфери, яка буде виміряна в ході повторного тестування. А також очікуємо на загальне зміцнення адаптаційного потенціалу молоді в умовах воєнного стану. Передбачається, що внаслідок проходження тренінгової програми учасники продемонструють підвищення рівня емоційної обізнаності та розвиток навичок визначення складних емоційних станів, що дозволить зменшити прояви «емпатійної пастки» та запобігти розвитку симптомів деперсоналізації. Важливим показником ефективності програми має стати оволодіння техніками вольової саморегуляції, що сприятиме зниженню емоційної лабільності та подоланню станів апатії й безпорадності, характерних для СЕВ. Крім того, очікується стабілізація ціннісно-смислової сфери особистості, відновлення відчуття контролю над власним життям та формування стійких копінг-стратегій, які забезпечать тривалу психологічну резистентність до викликів війни та збереження ментального здоров'я у посткризовий період.

3.2. Організація та проведення формувального експерименту

Після розробки психокорекційної тренінгової програми, наступним логічним кроком є її апробація, шляхом проведення та аналізу результатів тестувань учасників до і після інтервенцій. Метою даної програми була

трансформація емоційної сфери особистостей, задля зменшення ризику розвитку СЕВ та здобуття навичок саморегуляції.

У тренінговій програмі взяло участь 7 учасниць (жінки) із числа тих, хто пройшов опитування (детальніше у розділі 2) та виявив бажання доєднатися до тренінгів. Середній вік учасниць 20-21 рік. Всі є студентами та дехто одночасно працює.

У результаті попереднього опитування було виявлено, що 75% осіб мають високий рівень ЕІ, а ще 25% – достатній. Проте, попри такі високі показники, у 50% осіб виявлено високий рівень СЕВ, ще у 12,5% – середній та у 37,5% – низький. Тобто такі результати, дають підстави вважати, що високий рівень ЕІ не вберігає особу від розвитку СЕВ цілком в стресових умовах військового конфлікту. Це підтверджує необхідність у набутті додаткових навичок самоконтролю та самопідтримки, шляхом впровадження психокорекційних програм на дану тематику.

Також, незважаючи на високий та достатній рівні по шкалам «Розуміння особистістю власних емоцій» та «Розуміння особистістю емоцій інших», учасники демонструють доволі високий рівень тривоги та депресії. Наприклад, 50% осіб мають дуже важкий рівень тривоги, що вказує на розрив між знаннями про емоції та здатністю їх стабілізувати під тиском дистресу. Було помічено високий та середній рівні редукції особистих досягнень у всіх учасників. Цей показник є одним із найбільш виражених у всьому опитуванні. Особи схильні знецінювати власну ефективність, що підкріплюється показниками за шкалою депресії, де лише у 37,5% учасників нормальний рівень.

Первинне опитування показало високий та дуже високий рівні розвитку емпатії в учасників. Проте, у поєднанні із високими показниками за шкалою деперсоналізації (близько 50% осіб), це може бути прямим шляхом до вторинної травматизації через надмірне співпереживання травмуючим подіям війни. Отримані дані підтвердили критичну потребу в розробці та впровадженні психокорекційної програми, яка б не просто навчала розумінню емоцій, а допомагала відновити зв'язок між емоційною обізнаністю та вольовою

саморегуляцією, а також навчала навичкам «емоційної відстороненості» для виходу з «емпатійної пастки».

Взагалом, весь процес підготовки та безпосереднього впровадження поділявся на етапи, перший із яких був діагностувальним (його результати описано вище). Другим етапом було безпосереднє проведення тренінгової програми. Через обмежений час та можливості самих учасників було прийнято рішення про скорочення кількості занять із 10 до 5, із урахуванням коригування п'ятого заняття як фінального, із усіма його атрибутами, такими як логічне завершення та процес прощання із групою. Заключним етапом даного експерименту стало повторне проведення опитувальника, з метою порівняти результати учасників до і після програми та, таким чином, оцінити її ефективність. Результати даного етапу наведені у пункті 3.3. даної роботи.

Як зазначалося вище, програма містить 10 занять, кожне із яких розраховано на 90 хвилин. Зустрічі рекомендується організовувати приблизно раз на тиждень. При розробці особливу увагу було звернено на арт техніки та КПТ. Також, було враховано етичні принципи проведення групових тренінгів. Це, зокрема, реалізовувалося спільним обговоренням правил групи на першому занятті та подальшому контролі за їх дотриманням. Кожне заняття мало свою тему (їх перелік наведено у пункті 3.1.) та поділялося на 3 структурні частини: вступ (15-20 хв), основна частина (45-60 хв) та завершення (15-20 хв).

В умовах обмежених ресурсів, було прийнято рішення проводити тренінгову програму в онлайн форматі. Тому всі вправи підлаштовані саме під дистанційну взаємодію. Заняття проводилися на платформі Google Meet, у процесі також були застосовані такі інтерактивні інструменти, як Mentimeter та Canva, певні фото та схеми, які супроводжували інформаційну частину. Конфіденційність забезпечувалася та підтримувалася через обов'язкову вимогу увімкнених камер протягом всього заняття, окрім випадків, де вимкнених камер вимагала сама вправа. Всі вправи обиралися із підручників та інтернет джерел, які я наводжу нижче у списку літератури.

Протягом п'яти занять, я спостерігала як група поступово зближувалася, починала сміливіше та частіше ділитися своїми враженнями, відчуттями та думками. Вони починали підтримувати одне одного та намагалися дати пораду чи припущення, щодо відчуттів інших учасників. Емпатійність, яку показав опитувальник, ще раз підтвердилася на цих заняттях. Фінальним акордом наших зустрічей стала спільна модифікація вправи групою, яку я запропонувала на завершення: ми писали листи одна одній (цілком анонімно), всі вони були дуже теплими та підтримуючими. Кожен пішов із останнього заняття із невеличним ресурсом та у піднесеному настрої. Оскільки, ця програма лише апробовувалася вперше, після кожного заняття я давала час висловитися всім бажаючим щодо того, що їм було важко, що легко, що, можливо, їм не вистачило. І, як результат, дещо коригувала програму, щоб групі було цікаво та корисно брати участь у вправах та техніках.

3.3. Аналіз ефективності програми та формулювання практичних рекомендацій

Насамперед, варто зазначити, що аналіз ефективності психокорекційної програми відбувався шляхом повторного проведення опитування серед її учасниць після безпосередньої інтервенції. Узагальнюючи результати та аналізуючи відмінності між «до» і «після», було виявлено доволі позитивну динаміку щодо психоемоційних станів, деяких компонентів емоційного інтелекту та СЕВ. Проте, далеко не всі шкали показали позитивну динаміку, що може бути спричинено короткотривалістю інтервенцій.

Згідно з результатами методики дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької, найбільші зміни відбулися у сфері розуміння особистістю емоцій інших. 42,9% учасниць підняли свій рівень від достатнього до високого (Рис. 3.1.). Трошки менше змін спостерігалось у сферах розуміння власних емоцій і самоконтролю та саморегуляції емоцій. Там було виявлено позитивні зміни лише у 14,3% осіб по кожній шкалі.

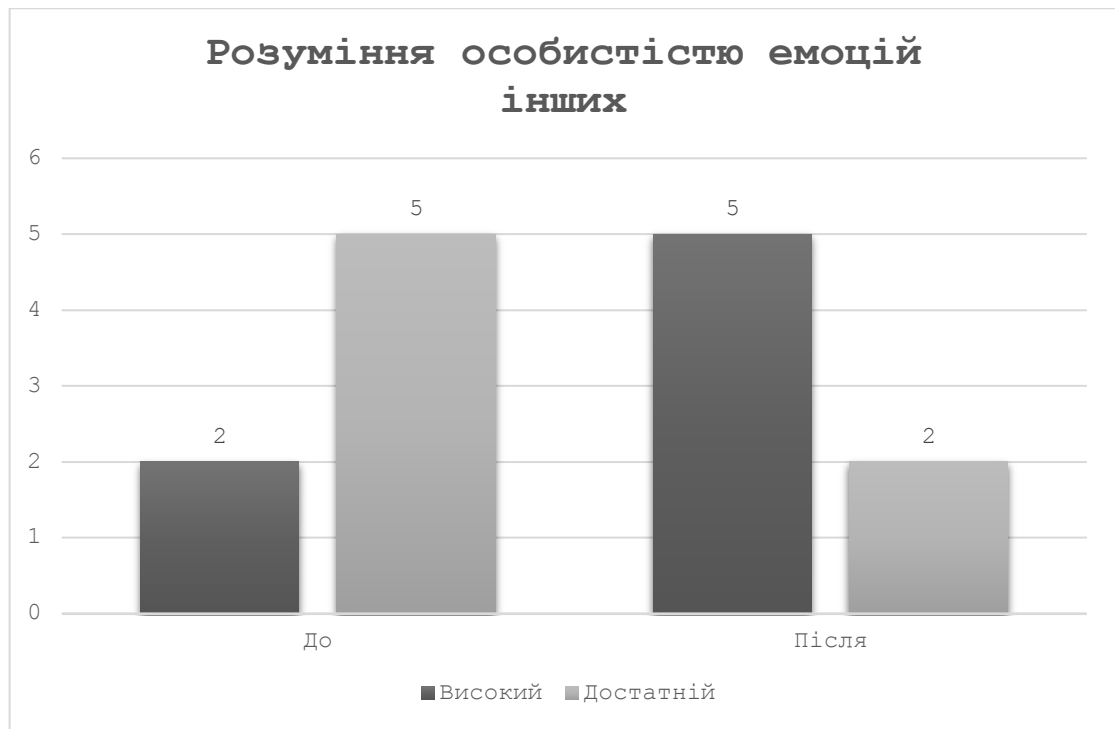


Рис. 3.1. Результати учасниць до і після програми за шкалою «Розуміння особистістю емоцій інших»

Згідно з результатами опитувальника емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI) у адаптації Н.Є. Водоп'янової, найбільше змін спостерігається за шкалою редукції особистих досягнень. 57,1% учасниць продемонстрували позитивну динаміку. Із них двоє також показали позитивні зміни у компоненті емоційного виснаження та одна учасниця у сфері деперсоналізації. У двох учасниць програми спостерігався взагалом знижений рівень СЕВ, що дає підстави вважати ефективною принаймні частину програми, яка була спрямована на зниження його рівня. Всі вищенаведені зміни представлені на Рис. 3.2.

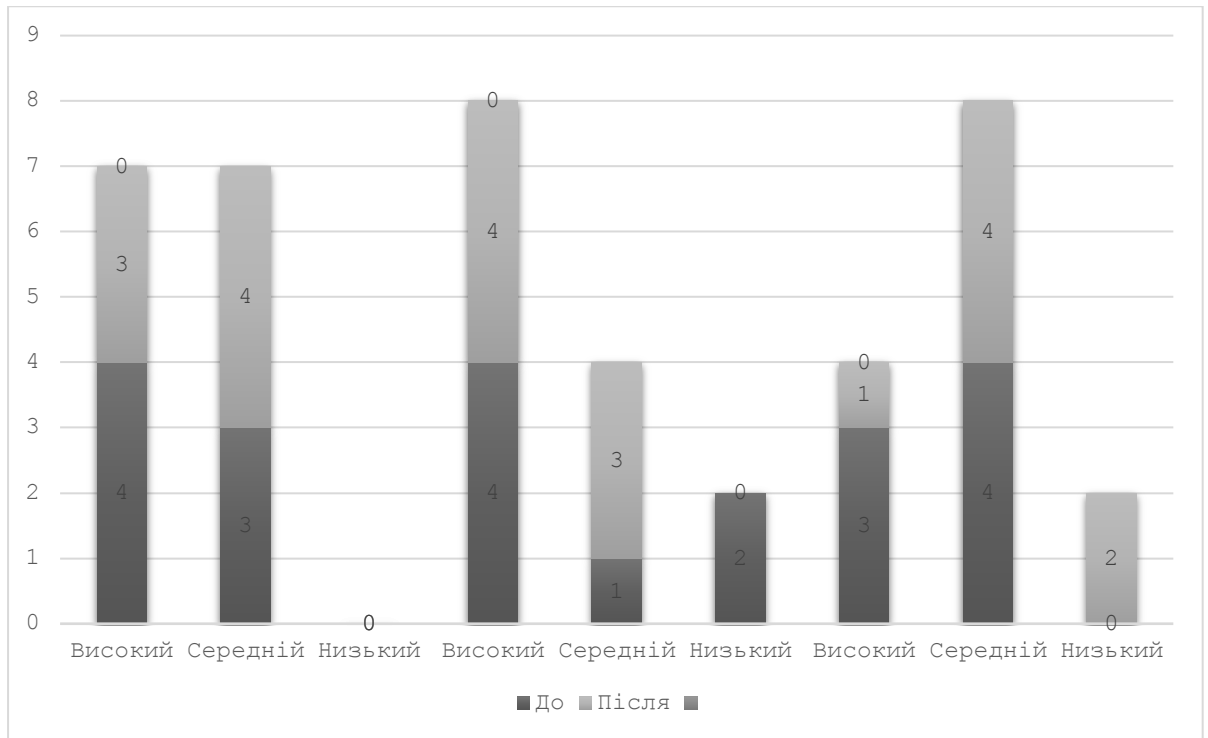


Рис. 3.2. Результати учасниць до і після програми за шкалами «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація» та «Редукція особистих досягнень» із ліва на право відповідно

Взагалом, доволі багато позитивних змін відбулося у психоемоційному стані учасниць. 57,1% осіб показали позитивну динаміку за шкалою депресії та тривоги, ще 42,9% – за шкалою стресу. Результати за шкалою «Тривога» продемонстровані нижче (Рис. 3.3.), а всі інші результати наведені у вигляді діаграм у Додатку 3. Взагалом, вкінці напівпрограми учасниці мали можливість висловитися, і їхні слова підтвердили те, що загальний стан покращився. Багатьом із них просто не вистачало спілкування, що підкріплювало емоційне вигорання та поганий настрій. Ця група дала їм можливість поговорити, послухати та дізнатися щось нове про себе. Багато хто, пішов у роздумах після останнього тренінгу, але і з ресурсом.

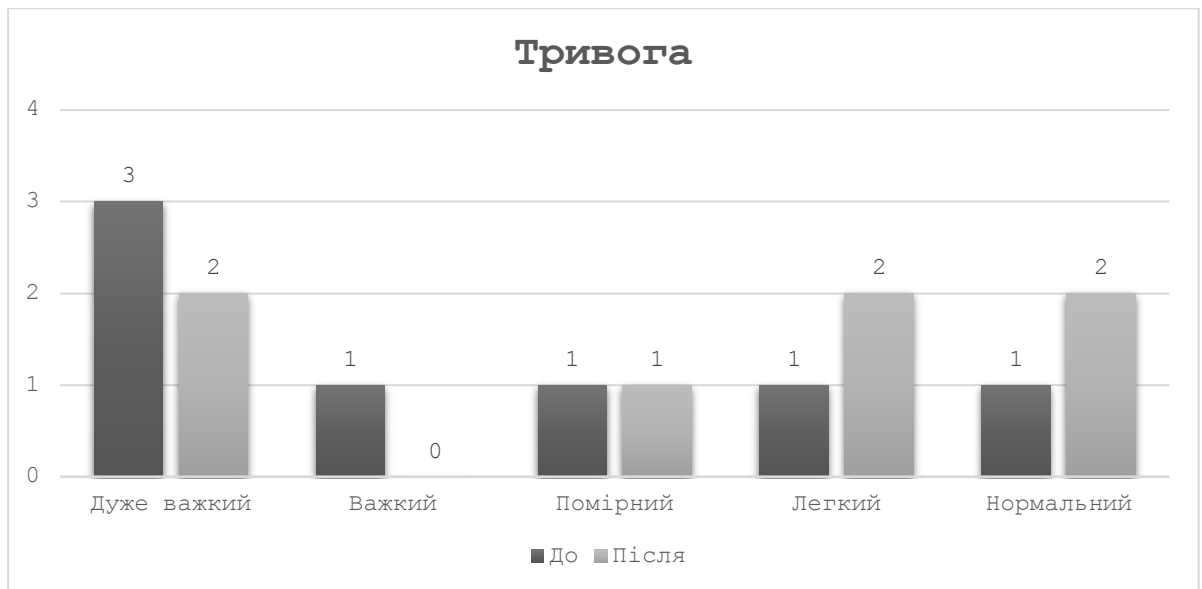


Рис. 3.3. Результати учасниць до і після програми за шкалою «Тривога»

Щодо останнього опитувальника, який стосувався рівня емпатії, важливо зазначити, що емпатія на початку була уже на доволі високому рівні. Проте, це могло бути навіть частково негативною характеристикою, адже за високої деперсоналізації, яка, проте, спостерігалася у групи, емпатія може загнати у пастку особу, через її надмір. Взагалом, після напівпрограми, як уже зазначалося вище, деперсоналізація в учасників дещо знизилася, що може їх вберегти від цієї пастки.

На основі наукових джерел нижче наведено ряд рекомендацій для молоді, психологів та працівників ЗВО/роботодавців, які спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту, профілактику синдрому емоційного вигорання та загальне покращення психоемоційного стану молоді.

Отже, молодим особам віком від 18 до 45 років рекомендується [9, 13, 21]:

1. Щодня виділяти 10-15 хвилин для виконання вправ усвідомленого дихання або сканування тіла, що сприяє відновленню контакту із тілом та зменшує рівень тривоги. Дана рекомендація є елементом «емоційної гігієни», яка спрямована на повернення особи в момент «тут і зараз». Це дозволяє розширити вікно толерантності та запобігти «вильоту» в стани паніки чи апатії.

2. Формувати навички емоційної відстороненості для виходу із «емпатійної пастки». Зважаючи на виявлену тенденцію до ретравматизації через надмірне співпереживання, молоді варто вчитися відрізняти власні емоції від чужих. Це

можна робити за допомогою техніки контейнування, тобто уявного відкладання важких переживань у безпечне місце до моменту, коли з'явиться ресурс для їх опрацювання.

3. Розвивати рефлексивний компонент ЕІ, за допомогою ведення щоденників емоцій та почуттів. Цей метод допомагає перевести хаотичні переживання із емоційної сфери раціональну, що є першим кроком до успішного розвитку навичок саморегуляції та подолання відчуття безпорадності.

4. Вивчати та застосовувати адаптивні копінг-стратегії. Молоді потрібно зміщувати фокус на проблемно-орієнтовані дії, наприклад, такі як структурування дня, фізичну активність, волонтерство або хобі. Це допомагає подолати редукцію особистих досягнень, повертаючи відчуття власної ефективності та контролю над життям.

Психологам, які працюють із молоддю рекомендується [12, 22, 43]:

1. Акцентувати увагу на трансформації емпатії в емпатійну компетентність. Робота має бути спрямована на формування навички диференціації власних переживань і почуттів клієнта, що є критично важливим для запобігання вторинній травматизації в умовах війни.

2. Впроваджувати більш короткострокові інтервенції задля стабілізації клієнта перед глибинною роботою. Доцільним є використання КПТ-орієнтованих вправ на заземлення, візуалізацію (безпечного місця, наприклад) та дихальні техніки.

3. Застосовувати арт-терапію при роботі з редукцією особистих досягнень. Сюди може входити створення ресурсних колажів, робота з метафоричними асоціативними картками тощо. Це може допомогти молодим людям візуалізувати свої здобутки, оминаючи раціональні захисти, що особливо ефективно при лікуванні емоційного виснаження.

4. Регулярно відвідувати супервізію та інтервізію. Працюючи із вигорівшою молоддю, психолог також може емоційно «заразитися». Тому важливо підтримувати культуру професійної гігієни, через періодичний моніторинг власного стану та вчасне звернення за підтримкою.

Працівникам ЗВО та роботодавцям, які наймають молодь рекомендується [4, 10, 15]:

1. Створювати культуру психологічної безпеки та відкритості. Варто ініціювати регулярні заходи із психоосвіти, що будуть спрямовані на дестигматизацію психологічних проблем. У кожній установі повинен бути психолог/и, до якого/их у будь-який момент можуть звернутися студенти/працівники/адміністрація установи. Це допоможе знизити рівень деперсоналізації та відчуття ізоляції, які могли б призвести до вигорання.

2. Трансформувати організаційні процеси, із метою збільшення їхньої гнучкості, задля профілактики редукції особистих досягнень. Роботодавцям та працівникам ЗВО варто переглянути систему зворотнього зв'язку. Акцент має зміщуватися з критики помилок на визначення проміжних успіхів. Впровадження гнучких дедлайнів, можливість вільно обирати формат виконання завдань – все це дає молоді відчуття контроль над власною діяльністю й, у підсумку, знижує ризик професійного вигорання.

3. Забезпечити вільний доступ до ресурсів самодопомоги та зон відновлення. Організації повинні надавати цифрові та фізичні ресурси самодопомоги, такі як посилання на техніки, підручники із корисною інформацією, організовувати відповідні тренінги для студентів/працівників. Також невід'ємним елементом є створення зони відновлення. Це може бути тихе приміщення, куди молодь може прийти у будь-який момент, щоб відновити свій емоційний та/або фізичний ресурс. Такі дії можуть знизити рівень тривоги в колективі й взагалом покращити психоемоційний стан.

4. Регулярно проводити моніторинг емоційного клімату колективу та запобігати системному виснаженню. Це може відбуватися у форматі періодичних анонімних опитувань чи діагностичного тренінгу із запрошеним спеціалістом тощо. Такі прості дії допоможуть вчасно виявляти проблемні точки й впроваджувати заходи безпеки.

Взагалом, тут наведено лише основні рекомендації, які можуть допомогти молоді у цей важкий період війни, проте, варто пам'ятати, що кожна людина

унікальна й те, що допоможе одній особі, може зашкодити іншій. Тому головна рекомендація – це вчасне звернення до психолога, який допоможе знайти правильний підхід саме до вас.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Даний розділ стосувався розробки, апробації та оцінки ефективності психокорекційної програми, яка спрямована на зменшення негативних наслідків хронічного військового стресу та зміцнення психологічної емоційної стійкості осіб молодого віку. Побічним результатом цієї роботи було створення рекомендацій для молоді, психологів, які працюють із нею та працівників ЗВО/роботодавців.

У першому пункті було викладено підґрунтя психокорекційної програми, а саме її розробку на основі робіт В. Зарицької, О. Онищенка, Н. Шель, теоретичного матеріалу 1 розділу даної роботи та проведеного емпіричного дослідження, яке описане у 2 розділі. Також у даному пункті у формі таблиці вказано теми та мету кожного заняття програми, описано очікувані результати, що включають позитивну динаміку ключових показників емоційної сфери, загальне зміцнення адаптаційного потенціалу молоді в умовах воєнного стану, підвищення рівня емоційної обізнаності, розвиток навичок визначення складних емоційних станів, оволодіння техніками вольової саморегуляції, стабілізація ціннісно-смислової сфери особистості, відновлення відчуття контролю над власним життям та формування стійких копінг-стратегій.

У другому пункті описано організацію та безпосереднє проведення психокорекційної програми. Склад групи визначено як 7 осіб віком 20-21 рік жіночої статі. Унаслідок первинної діагностики було виявлено розрив між високим рівнем ЕІ учасниць та їхньою здатністю до саморегуляції, що проявлялося у критичних показниках тривожності, депресії та прогресуючому СЕВ на фоні війни. Зокрема, зафіксовано «емпатійну пастку», де високий рівень емпатії у поєднанні з деперсоналізацією створювали ризик вторинної травматизації особистості. Загальна динаміка впровадження програми продемонструвала поступову стабілізацію психоемоційного стану групи,

зростання взаємної підтримки та відновлення суб'єктивного відчуття ресурсності через опанування практичних навичок самодопомоги.

У третьому пункті було визначено ступінь ефективності програми. У ході апробації було виявлено певну позитивну динаміку, через порівняння результатів за методиками «до» і «після» проведення програми. Загалом, є підстави вважати програму частково ефективною, проте такою, яка має потребу в апробації на ширшій аудиторії із частковою корекцією певних занять. Ще одним результатом є створення рекомендацій, які включили в себе більш особисті та організаційні поради, що стосуються покращення психоемоційного здоров'я молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛІВ

Завдяки проведенню теоретично-емпіричного дослідження на тему «Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб молодого віку з різним ступенем синдрому емоційного вигорання в умовах війни» можна зробити такі висновки:

1) У результаті теоретичного аналізу наукової літератури, ЕІ було визначено як феномен, який охоплює всю емоційну сферу особистості та включає в себе вміння розуміти, розпізнавати, усвідомлювати та керувати власними й чужими емоціями, й свідоме застосування цих вмінь. СЕВ визначено як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності роботи, втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань тощо. Також виявлено ототожнення цього поняття із «професійним вигоранням». Аналіз літератури показав, що високий рівень емоційної компетентності може бути запобіжником «емпатійної пастки» та дистресу в умовах війни.

2) У ході емпіричного дослідження було виявлено доволі високі показники ЕІ у всієї вибірки молоді, яка взяла участь у дослідженні. Проте, великий відсоток респондентів продемонстрував високі рівні СЕВ. Найкритичнішим показником є редукція особистих досягнень, яку виявили у 66,7% осіб. Щодо загального психоемоційного стану, багато учасників мали високий рівень тривожності та помірні рівні депресій і стресу, що могло посилювати СЕВ.

3) Аналізуючи результати емпірики, я виявила, що високий рівень ЕІ не завжди є універсальним захистом від вигорання, а надто у часи війни, коли СЕВ підсилюється негативними станами. У групі вигорівших осіб це спостерігалось найбільш виражено, адже навіть усвідомлюючи весь спектр емоцій, які відчуває особа, у стані вигорання вона не здатна їх врегулювати цілком, адже першочерговою ціллю має стати усунення стресора та зменшення рівня СЕВ. Ще одним відкриттям стало обґрунтування «емпатійної пастки», яка виявлялася у надмірному співчутті (високий рівень емпатії) та водночас неможливості

опрацювати важкі емоції та почуття, що посилювало дистрес. Натомість стабільні респонденти мають потужний зворотний зв'язок між саморегуляцією та тривогою, що підкреслює роль ЕІ як фундаменту психологічної стійкості особистості під час війни.

4) Результатом теоретично-емпіричної частини стала розробка та апробація тренінгової психокорекційної програми, яка була спрямована на підвищення рівня окремих компонентів ЕІ, зниження рівня СЕВ, покращення загального психоемоційного стану учасників та подолання феномену «емпатійної пастки». Після проведення 5 занять уже було помітно деяку позитивну динаміку: стабілізація психоемоційного стану групи, зростання взаємної підтримки, відновлення суб'єктивного відчуття ресурсності через опанування практичних навичок самодопомоги та загальні позитивні зміни між результатами діагностичних опитувальників «до» і «після» програми.

5) На основі отриманих даних у ході формувального експерименту та аналізі наукової літератури, було виокремлено кілька рекомендацій для молоді, психологів, працівників ЗВО/роботодавців щодо підвищення рівня емоційної компетентності, профілактики СЕВ та загального покращення психоемоційного стану молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаю у більш глибокому аналізі кожного із розглянутих феноменів, зокрема «емпатійної пастки», проведенні повторного емпіричного дослідження на більшій вибірці, з метою досягнення статистично значущої кореляції між шкалами та багаторазовому проведенні повної психокорекційної програми на різних групах, з метою ширшої апробації та її подальшого вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичик А.В., Шпортун О.М. Втома від війни як психофізіологічний чинник погіршення здоров'я цивільного населення. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. пр. / за заг. ред. О. М. Шпортун.* Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. Вип. 1. С. 51–57.
2. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологічні ресурси особистості: теорія і практика : матеріали II Міжн. наук.-практ. конф. (м. Миколаїв, 10–11 листоп. 2023 р.).* Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. С. 60–63.
3. Буркало Н.І. Емоційний інтелект як психологічний ресурс особистості. *Психологічні ресурси особистості: теорія і практика : зб. наук. пр. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С. 6–10.*
4. *Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво /* Всесвітня організація охорони здоров'я. Женева : ВООЗ, 2020. 101 с.
5. Вишньовський В.В., Бех Н.П. Синдром емоційного вигорання як негативний фактор учбової діяльності в умовах війни. *Актуальні задачі сучасних технологій : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Тернопіль, 11–12 груд. 2024 р.).* Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2024. С. 132–133.
6. Галас В. Емоційний інтелект як чинник адаптації особистості до умов життя під час війни: кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія / Вікторія Галас ; наук. кер. А. Легка ; Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2024. 47 с.
7. Гарасаян С.В., Діра Н.О. Емоційний інтелект та особливості його формування. *Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 06 черв. 2024 р.).* Київ : НУБіП України, 2024. С. 343–345.
8. Глушаниця О.С. Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології. *Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених (у межах*

«Могилянських читань – 2024») (м. Миколаїв, 21–22 трав. 2024 р.). Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С. 27–30.

9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2017. 512 с.

10. Завгородня О.В. Психологія вигорання: теорія та практика: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 240 с.

11. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.

12. Зарицька В.В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, т. 2. С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.7>.

13. Кабат-Зінн Д. Куди б ти не йшов — ти вже там: Практика медитації в повсякденному житті / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2021. 256 с.

14. Кадієвська І.А., Остапчук Т.С. Подолання емоційного вигорання та хронічного стресу як один із пріоритетів в військовій освіті (соціально-філософський аспект). *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. 2024. № 4. С. 60–67.

15. Карамушка Л.М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.

16. Карамушка Л.М., Заїка В.М. Особливості адаптації української версії опитувальника «Діагностика професійного вигорання» (MBI-GS). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2 (16). С. 28–38.

17. Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. *Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки XXI сторіччя»*.

18. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівнен. держ. гуманітар. ун-ту*. 2020. Вип. 14. С. 125–131. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160.

19. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. *Вісник Харківського*

національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків : ХНПУ, 2013. Вип. 46 (1). С. 136–147.

20. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 105–112. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.15>.

21. Макгонігал К. Сила волі. Шлях до самоконтролю та успіху / пер. з англ. Київ : Наш Формат, 2017. 264 с.

22. Максименко С.Д., Кузікова С.Б. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 420 с.

23. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. С. 343–355.

24. Мальцев С. Вигорання на робочому місці: психологічні аспекти. *Стратегії та інновації: актуальні управлінські, правові та психологічні виміри : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 15 груд. 2021 р.)*. Київ : ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2021. С. 672–675..

25. Мартович З. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і суспільство. Тернопіль : ТНЕУ*. С. 98–101.

26. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (1). С. 444–452.

27. Мельник Ю.Б., Стаднік А.В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Melnyk.Stadnik.4.2023.DASS.pdf>

28. Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн) / упоряд. та адапт. інструментарію. Електронна бібліотека методичних матеріалів. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-emocijnogo-vidguku-za-a-megrabanom-i-n-epstejnom-347264.html>

29. Міщенко М.С. Особливості синдрому емоційного вигорання. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Київ : Гнозис, 2010. Т. 12, ч. 6. С. 426–434..

30. Моргун А.О. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання. *Психолого-педагогічні аспекти навчання та виховання в закладах вищої освіти* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 13-14 трав. 2021 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2021. С. 101–103.

31. Мудрик А.Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 202–213.

32. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КППТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні: [наук.-практ. робота] / Марія Олійник ; Укр. ін-т когнітивно-поведінкової терапії. — Львів, 2021. — 50 с.

33. Онищенко О.О. Вплив екзистенційної кризи на трансформацію ціннісно-сміслових орієнтацій молоді в умовах війни: дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / Олена Олександрівна Онищенко ; наук. кер. С. М. Симоненко ; Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2025. 364 с.

34. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Психологічна Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. 11 : Психологія допомога особистості, вип. 16. С. 165–173.

35. Петренко С.С. Вплив рівня емоційного інтелекту на психоемоційний стан молоді. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. наук. праць матеріалів Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 28 лют. 2025 р.). Переяслав, 2025. Вип. 114. С. 176–179.

36. Петренко С.С. Емоційний інтелект як чинник психоемоційного стану особистості. *Scientific research: modern challenges and future prospects: proceedings of VII International scientific and practical conference (Munich, February 17–19, 2025)*. Munich : MDPC Publishing, 2025. С. 312–315.

37. Піскунов М.А. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості в юнацькому віці під час війни: кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / Максим Андрійович Піскунов ; наук. кер. О. В. Дробот ; Таврійський нац. ун-т ім. В. І. Вернадського. Київ, 2023. 101 с.

38. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь : Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 413 с.

39. Примак Ю.В., Дерев'янко С.П. Особливості емоційного інтелекту молоді з різним рівнем прокрастинації в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 110–114.

40. Сахарова К.О. Причини розвитку емоційного вигорання. Емоційне вигорання – шляхи подолання: *матеріали круглого столу (Дніпро, 09 черв. 2022 р.)*. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. С. 27–31.

41. Степанченко М.Г. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості періоду ранньої дорослості під час війни. *Освіта і наука – 2024 : зб. наук. пр. учасників звітно-наук. конф. студентів та аспірантів ф-ту психології (Київ, 9–11 квіт. 2024 р.)*. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. С. 229–232.

42. Турлаков І.Д. Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають хронічний стрес: дис. д-ра філос. : 053 / Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2025. 210 с.

43. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

44. Чебаненко І.О. Емоційне вигорання студентів під час війни. *Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Одеса, 16 трав. 2025 р.)*. Одеса : ДЗ «ПНПУ ім. К. Д. Ушинського», 2025. С. 315–318.

45. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпро, 2017. 21 с.

46. Чикун Л.М., Бирка Т.О. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання особистості. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2017. Вип. 8. С. 132–136.
47. Шель Н.В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 60–65.
48. Яремчук В., Гнідець М. Соціально-психологічний зміст феномену «професійне вигорання». *Теоретичні, методичні та практичні проблеми соціальної роботи : тези доповідей IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Івано-Франківськ, 19 квіт. 2019 р.). Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. С. 91–93.*

ДОДАТКИ

Додаток А. Психокорекційна тренінгова програма.

Заняття №1 на тему: «Діагностика актуального стану та формування групової динаміки»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та знайомство за допомогою наступного алгоритму (5 хв):

- Називаємо ім'я;
- Оцінюємо загальний стан від 0 до 10;
- Говоримо 1 метафору, яка найкраще відображає цей стан.

Наприклад: Я Софія. Мій стан сьогодні – це 1. І я сьогодні як розряджена батарейка.

Встановлення правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер.

Сюди ще додаємо правила, безпосередньо озвучені групою на занятті. Всі правила записуємо на інтерактивній дошці.

Невеличке пояснення мети даної програми, обговорення очікувань за допомогою хмари думок Mentimeter (Яке одне слово описує те, що ви хочете отримати від нашої групи?) (5 хв). <https://www.mentimeter.com/app/dashboard>

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (5-10 хв): Вітаю кожного з вас у нашому просторі. Сьогодні ми розпочинаємо програму, розроблену спеціально для молоді, яка відчуває, що війна та постійна невизначеність почали вичерпувати внутрішні ресурси.

В умовах тривалого військового стресу наша емоційна сфера трансформується: те, що раніше допомагало нам триматися, може стати джерелом напруги. Ми часто потрапляємо у пастку, де наша здатність співпереживати іншим перетворюється на відкриту рану, а звичні способи планування майбутнього просто перестають працювати. Наша мета – не просто перечекати важкі часи, а перетворити ваш емоційний інтелект на надійний щит, який допоможе вчасно розпізнавати «червоні прапорці» втоми та відновлювати вольовий контроль над власним станом.

Сьогоднішній фокус – «Діагностика та динаміка». Перш ніж будувати маршрут до відновлення, нам потрібно зрозуміти координати, в яких ми перебуваємо зараз. Саме тому сьогодні ми: досліджуємо власний стан, будуємо довіру, створюємо команду. Ми тут не як пацієнти, а як дослідники власної стійкості, які підтримують одне одного.

Кожна вправа, яку ми будемо виконувати, має конкретний сенс: перевести ваш мозок із режиму виживання у режим ресурсу. Ми не просто малюємо кола чи розповідаємо історії – ми вчимося бачити структуру свого емоційного світу, щоб стати його повноправними господарями.

Вправа «Плітка» (О. Горбатова) (25-30 хв)

Мета: розвиток навичок спілкування та створення атмосфери довіри.

Інструкція: Розкажіть про себе в третій особі так, ніби Вам потрібно зацікавити інших особистістю людини, яка відсутня в приміщенні. До оповіді залучайте найяскравіші характеристики, що стосуються будь-яких сторін життя. Пліткуйте про себе.

Питання після вправи:

- Що нового дізнався про себе?
- Чиє уявлення особливо зацікавило?
- Чи відчували ви полегшення, ніби розповідаєте про «іншу» людину, чи навпаки – дискомфорт? Наскільки складно було говорити про себе в третій особі?
- Чия історія викликала у вас найбільш емоційний відгук і чому?

- Чи допомогла ця вправа побачити в собі щось таке, що може стати опорою в складні часи (наприклад, почуття гумору, стійкість, незвичайне хобі)?

Вправа «Коло емоцій» (15-20 хв)

Інструкція: Відкрийте будь-який графічний редактор або просто намалюйте на папері перед собою коло, розділіть його на сектори емоцій (тривога, страх, радість тощо) відповідно вашому актуальному емоційному стану, а також розмалювати сектори відповідними кольорами, які асоціюються із вказаними емоціями. Потім кожен підносить свій малюнок до камери й розповідає про стани, які він намалював.

Мета: Зрозуміти динаміку емоційних станів групи.

Орієнтовний перелік питань:

- Який сектор на вашому колі зараз займає найбільшу площу і чи став цей результат для вас неочікуваним?
- Чому ви обрали саме ці кольори для позначення конкретних емоцій і як їх інтенсивність (яскравість чи тьмяність) відображає силу вашого стану?
- Чи є на малюнку емоції, які було важко зобразити або для яких було складно підібрати колір?
- Якби ви малювали це коло тиждень тому, як би змінилися пропорції цих секторів?
- Який сектор ви хотіли б збільшити, а який – зменшити вже зараз, і що для цього потрібно зробити?
- Яка з намальованих емоцій зараз є вашою основною опорою або ресурсом?

3. Завершення (15-20 хв)

Рефлексія: Давайте пофантазуємо, якби сьогоднішнє заняття було фільмом, який би це був жанр? Поясніть свій вибір.

Орієнтовні запитання:

- Який Ваш стан зараз від 0 до 10?
- Чи сподобалися/не сподобалися вправи?

- Чи є після заняття ще пропозиції правил групи?

Заняття №2 на тему: «Робота із ідентифікацією та вербалізацією емоцій»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання (5 хв)

- Оцініть емоційний стан від 0 до 10.
- Оберіть один колір, який із цим станом асоціюється і поясніть чому.

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка «Крокодил емоцій» (5 хв).

Інструкція: Зараз я запропоную Вам невеличкий розігрів, ми пограємо у крокодила, але не за традиційними правилами. Ми показуватимемо певну емоцію, а наступний учасник буде вгадувати. Постарайтеся загадувати емоції не із основного спектру.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (25 хв): Сьогодні ми будемо вчитися розуміти свою "внутрішню мову" та розбиратися в тому, що саме ми відчуваємо насправді. І у її контексті нашої сьогодишньої теми я б хотіла трішки поговорити з вами про таке поняття як конгруентність. Чи знаєте ви, насамперед, що це таке? Будь-які відповіді приймаються.

Конгруентність – це ваша внутрішня цілісність. Простими словами, це коли те, що ви відчуваєте всередині, збігається з тим, що ви показуєте назовні.

Уявіть собі фальшиву ноту в пісні: ви її чуєте, і вона ріже слух. Так само працює і наша психіка. Коли нам страшно або ми відчуваємо безсилля через події війни, але намагаємося «тримати обличчя» і переконувати всіх (себе включно), що все під контролем – ми витрачаємо величезну кількість енергії на цю маску.

Неконгруентність – це як намагатися втримати під водою великий надувний м'яч: це потребує постійних зусиль, і рано чи пізно руки втомляться. Ця втома і є одним із перших кроків до вигорання.

Як ви гадаєте, навіщо називати свої емоції?

Багато хто з нас звик ділити стани на «нормально» та «погано». Але для мозку це занадто розмито.

Коли ми кажемо: «Мені зараз прикро» або «Я відчуваю спустошення», відбувається дивовижна річ. Наш мозок перемикається з режиму «панічної тривоги» (якою керує мигдалеподібне тіло) у режим «аналізу» (префронтальна кора).

Як тільки емоція отримує точну назву, вона втрачає свою магічну владу над нами. Ви ніби вмикаєте світло в темній кімнаті: ви бачите, з чим маєте справу, і страх перед невідомим зникає.

Чому, на Вашу думку, це важливо саме зараз?

В умовах війни ми часто «заморожуємо» свої почуття, щоб вижити. Це нормальна реакція, але якщо це триває занадто довго, ми втрачаємо зв'язок із собою. Повернути собі здатність називати свої стани – це спосіб знову відчути себе живою людиною, а не просто механізмом, який виконує завдання. Це і є перший крок до того, щоб ваше «паливо» (ваш емоційний ресурс) не вичерпалося остаточно.

Вправа «Розширення спектру» (Колесо Плутчика) (10 хв):

Інструкція: Зараз я пропоную Вам хвилинку подумати й записати за посиланням на платформу Mentimeter ті назви емоцій, які ви знаєте, але намагайтеся називати відтінки емоцій (наприклад, радість – це базова емоція, а її відтінком буде екстаз тощо).

Обговорення (на екран виводимо Колесо Плутчика): отже, Ви записали багато різних емоцій, насправді їх є безліч, проте на екрані Ви можете побачити Колесо Плутчика, де систематизовано більшість основних та їх відтінки. І якщо колись Вам стане важко ідентифікувати, яку саме емоцію Ви зараз відчуваєте, відкрийте в Інтернеті це Колесо та спробуйте визначити, для початку, хоча б «пелюсточку» на якій є приблизно те, що ви відчуваєте. Також можу запропонувати Вам ще один цікавий інтерактивний інструмент для цього (*демонстрація <https://feelingswheel.app/uk>*).

Техніка «Карта емоцій» (25 хв)

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

Вікові обмеження: 16 +

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, фломастери, крейди, пензлики, ручка, зошит.

Інструкція: Подумайте та перелічіть подумки якомога більше емоцій, які Ви переживали останнім часом (тиждень, місяць) та запишіть їх на листочку. Наступне завдання – зобразіть кулю, яка символізуватиме планету емоцій і на ній відобразіть всі емоції, таким чином, як Вам подобатиметься. Обов’язково після цього слід прокладіть маршрут, з початковою точкою руху. Далі потрібно скласти розповідь про цю планету та особливості життя на ній. Обов’язково дайте назву планеті.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (ці питання озвучуються психологом по черзі, а учасники коротко нотують відповіді на листочках, а опісля відбувається рефлексія):

- Хто живе на цій планеті?
- Які умови життя на ній?
- Хто може потрапити туди з мандрівкою?
- Які місця для відвідування на цій планеті Ви б порадили?
- Чи є у Вас улюблене місце на цій планеті? Де воно розташовано?
- Оцініть чистоту і комфорт на цій планеті?

- Які основні проблеми цієї планети?

3. Завершення (15-20 хв)

Вправа на релаксацію (5 хв):

Інструкція: Сядьте зручніше, складіть руки на колінах, поставте ноги на землю й знайдіть очима предмет, на якому можна зосередити увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути значно довший, ніж вдих.)

2. Заплющте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Рефлексія (5-10 хв):

- Який Ваш стан зараз від 0 до 10?
- Чи сподобалися/не сподобалися вправи?
- Що Ви забираєте із собою?

Заняття №3 на тему: «Психологічна стабілізація та робота із подоланням емоційної лабільності»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання (5 хв)

- Оцініть емоційний стан від 0 до 10.
- Учасник називає свій стан і передає слово іншому, називаючи його ім'я та додаючи приємну деталь (наприклад: «Анастасіє, передаю тобі слово, у тебе сьогодні дуже затишне світло в кімнаті»).
- Скажіть чи використовували колесо емоцій розглянуте минулого разу і можете поділитися як Вам було?

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;

- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка «Дихання за квадратом» (5 хв):

Демонструємо техніку (вдих-затримка-видих-затримка по 4 рахунки на кожен етап), учасники виконують синхронно з увімкненими камерами під рахунок психолога.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (25 хв): У кожного з нас є свій внутрішній «коридор безпеки», який психологи називають вікном толерантності. Це той стан, у якому ми можемо адекватно сприймати реальність: думати, приймати рішення, відчувати емоції, але при цьому не втрачати над ними контроль. У цьому стані ми гнучкі та витривалі.

Проблема в тому, що в умовах війни наше вікно «звужується». Те, що раніше здавалося дрібницею, зараз може миттєво вибити нас із рівноваги. Коли емоційне навантаження стає занадто великим, ми «вилітаємо» з цього вікна в один із двох станів:

Гіперзбудження (Верхня межа) – це стан «бий або біжи», коли нервова система перевантажена. Проявляється раптовою панікою, спалахами гніву, нав'язливими думками, безсонням, тремором у тілі. Людина ніби натягнута струна, яка от-от лусне. Вона відчуває багато всього одночасно.

Гіпозбудження (Нижня межа) – це стан «замри», коли психіка вмикає режим жорсткої економії енергії, бо не витримує напруги. Проявляється емоційним онімінням, відчуттям порожнечі, апатією, відсутністю сил навіть на прості дії. Людина відчуває себе «вимкненою» або відстороненою від світу.

Емоційні гойдалки під час війни – це постійний рух між цими двома крайнощами. Наприклад, вранці ви відчуваєте лють і тривогу (гіперзбудження), а пообіді – повне безсилля та небажання нікого бачити (гіпозбудження).

Вигорання стається тоді, коли ми занадто довго перебуваємо за межами свого вікна. Наша задача на сьогодні – не «заборонити» собі ці стани (бо вони є природним захистом), а навчитися вчасно помічати, коли ми «вилітаємо», і мати під рукою інструменти, щоб м'яко повернути себе в центр – у зону, де ми знову можемо керувати своїм життям.

Техніка «Каракулі» (15 хв)

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція: Групі вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку учасників просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (робота в парах/трійках. Учасники йдуть в окремі кімнати та обговорюють питання):

- Які асоціації виникають у Вас, коли дивитеся на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Техніка «4 стихії» (15-20 хв):

Мета: знизити стрес та зберегти емоційну стабільність.

Інструкція: Спочатку оцініть свій стан від 0 до 10 та запишіть це число. Сядьте зручніше. Розпочинаємо із стихії землі:

- Сидячи поставте ноги на підлогу;
- Відчуйте підлогу (землю) під ногами;
- Відчуйте стілець, на якому ви сидите;
- Не поспішайте, дайте собі час для відчуття моменту.
- Відчуйте силу земного тяжіння

- Погляньте навколо
- Знайдіть 3 речі, яких раніше не помічали, та “зафіксуйте” їх
- Зверніть увагу на те, що ви чуєте

Тепер перейдемо до стихії повітря:

- Зверніть увагу на своє дихання
- Зробіть вдих протягом 4 секунд через ніс, щоб повітря дійшло до шлунку
- Затримайте на 2 секунди
- Видихайте поступово, протягом 4 секунд
- Виконайте техніку дихання 6 разів

Важливо дати собі відчутти, як ваше тіло сидить та дихає.

Далі переходимо до стихії води:

- Зверніть увагу: Чи є в роті слина?

При сильному стресі рот пересихає, бо травна система вимикається, для відновлення тіла від тривоги або стресу. Виділення слини перемикає мозок на реакцію розслаблення та контролювання думок.

- Наберіть слину (це допоможе вирівняти дихання та серцебиття, тонус м'язів)

Для цього можна попити води, жувати жуйку, уявити що їсте улюблену їжу або кисле (наприклад, лимон). Провести язиком по поверхні зубів

- Зверніть увагу, коли виділяється все більше слини, це дає відчуття розслабленості та зосередженості.

Тепер, коли ви відчуваєте ноги на землі, власне дихання та утворення слини переходимо до наступної стихії – світла або вогню:

- Згадайте образ, місце чи ситуацію, яка дає відчуття спокою та комфорту.

Це ваше місце спокою;

- Зверніть увагу на власні відчуття при думці про місце спокою;
- Пропустіть через себе відчуття цього місця;
- Відчуйте емоції та почуття.

- Зробіть “Обійми метелика” (покладіть долоні навхрест на грудях та кожною рукою робіть легкі короткі постукування, по мірі відчуття місця спокою в тілі).

Орієнтовні запитання:

- Як Ви зараз?
- Чи дала Вам ця вправа спокій?
- Чи було Вам комфортно її виконувати?

3. Завершення (15-20 хв)

Рефлексія:

- Оцініть свій стан від 0 до 10.
- Яка техніка Вам сподобалася найбільше?

Ритуал прощання: Кожен учасник має написати в чат або сказати: «Я дякую собі за те, що сьогодні я...» і «Я дякую групі за те, що...».

Заняття №4 на тему: «Формування механізмів емпатійної стійкості та міжособистісних меж»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Розведіть руки в сторони перед камерою і уявіть, що це межі Вашої приватної території. Якого кольору ця межа сьогодні? Вона прозора чи дзеркальна? Чи, можливо, у когось це глуха стіна?

- Оцініть емоційний стан від 0 до 10.
- Поділіться усвідомленнями за тиждень (якщо такі є).

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;

- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (15-20 хв): Сьогодні ми часто чуємо, що бути емпатичним – це важливо. І це правда, особливо в часи війни, коли підтримка тримає нас разом. Але існує тонка межа між здоровим співпереживанням та емоційним злиттям.

Емпатія – це ваша здатність поставити себе на місце іншого, зрозуміти його біль, але при цьому залишатися собою. Це ніби ви стоїте на березі й подаєте руку людині, яка тоне. Ви бачите, що їй важко, ви поруч, але ваші ноги стоять на твердій землі.

Злиття (ще ми це називаємо «емпатійною пасткою») – це коли ви стрибаєте у воду до людини, яка тоне, не вміючи плавати. Ви починаєте відчувати її біль як свій власний. У цей момент ви втрачаєте здатність допомогти, бо тепер тонете обоє. Ви руйнуєтеся разом із іншою людиною, і це найшвидший шлях до емоційного вигорання.

Чому ж так відбувається? По-перше, нам часто здається, що ми «не маємо права» на спокій, радість чи безпеку, поки іншим гірше. Ми несвідомо дозволяємо чужому горю затопити наш простір, вважаючи, що наше страждання якось полегшить біль інших. Але це ілюзія. По-друге, коли ми постійно читаємо трагічні новини, наша психіка перестає розрізняти: це сталося із кимось іншим чи зі мною? Ми стаємо «емоційною губкою», яка вбирає все підряд, поки не стає занадто важкою, щоб рухатися.

Співзалежність у цьому контексті проявляється як потреба «рятувати» всіх навколо ціною власного життя. Важливо пам'ятати: ваша стійкість – це ваш головний ресурс. Якщо ви згорите, ви нікому не допоможете.

Здоровий підхід звучить так: «Я бачу твій біль, я співчуваю тобі, я поруч, але я залишаюся собою, щоб мати сили тебе підтримати». Це і є екологічна емпатія, яка береже ваші межі.

Вправа «Бесіда» (20 хв):

Інструкція: Для вправи поділіться на пари. Продумайте тему вашої бесіди (не обговорюйте нічого хворобливого) і послідовність обговорення. Через 5 хвилин після початку розмови поставте себе подумки на місце співрозмовника. Відчуйте все, що може зараз його хвилювати, зокрема, емоційні імпульси. Тримайте свою увагу в фокусі, запам'ятовуйте кожне почуття. Через 10 хвилин подумки перемістіть себе в позицію спостерігача. Зробити це буде простіше, якщо ви уявите, що дивитеся на бесіду наче зверху. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції на слова, наскільки уважно ви слухаєте співрозмовника.

Орієнтовні питання для аналізу роботи:

- Як Вам було у позиції оповідача/слухача та спостерігача?
- Чи було Вам як оповідачам комфортно спілкуватися?
- Які емоції Ви відчували, коли ставили себе на місце співрозмовника?
- Як змінилися ці емоції, коли Ви перейшли у роль спостерігача?
- Чи помітили Ви ще щось цікаве, чим би хотіли поділитися з групою?

Техніка «Мої кордони» (10-15 хв):

Інструкція: На аркуші паперу учасники малюють себе в центрі, а навколо – різні категорії людей (сім'я, друзі, знайомі тощо). Потрібно позначити, наскільки близько кожен із цих об'єктів підходить до центру. Визначте, де межа занадто тонка і де вона занадто товста.

Рефлексія намальованого.

3. Завершення (15-20 хв)

Техніка на усвідомлення тіла (10 хв)

Мета: скерувати увагу на відчуття тіла, щоб заякоритися в теперішньому моменті.

1. Зробіть 5 глибоких вдихів носом, а видихайте ротом (можете злегка скласти губи так, ніби користуєтеся соломинкою).

2. Покладіть обидві ступні рівно на підлогу. Поворухіть пальцями ніг. «Згорніть» і «розгорніть» пальці ніг кілька разів. Витратьте хвилинку, щоби помітити відчуття в ногах.

3. Кілька разів тупніть ногами об землю чи підлогу. Зверніть увагу на відчуття в ногах, і ті відчуття, які з'являються, коли ви контактуєте з поверхнями, опускаючи ноги донизу.

4. Стисніть руки в кулаки, а потім розслабте. Повторіть 10 разів.

5. Притисніть долоні одна до одної. Натисніть на них сильніше і утримуйте цю позу 15 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруги в руках.

6. Жваво потріть долоні. Зверніть увагу на звук і відчуття тепла.

7. Простягніть руки над головою, ніби намагаєтеся досягнути неба. Розтягуйтеся так 5 секунд. Опустіть руки і дайте їм розслабитися.

8. Зробіть ще 5 глибоких видихів і помітьте відчуття спокою у своєму тілі.

Рефлексія:

- Оцініть свій стан від 0 до 10.
- Чи відчуваєте ви різницю між «співпереживати іншим» та «згорати замість них»?

Ритуал прощання: Подякуйте собі та іншим сердечками та лайками.

Заняття №5 на тему: «Розвиток навичок саморегуляції»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Оцініть емоційний стан від 0 до 10.
- Поділіться усвідомленнями за тиждень (якщо такі є).
- Чи застосовували якусь із технік, розглянутих на попередніх заняттях і чи спрацювало?

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;

- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (10 хв): Сьогодні ми часто відчуваємо, ніби наше життя несеться за течією, якою ми не керуємо. Постійні новини, тривоги та невизначеність створюють відчуття безпорадності. У психології це пов'язано з поняттям локусу контролю – тобто того, де саме ми шукаємо причини подій, що з нами відбуваються.

Зовнішній локус контролю – це переконання, що наше життя повністю залежить від зовнішніх сил: долі, везіння, політичних рішень чи дій інших людей. В умовах війни фокус на зовнішніх обставинах, які ми не можемо змінити (тривалість війни, ракетні обстріли), виснажує наш ресурс. Ми відчуваємо себе «піщинкою в пустелі», що є прямим шляхом до емоційного вигорання та апатії.

Внутрішній локус контролю – це розуміння того, що хоча ми не можемо впливати на глобальні події, ми маємо повну владу над своєю реакцією на них. Саморегуляція починається саме тут. Це повернення уваги на власні «важелі керування»:

- Як я дихаю прямо зараз?
- На що я витрачаю свою увагу (читання новин чи навчання)?
- Яким є мій розпорядок дня та гігієна сну?

Коли ми зміщуємо фокус всередину, ми переходимо з позиції «жертви обставин» (об'єкта) до позиції «господаря власного стану» (суб'єкта). Ви не можете зупинити шторм надворі, але ви можете перевірити, чи зачинені вікна у вашому домі та чи є у вас теплий чай. Це не ігнорування реальності, а стратегічний розподіл сил.

Повернення собі локусу контролю – це нагадування: «Я не маю влади над усім світом, але я маю владу над собою». Це дає відчуття опори, яке є фундаментом для відновлення емоційного інтелекту та виходу зі стану вигорання.

Техніка «Пиріг відповідальності» (15 хв):

Мета: усвідомити, що не на всі події у нашому житті ми маємо вплив.

Інструкція: Учасники пригадують неприємну (не травмівну!) ситуацію із їхнього життя, виписують всіх людей, всі події, які мали вплив на цю ситуацію і виставляють відсотки їхньої відповідальності за ситуацію. Наприклад, я пригадала ситуацію, у якій прочитала пост про те, що потрібен донат на армію. Проте, у мене не було фінансової можливості допомогти. Та навіть так, я дуже сильно засмутилася і решту дня перебувала у поганому настрої, звинувачуючи себе. Тут я виписую таких людей та події. Пишу: «агресивні сусіди» - 60%, економічна неспроможність держави цілком забезпечити армію – 40%, моя особиста фінансова скрута – 10%. Потім учасники малюють коло і наносять туди сектори у відповідності із відсотками відповідальності.

Рефлексія:

- Чи насправді такий високий відсоток Вашої особистої відповідальності, який Ви собі уявляли до вправи?
- Чи змінилося Ваше бачення ситуації?
- Чи помітили щось нове та цікаве для Вас у вашій діаграмі?

Техніка «Сканування тіла» (10-15 хв):

Мета: прокинутися до відчуттів, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

Інструкція: Сканування тіла можна виконувати лежачи, сидячи або в інших позах. Наведені нижче кроки розроблені для сидіння, але можна адаптувати їх по-своєму. Почніть медитацію з того, що приверніть увагу до свого тіла.

1. Ви можете закрити очі, якщо вам так зручно.

2. Ви можете помітити, як ваше тіло сидить, відчуваючи вагу на стільці чи на підлозі.
3. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів.
4. Коли ви глибоко вдихаєте, відчуйте як повітря котиться вашим тілом. А на видиху, відчуйте розслаблення: як опускаються плечі і грудна клітка, живіт, як повітря виходить у ніздрі.
5. Ви можете помітити відчуття, які є в ногах. Те, як вони торкаються підлоги, вагу і тиск, тепло чи прохолоду від поверхні. Якщо в якійсь момент ваша увага відволіклася на думки чи інші процеси, просто скеруйте її назад, до відчуттів.
6. Ви можете помітити, що ваші ноги прилягають до стільця, тиск, пульсування, важність або легкість. М'яко реєструйте ті відчуття, які виникатимуть у ногах.
7. Зверніть увагу, що ваша спина теж може торкатися стільця. Якими є ці відчуття?
8. Зверніть увагу на область живота. Якщо ваш живіт напружений, пом'якшіть його, просто дихаючи. Які відчуття є у животі?
9. Скеруйте увагу до рук. Напружені чи розслаблені ваші руки? З цікавістю подивіться, чи можете ви дозволити їм пом'якшати.
10. Відчуйте будь-які відчуття в руках. Нехай ваші плечі будуть м'якими.
11. Зверніть увагу на шию та горло. Нехай вони теж будуть м'якими. Розслабте їх, роблячи декілька усвідомлених вдихів та видихів.
12. Пом'якшіть щелепу, можливо, трішки відпустивши нижню щелепу. Нехай ваше обличчя та м'язи будуть м'якими.
13. Тоді скеруйте увагу на присутність усього вашого тіла. Зробіть ще один вдих. Слідкуйте за відчуттями, які є в тілі, дихайте.
14. Коли вам буде зручно, завершуйте практику, делікатно розплющивши очі.

Вправа «Лист підтримки самому собі» (15-20 хв):

Мета: Створити собі ресурс на майбутнє.

Інструкція: Напишіть у блокноті коротке послання собі в майбутнє на випадок, коли знову накриють емоції. Які слова підтримки ви б собі сказали? Яку першу дію порадили б зробити? Писати можете і на окремому аркуші. Так навіть буде ефективніше, тому що цей аркуш ви можете згорнути та запакувати у конверт, щоб у важку мить відкрити його і взяти цей ресурс. Для більшої атмосфери усамотнення можете вимкнути на ці 15 хвилин камеру, можливо, увімкнути музику, якщо Вам так буде легше й спокійніше.

Рефлексія (можна об'єднати із загальною рефлексією після заняття)

3. Завершення (15-20 хв)

Рефлексія:

- Оцініть свій стан від 0 до 10.
- Рефлексія по вправі «Лист підтримки самому собі»
- Це вже екватор нашої програми, і було б цінно дізнатися чи сподобалися Вам ці 5 занять, чи отримали Ви щось нове, чи чомусь навчилися?

Заняття №6 на тему: «Тілесні аспекти емоційної напруги та методи релаксації»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Закрийте очі на 30 секунд і знайти у своєму тілі місце, де зараз найбільше напруження (плечі, живіт, обличчя). Назвіть це місце одним словом (наприклад: «Я Софія, стан 7, напруження в шиї»).
- Оцініть стан від 0 до 10.
- Поділіться усвідомленнями за тиждень (якщо такі є).

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;

- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка «Потягушки»: Синхронне потягування перед камерами для активації кровообігу та зняття первинної статичної напруги від сидіння за комп'ютером.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (15-20 хв): Чи помічали ви, що після важкого дня або неприємної розмови у вас починає боліти шия, стискаються щелепи або з'являється важкість у плечах? Це не випадковість. Наша психіка і тіло – це єдина система. Кожна емоція, яку ми не висловили або придушили, «застигає» у нашому тілі у вигляді хронічного напруження м'язів. Це називається «м'язовим панциром».

Кожна емоція має свою «адресу» в нашому тілі:

- Гнів та лють часто «живуть» у щелепах (ми стискаємо зуби, щоб не наговорити зайвого) та в кулаках.
- Страх та тривога б'ють по животу (відчуття «метеликів» або спазмів) та по ногах (бажання втекти або «ватні» коліна).
- Невисловлена образа або сум часто відчуються як «клубок у горлі» або стиснення в грудях.

Уявіть, що ви цілий день ходите з міцно стиснутими кулаками. Вже за годину ви відчуєте шалену втому. А тепер уявіть, що через хронічний стрес війни ваші м'язи спини, шиї чи живота стиснуті місяцями. Ваш організм витрачає величезну кількість енергії просто на те, щоб утримувати цей «панцир». Це і є одна з головних причин вигорання: ваша «батарея» сідає не тому, що ви багато працюєте, а тому, що енергія йде на утримання внутрішньої напруги.

Релаксація – це не просто лінощі. Коли ми вчимося розслаблятися, ми не просто відпочиваємо. Ми «розмикаємо» цей панцир. Коли м'яз розслабляється, заблокована в ньому енергія повертається до вас. Саме тому після вправ на

релаксацію люди часто відчують не лише спокій, а й приплив сил. Навчитися знімати тілесну напругу – це найнадійніший спосіб «підзарядитися» в умовах тривалого стресу.

М'язева релаксація за Джекобсоном (20-25 хв):

Мета: зняти напруження в тілі та опанувати дану техніку.

Інструкція: Учасників просять уважно виконувати інструкції психолога. Займіть зручне положення сидячи. Дихайте повільно, при виконанні вправ не затримуйте дихання.

Етап І: Напруження 5-7сек – розслаблення 15-20сек

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ:

1. Підіжміть пальці на ногах (ніби в кулак), сильніше і сильніше напружуйте їх. Потримайте в напруженому стані. Розслабте. У розслабленому стані перебувайте кілька секунд. Ніяких рухів не робіть. Слідкуйте за відчуттями в м'язах.
2. Носки витягнути вперед, напружити, на кілька секунд зафіксувати в напруженому стані. Розслабити.
3. Носки тягнути на себе, дуже сильно напружити, зафіксувати в напрузі кілька секунд. Розслабити. Прислухайтеся до своїх відчуттів.
4. Ноги підняти над підлогою у витягнутому положенні на 15-20 см. Тримати напруженими у витягнутому положенні. Розслабити і опустити.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК:

1. Кисті стиснути в кулаки. Тримати в напрузі кілька секунд. Розслабити.
2. Руки потрібно зігнути в ліктях. Біцепс напружити, тримати декілька секунд. Розслабити, розігнути руки. Не забувайте спостерігати за власними відчуттями.
3. Руки напружуйте по наростаючій – кисть, потім біцепс і трицепс, одночасно вдавлюючи її в підлокітник або підлогу. Повільно розслабтеся.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЖИВОТА І СПИНИ:

1. Зробіть глибокий вдих і затримайте його на 4-10 секунд. Видихніть і розслабтеся.
2. Втягніть живіт, напружуючи м'язи преси. Повільно розслабтеся.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ГОЛОВИ І ШИЇ:

1. Потягнутися підборіддям до грудей. Плечі при цьому не тягнемо до вух. Утримувати напругу кілька секунд. Розслабитися. Дану вправу виконувати повільно. **Люди, в яких є захворювання у шийному відділі хребта, можуть виконувати дану вправу лише після консультації лікаря!**

2. Підняти плечі до вух, напружити. Утримувати напругу кілька секунд. Розслабитися.

3. Щелепи щільно стиснути. Тримати в напруженому стані кілька секунд. Розслабитися.

4. Наморщити лоб. На кілька секунд зафіксувати напругу, після цього розслабитися.

5. Щільно стиснути губи. Тримати декілька секунд в напрузі. Розслабитися.

6. Очі заплющити, повіки напружити. Фіксувати напругу кілька секунд. Розслабитися.

ЗАВЕРШАЛЬНА ВПРАВА: Напружити всі м'язи тіла одночасно (ноги, руки, живіт, спина, голова) на кілька секунд. Потім повністю максимально розслабитися.

Етап II:

Побути в стані спокою кілька хвилин, при цьому глибоко вдихаючи і видихаючи. Прислухайтеся до відчуттів в тілі. Повинно з'явитися тепло і невелике поколювання у м'язах.

Етап III:

Придумайте для себе КОНТРОЛЬНУ ВПРАВУ (наприклад, скласти руки в замок і сильно напружити), виконуйте її щоразу по закінченні усіх вправ. Наше тіло має м'язову пам'ять і ця вправа згодом буде асоціюватись з повним розслабленням. Коли у вас виникне екстрена ситуація (екзамен, співбесіда, переліт, публічний виступ), ви зможете виконати лише цю вправу для швидкого самоконтролю та розслаблення. І ніхто навіть не помітить ваш секрет.

Рефлексія:

- Як ви відчуваєтеся?
- Чи вдалося Вам відчути своє тіло/розслабитися?

- Чи сподобалася Вам ця вправа?

3. Завершення (15-20 хв)

Вправа «Струшування» (10 хв)

Мета: остаточне зняття м'язових затисків, активізація капілярного кровообігу та відчуття бадьорості після глибокої релаксації.

Інструкція:

1. Учасникам пропонується встати або залишитися сидіти, але випрямити спину.
2. Потрібно почати дрібно трусити кистями рук, ніби ви намагаєтеся стелити з них краплі води. Поступово додаємо в цей рух лікті, потім плечі.
3. Якщо учасники стоять, додаємо легке пружинисте струшування всім тілом (коліна м'які). Якщо сидять – додаємо активні рухи стопами.
4. Важливо додати видих через рот, можна з легким звуком «ха-а-а», ніби ви видихаєте останню напругу.
5. Через 2-3 хвилини активного «трусіння» різко зупинитися, заплющити очі й прислухатися до відчуттів. Зазвичай у тілі з'являється приємне поколювання («мурашки») – це і є розблокована енергія.

Рефлексія:

- Чи відчули ви «мурашки» або тепло в тілі після зупинки?
- Як змінився ваш стан порівняно з моментом «затискання» за Джекобсоном?
- Де в тілі зараз найбільше відчувається легкість?

+ *Питання для загальної рефлексії:*

- Оцініть свій стан від 0 до 10.
- Як Вам сьогоднішні техніки?

Заняття №7 на тему: «Психологічне відновлення емоційних ресурсів та подолання станів психофізіологічного виснаження»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Оцініть стан від 0 до 10 доповніть речення: «Мій акумулятор зараз на ... відсотків, і найкращий спосіб його підзарядити для мене – це... (назвати одну дію)».
- Поділіться усвідомленнями за тиждень (якщо такі є).

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка (5 хв): Учасникам пропонуємо сфокусуватися на диханні й уявляти, як на вдиху тіло наповнюється прохолодою та силою, а на видиху виходить втома.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (15-20 хв): Уявіть, що ваш емоційний ресурс – це банківський рахунок. Кожна стресова подія, кожна новина про обстріл, кожна спроба стримати сльози або заспокоїти близьких – це зняття коштів із цього рахунку. В умовах війни ми всі опинилися в ситуації «гіперінфляції» стресу: ціна спокою зросла вдесятеро, а наші звичні джерела доходів (стабільність, безпека, плани) раптово зникли.

Більшість із нас зараз живе в режимі емоційного кредиту. Ми витрачаємо сили, яких у нас уже немає, сподіваючись, що «колись потім» ми відпочинемо. Але психіка, як і банк, не може вічно працювати в мінус. Психофізіологічне виснаження – це момент, коли банківська картка вашої нервової системи блокується, і настає апатія, небажання нікого бачити, роздратування або повна втрата сил.

Розберімося чому ж, у такому випадку, звичайного сну вже недостатньо? Важливо розрізняти два види відновлення: **фізичний відпочинок** (сон, їжа, душ – це «ремонт» обладнання) та **емоційне відновлення** (те, що наповнює вас змістом). Ви можете проспати 10 годин, але прокинутися з відчуттям порожнечі, бо ваш «емоційний депозит» не поповнився.

Для того, щоб зрозуміти, як саме вносити ці депозити, ми скористаємося багатовимірною моделлю стійкості **BASIC Ph**. Вона пропонує 6 основних каналів, через які ми можемо отримувати енергію, навіть коли навколо криза:

- **B (Belief) – Віра:** Це ваші цінності, переконання та сенси. Коли ви розумієте, заради чого ви тримаєтесь, ваш рахунок поповнюється автоматично.
- **A (Affect) – Афект:** Це емоції. Можливість поплакати, посміятися або висловити гнів дозволяє «розблокувати» застигли кошти на рахунку.
- **S (Social) – Соціальний канал:** Спілкування, підтримка друзів, приналежність до групи. Це спільний капітал, який ми примножуємо разом.
- **I (Imagination) – Уява:** Творчість, мрії, гумор та візуалізація. Уява дозволяє «намалювати» ресурс там, де його фізично немає.
- **C (Cognition) – Когніція:** Знання, логіка, планування. Коли ви розумієте, що з вами відбувається, ви краще контролюєте свої витрати.
- **Ph (Physiology) – Фізіологія:** Рух, фізична активність, релаксація та турбота про тіло. Це фундамент вашого банку.

Саме ці дрібні «депозити» через різні канали – смачна кава (Ph), 15 хвилин тиші (I), розмова з другом (S) чи молитва (B) – є тими відсотками, які рятують нас від повного банкрутства.

Наша задача сьогодні: провести ревізію свого «рахунку» за допомогою моделі **BASIC Ph** і навчитися щодня вносити хоча б мінімальний внесок у власну стійкість. Ми не можемо зупинити витрати, але ми зобов'язані налагодити систему надходжень, щоб мати ресурс жити далі.

Вправа «Кошик ресурсів» (15 хв):

Мета: усвідомити різноманітність джерел відновлення.

Інструкція: Розділіть аркуш на шість секторів, кожен з яких відповідає певному каналу моделі BASIC Ph, та впишіть у них по дві-три конкретні дії, що допомагають вам відновлювати внутрішній ресурс. У секторі «Віра» зафіксуйте свої сенси та цінності, у «Афект» – методи вираження емоцій, як-от можливість виплакати чи помалювати, а в «Соціальний» – коло людей, з якими ви відчуваєтеся в безпеці. Сектор «Уява» заповніть ідеями для творчості, гумору чи мрій, що дозволяють психіці переключитися, у «Когніція» внесіть логічні дії чи планування для повернення контролю, а в «Фізіологія» запишіть базові потреби тіла: якісний сон, рух, їжу та техніки глибокої релаксації.

Обговорення результатів:

- Що ви записали у кожен сектор?
- Які дії, ресурси ви вже активно використовуєте?
- Які ресурси лишаються незадіяними? Чому?
- Чи є у вас записані ресурси про які раніше ви не думали? (Інсайти)

Техніка «Безпечне місце» (15-20 хв):

Мета: створення ментального якоря для швидкого відновлення.

Інструкція: Психолог зачитує, а учасники виконують.

Глибоко вдихніть та видихніть, спробуйте заспокоїти дихання і налаштуватися на виконання вправи. Закрийте очі та продовжуйте дихати в природному ритмі.

Подумайте про місце, де вам завжди комфортно, спокійно та затишно. Це може бути мальовничий пейзаж, затишна кімната, міцний захисний купол або навіть уявна куліса. Головне – почуватися у повній безпеці.

Уявіть, що ви стоїте або сидите у своєму безпечному місці. Подивіться навколо: які об'єкти вас оточують? Зверніть увагу на їхню форму, колір, текстуру. Уявіть, як ви торкаєтесь до них – що ви відчуваєте на дотик?

Погляньте далі – що ви бачите навколо? Розгляньте віддалені об'єкти, форми, тіні та кольори. Використовуйте уяву, щоб додати до цього місця все, що зробить його ще більш затишним і безпечним.

Уявіть, як ваші босі ноги торкаються землі. Відчуйте текстуру ґрунту під ногами. Прогуляйтеся, спостерігаючи за довкіллям. Які звуки ви чуєте? Можливо, це спів птахів, шум моря або ніжний подув вітру. Чи відчуваєте ви тепло сонячних променів на шкірі? Які запахи ви відчуваєте? Уявіть аромати морського повітря, квітів, вашої улюбленої їжі або інші приємні запахи.

Відчуйте, як спокій і затишок наповнюють ваше тіло і розум. Це безпечне місце завжди доступне вам, і ви можете повернутися сюди будь-коли, коли захочете відчувати себе захищено та щасливо.

Перед тим, як повернутися у реальний світ, озирніться навколо ще раз і запам'ятайте всі деталі свого безпечного місця. Ви можете змінювати його з часом або залишати незмінним – це ваш уявний притулок, де вам завжди буде добре.

Коли будете готові, поступово розплющте очі.

Обговорення:

- Як вам було у вашому безпечному місці?
- Як ви зараз почуваетесь?
- Чи берете ви із собою це місце в життя?

3. Завершення (15-20 хв)

Рефлексія поєднана із рефлексією по завданню «Безпечне місце»:

- Оцініть свій стан після заняття від 0 до 10.
- Як вам сьогоднішнє заняття?
- Що берете із собою?

Наостанок, учасникам пропонується обрати один із шести каналів моделі BASIC Ph, який сьогодні відгукнувся їм найбільше або здався найцікавішим відкриттям. Після цього кожен має сформулювати коротке побажання самому собі на найближчий тиждень, яке починається зі слів «Я обіцяю своєму ресурсу...», фокусуючись на конкретній маленькій дії для обраного сектора. Наприклад, хтось обіцяє 15 хвилин тиші без телефону для каналу уяви, а хтось – вчасну вечерю для каналу фізіології. Психолог пропонує всім одночасно

написати ці обіцянки в загальний чат або озвучити їх, створюючи ефект спільного зобов'язання перед собою та групою.

Заняття №8 на тему: «Робота із екзистенційними ресурсами та ціннісно-смыслову стійкістю особистості»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Оцініть стан від 0 до 10 і назвіть одну річ, людину, діяльність, щось таке, що тримає вас «на плаву» у час війни.
- Поділіться усвідомленнями за тиждень (якщо такі є).

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка «Образ стійкості» (5 хв): Учасники мають знайти очима в кімнаті будь-який предмет, який асоціюється у них із міцністю або витривалістю, і коротко показати його в камеру або просто розповісти що це за предмет і за що обрали його.

2. Основна частина (45-70 хв)

Інформаційного блоку (15-20 хв): Коли ми говоримо про емоційне вигорання, ми зазвичай уявляємо втому або відсутність сил, проте найнебезпечнішим симптомом вигорання є втрата відчуття сенсу – того самого внутрішнього «навіщо», яке змушує нас прокидатися зранку. В умовах війни, коли майбутнє здається туманним, а щоденні зусилля – марними, ми ризикуємо опинитися в

ситуації, яку видатний психолог Віктор Франкл назвав «екзистенційним вакуумом». Франкл, який пройшов через жахи нацистських концтаборів, зробив революційне для психології спостереження: у нелюдських умовах першими здавалися не ті, хто був слабкий тілом, а ті, хто втратив сенс свого існування. Він помітив, що люди, які мали бодай якусь мету – написати книгу, побачити близьких або завершити справу життя – мали значно вищі шанси на виживання та збереження психічного здоров'я.

Його головний урок для нас сьогодні полягає в тому, що сенс не є чимось грандіозним або захмарним; це не обов'язково велика місія чи подвиг. Сенс – це щоденний, часто непомітний вибір жити згідно зі своїми цінностями навіть тоді, коли обставини намагаються нас зламати. Коли ви обираєте продовжувати навчання, допомагати іншим або просто зберігати людяність у спілкуванні, ви створюєте свій власний мікросенс, який стає вашим «рятівним колом». Відома фраза Ніцше, яку цитує Франкл "Той, хто має для чого жити, може витримати майже будь-яке як" стає фундаментом для подолання вигорання. Це і є найвищий прояв емоційного інтелекту – здатність усвідомлювати свої глибинні цінності та використовувати їх як паливо для саморегуляції, коли зовнішні джерела енергії вичерпані.

Замість того, щоб чекати, поки війна закінчиться і сенс повернеться сам собою, ми маємо право і силу створювати його самостійно в кожному моменті. Робота з власними цінностями дозволяє перетворити позицію жертви обставин на позицію володаря власного життя, де ваші внутрішні орієнтири стають набагато міцнішими за будь-який зовнішній хаос. Керування своїм станом через сенси – це найнадійніший захист від психофізіологічного виснаження, адже воно дає психіці відповідь на найголовніше питання, дозволяючи зберігати цілісність особистості навіть у найтемніші часи.

Вправа «Аукціон цінностей» (15-20 хв):

Мета: визначити найвищі цінності кожного.

Інструкція: Учасникам пропонується список із 15 цінностей (свобода, сім'я, саморозвиток, безпека, допомога іншим, здоров'я, кохання, справедливість, творчість, професійний успіх, внутрішній спокій, дружба, незалежність, радість, мужність). У кожного є умовні 100 балів. Потрібно «купити» собі лише 3 найважливіші цінності, розподіливши бали між ними. Бали розподіляти учасники можуть будь-яким чином. Градація балів допоможе зрозуміти переважаючі цінності у особи.

Обговорення:

- Що було б найважче «продати» або від чого відмовитися?
- Як ці три цінності допомагають вам зараз не здаватися?
- Чи було вам важко обирати лише 3 цінності?

Техніка «Колесо життя» (20-25 хв):

Мета: визначити та усвідомити рівень задоволеності та збалансованості власного життя, оцінка гармонійності життя.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція: Учасникам пропонують на аркуші А4 намалювати коло і розділити його на 8 секторів, де кожен відповідає певній сфері життя (1 – здоров'я, 2 – сім'я, 3 – кар'єра (навчання), 4 – гроші, 5 – хобі, 6 – розвиток, 7 – друзі, 8 – відпочинок). Завдання учасників визначити відсоток, який займає ця сфера у їх житті, виокремити сектором і замалювати кольором, із яким асоціюється життєва сфера. *Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу (для ефективнішої рефлексії після вправи, краще дати учасникам час письмово занотувати відповіді на всі питання, а вже потім давати усну рефлексію):*

- Яка із сфер охоплює найбільший відсоток і чому?
- Якому кольору відповідає ця сфера? Що цей колір означає для Вас, з чим асоціюється?
- Яка із сфер відповідає найменшому відсотку і чому?
- Якому кольору відповідає ця сфера? Що цей колір означає для Вас, з чим асоціюється?

- Які із зображень викликають найбільший емоційний відгук?
- Як це співвідноситься із відповідними сферами?
- Для зміни якості яких сфер Ви готові докладати зусиль?

3. Завершення (10-15 хв)

Рефлексія:

- Оцініть свій стан від 0 до 10.
- Чи змінилося ваше відчуття важливості щоденних справ після аналізу цінностей?
- Що для вас було цінним сьогодні?

Заняття №9 на тему: «Моделювання адаптивних копінг-стратегій та емоційна гігієна»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Оцініть стан від 0 до 10 і назвіть одну дію, яка допомогла «вистояти» (впоратися зі стресом тощо) протягом останнього тижня.
- Поділіться усвідомленнями за тиждень (якщо такі є).

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка: Учасникам пропонується глибоко подихати, уявляючи, що на вдиху вони забирають корисний досвід, а на видиху – відсіюють зайву інформаційну напругу, роблячи характерний рух руками.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (10 хв): Коли ми стикаємося із безпрецедентним стресом війни та тривалим вигоранням, наша психіка автоматично вмикає механізми захисту, які в психології називають копінг-стратегіями. Це наш індивідуальний спосіб справлятися з викликами, проте важливо розуміти, що не всі вони однаково корисні для нашого відновлення. У стані виснаження ми часто схилиємося до деструктивних копінгів – швидких способів полегшення, як-от безкінечний скролінг новин, самоізоляція, надмірне вживання кофеїну чи ігнорування власних потреб заради ілюзії продуктивності. Хоча ці дії дають тимчасове відчуття контролю або заспокоєння, у довгостроковій перспективі вони заганняють нас у ще глибші негативні стани, вимиваючи залишки емоційного ресурсу та посилюючи відчуття безпорадності.

Справжня адаптація починається тоді, коли ми переходимо до свідомого вибору конструктивних стратегій, які поділяються на два ключові типи. Перший – це проблемно-орієнтовані копінги, спрямовані на зміну того, що підвладне нашому безпосередньому впливу: ми плануємо алгоритм дій під час тривоги, структуруємо свій день, шукаємо перевірену інформацію чи опановуємо нові навички. Це допомагає знизити когнітивний хаос. Другий тип – емоційно-орієнтовані копінги, які фокусуються на роботі з внутрішнім станом: легалізація почуттів, пошук соціальної підтримки, переосмислення ситуації через пошук нових сенсів або практики заземлення. Високий рівень емоційного інтелекту полягає саме у здатності вчасно розпізнати, яка стратегія потрібна зараз: чи варто діяти, чи краще дати собі час на проживання емоцій, щоб не допустити внутрішнього «короткого замикання».

Фундаментом, на якому тримаються ці стратегії, є емоційна гігієна – набір щоденних правил, які запобігають інформаційному та сенсорному

перевантаженню. Це вміння вчасно виставляти фільтри для «токсичного» контенту, розмежовувати власні переживання та чужі емоційні стани, а також вчасно відмовлятися від надмірних вимог до себе в періоди гострого стресу. Без дотримання емоційної гігієни будь-які техніки релаксації чи відновлення будуть малоефективними, адже ми продовжуємо «забруднювати» свій внутрішній простір швидше, ніж встигаємо його очищувати. Регулярна гігієна емоцій – це не розкіш, а необхідна умова збереження цілісності нашої особистості, яка дозволяє нам не просто виживати в умовах війни, а й зберігати здатність до розвитку та якісного життя.

Вправа «Список адаптивних рішень» (20 хв)

Мета: знайти конструктивні альтернативи деструктивним рішенням.

Інструкція: Учасникам пропонується подіти аркуш на 2 колонки. У першій записати всі дії та звички, які виснажують їх у моменти стресу (наприклад, скролінг соцмереж). У другій колонці, навпроти кожної виснажливої дії – адаптивне рішення. Те, чим можна замінити цю дію, але що не виснажує емоційно (наприклад, читання книги перед сном, замість соцмереж). Далі учасники разом із психологом обговорюють варіанти, пропонують ще адаптивні рішення, якщо є у цьому потреба.

Техніка «Склянка чистої води» (15 хв):

Мета: знайти ресурси, які допомагають учасникам «розбавляти» негативний зовнішній фон.

Інструкція: Пропонуємо учасникам уявити свою психіку як склянку з чистою водою, куди щодня потрапляють «краплі» бруду (новини, конфлікти, страхи). Щоб вода знову стала чистою, не обов'язково виливати все – достатньо почати доливати чисту воду (позитивні контакти, тиша, турбота про тіло). Учасники прописують 3 «чисті краплі», які вони додадуть у свою склянку сьогодні. Це можуть бути ті 3 ресурси, які вони можуть отримати не докладаючи великих зусиль.

3. Завершення (15-20 хв)

Рефлексія:

- Оцініть свій стан від 0 до 10.
- Яка емоційна «гігієнічна процедура» здається вам найважчою для впровадження?
- Що для вас було цінним сьогодні?

Домашнє завдання: Перечитайте свій список адаптивних рішень і спробуйте впровадити хоча б одне з них у своє життя.

Заняття №10 на тему: «Інтеграція результатів та оцінювання ефективності корекції»

1. Вступ (10-15 хв)

Привітання та розминка(10 хв)

- Оцініть стан від 0 до 10
- Учасникам пропонується подумки повернутися до першого заняття і згадати, з яким станом вони прийшли. Кожен називає одну головну зміну, яку він помітив у собі за цей час (наприклад: «я став спокійнішим», «я навчився розрізняти свої потреби», «я більше не відчуваю провини за відпочинок»).
- Показуємо дошку Mentimeter із першого заняття і учасники переглядають очікування, які вони писали, висловлюються чи виправдалися вони.

Нагадування правил групи (5 хв):

- Конфіденційність;
- «Тут і тепер»;
- Правило щирості;
- Правило «СТОП»;
- Правило ввімкнених камер
- Інші правила введені групою.

Розминка: Кожен показує рух, який символізує їх стан, інші повторюють.

2. Основна частина (45-60 хв)

Інформаційний блок (10-15 хв): Завершення нашої спільної тренінгової програми – це не фінальна точка в роботі над собою, а фактично початок вашого самостійного та усвідомленого шляху. Важливо тверезо усвідомлювати, що емоційне вигорання в умовах війни не є статичним діагнозом, який можна вилікувати раз і назавжди одним курсом вправ; це складний динамічний процес, що потребує вашої постійної уваги до власної емоційної гігієни. Тепер, коли ви маєте повний арсенал інструментів – від глибинного розуміння власних цінностей до практичних копінг-стратегій моделі BASIC Ph – ваше головне завдання полягає в інтеграції цих результатів у повсякденне життя. Це означає, що психологічні техніки мають перестати бути просто вправами з блокнота і стати частиною вашої нової ідентичності, щоденними звичками, такими ж природними, як турбота про фізичне здоров'я.

Найціннішим здобутком нашої роботи є ваш розвинений емоційний інтелект, який тепер працює як внутрішній навігатор. Він дозволяє вам вчасно ідентифікувати «червоні прапорці» – ті перші симптоми втоми, роздратування чи відчуження, які раніше могли залишатися непоміченими до моменту повного виснаження. Сьогодні ви вже знаєте, як саме допомогти собі в кожній конкретній ситуації, маючи власну «карту ресурсів» та алгоритми адаптивної поведінки. Ваша стійкість відтепер базується не на ігноруванні болю чи втоми, а на глибокому розумінні своїх особистих сенсів та чіткому визначенні кордонів, за які ви не дозволяєте заступати зовнішньому стресу. Це дає вам змогу зберігати цілісність навіть у моменти найбільшої невизначеності.

Пам'ятайте, що справжній вияв сили та високого емоційного інтелекту полягає не в бажанні впоратися з усім самотужки, а у вмінні вчасно розпізнати потребу в допомозі та звернутися за нею без почуття провини чи сорому. Ваша «валізка майбутнього», яку ми сьогодні наповнюємо, містить не лише знання, а й досвід групової підтримки, який доводить, що ми не самотні у своїх

переживаннях. Збереження внутрішнього вогню в умовах війни вимагає регулярної «ревізії» вашого емоційного рахунку: вчасного внесення депозитів через дрібні радощі, сенси та зв'язки з іншими. Виходячи з цієї програми, ви не просто повертаєтеся до життя – ви створюєте нову якість цього життя, де ви є активним суб'єктом, здатним регулювати свій стан та залишатися вірним своїм цінностям попри будь-які виклики.

Вправа «Валіза майбутнього» (25 хв):

Мета: Закріплення позитивних змін та усвідомлення власного ресурсу.

Інструкція: Учасники малюють або уявляють валізу, яку вони беруть із собою в подальше життя. У неї потрібно «покласти» три речі: 1) техніку, яка працювала найкраще; 2) нове знання про себе; 3) рису характеру, яку вдалося зміцнити.

Рефлексія: За бажанням просимо поділитися тим, що кожен учасник додав у цю валізку і чому.

Повторне проведення методик (20 хв):

Оскільки, після останнього заняття учасники йдуть у життя без подальшого супроводу психолога, важливо зрозуміти, із чим вони йдуть, чи є об'єктивні зміни після програми. Тому проводити це краще під час заняття.

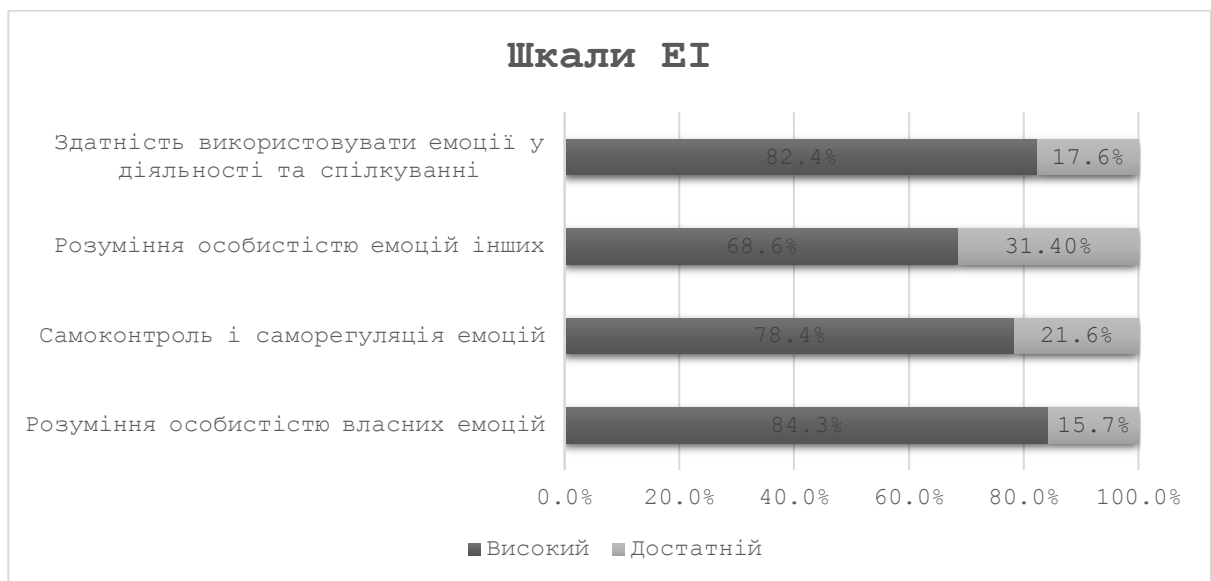
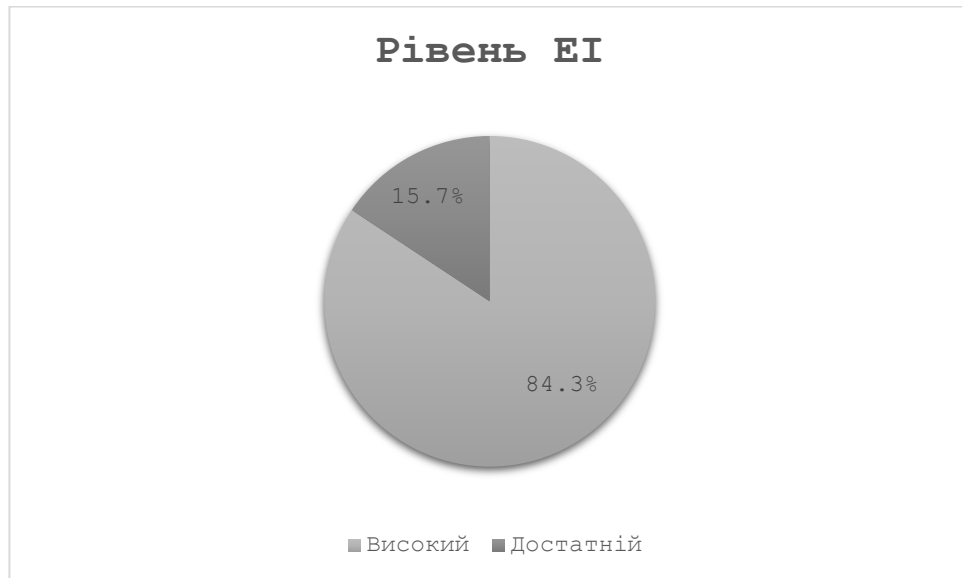
3. Завершення (30 хв)

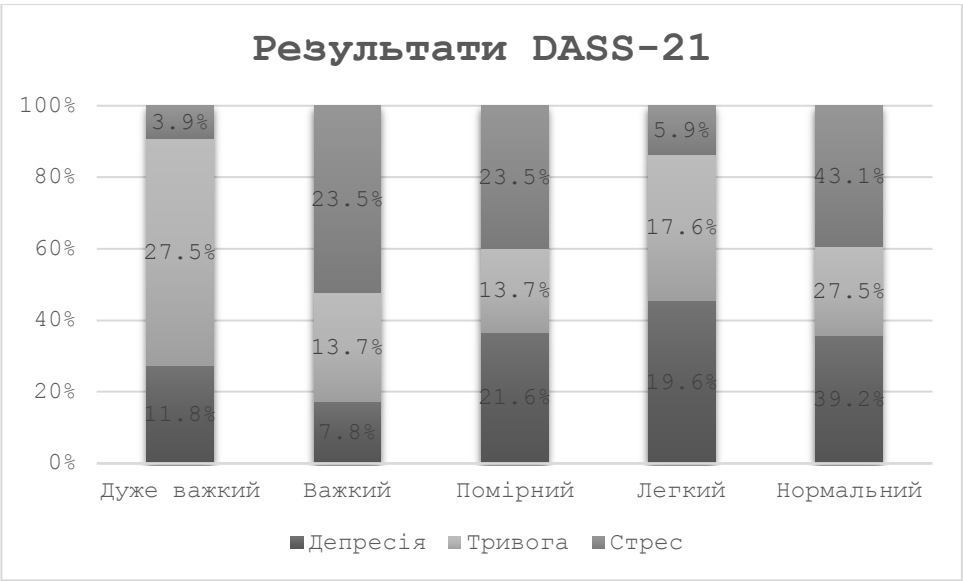
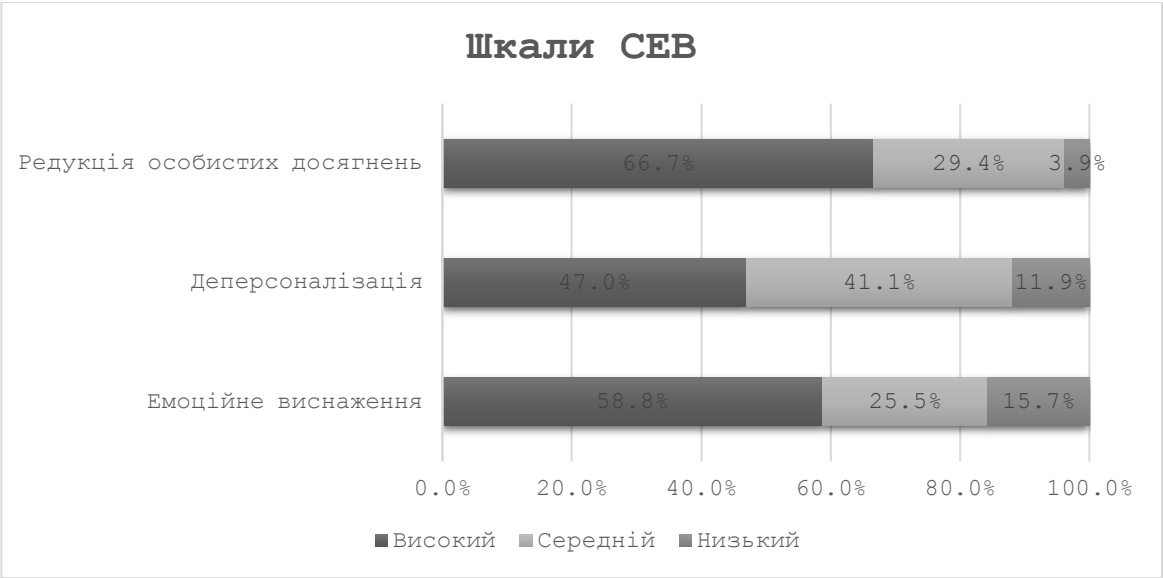
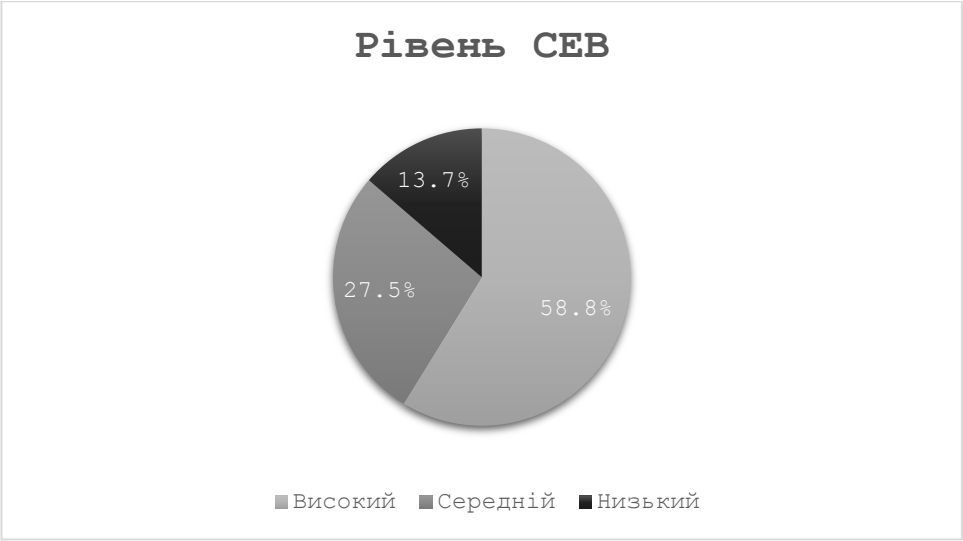
Вправа «Лист вдячності групі» (20-30 хв):

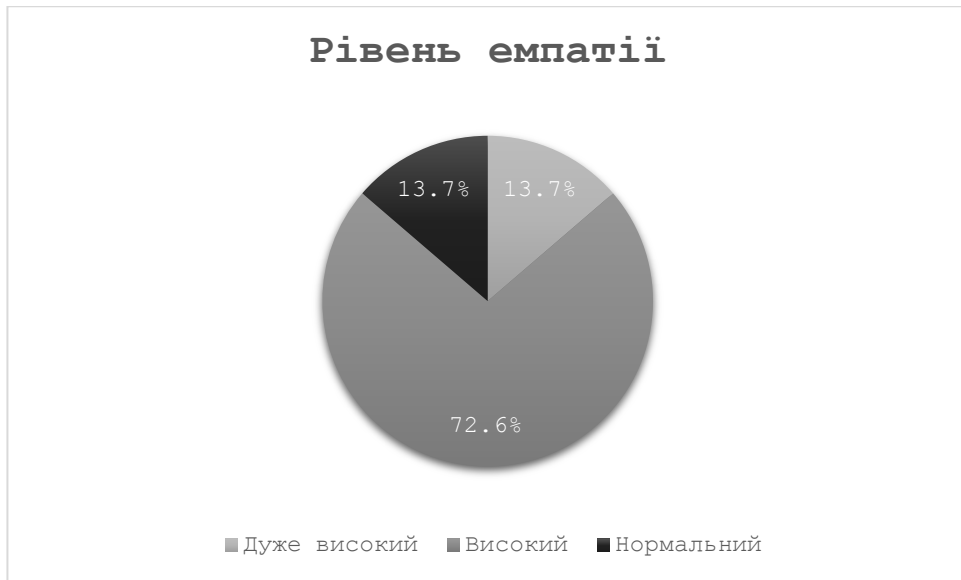
Кожен учасник пише лист для групи та психолога (за бажанням), де висловлює короткі слова вдячності іншим за підтримку, спільні відкриття чи просто присутність. Далі ці листи зачитуються по колу.

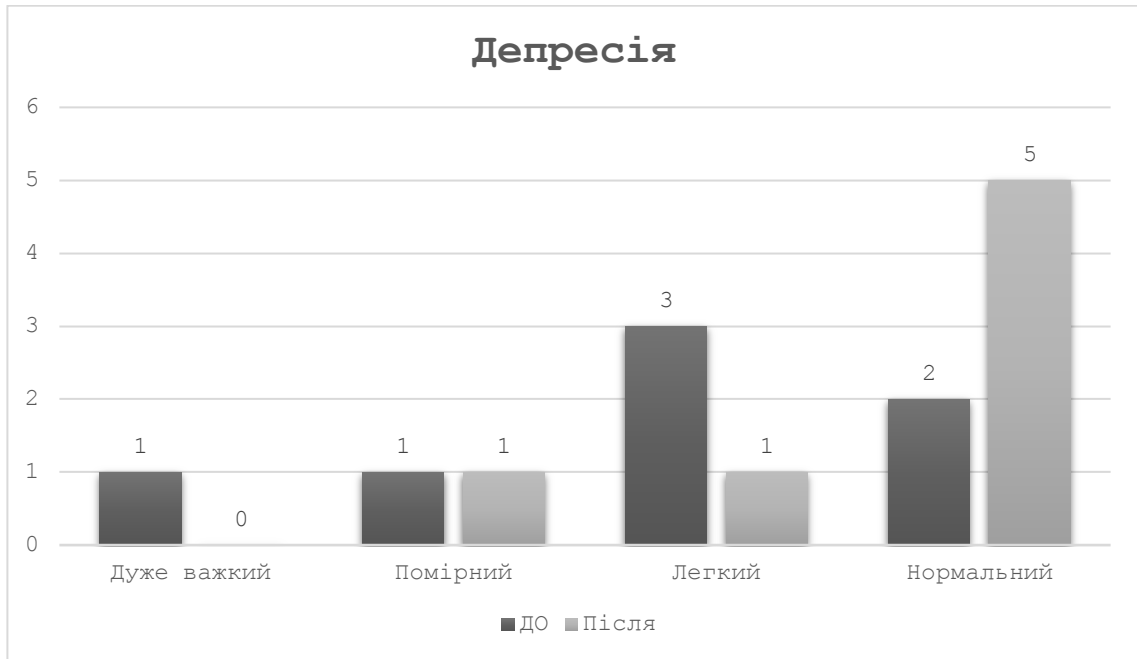
Психолог висловлює слова вдячності групі та дарує символічні сертифікати стійкості.

Додаток Б. Діаграми до 2 розділу.

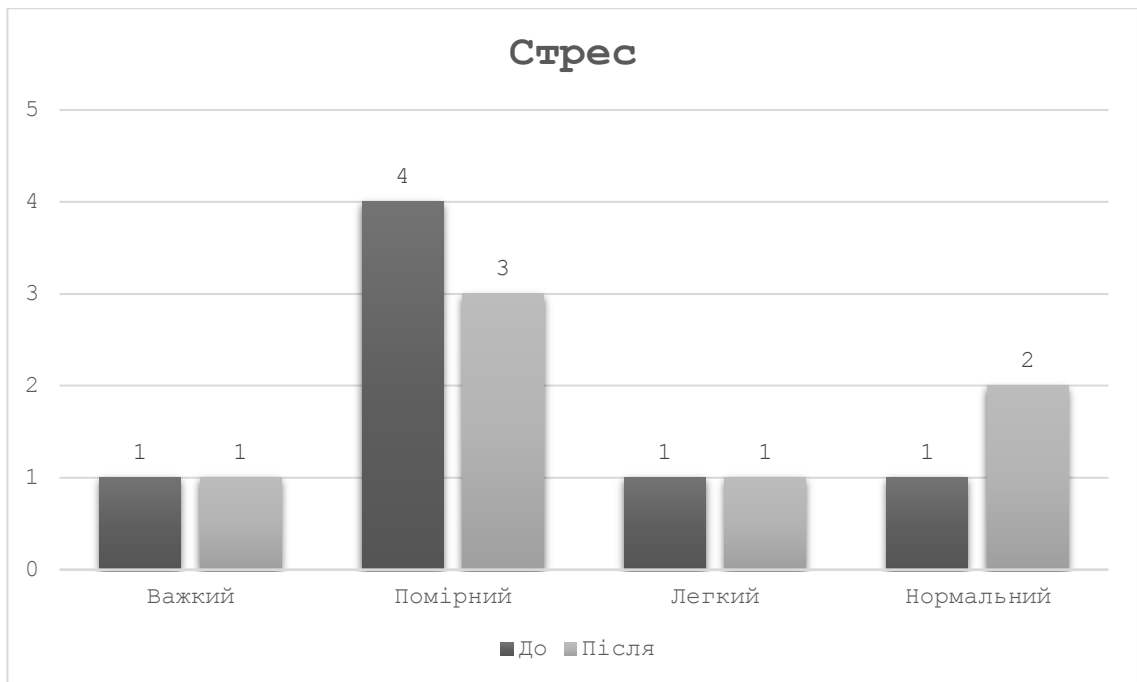








Результати учасниць до і після програми за шкалою «Депресія»



Результати учасниць до і після програми за шкалою «Стрес»



СЕРТИФІКАТ

№3004228/2026

засвідчує, що

Петренко Софія Сергіївна

взяв(ла) участь у Міжнародній науковій інтернет-конференції
**ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ**
(30 квітня 2026 р., м. Переяслав, Україна)
6 годин участі (0,2 кредиту ECTS)
і опублікував(ла) наукову статтю

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДІ
ПІД ВПЛИВОМ ТРИВАЛОГО
ВІЙСЬКОВОГО СТРЕСУ**

у збірнику матеріалів конференції
(№128, 2026 р.)

Голова організаційного комітету конференції,
кандидат історичних наук, заступник голови
ГО «Інститут суспільного розвитку
і наукових досліджень»



Сергій КИКОТЬ

**Методика дослідження рівня розвитку
емоційного інтелекту В.В. Зарицької**

Варіанти відповідей: Так, Часто, Інколи, Ніколи.

1. Мене легко розхвилювати
2. Мене важко засмутити
3. Я не відчуваю розгубленості перед труднощами
4. Я відчуваю в собі впевненість
5. Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці
6. Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами
7. Хвилювання заважає мені зосередитися на справі
8. Від образи я плачу
9. У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли
10. Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати
11. Неприємності викликають в мене хвилювання
12. Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання
13. Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки
14. Радісні новини викликають у мене почуття задоволення
15. Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки
16. Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу
17. Мені не важко самого себе критикувати
18. Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала
19. На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення
20. Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч
21. Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі
22. Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати
23. Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче

24. Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи
25. Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати
26. Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту
27. Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця
28. Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій
29. Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву
30. У стресовому стані я можу зосередитися на роботі
31. У стресовому стані мої звички не змінюються
32. Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити
33. Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання
34. Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше
35. Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу
36. Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни
37. Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми
38. Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини
39. Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована
40. Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив
41. Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу
42. Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують
43. Почуття провини означає, що людина зробила щось не так
44. Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті
45. Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості
46. Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд
47. Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі
48. Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві

49. Зрада може викликати сильний гнів
50. Втрата сенсу життя викликає печаль
51. Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю
52. Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою
53. Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів
54. Байдужість до людей призводить потім до самотності
55. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене
56. Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване
57. Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти
58. Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину
59. Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції
60. У мене не часто змінюється настрій
61. Мене важко образити
62. Я сплю спокійно
63. У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно
64. У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші
65. У будь-яких справах я проявляю активність
66. Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції
67. Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції
68. Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації
69. Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій
70. На несуттєву розмову я реагую спокійно
71. У мене вигляд врівноваженої людини
72. Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований
73. Я все роблю з позитивним настроєм
74. У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника
75. Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику
76. Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти

**Опитувальник емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI) у
адаптації Н.Є. Водоп'янової**

Варіанти відповідей: Ніколи, Дуже рідко, Іноді, Часто, Дуже часто, Кожен день.

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеною(-им)
2. Після роботи/навчання я відчуваю себе як "вичавлений лимон"
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу/навчання
4. Я добре розумію, що відчувають колеги, та використовую це в інтересах справи
5. Я спілкуюсь із колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму
6. Після роботи/навчання на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього
7. Я вмію знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях
8. Я відчуваю пригніченість і апатію
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи колег
10. Останнім часом я стала(-в) більш черстою(-им) (нечутливою(-им)) у ставленні до тих, із ким працюю
11. Як правило, мої оточуючі багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення
13. У мене все більше життєвих розчарувань
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається із моїми колегами
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з колегами
18. Я легко спілкуюся із людьми незалежно від їх статусу і характеру
19. Я багато встигаю зробити

20. Я відчуваю себе на межі можливостей
21. Я багато чого ще зможу досягти у своєму житті
22. Інколи колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Варіанти відповідей: 0-ніколи 1-іноді 2-часто 3-завжди

1. Мені було важко розслабитися
2. Я відчувала(-в) сухість у роті
3. Здавалося, я взагалі не відчувала(-в) жодних позитивних почуттів
4. Я відчувала(-в) утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження)
5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити
6. Я була(-в) схильний надмірно реагувати на ситуації
7. Я відчувала(-в) тремтіння (наприклад, в руках)
8. Я відчувала(-в), що витрачаю багато нервової енергії
9. Мене турбували ситуації, у яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем(-ою)
10. Я відчувала(-в), що мені нема чого чекати
11. Я помітила(-в), що хвилююся
12. Мені було важко розслабитися
13. Я відчувала(-в) себе пригніченою(-им) і похмурою(-им)
14. Я була(-в) нетерпима(-ий) до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю
15. Я відчувала(-в), що близька(-ий) до паніки
16. Я не могла/міг ні в чому захоплюватися
17. Я відчувала(-в), що не варта(-ий) багато чого як особистість
18. Мені здалося, що я досить образлива(-ий)
19. Я усвідомлювала(-в) дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти)
20. Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини
21. Я відчувала(-в), що життя безглузде

«Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна

Варіанти відповідей: Згоден (завжди), Скоріше згоден (часто), Скоріше не згоден (рідко), Не згоден (ніколи).

1. Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно
5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів
7. Я б сильно хвилювалася(-вся), якби мала/мав повідомити людині неприємну для нього звістку
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі
9. Мені хотілося б отримати професію пов'язану із спілкуванням із людьми
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки
11. Коли я бачу, як плаче людина, то й сама/сам засмучуюсь
12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою(-им)
13. Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді
14. Коли я бачу, що з кимсь погано поводяться, то завжди серджуся
15. Я можу залишитися спокійною(-им), навіть якщо всі навколо хвилюються
16. Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть
17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього ролі не грає
18. Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені
19. Я переживаю, коли бачу людей, які засмучуються через дрібниці
20. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварин
21. Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці

22. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм
24. Я можу залишитися байдужою(-им) до будь-якого хвилювання навколо
25. Маленькі діти плачуть без причини