

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Освітній рівень

РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241049

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІІ курсу, групи ППмз-24-1


Підпис

Ольга МАТВІЙЧУК
Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент


Підпис

Ольга ІГУМНОВА
Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис


Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень другий (магістерський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР
 протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Ольги МАТВІЙЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Роль саногенного мислення у профілактиці емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю»
 Керівник кваліфікаційної роботи: Ольга ІГУМНОВА, кандидат психологічних наук, доцент.

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів Х. Корнеліуса і Ш. Фейра; методика «Оцінка власного потенціалу професійного вигорання» Дж. Гібсона; методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25» Н. Огінська-Булік, З. Ючинський; методика вимірювання здатності до менталізації (MZQ) М. Гаузберга в україномовній адаптації Х.І. Турецькою, Б.І. Кунікевич.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Саногенне мислення та психологічні механізми профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю, теоретико-методологічні засади дослідження феномену саногенного мислення, психологічна природа емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю, саногенне мислення як чинник профілактики емоційного вигорання у професіях соціономічного типу; розділ 2 Емпіричне дослідження саногенного мислення та емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю, обґрунтування методик та організації емпіричного дослідження, результати дослідження складових саногенного мислення та емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю, обґрунтування та опис програми

профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5
рисуноків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>18</u> . <u>11</u> . 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>18</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Ольга Ольга МАТВІЙЧУК

Керівник роботи Ольга Ольга ІГУМНОВА
Ім'я, прізвище
Ім'я, прізвище

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Роль саногенного мислення у профілактиці емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю».

Здобувач Ольга МАТВІЙЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Ольга ІГУМНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 73 сторінок, 4 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 72 найменувань, 3 додатки.


Ключові слова: саногенне мислення; емоційне вигорання; профілактика; психічне здоров'я; стресостійкість; фахівці соціономічного профілю.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Предмет дослідження: роль саногенного мислення у профілактиці емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю.

За результатами дослідження описано теоретичні засади феномену саногенного мислення, чинники профілактики емоційного вигорання, досліджено складові саногенного мислення та емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю та розроблено програму профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Одержані результати можуть бути використані у підготовці майбутніх фахівців соціономічного профілю для підвищення їх психологічної стійкості, профілактики емоційного вигорання та зміцнення психічного здоров'я.

Дипломник  Ольга МАТВІЙЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ	11
1.1 Теоретико-методологічні засади дослідження феномену саногенного мислення	11
1.2 Психологічна природа емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю	19
1.3 Саногенне мислення як чинник профілактики емоційного вигорання у професіях соціономічного типу	27
Висновки до розділу	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	38
2.1 Обґрунтування методик та організації емпіричного дослідження	38
2.2 Результати дослідження складових саногенного мислення та емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю.....	45
2.3 Обґрунтування та опис програми профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.....	59
Висновки до розділу	66
ВИСНОВКИ.....	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	74
ДОДАТОК А Методика «Оцінка власного потенціалу професійного вигорання» Дж. Гібсон, Д. Іванцевич., Д. Доннеллі	81
ДОДАТОК Б Шкала вимірювання резильєнтності SPP-25.....	83
ДОДАТОК В Програма профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціально-економічні, політичні та психологічні умови життя в Україні, ускладнені військовими подіями, зумовлюють зростання рівня стресу, емоційного напруження та психологічної втоми серед населення. Особливої уваги в цьому контексті потребують фахівці соціономічного профілю – психологи, педагоги, соціальні працівники, медичні працівники, які у своїй професійній діяльності постійно взаємодіють з людьми, переживають високе емоційне навантаження та часто стикаються з проявами чужого болю, тривоги, втрат. Така взаємодія нерідко призводить до розвитку емоційного вигорання, що проявляється у зниженні емпатії, втраті мотивації, професійному цинізмі та психічному виснаженні.

У контексті підготовки майбутніх фахівців соціономічного профілю проблема профілактики емоційного вигорання набуває особливої актуальності, адже саме у студентські роки формуються базові професійні установки, моделі мислення, ціннісні орієнтації та механізми саморегуляції. Відсутність навичок емоційної самопідтримки, низький рівень рефлексії, невміння конструктивно осмислювати власні переживання значно підвищують ризик формування професійного вигорання вже на початкових етапах діяльності. Тому надзвичайно важливо розвивати у студентів саногенне мислення як внутрішній ресурс психологічної стійкості та профілактики емоційного виснаження.

Поняття саногенне мислення означає такий тип мислення, який сприяє психічному здоров'ю, гармонізації внутрішнього світу особистості, конструктивному осмисленню життєвих труднощів і збереженню емоційної рівноваги. Саногенне мислення передбачає здатність до усвідомлення власних деструктивних установок, їх переосмислення та заміну на конструктивні, що сприяють позитивному самосприйняттю й емоційній стабільності. Воно виконує профілактичну функцію щодо розвитку емоційного вигорання, оскільки дозволяє людині адекватно оцінювати події, приймати власні почуття, знижувати рівень

внутрішнього конфлікту та уникати надмірного емоційного залучення у професійну взаємодію.

У сучасних наукових дослідженнях (А. Гільман, А. Захаров, Н. Калошин, Г. Мешко, В. Пов'якель, В. Рибалка, В. Старик, В. Семке, М. Тишкова, О. Ткаченко та ін.) підкреслюється, що розвиток саногенного мислення є ключовим чинником формування психологічного здоров'я особистості. Зокрема, воно забезпечує формування адекватної самооцінки, стресостійкості, здатності до емоційної саморегуляції та особистісного зростання. У контексті професійного становлення майбутніх фахівців соціономічного профілю це мислення є не лише показником внутрішньої зрілості, але й важливою передумовою гуманістичного стилю взаємодії з клієнтами, здатності до емпатії без емоційного виснаження.

Дослідження емоційного вигорання (С. Maslach, Н. Freudenberger, V. Boyko, N. Vodoryanova, О. Старченкова, Л. Карамушка, С. Максименко та ін.) демонструють, що однією з головних передумов його виникнення є деструктивні когнітивні установки, схильність до самообвинувачення, катастрофізації та неефективні стратегії подолання стресу. Таким чином, когнітивна складова психічної діяльності виступає визначальним фактором у профілактиці вигорання, а отже, розвиток саногенного мислення як здорової когнітивної системи є провідним напрямом профілактичної роботи.

У контексті сучасної психологічної освіти система підготовки студентів повинна включати не лише засвоєння теоретичних знань, а й розвиток навичок саморефлексії, емоційної компетентності, критичного мислення, які дозволяють запобігати формуванню патологічних способів емоційного реагування. Важливість даного напряму підкреслюють сучасні концепції позитивної психології (М. Seligman, С. Peterson), когнітивної психотерапії (А. Beck), гуманістичної психології (С. Rogers, V. Frankl), які трактують мислення як основу психологічного благополуччя та ефективного саморегулювання.

Серед українських учених, які зробили вагомий внесок у розвиток ідей саногенного мислення, слід відзначити праці О. В. Вознесенської, Н. Пов'якель, Т. Яценко, які розглядають його як важливу умову психологічного здоров'я

майбутнього фахівця, фактор гармонізації внутрішнього світу та профілактики деструктивних емоційних станів. На думку Н. Пов'якель, саногенне мислення виконує функцію «психологічного імунітету», який забезпечує цілісність особистості у ситуаціях стресу.

Актуальність теми дипломної роботи зумовлена зростанням рівня емоційного виснаження серед фахівців соціономічного профілю в умовах соціальної нестабільності та війни; недостатньою сформованістю навичок саногенного мислення у студентів, що підвищує ризик вигорання на етапі професійного становлення; потребою у створенні системи психологічної підготовки, спрямованої на розвиток здорових когнітивних стратегій, стресостійкості та внутрішньої гармонії; недостатньою розробленістю в українській психології емпіричних досліджень, які б висвітлювали взаємозв'язок між рівнем розвитку саногенного мислення та емоційним вигоранням майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Таким чином, дослідження ролі саногенного мислення у профілактиці емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю є своєчасним і значущим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, адже його результати можуть бути використані для вдосконалення системи психологічної освіти, створення тренінгових програм профілактики вигорання та розвитку психологічного здоров'я майбутніх спеціалістів допомагаючих професій.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Предмет дослідження: роль саногенного мислення у профілактиці емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку саногенного мислення та емоційним вигоранням майбутніх фахівців соціономічного профілю; розробка програми профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі **завдання:**

1. Здійснити аналіз літературних джерел феномену саногенного мислення та його ролі у забезпеченні психологічного здоров'я особистості.
2. Охарактеризувати особливості прояву емоційного вигорання та його профілактики у фахівців соціономічного профілю.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку саногенного мислення та показниками емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.
4. Розробити та обґрунтувати програму профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Гіпотеза дослідження – врахування рівня розвитку саногенного мислення та його складових дозволить обрати ефективні психологічні підходи і техніки при розробці програми профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* (методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів Х. Корнеліуса і Ш. Фейра; методика «Оцінка власного потенціалу професійного вигорання» Дж. Гібсона; методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25» Н. Огінська-Булік, З. Ючинський; методика вимірювання здатності до менталізації (MZQ) М. Гаузберга в україномовній адаптації Х.І. Турецькою, Б.І. Кунікевич); *методи кількісної обробки даних*.

Практичне значення дослідження дослідження полягає у можливості впровадження розробленої програми у навчальний процес вищих навчальних закладів, підготовки спеціалізованих тренінгів та психоосвітніх заходів для зміцнення психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю (психологів, педагогів, соціальних працівників, медичних працівників тощо), що сприяє підвищенню їх професійної компетентності та адаптивності у складних умовах професійної діяльності.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. До участі у ньому було залучено 60 студентів Хмельницького національного університету спеціальності «Психологія» факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Сучасні психотехнології саногенного мислення в системі профілактики емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю» у науковому журналі «Перспективи та інновації науки», серія «Психологія». Результати дослідження обговорювались на II Міжнародній науково-практичній конференції «Innovation and development in world science» (м. Цюрих, Швейцарія, 1-3 грудня, 2025 р.).

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання з 72 найменувань, 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 73 сторінках.

РОЗДІЛ 1

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

1.1 Теоретико-методологічні засади дослідження феномену саногенного мислення

У сучасній психології значну увагу приділяють не лише вивченню патологій та дезадаптацій, а й механізмам збереження психічного здоров'я та підвищення стресостійкості особистості. В основі цих підходів лежить концепція саногенезу, запропонована А. Антоновським [59]. Основний акцент салютогенетичного підходу полягає у вивченні факторів, що сприяють підтриманню психофізіологічного здоров'я, навіть за наявності стресових впливів. Центральним поняттям є відчуття когерентності (SOC – Sense of Coherence), що характеризує сприйняття життя як зрозумілого, керованого та значущого.

Проблема саногенного мислення посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки воно розглядається як один із ключових чинників психічного здоров'я особистості та ефективного подолання емоційних напружень. У працях А. Ю. Гільман (2018) саногенне мислення визначається як особливий тип когнітивної діяльності, спрямований на зцілення і гармонізацію внутрішнього світу людини. Сам термін походить від латинських слів *sano* — «оздоровлювати», *genu* — «породжувати», що буквально означає «мислення, яке породжує здоров'я». Таке мислення виступає інтегративним механізмом саморегуляції емоційно-вольової сфери та забезпечує подолання деструктивних переживань шляхом їх усвідомлення, аналізу і переосмислення [14; 16].

Дослідниця підкреслює, що саногенне мислення є не лише когнітивним процесом, а й оздоровчою практикою, що базується на розвитку рефлексії та метамислення. Воно включає свідому роботу з неадаптивними когніціями,

здатність виявляти автоматичні негативні установки, що породжують патогенні емоції, й трансформувати їх у конструктивні форми реагування. Таким чином, саногенне мислення розглядається як процес пізнання і водночас як засіб психологічного самовідновлення [15].

Поняття саногенного мислення описує когнітивно-рефлексивні стратегії, що зміцнюють психічне здоров'я і запобігають розвитку емоційного вигорання. Саногенне мислення, або здоров'язберігаюче мислення, визначається як когнітивно-емоційна система, що сприяє підтриманню та відновленню психічного і фізичного здоров'я особистості, а також ефективній адаптації до стресових та соціально нестабільних умов. Здатність особистості формувати саногенне мислення є ключовим ресурсом для розвитку резилієнтності та профілактики емоційного вигорання. Як зазначає А. Гільман (2021), саногенне мислення інтегрує когнітивні оцінки, емоційні реакції та поведінкові стратегії, спрямовані на збереження психоемоційного благополуччя [17].

У вітчизняній науковій традиції дослідження саногенного мислення розвивалися в контексті психології здоров'я та психотерапії. Так, К. Юр'єв (2018) підкреслює, що розвиток когнітивних стратегій здоров'я дозволяє формувати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій, тоді як Т. Титаренко (2019) акцентує на зв'язку саногенного мислення з саморегуляцією та здатністю до адаптивного копіngu. І. Бех (2020) розглядає саногенне мислення як компонент психоемоційної компетентності, що включає усвідомлення власних емоцій, мотиваційні ресурси та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Л. Орбан-Лембрик (2021) виділяє роль когнітивних і сенсогенних стратегій у розвитку психічного здоров'я студентської молоді, наголошуючи на необхідності системного підходу до формування саногенних установок у навчальному середовищі [21; 47; 52].

Наукові дослідження (Н. Пов'якель, Г. Мешко, В. Калошин, С. Морозюк та ін.) свідчать, що розвиток саногенного мислення тісно пов'язаний із формуванням метакогнітивних умінь, усвідомленням власних емоцій, станів та поведінкових патернів. Цей тип мислення передбачає здатність особистості до

самоаналізу, раціоналізації афективних реакцій і свідомої регуляції внутрішнього стану. Водночас він потребує значних вольових зусиль і розвинених рефлексивних здібностей, що забезпечують перехід від автоматичних емоційних реакцій до усвідомлених форм емоційного реагування.

Українські дослідження (Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур) підтверджують ефективність тренінгів з розвитку саногенних стратегій мислення для соціальних працівників, психологів та фахівців з кризової допомоги [23]. Такі програми включають:

- вправи на усвідомлення ресурсів та особистісних досягнень;
- техніки релаксації та майндфулнес;
- когнітивну реструктуризацію;
- групову супервізію та обговорення кейсів [4,5].

Дослідження за кордоном (Jenny et al., 2021; Rijker, 2021) показали подібні результати: працівники соціальної сфери, які застосовували практики саногенного мислення, мали нижчий рівень вигорання та більш ефективно використання робочих ресурсів [60; 64].

А. Ю. Гільман описує алгоритм розгортання саногенного мислення, який відбувається у два взаємопов'язані етапи – етап рефлексії та етап метамислення. Перший пов'язаний із самоусвідомленням та аналізом власних думок і переживань, другий – із формуванням нових способів мислення та поведінки, гнучких і адаптивних у ситуаціях стресу. Результатом такого процесу є усвідомлення неконструктивних програм поведінки, корекція емоційних реакцій і набуття навичок адекватного реагування в ситуаціях напруги. Отже, саногенне мислення виступає когнітивно-емоційним механізмом, який сприяє профілактиці деструктивних станів і підтриманню психічного благополуччя особистості [16].

Зарубіжні дослідники підходять до концепції саногенного мислення через призму когнітивної та позитивної психології. А. Векс запропонував модель когнітивних схем, що визначають сприйняття стресових подій і способи їх

подолання. R. Lazarus досліджував взаємодію когнітивних оцінок і копінг-стратегій, підкреслюючи важливість психологічної оцінки ситуації для ефективного стрес-менеджменту. M. Seligman розвинув концепцію позитивної психології, акцентуючи на оптимізмі, віри в власні ресурси та пошуку сенсу як чинниках психічного благополуччя. D. Meichenbaum у своїй когнітивно-поведінковій терапії звертає увагу на роль внутрішнього діалогу та навичок саморегуляції у підтриманні психоемоційного здоров'я. V. Frankl підкреслює значення сенсу життя та смислових стратегій у подоланні кризових станів, що прямо корелює з формуванням саногенних установок особистості [10; 60; 62].

Саногенне мислення включає:

- усвідомлення ресурсів і обмежень;
- оцінку ситуацій з точки зору можливостей контролю;
- пошук конструктивних способів інтерпретації стресових подій;
- планування дій із врахуванням наявних ресурсів та особистісних цілей.

Ці когнітивні процеси інтегрують емоційні та поведінкові компоненти адаптації, що робить їх ефективними для профілактики вигорання у фахівців соціономічного профілю.

Інтеграція вітчизняних і зарубіжних підходів дозволяє виділити низку спільних принципів розвитку саногенного мислення [14; 17]:

- по-перше, когнітивна рефлексія та оцінка власного досвіду;
- по-друге, розвиток копінг-ресурсів і здатності до адаптивної саморегуляції;
- по-третє, пошук сенсу та позитивне переосмислення життєвих ситуацій;
- по-четверте, формування психоемоційної компетентності через практичні тренінги та психотерапевтичні техніки.

Застосування цих принципів у роботі з молоддю, зокрема студентською, забезпечує підвищення стійкості до стресів, розвиток когнітивних ресурсів та профілактику психоемоційних дисфункцій .

Дослідження саногенного мислення ґрунтуються на інтеграції кількох психологічних парадигм:

1. Салютогенез А. Антоновського. SOC визначає здатність особистості сприймати життя як структуроване, оцінювати вимоги середовища як керовані та знаходити значущість у власному досвіді. Дослідження показують, що високий SOC корелює з меншою схильністю до вигорання та ефективним використанням ресурсів копіngu [59].

2. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман. Стрес розглядається як взаємодія між особистістю та середовищем, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка та стратегія копіngu. Саногенне мислення трансформує сприйняття стресора з загрози на виклик, активуючи мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів [63].

3. Когнітивно-біхевіоральний підхід. Фокус на виявленні деструктивних переконань, автоматичних думок та когнітивних спотворень, що посилюють емоційне виснаження. Саногенне мислення включає навички когнітивної реструктуризації для формування адаптивних патернів [60].

4. Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс). Акцент на самореалізації, внутрішніх потребах і цінностях людини. Саногенне мислення підтримує усвідомлення власних цілей, розвитку потенціалу та сенсу життя, що зменшує ризик професійного вигорання [25].

5. Екзистенційна психологія (В. Франкл). Вивчення сенсу життя і особистісної відповідальності у стресових умовах. Використання екзистенційних стратегій у саногенному мисленні допомагає знаходити значущість навіть у складних робочих ситуаціях [47].

6. Психодинамічний підхід. Досліджує несвідомі конфлікти, внутрішні мотиви та міжособистісні механізми, що впливають на емоційне виснаження. Саногенне мислення частково включає усвідомлення цих процесів для ефективної саморегуляції.

7. Системний підхід. Розглядає особистість у взаємодії з соціальним середовищем. Впровадження саногенних стратегій мислення включає роботу з організаційними ресурсами та колективними практиками підтримки [58].

Сучасні психологічні дослідження визначають саногенне мислення як системне утворення, що має багаторівневу структуру, до складу якої входять когнітивний, емоційно-ціннісний, рефлексивний і поведінковий компоненти (Н. Пов'якель, 2019; А. Гільман, 2021).

- Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення ситуації, аналіз причин емоційного дискомфорту, формування логічних зв'язків між подіями та внутрішніми станами.

- Емоційно-ціннісний компонент відповідає за прийняття власних почуттів, їх усвідомлення та перетворення на конструктивні емоційні переживання.

- Рефлексивний компонент включає здатність до самоспостереження, аналізу особистісних установок і схем мислення.

- Поведінковий компонент реалізується у виборі адекватних стратегій реагування, що знижують напруження та сприяють психологічному благополуччю.

Саногенне мислення є центральною ланкою саногенної поведінки, оскільки забезпечує внутрішню переробку травмувального досвіду, попереджуючи розвиток хронічних емоційних станів і психосоматичних реакцій. У структурі особистості воно функціонує як психологічний фільтр, що перетворює негативні враження у досвід, корисний для особистісного розвитку.

Згідно з дослідженнями А. Антоновського, розвиток саногенного мислення сприяє формуванню *смислу когерентності* (sense of coherence), який визначає здатність особистості сприймати світ як упорядкований, зрозумілий і такий, що піддається контролю [59]. Цей смисловий компонент тісно пов'язаний із психологічною стійкістю та зниженням ризику емоційного вигорання,

особливо у фахівців соціономічного профілю, діяльність яких супроводжується високими рівнями емоційних навантажень [23; 62].

Саногенне мислення виконує у професійній діяльності три ключові функції:

1. Рефлексивно-коригувальну – допомагає усвідомлювати та трансформувати неадаптивні когніції, знижуючи інтенсивність деструктивних емоцій.

2. Регулятивну – сприяє підтриманню емоційної стабільності й забезпечує баланс між професійними вимогами та особистими ресурсами.

Профілактично-оздоровчу – запобігає накопиченню хронічного стресу й формує психологічний імунітет до професійного виснаження [63].

У дослідженнях Л. Карамушки зазначається, що розвиток саногенного мислення в системі професійної підготовки педагогів, психологів і соціальних працівників дозволяє підвищити рівень емоційного інтелекту, знизити тривожність і сприяти формуванню позитивного ставлення до професійних викликів. Це доводить тісний зв'язок між когнітивними процесами, рефлексивною культурою особистості та профілактикою емоційного вигорання [23].

Особливу роль у підтриманні професійного здоров'я відіграє метакогнітивний рівень саногенного мислення, який забезпечує здатність особистості не лише усвідомлювати, а й оцінювати власні когнітивні процеси. Такий рівень мислення дозволяє фахівцю своєчасно розпізнавати прояви втоми, фрустрації, когнітивного перевантаження та обирати ефективні способи саморегуляції. У цьому аспекті саногенне мислення виступає важливим механізмом, який формує адаптивні когнітивні схеми та сприяє відновленню внутрішньої енергії [56].

Таким чином, структурна модель саногенного мислення охоплює не лише пізнавальні процеси, а й емоційно-сміслову, вольову та поведінкову сфери, утворюючи цілісну систему психічної саморегуляції. У діяльності фахівців соціономічного профілю (психологів, педагогів, соціальних працівників) воно

забезпечує інтеграцію інтелектуального, морального та емоційного досвіду, сприяє розвитку професійного здоров'я та профілактиці емоційного вигорання.

Емоційне вигорання визначається як хронічна психоемоційна втома, що включає: емоційну виснаженість; деперсоналізацію; зниження відчуття особистісних досягнень [4]. Високий SOC, інтеграція когнітивних, емоційних і сенсофокусованих стратегій, а також використання саногенних практик суттєво зменшують ризик розвитку вигорання. Соціальні працівники та психологи, які проходили тренінги з розвитку саногенних стратегій мислення, демонстрували зниження рівня стресу та підвищення ефективності професійної діяльності [5].

Саногенне мислення реалізує профілактичний потенціал через кілька взаємопов'язаних механізмів:

1. Когнітивна реструктуризація. Перепризначення значення стресових подій, усвідомлення ресурсів і обмежень, зменшення катастрофізації та надмірного персоналізування подій. Ця стратегія інтегрує когнітивно-біхевіоральний підхід та транзакційну модель стресу [10; 49].

2. Емоційна регуляція. Використання навичок самоспостереження, усвідомлення емоційних реакцій та їх контроль через релаксаційні техніки, майндфулнес-практики та позитивну психологію. Це дозволяє зменшити емоційну виснаженість та підвищити стресостійкість [7; 8].

3. Пошук сенсу та значущості. Екзистенційний компонент саногенного мислення допомагає фахівцю соціономічного профілю знаходити смислове навантаження у складних професійних ситуаціях. Згідно з В. Франклом, пошук сенсу прямо пов'язаний з психологічним благополуччям та відсутністю симптомів вигорання [31].

4. Мобілізація соціальних ресурсів. Системний підхід підкреслює важливість підтримки колективу, супервізії та міжособистісної взаємодії як ресурсів, що пом'якшують наслідки стресових факторів [4; 9].

5. Рефлексивна практика. Регулярне самоспостереження та аналіз власних реакцій на робочі ситуації дозволяє вчасно коригувати поведінкові та

емоційні стратегії, що поєднує принципи гуманістичної психології та когнітивної терапії [28].

Таким чином, теоретико-методологічні засади дослідження саногенного мислення формують міцну основу для розробки практичних заходів профілактики емоційного вигорання у соціальних працівників, психологів та інших фахівців соціономічного профілю. Саногенне мислення є міждисциплінарним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні, смислові та соціальні компоненти адаптації. Його розвиток дозволяє зменшувати ризик емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю через підвищення когнітивної гнучкості, емоційної стійкості, сенсофокусованих стратегій і соціальної підтримки. Сучасні українські та зарубіжні дослідження підтверджують ефективність розвитку саногенного мислення у підвищенні професійного благополуччя та стресостійкості фахівців.

1.2 Психологічна природа емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю

Емоційне вигорання являє собою складне психічне явище, що характеризується виснаженням емоційних, когнітивних та мотиваційних ресурсів особистості в умовах тривалого професійного та соціального стресу. Вперше термін «вигорання» (англ. burnout) був введений Г. Фрейденбергером для опису процесу поступового зменшення енергії, ентузіазму та внутрішньої мотивації соціальних працівників, що зазнають постійних емоційних навантажень. З того часу поняття вигорання стало ключовим у психології праці, соціальної психології та психотерапії, оскільки воно відображає негативний вплив хронічного стресу на психічне здоров'я фахівців [51].

Сучасні дослідження підтверджують багатокомпонентну природу емоційного вигорання. Найпоширеніша концептуальна модель К. Maslach та S. Jackson виділяє три основні складові вигорання:

1. Емоційне виснаження – відчуття хронічної втоми, зменшення здатності до співпереживання, загальна емоційна пригніченість. Емоційне виснаження є центральним компонентом вигорання і проявляється як суб'єктивне відчуття вичерпаності психічних та фізичних ресурсів. У психологічному сенсі воно пов'язане з перевантаженням афективних систем мозку, порушенням балансу між активацією і відновленням, що веде до зниження регуляції емоцій.

2. Деперсоналізація (цинізм) – відчуження від професійної діяльності, формування негативного або байдужого ставлення до клієнтів, колег і професійних обов'язків. Цей компонент відображає захисну психологічну реакцію на постійне емоційне перенавантаження. Вона проявляється як механізм психологічного дистанціювання, що дозволяє зменшити суб'єктивний дискомфорт, але водночас підриває професійне задоволення і етичну залученість.

3. Зниження професійної ефективності – відчуття втрати компетентності, нездатність досягати очікуваних результатів, зниження почуття власної цінності та професійного самопочуття. Цей компонент пов'язаний із когнітивними спотвореннями, коли особистість переоцінює складність завдань або недооцінює власні ресурси. Він може проявлятися у формі постійної самокритики, страху невдачі та зниження мотивації до навчання і професійного розвитку [32; 29].

На психологічному рівні виникнення емоційного вигорання пояснюється через взаємодію когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів. Основним механізмом є дисбаланс між вимогами професійного середовища та внутрішніми ресурсами особистості. R. Lazarus і S. Folkman у своїй моделі стресу та копіngu підкреслюють, що стрес стає вигоранням тоді, коли професійні вимоги перевищують доступні стратегії подолання. Вони виділяють два основні типи когнітивної оцінки: первинну (оцінка ситуації як загрозливої, виклику чи шкоди) та вторинну (оцінка власних ресурсів і можливостей подолання). У випадку

невідповідності між оцінкою вимог і ресурсів формується стійке психологічне навантаження, що веде до виснаження і деперсоналізації [63].

А. Бек розглядав емоційне вигорання крізь призму когнітивних спотворень. Негативні установки щодо власних можливостей, підвищена самокритика, надмірний перфекціонізм і песимістичні прогнози щодо професійного успіху посилюють стресову реакцію і сприяють формуванню вигорання. Подібні когнітивні механізми особливо характерні для фахівців соціономічного профілю, які постійно взаємодіють із людьми і несуть підвищену емоційну відповідальність [60].

Крім когнітивних факторів, важливу роль у розвитку вигорання відіграють емоційні механізми. Хронічне перенапруження афективних систем, постійна необхідність контролю емоцій, конфлікти між професійними та особистими цінностями створюють емоційний дисонанс. На нейропсихологічному рівні це проявляється у виснаженні системи регуляції стресу, порушенні функціонування лімбічної системи, що відповідає за емоційний контроль, і зниженні активності префронтальної кори, відповідальної за самоконтроль та планування.

Мотиваційний аспект емоційного вигорання проявляється у зниженні внутрішньої мотивації, почуття безсилля та втрати сенсу професійної діяльності. V. Frankl підкреслював, що сенс життя і смислові стратегії відіграють ключову роль у подоланні психоемоційних криз. Відсутність ціннісно-значущого сенсу в професійній діяльності сприяє формуванню демотивації та підсилює ризик вигорання. Аналогічно, M. Seligman виділяє важливість оптимізму, віри в свої ресурси та позитивного переосмислення складних життєвих подій як захисного фактора проти професійного виснаження [26; 38].

Таким чином, емоційне вигорання є багатокомпонентним психічним феноменом, що включає:

- когнітивний рівень – негативні установки, спотворені оцінки власних ресурсів і професійної компетентності;
- емоційний рівень – виснаження емоційних ресурсів, дисонанс між потребою контролю і реальними можливостями;

- мотиваційний рівень – зниження внутрішньої мотивації, втрата сенсу і професійної задоволеності.

Розуміння цих механізмів є основою для подальшого аналізу специфіки емоційного вигорання у фахівців соціономічного профілю та розробки ефективних стратегій його профілактики. Саме психолого-когнітивний, емоційний і мотиваційний підхід дозволяє комплексно оцінити стан особистості, яка перебуває під тривалим стресовим навантаженням, і визначити потенційні точки втручання для формування ресурсів психічного здоров'я [39].

Фахівці соціономічного профілю – це професіонали, діяльність яких пов'язана з безпосередньою взаємодією з людьми, підтримкою їх соціального, психологічного та емоційного стану. До цієї категорії належать соціальні працівники, психологи, педагоги, медичні працівники та менеджери соціальних проектів. Специфіка їх професійної діяльності обумовлює високий рівень емоційного та когнітивного навантаження, що робить їх особливо вразливими до емоційного вигорання [29; 40; 43].

1. Професійні ризики. Фахівці соціономічного профілю постійно опрацьовують складні життєві ситуації інших людей: конфлікти, кризові стани, емоційні травми. Така діяльність потребує високої концентрації уваги, емоційної чутливості та здатності до співпереживання. Постійна емоційна напруга може призвести до хронічного стресу, що з часом трансформується у вигорання. Дослідження показують, що тривалі та інтенсивні контакти з клієнтами без достатньої підтримки професійного середовища підвищують ризик розвитку емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.

2. Соціальні та організаційні фактори. Важливим чинником є організаційне середовище: завантаженість роботою, невизначеність ролей, недостатня підтримка колег та керівництва, обмежені ресурси. Більшість фахівців соціономічного профілю працюють у структурах, де високі вимоги поєднуються з низькою автономією та обмеженими можливостями впливу на рішення. Така ситуація сприяє формуванню професійного стресу та поступовому розвитку

вигорання. В умовах воєнних або соціально нестабільних контекстів ці фактори посилюються, створюючи додатковий психоемоційний тиск.

3. Когнітивно-емоційні механізми. На когнітивному рівні фахівці соціономічного профілю часто піддаються перфекціоністським вимогам до себе, що посилює самокритику та тривожність. Надмірна відповідальність за результати роботи та емоційний стан інших людей призводить до формування когнітивних спотворень, таких як катастрофізація та переоцінка власної неефективності. Емоційна складова проявляється у постійному психологічному напруженні, втраті ресурсів емпатії та здатності до співпереживання, що у свою чергу веде до деперсоналізації.

4. Особливості прояву у соціономічних професіях. Дослідження показують, що емоційне вигорання у соціономічних фахівців часто проявляється у вигляді:

- емоційного дистанціювання від клієнтів, колег і професійних завдань;
- зниження мотивації до професійного розвитку;
- підвищеної тривожності та депресивних симптомів;
- погіршення когнітивної діяльності, уваги, прийняття рішень.

Особливість цих проявів полягає у тісному зв'язку з міжособистісною сферою: емоційне вигорання не лише погіршує психоемоційний стан фахівця, а й безпосередньо впливає на якість надання допомоги, прийняття рішень та ефективність взаємодії з клієнтами.

5. Роль психологічних ресурсів. Важливим фактором профілактики вигорання є розвиток когнітивних, емоційних та смислових ресурсів особистості. Здатність до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, побудова смислових стратегій і розвиток позитивного психологічного мислення (саногенне мислення) сприяють підвищенню резиліентності та зниженню ризику професійного виснаження [41; 57].

Специфіка професійної діяльності фахівців соціономічного профілю формує особливі умови для розвитку емоційного вигорання. Високий рівень

емоційного навантаження, міжособистісні взаємодії та організаційні обмеження створюють підвищений ризик психологічного виснаження.

Емоційне вигорання у фахівців соціономічного профілю має комплексні наслідки, що проявляються на емоційному, когнітивному, мотиваційному та поведінковому рівнях, і безпосередньо впливають на психоемоційне благополуччя та професійну ефективність. На емоційному рівні спостерігається хронічна втома, загальна емоційна нестійкість, підвищена тривожність, дратівливість та розвиток депресивних симптомів. Фахівці відчувають зниження задоволення від своєї професійної діяльності, втрачають внутрішню мотивацію та інтерес до роботи. Дослідження показують, що тривале емоційне виснаження веде до зниження емпатії та співпереживання, які є критично важливими для професіоналів, що працюють із людьми. Втрата цих ресурсів поглиблює психологічний дискомфорт, формує відчуття ізоляції і внутрішнього роздратування, що впливає на якість міжособистісних контактів [42].

Когнітивні наслідки емоційного вигорання включають зниження концентрації уваги, пам'яті, здатності до аналізу та ефективного прийняття рішень. Виснаження психічних ресурсів обмежує здатність фахівця адекватно оцінювати ситуації, прогнозувати результати власних дій та швидко реагувати на складні або кризові обставини. А. Векс підкреслює, що когнітивні спотворення, такі як негативна оцінка власних професійних можливостей, надмірна самокритика та песимістичні очікування, значно посилюють відчуття безсилля і неспроможності досягати професійних цілей. У результаті виникає замкнене коло: зниження когнітивної ефективності підсилює емоційне виснаження, а виснаження поглиблює когнітивні спотворення [60].

Мотиваційні наслідки емоційного вигорання проявляються у зниженні внутрішньої мотивації, втраті сенсу професійної діяльності та почуття власної значущості. Фахівці починають сумніватися у власних здібностях, втрачають ціннісну орієнтацію на роботу, що веде до демотивації та зниження професійної активності. V. Frankl підкреслював, що сенс життя і смислові стратегії є

ключовими факторами протидії психоемоційним кризам; відсутність смислового компонента у професійній діяльності значно підвищує ризик вигорання [18].

На поведінковому рівні емоційне вигорання проявляється через ухиляння від складних завдань, формування дистанціювання від клієнтів і колег, зниження продуктивності та порушення робочих процесів. Поступове відсторонення від професійних обов'язків і міжособистісних контактів призводить до деградації командної роботи та загального зниження ефективності організації. Дослідження К. Leiter & М. Maslach показують, що довготривале вигорання у соціономічних професіях може стати причиною кар'єрних змін, професійної нерішучості, звільнень або зміни професії [64].

Фізіологічні прояви емоційного вигорання включають безсоння, головні болі, м'язову напругу, розлади шлунково-кишкового тракту, підвищене серцево-судинне навантаження та зниження імунного захисту. Це підтверджує тісний зв'язок психоемоційного та фізичного здоров'я, який є особливо критичним для фахівців соціономічного профілю, що працюють у кризових або стресогенних умовах.

Особливо важливим аспектом є вплив емоційного вигорання на професійну ідентичність фахівця. Зниження почуття професійної компетентності, відчуття невдачі та ціннісного конфлікту між очікуваннями професії та власними ресурсами ведуть до психологічної дезадаптації. Як зазначають Leiter та Maslach, довготривале вигорання може стати причиною кар'єрних змін, професійної нерішучості та навіть звільнення [63].

Для протидії емоційному вигоранню важливе формування психологічних ресурсів і стратегій саморегуляції. Серед ефективних напрямків виділяють: [8; 10; 18; 29; 39].

1. Розвиток когнітивних ресурсів – тренінги когнітивної гнучкості, проблемного мислення, навичок позитивного переосмислення стресових ситуацій.

2. Емоційна саморегуляція – майндфулнес-практики, медитації, дихальні та релаксаційні техніки, що дозволяють зменшити рівень психоемоційного навантаження та відновити внутрішні ресурси.

3. Сміслове переосмислення професійної діяльності – встановлення ціннісно-значущих цілей, формування смислових стратегій у взаємодії з клієнтами та колегами.

4. Соціальна підтримка та супервізія – регулярна взаємодія з колегами, професійними групами, участь у супервізії або групах підтримки сприяє зменшенню емоційного навантаження і підвищує стійкість до стресу.

5. Професійне планування та баланс навантаження – регулювання робочого графіка, чергування завдань із високим та низьким емоційним навантаженням, виділення часу для відновлення ресурсів.

Застосування цих стратегій дозволяє не лише запобігти розвитку емоційного вигорання, а й підвищити професійну ефективність, стійкість до стресів і загальний рівень психоемоційного благополуччя. У цьому контексті особливо важливим є поєднання когнітивно-поведінкових, саногенних та позитивно-психологічних підходів для комплексного впливу на психічний стан фахівця.

Отже, емоційне вигорання у соціономічних фахівців є багаторівневим психічним явищем, яке включає емоційне виснаження, когнітивні спотворення, мотиваційне демотивування та поведінкову дезадаптацію. Його наслідки безпосередньо впливають на професійну діяльність, психоемоційне благополуччя та фізичне здоров'я. Усвідомлення психологічних механізмів вигорання та активне використання ресурсів саморегуляції й психоемоційної підтримки є ключовою умовою збереження професійної компетентності та розвитку стійкості до стресів у соціономічних фахівців.

1.3 Саногенне мислення як чинник профілактики емоційного вигорання у професіях соціономічного типу

Саногенне мислення є комплексним психічним феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії особистості, спрямовані на підтримку психічного здоров'я, оптимізацію професійної діяльності та формування стійкості до психоемоційного навантаження. Саногенне мислення як система внутрішніх ресурсів, що дозволяє фахівцю своєчасно оцінювати власний психоемоційний стан, аналізувати ситуаційні виклики та застосовувати адаптивні стратегії для запобігання стресових реакцій та емоційного вигорання.

У психологічній науці саногенне мислення розглядається як ключовий компонент психологічної резилієнтності – здатності особистості ефективно протистояти тривалим психоемоційним навантаженням та зберігати високий рівень функціонування. Воно поєднує знання про психофізіологічні ресурси, усвідомлення емоційного стану, когнітивний контроль і смислову орієнтацію діяльності. Така інтеграція робить саногенне мислення не лише когнітивною конструкцією, а й практичним інструментом саморегуляції, який дозволяє фахівцям соціономічного профілю підтримувати психоемоційне здоров'я в умовах інтенсивної професійної взаємодії [17; 20; 23; 41].

Дослідження особистісних факторів емоційного вигорання свідчать про значний вплив індивідуально-типологічних особливостей на сприйняття стресових ситуацій і адаптивність у професійній діяльності. Зокрема, інтровертовані особистості демонструють підвищену схильність до внутрішньої рефлексії, зосереджуються на власних переживаннях та детально оцінюють правильність прийнятих рішень. Такий тип поведінки, хоча й забезпечує ретельний аналіз ситуацій, часто супроводжується тривалішим емоційним навантаженням та підвищеним ризиком емоційного виснаження у складних чи конфліктних робочих умовах. Інтроверти, як правило, менш схильні до швидких дій, що може призводити до відчуття перевантаженості та тривоги, особливо в умовах високої відповідальності [31; 33].

На противагу цьому, екстравертовані особистості характеризуються більшою соціальною активністю, гнучкістю та здатністю до швидкого реагування на зміни у робочому середовищі. Вони активно обговорюють проблемні ситуації з колегами, що сприяє зменшенню відчуття некомпетентності та підвищенню впевненості у прийнятих рішеннях. Екстраверти здатні швидко мобілізувати ресурси для подолання стресових ситуацій, менше зациклюються на негативних емоційних переживаннях і витрачають менше енергії на внутрішні сумніви, що робить їх більш стійкими до емоційного вигорання [36; 55].

Таким чином, типологічні особливості особистості виступають важливим модулюючим чинником розвитку емоційного вигорання. Розуміння цих індивідуальних відмінностей дозволяє коригувати профілактичні та психологічні стратегії, оптимізувати робочі навантаження та підвищувати ефективність професійної діяльності в умовах високого психоемоційного навантаження.

К. Маслач і М. Лейтер виокремлюють п'ять ключових сфер, які суттєво впливають на здатність працівника протистояти емоційному вигоранню [63; 64]:

1. Кероване робоче навантаження – раціональне розподілення завдань та обов'язків, що дозволяє уникнути перевантаження і забезпечує баланс між обсягом роботи та ресурсами працівника.

2. Оптимальний контроль та підтримка автономії – наявність контролюючих механізмів, які водночас підтримують самостійність працівника, створюючи відчуття компетентності та власної відповідальності.

3. Справедлива винагорода – адекватне матеріальне, соціальне та психологічне визнання досягнень, що сприяє підвищенню мотивації та відчуття значущості праці.

4. Почуття спільності – наявність підтримуючого колективу, соціальної взаємодії та міжособистісних зв'язків, які зменшують відчуття ізоляції та сприяють емоційній стабільності.

5. Розділені цінності – узгодженість особистісних і професійних цінностей працівника з цінностями організації, що формує внутрішню мотивацію та сенс професійної діяльності [63, с. 107].

Дотримання цих умов істотно знижує ймовірність розвитку емоційного вигорання, підвищує рівень психоемоційної стійкості та створює сприятливі умови для професійної самореалізації. Ці сфери взаємодіють із внутрішніми ресурсами особистості, включно з саногенним мисленням, і визначають ефективність профілактичних стратегій у соціономічних професіях.

Саногенне мислення включає три основні психологічні компоненти:

1. Когнітивна складова – передбачає усвідомлену оцінку ситуацій, аналіз власних ресурсів і обмежень, прогнозування наслідків дій та розробку адаптивних стратегій. Когнітивна складова дозволяє фахівцю соціономічного профілю формувати ефективні способи реагування на професійні виклики, зменшувати вплив когнітивних спотворень, таких як катастрофізація, надмірна самокритика та негативна оцінка власної ефективності. Вона сприяє підвищенню продуктивності, покращенню процесу прийняття рішень і оптимізації робочих стратегій.

2. Емоційна складова – включає розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримку позитивного афективного фону та зниження психоемоційного навантаження. Усвідомлення власних емоцій, здатність контролювати стресові реакції та підтримувати емоційний баланс дозволяє фахівцю ефективно працювати в умовах високої міжособистісної залученості та емоційної напруги. Емоційна складова є особливо важливою для запобігання деперсоналізації та втрати емпатії – характерних ознак емоційного вигорання у соціономічних професіях.

3. Сміслова складова – передбачає усвідомлення ціннісної значущості професійної діяльності, формування смислових стратегій та внутрішньої мотивації. Вона сприяє відновленню почуття власної значущості, підтримці професійної ідентичності та зміцненню психологічної адаптації в умовах стресових ситуацій. V. Frankl підкреслював, що усвідомлення сенсу діяльності

є потужним фактором стійкості до психоемоційних навантажень і запобігання вигоранню.

На практичному рівні саногенне мислення дозволяє фахівцю своєчасно розпізнавати ознаки психоемоційного виснаження, здійснювати корекцію власних когнітивних та емоційних реакцій і застосовувати адаптивні стратегії відновлення ресурсів. Воно забезпечує комплексний підхід до профілактики емоційного вигорання, інтегруючи внутрішні ресурси особистості та зовнішні психологічні практики [39].

Особливо важливим є те, що саногенне мислення розглядається не лише як механізм протидії негативним психологічним явищам, а й як чинник активного розвитку професійної компетентності та психоемоційної стійкості. Воно дозволяє фахівцю соціономічного профілю підтримувати баланс між вимогами професійного середовища та власними психічними ресурсами, підвищувати рівень ефективності, зменшувати ризик стресових реакцій і формувати довготривалу професійну стійкість.

Саногенне мислення виступає фундаментальною основою розвитку психоемоційних ресурсів і ключовим чинником профілактики емоційного вигорання у професіях соціономічного типу. Його інтеграція у професійну практику дозволяє створювати умови для підтримки психічного здоров'я, підвищення продуктивності та зміцнення внутрішньої стійкості особистості в умовах інтенсивного соціального та емоційного навантаження.

Саногенне мислення виконує роль активного психічного механізму, який забезпечує регуляцію емоційного, когнітивного та поведінкового стану фахівця у професіях соціономічного типу. Воно дозволяє своєчасно розпізнавати сигнали стресу, формувати адаптивні реакції та мобілізувати внутрішні ресурси для підтримки професійної ефективності. Механізми впливу саногенного мислення можна розділити на три основні рівні: когнітивний, емоційний та поведінковий.

1. Когнітивний механізм. На когнітивному рівні саногенне мислення забезпечує:

- усвідомлення власних психоемоційних ресурсів та обмежень, що дозволяє спеціалісту об'єктивно оцінювати ситуацію та визначати пріоритети;
- аналіз професійних ситуацій і прогнозування наслідків дій, що зменшує вплив когнітивних спотворень (катастрофізація, надмірна самокритика, песимістичне мислення);
- формування стратегій адаптивного реагування на стресові та емоційно напружені ситуації, що дозволяє ефективно вирішувати професійні завдання без втрати психоемоційного ресурсу.

Когнітивний компонент дозволяє спеціалісту контролювати власні реакції на навантаження, уникати необґрунтованих емоційних витрат і зменшувати ризик розвитку вигорання [10; 49; 60].

2. Емоційний механізм. Емоційна складова саногенного мислення включає:

- усвідомлення власних емоцій та психофізіологічних реакцій;
- регуляцію афективного стану шляхом застосування релаксаційних, дихальних та майндфулнес-практик;
- формування позитивного афективного фону, який дозволяє знижувати тривожність, дратівливість та симптоми емоційного виснаження.

Розвиток емоційної саморегуляції забезпечує підтримку психічної рівноваги, підвищує здатність до співпереживання та зберігає емоційну чутливість, необхідну для ефективної взаємодії з клієнтами [14; 29].

3. Поведінковий механізм. Поведінкова складова проявляється у:

- активному використанні ресурсів психічної відновлюваності (час на відпочинок, перерви у роботі, чергування завдань із різним рівнем емоційного навантаження);
- практичній реалізації адаптивних стратегій поведінки, що знижують ризик стресових реакцій (напр., делегування завдань, встановлення меж у взаємодії з клієнтами, оптимізація робочого навантаження);

- підтримці професійної активності та ефективності без надмірних емоційних витрат, що дозволяє фахівцю зберігати внутрішню мотивацію та відчуття компетентності.

Таким чином, саногенне мислення діє як тривимірна система регуляції: когнітивний компонент забезпечує аналіз і планування, емоційний – стабілізацію психоемоційного стану, а поведінковий – реалізацію адаптивних стратегій у професійній діяльності.

У комплексі ці механізми дозволяють фахівцеві соціономічного профілю зменшувати ризик розвитку емоційного вигорання, підвищувати стійкість до тривалого психоемоційного навантаження та підтримувати високий рівень продуктивності і професійної компетентності. Крім того, саногенне мислення сприяє розвитку позитивного професійного самосприйняття, формуванню внутрішньої мотивації та зміцненню психоемоційних ресурсів, що є ключовими чинниками профілактики професійного вигорання.

Профілактичний потенціал саногенного мислення реалізується через декілька взаємопов'язаних напрямків психологічної роботи:

1. Підвищення когнітивної гнучкості. Особистість здатна змінювати спосіб оцінки подій, що зменшує негативний вплив стресових факторів і запобігає розвитку дезадаптивних реакцій. Це дозволяє уникати ригідності мислення, що є типовою характеристикою емоційного вигорання [13].

2. Розвиток емоційної стійкості. Саногенне мислення включає усвідомлення власних емоцій, їхнє коригування за допомогою технік релаксації, дихальних вправ і майндфулнесу. Це дозволяє фахівцю соціономічного профілю швидше відновлювати емоційний баланс після професійних навантажень [15].

3. Формування сенсофокусованих стратегій. Використання екзистенційного підходу сприяє пошуку значущості у професійних ситуаціях, навіть за високих стресових факторів. Підхід В. Франкла демонструє, що сенс життя і смислові цілі є потужним ресурсом для запобігання вигоранню [27].

4. Оптимізація соціальної взаємодії. Системний підхід підкреслює важливість колективної підтримки, супервізії та міжособистісного обміну

досвідом. Саногенне мислення дозволяє інтегрувати ці ресурси у щоденну практику фахівця, зменшуючи ізоляцію та підвищуючи ефективність командної роботи [58].

5. Рефлексивна практика та саморегуляція. Гуманістичний компонент сприяє самоспостереженню та розвитку внутрішньої мотивації, що підвищує усвідомлення власних потреб і меж професійного навантаження. Ця стратегія дозволяє вчасно коригувати поведінку, не допускаючи емоційного виснаження [16].

Теорія психологічної гнучкості Todda Kashdan інтегрує сучасні знання з кількох напрямів психології, включно з емоційною регуляцією, майндфулнес-практиками, соціальною психологією, психологією особистості та нейропсихологією. Психологічна гнучкість, за Kashdan, визначається як «здатність бути присутнім у теперішньому моменті, усвідомлювати власні емоції та думки, а також свідомо обирати поведінку відповідно до власних цінностей і вимог ситуації [61].

Ця здатність передбачає поєднання когнітивної усвідомленості, емоційної саморегуляції та смислового орієнтиру, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до змінних умов професійного середовища та знижує ризик розвитку стресових реакцій і емоційного вигорання. Психологічно гнучкі фахівці здатні виявляти адаптивні стратегії поведінки навіть у складних або непередбачуваних ситуаціях, підтримуючи баланс між професійними вимогами та власними ресурсами.

У контексті професій соціономічного типу психологічна гнучкість виступає комплементарним ресурсом до саногенного мислення, оскільки дозволяє усвідомлено обирати адаптивні реакції, поєднувати емоційну стабільність із когнітивним аналізом ситуацій і підтримувати внутрішню мотивацію через смислову орієнтацію на цінності. Таким чином, розвиток психологічної гнучкості є важливим елементом профілактики емоційного вигорання, сприяє підвищенню стійкості до стресу та збереженню професійної ефективності.

Практичне застосування саногенного мислення у професійній діяльності соціономічних фахівців спрямоване на профілактику емоційного вигорання та підтримку психоемоційного благополуччя. Воно включає інтеграцію когнітивних, емоційних та смислових стратегій у повсякденну професійну практику, а також розвиток навичок саморегуляції, психологічної гнучкості та стресостійкості.

1. Когнітивні практики та тренування. Когнітивний аспект саногенного мислення реалізується через різноманітні техніки, що розвивають здатність до аналізу ситуацій, усвідомлення ресурсів та обмежень, а також формування стратегій адаптивного вирішення проблем:

- Когнітивне переосмислення стресових ситуацій – перенаправлення негативних думок у конструктивне русло та пошук альтернативних рішень.
- Планування і пріоритизація завдань – систематизація робочих обов'язків із урахуванням власних ресурсів і рівня емоційного навантаження.
- Ведення професійного щоденника – рефлексія власних дій та аналіз ефективності прийнятих рішень, що дозволяє коригувати поведінку і зменшувати когнітивну перевантаженість [10].

2. Емоційні та релаксаційні практики. Емоційна саморегуляція є ключовою складовою саногенного мислення. Практичні методики включають:

- Майндфулнес та медитації – усвідомлене проживання моменту, зниження рівня стресу та емоційної напруги.
- Дихальні та релаксаційні техніки – зменшують фізіологічні прояви стресу та сприяють відновленню психоемоційного ресурсу.
- Емоційне розвантаження через творчість і самовираження – музика, малювання, письмові практики для зниження психоемоційного навантаження.
- Методи символдрами – використання символів, образів і метафор для дослідження внутрішніх психологічних станів, виявлення прихованих емоцій та конфліктів, а також активізації внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Символдрама допомагає фахівцю усвідомити неусвідомлені

переживання, надає простір для творчого вирішення проблем і формує адаптивні смислові стратегії [8; 24].

3. Смислові та мотиваційні практики. Смислова складова саногенного мислення дозволяє фахівцеві усвідомлювати цінність своєї діяльності та підтримувати внутрішню мотивацію:

- Визначення ціннісних пріоритетів – усвідомлення особистих та професійних цінностей у діяльності.
- Смислова рефлексія професійного досвіду – аналіз ситуацій, що приносили задоволення або успіх, для підвищення почуття компетентності.
- Цілепокладання і формування довгострокових професійних планів – забезпечує мотиваційне підґрунтя для подолання стресових викликів і запобігання вигоранню.

4. Інтеграція з іншими психологічними підходами. Ефективність саногенного мислення підвищується при поєднанні з сучасними психологічними технологіями:

- Когнітивно-поведінкова терапія – допомагає розпізнавати та змінювати деструктивні установки і моделі мислення.
- Майндфулнес-орієнтовані практики – підвищують усвідомленість і здатність до емоційної саморегуляції.
- Позитивна психологія – акцент на ресурсах, сильних сторонах та досягненнях для підвищення внутрішньої мотивації та стійкості до стресу.
- Символдрама – використання проєктивних технік для виявлення глибинних психологічних конфліктів і активації внутрішніх ресурсів, що допомагає формувати адаптивні стратегії поведінки та емоційної регуляції.

Таким чином, поєднання когнітивних, емоційних, смислових та символдраматичних практик у рамках саногенного мислення дозволяє своєчасно розпізнавати фактори ризику вигорання, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати психоемоційне благополуччя соціономічних фахівців. Це сприяє формуванню системної стратегії професійної саморегуляції, підвищує стійкість

до стресу, зменшує негативні наслідки емоційного вигорання та забезпечує підтримку високого рівня професійної компетентності.

Саногенне мислення виступає не лише як концептуальний психічний механізм, а й як практичний інструмент формування психоемоційної стійкості та професійного ресурсу, що робить його особливо цінним для фахівців соціономічного профілю, які щодня працюють у умовах високого емоційного навантаження та міжособистісної взаємодії.

Висновки до розділу

Аналіз наукових джерел, присвячених феномену саногенного мислення та емоційному вигоранню фахівців соціономічного профілю, дозволив зробити такі висновки.

Теоретико-методологічні основи саногенного мислення свідчать, що дане явище є комплексним психічним механізмом, який інтегрує когнітивні, емоційні та смислові компоненти особистості і забезпечує здатність до адаптації в умовах психоемоційного навантаження. Саногенне мислення розглядається як ресурс, що дозволяє фахівцю усвідомлено контролювати власні реакції, мобілізувати внутрішні ресурси, формувати конструктивні стратегії поведінки та підтримувати психоемоційний баланс. У сучасних дослідженнях підкреслюється інтеграція українських і зарубіжних підходів (А. Beck, R. Lazarus, M. Seligman, D.8 Meichenbaum, V. Frankl, А. Гільман, К. Юр'єв, Т. Титаренко, І. Бех, Л. Орбан-Лембрик), що дозволяє об'єднати концептуальні засади когнітивної, позитивної психології, психотерапевтичні технології та психоемоційну саморегуляцію.

Психологічна природа емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю визначається як складний психофізіологічний феномен, який розвивається під впливом хронічного стресу, тривалих психоемоційних навантажень та індивідуально-типологічних особливостей особистості. Інтровертовані фахівці частіше схильні до внутрішньої рефлексії та емоційного перевантаження, тоді як екстраверти демонструють більшу гнучкість у міжособистісній взаємодії та адаптації до змінних умов. Серед чинників

вигорання виділяються як об'єктивні – перевантаження, монотонність роботи, дефіцит часу, низька винагорода, авторитарний стиль керівництва, дестабілізуюча організація діяльності, – так і суб'єктивні – завищені вимоги до себе, високий рівень відповідальності, критичність, емоційна ригідність, слабка мотивація та невміння контролювати емоційний стан. Теорія психологічної гнучкості Т. Kashdan підкреслює важливість усвідомленої присутності у теперішньому моменті, ціннісно орієнтованого вибору поведінки та адаптивної регуляції емоцій у складних ситуаціях.

Саногенне мислення як чинник профілактики емоційного вигорання виступає ключовим психічним ресурсом, що дозволяє попереджувати професійне виснаження та підтримувати ефективність соціономічної діяльності. Його механізми включають когнітивні (аналіз ситуацій, прогнозування наслідків, конструктивне мислення), емоційні (регуляція афективного стану, релаксаційні та майндфулнес-практики), смислові (усвідомлення цінностей і професійної значущості) та проєктивні – символдраматичні техніки, що допомагають опрацьовувати внутрішні конфлікти і мобілізувати ресурси.

Практичне застосування саногенного мислення включає інтеграцію когнітивно-поведінкових методик, технік майндфулнес, позитивної психології та символдрами для формування системної стратегії профілактики емоційного вигорання. Дотримання принципів керованого робочого навантаження, підтримки автономії, справедливої винагороди, почуття спільності та узгодженості цінностей підвищує ефективність цих профілактичних заходів.

Таким чином, теоретичний аналіз феномену саногенного мислення та емоційного вигорання показує їх тісний взаємозв'язок, обґрунтовує використання психотехнологій для розвитку когнітивних, емоційних і смислових ресурсів фахівців соціономічного профілю та створює базу для подальшого емпіричного дослідження практичних методик профілактики емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

2.1 Обґрунтування методик та організації емпіричного дослідження

Сучасні професії соціономічного типу характеризуються високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійної взаємодії з людьми, швидкою адаптацією до змін та відповідальністю за результати соціальної взаємодії. Такі умови спричиняють підвищений ризик розвитку емоційного вигорання, що проявляється у зниженні професійної мотивації, виснаженні, деструктивних емоційних реакціях і порушеннях саморегуляції. У цьому контексті особливого значення набуває феномен саногенного мислення – здатності особистості до усвідомленої когнітивної переробки емоційно значущих ситуацій, конструктивного переосмислення досвіду, збереження внутрішньої рівноваги та життєстійкості.

Метою даного розділу є емпіричне вивчення ролі саногенного мислення як психологічного ресурсу профілактики емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень сформованості саногенного мислення у майбутніх фахівців соціономічного профілю.
2. Проаналізувати особливості проявів емоційного вигорання у досліджуваних фахівців.
3. Порівняти результати дослідження особливостей саногенного та патогенного мислення студентів-психологів з високим та низьким рівнем емоційного вигорання.
4. Розробити психологічну програму профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету серед студентів бакалаврського та магістерського рівня освіти віком від 19 до 55 років спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання. У емпіричному дослідженні взяли участь 60 студентів-психологів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження було обрано відповідні діагностичні методики [20; 36]:

1. Методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів Х. Корнеліуса і Ш. Фейр – спрямована на діагностику характерних когнітивних стратегій у ситуаціях емоційного конфлікту, виявлення домінуючого типу мислення (саногенного або патогенного).

2. Методика «Оцінка власного потенціалу професійного вигорання» Дж. Гібсон, Д. Іванцевич., Д. Доннеллі – *Додаток А*.

3. Шкала вимірювання резильєнтності SPP-25 (Н. Огінська-Булік, З. Ючинський) – дозволяє виявити рівень психологічної стійкості через аналіз субшкал: стійкість у стресових ситуаціях, оптимізм, цілеспрямованість, ефективність, відкритість до нових досвідів – *Додаток Б*.

4. Методика вимірювання здатності до менталізації (MZQ) М. Гаузберга, україномовна адаптація Х.І. Турецькою та Б.І. Кунікевич.

Для виконання дослідницьких завдань застосовувалися психодіагностичні інструменти, які дозволяють оцінити основні складові саногенного мислення у майбутніх фахівців соціономічного профілю з різними рівнями проявів емоційного вигорання. Обґрунтуємо кожну з обраних методик досліджень.

Методика виявлення саногенного (патогенного) мислення студентів (Х. Корнеліус і Ш. Фейр).

Методика, розроблена Х. Корнеліусом і Ш. Фейр, призначена для визначення рівня сформованості саногенного (оздоровчого) або патогенного мислення у студентської молоді. Вона дає змогу оцінити не лише загальну спрямованість мислення, а й виявити конкретні форми патогенних когнітивних проявів, таких як емоційна розгубленість, внутрішня агресія, образливість,

нав'язливі дії, вербальна агресія, безпорадність перед агресивними впливами, а також готовність до крайніх форм деструктивної поведінки (суїцид чи агресія щодо інших).

У структурі методики виокремлюються три основні форми патогенного мислення:

- патогенний психологічний захист (агресія, страх, втеча у фантазії тощо);
- патогенний емоційний компонент (образа, почуття провини, сором);
- парадигма насильницького управління (рольові очікування, соціальні стереотипи, помста, загроза).

Інструментарій складається з чотирьох частин:

1. Перша частина включає дев'ять запитань, спрямованих на самооцінку емоційних станів і поведінкових реакцій. Респонденти обирають одну з п'яти градацій відповіді: «ніколи», «рідко», «приблизно в половині випадків», «часто» або «завжди». Кожне запитання відповідає певній формі патогенного мислення:

- розгубленість у почуттях (пит. 1);
- внутрішня агресія (пит. 2);
- образа (пит. 3);
- порушення з нав'язливими діями (пит. 5);
- вербальна агресія (пит. 6);
- нездатність протистояти агресії (пит. 7);
- готовність до вбивства (пит. 8);
- готовність до самогубства (пит. 9).

2. Друга частина являє собою опитувальник із парним порівнянням, який містить десять пар тверджень. Респондент обирає один із двох варіантів («а» або «б»). Кожен вибір оцінюється в один бал, а сумарний показник свідчить про переважання саногенного або патогенного типу мислення.

3. Третя частина побудована на адаптованих шкалах: шкалі самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, шкалі тривожності Дж. Тейлора та шкалі локусу контролю Д. Роттера. Вона містить 26 тверджень, спрямованих на визначення

рівня саногенного чи патогенного мислення, а також 3 контрольні запитання для перевірки достовірності відповідей.

4. Четверта частина орієнтована на поведінкові прояви, характерні для осіб із саногенним або патогенним мисленням. Респондентам пропонується дати відповіді «так» або «ні» на 27 тверджень. Якщо відповіді розподіляються приблизно порівну, це свідчить про співіснування елементів обох типів мислення.

Методика дозволяє здійснити комплексну оцінку психічного стану особистості, визначити форми патогенного мислення, які становлять ризик для психічного здоров'я, та своєчасно розробити профілактичні або корекційні заходи. Вона є ефективним інструментом психологічного супроводу студентської молоді в освітньому середовищі.

Наступним етапом дослідження було застосування *методики «Оцінка власного потенціалу професійного вигорання» (Дж. Л. Гібсон)*, яка призначена для виявлення домінуючих компонентів синдрому емоційного вигорання.

Методика складається з 18 запитань, спрямованих на оцінку рівня вираженості трьох основних компонентів вигорання:

- емоційне виснаження – відображає почуття втоми, енергетичне виснаження та втрату емоційних ресурсів;
- деперсоналізація – проявляється у відстороненому, формальному ставленні до професійних обов'язків і людей;
- зниження особистої задоволеності – характеризує зниження почуття професійної компетентності та успішності.

Респондент обирає одну з шести варіантів відповідей на кожне запитання. Після обробки результатів за кожним компонентом обчислюється середній бал, який інтерпретується за трирівневою шкалою: низький, середній або високий рівень емоційного вигорання.

Методика може бути ефективно використана не лише у дослідницьких цілях, але й у практиці психологічного супроводу фахівців соціономічного профілю, зокрема як інструмент самодіагностики [13, с. 82–85].

Методика вимірювання резильєнтності (психологічної стійкості) — Skala Pomiaru Prężności (SPP-25).

Методика SPP-25 була розроблена польськими дослідниками Н. Огінською-Булік та З. Ючинським (2008) і адаптована українськими науковцями В. В. Кондратюк та У. І. Нікітчук (Національний університет «Острозька академія»). Вона ґрунтується на концепції резильєнтності як універсального механізму саморегуляції особистості, що забезпечує захист від негативних наслідків як повсякденних, так і травматичних стресових подій (Ogińska-Bulik & Juczyński, 2008).

Методика призначена для оцінки психологічних ресурсів та здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій.

Опитувальник містить 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою: від «не погоджуюсь» до «безумовно погоджуюсь».

Структура методики:

Методика включає п'ять шкал, які відображають різні аспекти резильєнтності:

1. Наполегливість і рішучість у діях – відображає здатність особистості цілеспрямовано діяти, приймати рішення та доводити справи до завершення.
2. Відкритість до нового досвіду і почуття гумору – характеризує гнучкість мислення, адаптивність і здатність зберігати позитивний емоційний фон.
3. Особиста компетентність у подоланні труднощів і толерантність до негативних емоцій – демонструє здатність контролювати емоційні реакції та ефективно долати стресові події.
4. Толерантність до невдач і ставлення до життя як до виклику – відображає прийняття помилок і невдач як природного етапу розвитку.
5. Оптимістичне ставлення до життя і вміння мобілізуватися у складних ситуаціях – свідчить про віру у власні сили, життєвий оптимізм і готовність до конструктивної дії.

Обробка та інтерпретація результатів:

Загальний рівень резильєнтності визначається шляхом підсумовування балів за всіма 25 твердженнями, при цьому окремо аналізуються результати за кожною шкалою.

Інтерпретація здійснюється за такими рівнями психологічної стійкості:

- 1–4 бали – низький рівень;
- 5–6 балів – середній рівень;
- 7–10 балів – високий рівень резильєнтності.

Методика SPP-25 є надійним психодіагностичним інструментом для вивчення здатності особистості до саморегуляції, адаптації та збереження психологічної рівноваги у стресових і кризових умовах, що має особливе значення для фахівців соціономічного профілю.

Методика вимірювання здатності до менталізації (Mentalization Questionnaire, MZQ).

Методика MZQ (автори – *M. Hausberg та співавт.*) застосовується для оцінювання рівня менталізаційної здатності – важливої когнітивно-емоційної функції особистості, що відображає вміння осмислювати власні психічні стани, розуміти мотиви поведінки інших людей і адекватно інтерпретувати міжособистісні взаємодії. Україномовну адаптацію опитувальника здійснили Х. І. Турецька та Б. І. Кунікевич.

Теоретичною основою методики є концепція менталізації, розроблена Е. Бейтманом і П. Фонагі, які визначають її як здатність людини усвідомлювати, розуміти й інтерпретувати психічні стани – думки, емоції, бажання та переконання – як власні, так і інших людей, на основі усвідомлення їхніх намірів і внутрішніх мотивів. Основними характеристиками менталізації є:

- фокусування на психічних станах і здатність пояснювати поведінку через внутрішні мотиви;
- емпатійність та вміння розуміти емоційні стани інших;
- контекстуальність – розуміння психічних процесів у контексті міжособистісних відносин, які формуються ще в ранньому дитинстві у взаємодії з батьками або значущими іншими.

Структура методики:

Опитувальник складається з 15 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою відповідей. Мінімальний можливий результат становить 15 балів, максимальний – 75 балів.

Інтерпретація результатів:

- 15–34 бали – низький рівень менталізаційної здатності: труднощі у розумінні власних і чужих психічних станів, обмежена здатність до рефлексії й інтерпретації мотивів поведінки;
- 35–54 бали – середній рівень: помірний розвиток менталізації, здатність до осмислення психічних станів у звичайних ситуаціях, проте з труднощами у складних емоційних контекстах;
- 55–75 балів – високий рівень: сформована здатність до розуміння себе та інших, адекватне сприйняття й регуляція емоцій у міжособистісних стосунках.

Факторна структура опитувальника MZQ:

1. Відмова від саморефлексії – схильність уникати аналізу власних переживань через страх бути поглинутим емоціями; емоційна незрілість, поверхове або егоцентричне осмислення подій.
2. Емоційне усвідомлення – рівень розпізнавання та диференціації емоційних станів; низькі показники свідчать про труднощі з афективною регуляцією.
3. Режим психічної еквівалентності – тенденція ототожнювати внутрішні переживання із зовнішньою реальністю; це може призводити до спотворення сприйняття ситуацій, підвищеної емоційної реактивності та зниження адаптивності до стресу.
4. Регуляція афекту – здатність контролювати й модулювати власні емоційні стани; низькі показники свідчать про схильність до емоційних зривів, труднощів самоконтролю, уникання емоційно насичених ситуацій.

Методика MZQ є ефективним інструментом для дослідження когнітивно-емоційних механізмів саморегуляції, а також для виявлення особистісних

особливостей, що впливають на емоційну стійкість і професійне функціонування фахівців соціономічного профілю.

2.2 Результати дослідження складових саногенного мислення та емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю

Емпіричне дослідження особливостей саногенного та патогенного мислення студентів-психологів було проведено на вибірці з 60 осіб віком від 19 до 55 років. Усі учасники є студентами спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання.

Для вивчення особливостей мислення було використано *методику, розроблену Х. Корнеліусом і Ш. Фейр*, яка дозволяє виявити наявність і ступінь вираженості форм патогенного мислення (внутрішня агресія, вербальна агресія, образа, тривожність, готовність до саморуйнівної або агресивної поведінки), а також визначити рівень сформованості саногенного способу мислення, що сприяє збереженню психічного здоров'я та гармонійній емоційній регуляції. Результати діагностики узагальнено на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 – Розподіл студентів за переважанням саногенного та патогенного типу мислення, у %

У результаті дослідження встановлено, що 72% студентів характеризуються переважанням патогенного типу мислення, тоді як 28% демонструють саногенний тип мислення (рис. 2.1).

Отримані результати свідчать про те, що для більшості студентів-психологів властиві дезадаптивні когнітивно-емоційні стратегії, які знижують рівень їх психоемоційного благополуччя та ускладнюють процес саморегуляції. Детальний розподіл показників патогенного мислення наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Поширеність форм патогенного мислення серед студентів-психологів (n = 60)

Показник патогенного мислення	Кількість студентів (осіб)	% від загальної вибірки
Розгубленість у почуття	32	53%
Внутрішня агресія	26	43%
Образа	24	40%
Порушення з нав'язливими діями	18	30%
Вербальна агресія	13	22%
Нездатність протистояти агресії	11	18%
Готовність до саморуйнівної поведінки	3	5%

Як видно з таблиці 2.1, патогенний тип мислення властивий більшості студентів – 72% вибірки (43 особи). Найбільш поширеними формами виявилися розгубленість у почуттях (53%), що свідчить про труднощі в розпізнаванні й диференціації власних емоцій, обмеженість у їх вираженні та управлінні ними; внутрішня агресія (43%), що вказує на схильність до самозвинувачення, самокритики, емоційного самознищення, накопичення негативних переживань без конструктивного емоційного розрядження та образа (40%), що свідчить про ригідність емоційних реакцій, знижену здатність до прощення та тенденцію до

тривалого збереження негативних почуттів. Ці показники свідчать про труднощі у розпізнаванні власних емоцій, схильність до самозвинувачення, збереження негативних переживань та недостатній рівень емоційної регуляції.

Показники нав'язливих дій (30%) вказують на підвищену тривожність, потребу в контролі та ригідність мислення, і показники вербальної агресії (22%) властиві студентам, які демонструють імпульсивність, труднощі у конструктивному вирішенні конфліктів та схильність до емоційно забарвленої комунікації. Нездатність протистояти агресії (18%) свідчить про труднощі у відстоюванні власних меж, що знижує рівень асертивності. Хоча готовність до саморуйнівної поведінки (5%) спостерігається лише у незначній частки студентів, сама її наявність є маркером емоційної вразливості та потенційного ризику психологічної дезадаптації.

Загалом отримані результати підтверджують, що більшість студентів-психологів мають переважно патогенний стиль мислення, що може бути пов'язано з високим рівнем соціальної напруги, переживанням воєнних подій, особистісною незрілістю та недостатньо розвиненими навичками емоційної саморегуляції. Це підкреслює необхідність системної психологічної підтримки, спрямованої на розвиток саногенного мислення, емоційного інтелекту та стресостійкості у студентській молоді.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у переважній більшості студентів-психологів (72%) домінує патогенний тип мислення, який проявляється у розгубленості почуттів, внутрішній агресії, образах, схильності до нав'язливих дій та труднощах у конструктивній саморегуляції. Такі особливості свідчать про недостатній розвиток навичок емоційного усвідомлення, самоприйняття та вміння опрацьовувати негативні емоційні стани без самообвинувачення чи агресії.

Водночас, 28% студентів продемонстрували саногенний тип мислення, що характеризується раціональним аналізом емоційних станів, критичністю у сприйнятті життєвих подій, здатністю до конструктивного реагування на труднощі, толерантністю до невизначеності та позитивним ставленням до себе й

інших. Такі студенти вирізнялися вищим рівнем психологічної стійкості, самоприйняття, емпатії та здатністю до прощення.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що домінування патогенного типу мислення серед студентів-психологів може бути зумовлене як об'єктивними соціальними чинниками (воєнні події, соціально-економічна нестабільність, інформаційне перевантаження), так і суб'єктивними (недостатній розвиток навичок емоційної регуляції, особистісна незрілість, пережиті психологічні травми).

Це підкреслює необхідність розробки цілеспрямованих програм психопрофілактики, спрямованих на розвиток саногенного мислення, емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції, що є важливими чинниками психічного здоров'я майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня емоційного вигорання студентів-психологів із використанням методики Дж. Гібсона «Оцінка власного потенціалу вигорання». Методика включає 18 питань, спрямованих на визначення загального рівня емоційного вигорання та його складових:

- емоційне виснаження (втрата енергії, апатія, втома, зниження емоційного тону);
- деперсоналізація (відчуження від інших, цинізм, байдужість у спілкуванні);
- зниження особистісної задоволеності (відчуття неефективності, зниження мотивації, сумніви у власній професійній придатності).

Отримані результати подано у рисунку 2.2 та таблиці 2.2.

Високий рівень вигорання спостерігався у 37% респондентів. Ця група характеризується значним емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісної задоволеності. Студенти з високим рівнем вигорання відчувають труднощі у саморегуляції, мають низьку стійкість до стресових ситуацій та схильні до песимістичного оцінювання власних можливостей.

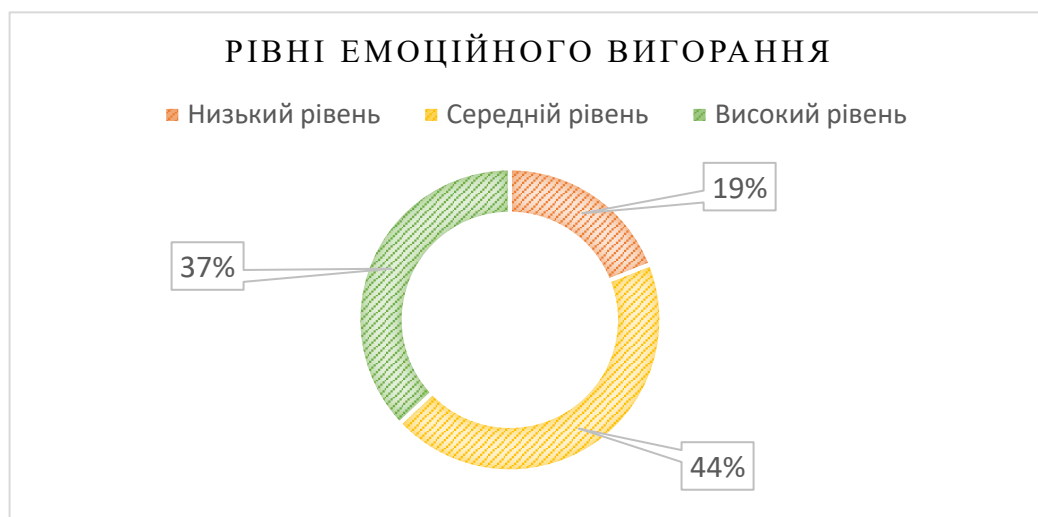


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів за загальним рівнем емоційного вигорання (у %)

Середній рівень вигорання виявлено у 44% студентів. Представники цієї групи демонструють часткову емоційну втому та певну деперсоналізацію, однак зберігають базові ресурси для адаптації та подолання стресу.

Низький рівень вигорання спостерігався у 19% студентів. Для цієї групи характерні висока емоційна врівноваженість, адекватне сприйняття власної ефективності та здатність конструктивно реагувати на професійні та навчальні виклики.

Таким чином, результати свідчать про те, що понад третина студентів знаходиться у зоні підвищеного ризику емоційного вигорання, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Як видно з таблиці 2.2, високий рівень емоційного вигорання притаманний 37% студентів, що свідчить про наявність значного психоемоційного напруження, втому, відчуття виснаження та зниження внутрішніх ресурсів. Найбільш вираженим компонентом виступає зниження особистісної задоволеності (42%), що може бути пов'язано із переживанням невпевненості у власних можливостях, зниженням інтересу до навчання та майбутньої професійної діяльності.

Таблиця 2.2 – Рівні складових емоційного вигорання студентів-психологів

Показники емоційного вигорання	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Емоційне виснаження	38%	45%	17%
Деперсоналізація	30%	48%	22%
Зниження особистісної задоволеності	42%	40%	18%
Загальний рівень емоційного вигорання	37%	44%	19%

Емоційне виснаження на високому рівні спостерігається у 38% студентів, що свідчить про наявність ознак енергетичного виснаження, апатії, зниження мотиваційного тону та відчуття перевантаження. Деперсоналізація виявлена у 30% респондентів, що характеризується байдужістю у міжособистісних стосунках, емоційним відчуженням та зниженням емпатії у спілкуванні.

Разом із тим, 44% студентів мають середній рівень емоційного вигорання, що свідчить про перехідний етап, коли симптоми вже проявляються, але ще можуть бути скориговані засобами саморегуляції, психологічної підтримки та особистісного розвитку. Лише 19% респондентів мають низький рівень емоційного вигорання, демонструючи достатні ресурси для подолання навчальних та емоційних навантажень.

Таким чином, результати методики Дж. Гібсона свідчать про те, що патогенне мислення посилює дезадаптивні стратегії реагування, тоді як саногенне мислення виконує захисну та профілактичну функцію, сприяючи підтриманню психоемоційної рівноваги студентів-психологів.

Для порівняння характерних особливостей саногенного та патогенного типів мислення у майбутніх фахівців із різним рівнем емоційного вигорання було здійснено розподіл вибірки на дві групи. Такий підхід дає можливість виявити характерні відмінності у їхніх емоційних, когнітивних і поведінкових реакціях.

Наступною методикою була застосована методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-2» Н. Огінська-Булік та З. Ючинський в українській адаптації. Методика SPP-2 вимірює психологічну стійкість (resilience) через кілька складових: оптимізм, емоційну регуляцію, сприйняття власної ефективності, толерантність до невизначеності, компетентність у міжособистісних стосунках тощо. Ці параметри прямо співвідносяться із проявами саногенного мислення, адже воно передбачає:

- позитивну когнітивну інтерпретацію подій (оптимізм, адаптивність);
- конструктивне емоційне реагування (емоційна регуляція);
- здатність до самоконтролю і прийняття (висока самоефективність);
- реалістичне ставлення до труднощів (толерантність до невизначеності).

У свою чергу, низькі показники психологічної стійкості (зокрема, низький рівень оптимізму, труднощі в регуляції емоцій, низька самоефективність) – це ознаки патогенного мислення, що посилюють ризик емоційного вигорання.

Результати, отримані за методикою «Skala Pomiaru Prężności – SPP-2» (Н. Огінська-Булік, З. Ючинський), дозволили поглибити розуміння характеру саногенного та патогенного мислення у студентів з різним рівнем емоційного вигорання. Отримані результати подано у рисунку 2.3 та таблиці 2.3.

Дослідження рівнів психологічної стійкості показало, що група студентів з низьким рівнем емоційного вигорання ($n = 23$) мають:

Високий рівень психологічної стійкості – 16 студентів (70%). Характеризуються вираженим оптимізмом, здатністю до ефективної емоційної регуляції, високою самооцінкою та компетентністю у міжособистісних стосунках. Ці показники відображають саногенний тип мислення та високий ресурс для профілактики вигорання.

Середній рівень психологічної стійкості – 6 студентів (26%). Демонструють частково розвинені ресурси адаптації, певні труднощі в емоційній регуляції, проте здатні до конструктивного вирішення проблем у більшості ситуацій.

Низький рівень психологічної стійкості – 1 студент (4%). Має обмежені ресурси для подолання стресу, що може підвищувати ризик формування вигорання за несприятливих умов.

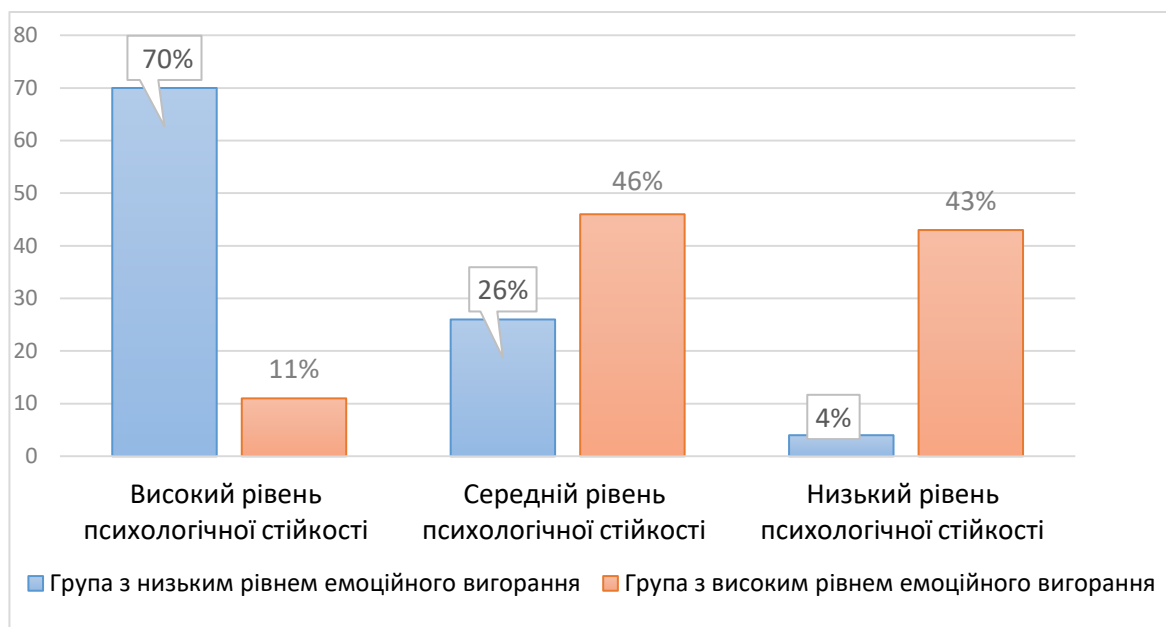


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів за рівнем психологічної стійкості, у %

Для групи студентів з високим рівнем емоційного вигорання ($n = 37$) характерно:

Високий рівень психологічної стійкості – 4 студенти (11%). Демонструють відносно стабільні навички саморегуляції та адаптації, однак загальний рівень вигорання в групі залишається високим.

Середній рівень психологічної стійкості – 17 студентів (46%). Показують часткову здатність до адаптації та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, але емоційне та когнітивне виснаження обмежує їхню ефективність.

Низький рівень психологічної стійкості – 16 студентів (43%). Виявляють значні труднощі в емоційній регуляції, низьку самооцінку та обмежену здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Ці показники співпадають із проявами патогенного мислення та високим ризиком подальшого поглиблення вигорання.

Таблиця 2.3 – Середні показники психологічної стійкості студентів-психологів за шкалами SPP-2 залежно від рівня емоційного вигорання

Складова психологічної стійкості	Група з низьким рівнем вигорання (n = 23)	Група з високим рівнем вигорання (n = 37)
Оптимізм	4,6	3,2
Емоційна регуляція	4,5	3,0
Самоефективність	4,7	3,3
Толерантність до невизначеності	4,4	3,1
Компетентність у міжособистісних стосунках	4,5	3,2
Загальний рівень психологічної стійкості	4,5	3,2

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що студенти з низьким рівнем емоційного вигорання продемонстрували високі показники психологічної стійкості за всіма шкалами SPP-2. Для них характерні оптимістичне ставлення до життя, емоційна врівноваженість, здатність конструктивно справлятися зі стресом, приймати відповідальність за власні дії:

- Оптимізм – 4,6 балів, що характеризує позитивне ставлення до життя та віру у власні сили;
- Емоційна регуляція – 4,5 балів, що відображає здатність контролювати власні емоції та адекватно реагувати на стресові ситуації;
- Самоефективність – 4,7 балів, що свідчить про впевненість у власних можливостях і здатність брати відповідальність за дії;
- Толерантність до невизначеності – 4,4 балів, що вказує на гнучкість мислення та адаптивність у нестандартних ситуаціях;

- Компетентність у міжособистісних стосунках – 4,5 балів, що характеризує ефективність у спілкуванні та здатність до конструктивної взаємодії.

Такі когнітивно-емоційні риси відповідають саногенному типу мислення, який базується на реалістичному сприйнятті подій, гнучкому мисленні, здатності до самоаналізу та адекватного управління емоціями.

У групі студентів із високим рівнем емоційного вигорання ($n=37$) виявлено низькі показники психологічної стійкості, особливо за параметрами емоційної регуляції (3,0 балів) та оптимізму (3,2 бали). Інші показники також залишаються на низькому рівні: самоефективність – 3,3 балів, толерантність до невизначеності – 3,1 балів, компетентність у міжособистісних стосунках – 3,2 балів.

Ці студенти схильні до ригідного мислення, самозвинувачення, уникання відповідальності, песимістичного прогнозування майбутнього, що відображає патогенний тип мислення. Виснаження емоційних і когнітивних ресурсів у них поєднується зі зниженням здатності до самопідтримки та подолання стресу, що створює сприятливий ґрунт для формування емоційного вигорання.

Студенти з високим рівнем стійкості характеризуються саногенним мисленням, проявляють оптимізм, конструктивну емоційну регуляцію, адекватну самооцінку та здатність до ефективної взаємодії. Натомість студенти з низьким рівнем стійкості демонструють ознаки патогенного мислення: ригідність, самозвинувачення, песимістичні прогнози та труднощі у подоланні стресу.

Отже, отримані результати дослідження підтверджують, що:

1. Патогенне мислення поєднується зі зниженими ресурсами психологічної стійкості та високим рівнем емоційного вигорання;
2. Саногенне мислення забезпечує високий рівень психологічної стійкості і є профілактичним фактором вигорання;
3. Психологічна стійкість виступає ресурсною основою саногенного мислення, що дозволяє студентам ефективно регулювати емоції, адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психоемоційне благополуччя.

Порівняння середніх показників між групами продемонструвало статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) за всіма шкалами SPP-2, що підтверджує взаємозв'язок між типом мислення, рівнем психологічної стійкості та емоційним вигоранням. Таким чином, компоненти психологічної стійкості відображають сутнісні характеристики саногенного мислення та виступають його ресурсною основою, забезпечуючи ефективну емоційну саморегуляцію й профілактику вигорання.

На наступному етапі нашого дослідження було застосовано *методику вимірювання здатності до менталізації MZQ (Mentalization Questionnaire)*, розроблену М. Хаусбергом (М. Hausberg). Дана методика дозволяє оцінити когнітивно-емоційні функції особистості, які визначають рівень усвідомлення власних і чужих психічних станів, здатність до емоційної регуляції та адекватної інтерпретації соціальної реальності.

Застосування методики MZQ дозволило глибше проаналізувати взаємозв'язок між типом мислення (саногенним чи патогенним), рівнем емоційного вигорання та здатністю до менталізації. Високі показники менталізації розглядаються як прояв саногенного мислення, оскільки вони пов'язані зі здатністю до саморефлексії, емоційної усвідомленості й ефективного управління емоційними станами. Натомість низькі показники менталізації, особливо за шкалами відмови від саморефлексії та психічної еквівалентності, корелюють із патогенним типом мислення, що виявляється в ригідності когніцій, спотвореному сприйнятті емоційних сигналів і неадаптивних реакціях на стрес.

Для виявлення особливостей менталізаційних процесів у студентів із різним рівнем емоційного вигорання було проведено оцінювання за опитувальником MZQ, що включає чотири фактори: відмова від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності та регуляція афекту.

Аналіз отриманих результатів показав суттєві відмінності між групами студентів із високим та низьким рівнем емоційного вигорання (рис. 2.4 та 2.5).

Так, у групі з високим рівнем емоційного вигорання переважають високі показники відмови від саморефлексії (48%) та режиму психічної еквівалентності

(46%), що свідчить про схильність уникати внутрішнього аналізу, труднощі у диференціації власних емоцій і схильність ототожнювати переживання з об'єктивною реальністю. Показники емоційного усвідомлення (21%) та регуляції афекту (24%) у цієї групи є нижчими, що вказує на обмежену здатність контролювати емоційні стани та підтримувати психічну рівновагу.

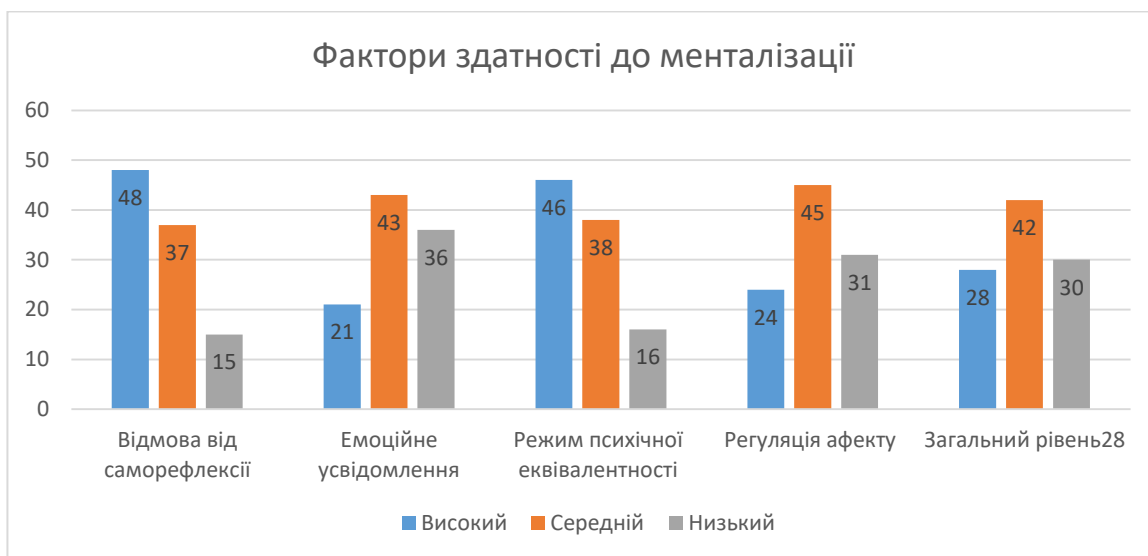


Рисунок 2.4 – Розподіл показників за факторами здатності до менталізації студентів-психологів з високим рівнем вигорання, %

У групі студентів із низьким рівнем емоційного вигорання спостерігаються протилежні тенденції. Вони характеризуються вищими показниками емоційного усвідомлення (39%) та регуляції афекту (41%), що відображає сформованість здатності розпізнавати, усвідомлювати та конструктивно виражати власні емоції. Натомість рівень відмови від саморефлексії (19%) і психічної еквівалентності (22%) у них є низьким, що вказує на відкритість до самопізнання та когнітивну гнучкість (рис.2.5).

Загальний рівень менталізації у студентів з високим рівнем вигорання розподілився таким чином: 28% - високий, 42% – середній, 30% – низький, тоді як у групі з низьким рівнем вигорання – 47% – високий, 39% – середній, 14% –

низький.

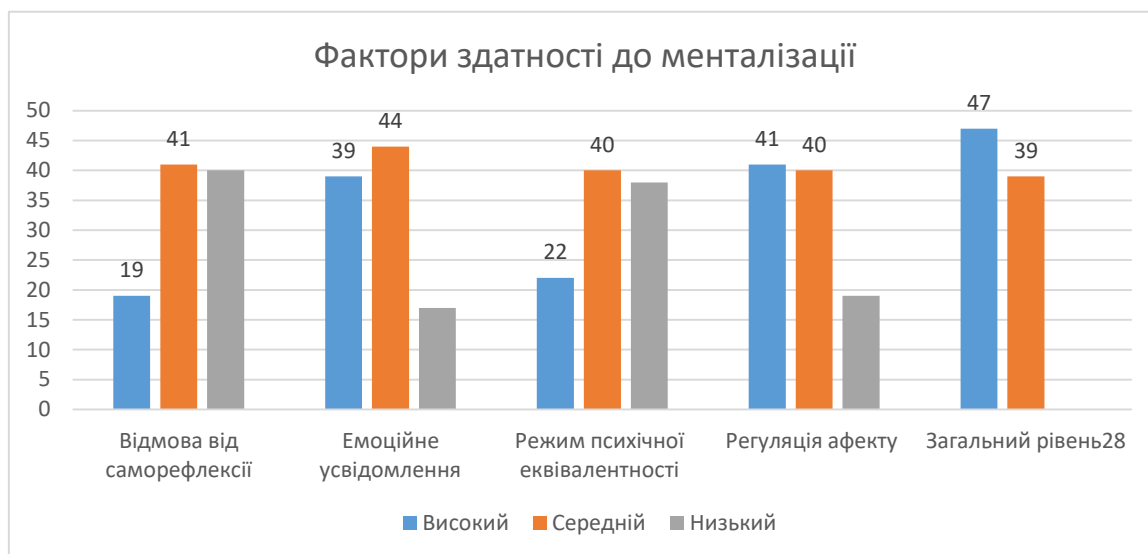


Рисунок 2.5 – Розподіл показників за факторами здатності до менталізації студентів-психологів з низьким рівнем вигорання, %

Виявлені відмінності за усіма складовими менталізації є статистично значущими ($p < 0.05$), що свідчить про тісний зв'язок між рівнем розвитку когнітивно-емоційної рефлексії, саморегуляції та інтенсивністю проявів емоційного вигорання.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової та інферентної статистики. Для порівняння показників студентів із високим та низьким рівнем емоційного вигорання застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, що дозволило визначити ступінь статистичної значущості відмінностей між середніми значеннями показників за шкалами досліджуваних методик.

У дослідженні прийнято такі рівні значущості:

- $p < 0.05$ – відмінності статистично значущі;
- $p < 0.01$ – відмінності високозначущі.

Загальний рівень менталізації у вибірці студентів становив у середньому 62,4 бала, що відповідає середньому рівню розвитку здатності до менталізації. Водночас спостерігалися суттєві міжгрупові відмінності залежно від рівня емоційного вигорання (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Рівень розвитку менталізації у студентів із різним рівнем емоційного вигорання (за методикою MZQ)

Показники менталізації	Група з низьким рівнем вигорання (n=11)	Група з високим рівнем вигорання (n=22)	Рівень значущості відмінностей
Відмова від саморефлексії	12,1	20,3	$p < 0.01$
Емоційне усвідомлення	17,8	12,4	$p < 0.01$
Режим психічної еквівалентності	13,2	19,1	$p < 0.05$
Регуляція афекту	19,4	13,6	$p < 0.01$
Загальний показник менталізації	68,5	55,4	$p < 0.01$

Студенти з низьким рівнем емоційного вигорання продемонстрували високі показники менталізації (68,5 бала), що свідчить про добре розвинену здатність до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій і вміння регулювати афективні стани. Такі студенти характеризуються гнучкістю мислення, емпатійністю, здатністю розуміти внутрішні мотиви поведінки як власної, так і інших людей. Ці якості узгоджуються із саногенним типом мислення, який сприяє емоційній стабільності та адаптивності.

Натомість у групі з високим рівнем вигорання зафіксовано знижений загальний рівень менталізації (55,4 бала). Для них характерна відмова від саморефлексії (високі значення шкали), низьке емоційне усвідомлення та труднощі в регуляції афекту. Такі результати свідчать про когнітивну ригідність, емоційну закритість і тенденцію до спотвореного сприйняття соціальних ситуацій, що є характерними проявами патогенного мислення.

Отже, отримані результати підтверджують, що високий рівень менталізації пов'язаний із саногенним типом мислення, який характеризується здатністю до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій і гнучкої регуляції афектів. Натомість низькі показники менталізації притаманні патогенному мисленню, що виявляється у ригідності, емоційній неусвідомленості та схильності до деструктивних способів реагування, що підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

2.3 Обґрунтування та опис програми профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю

Емоційне вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності) є актуальною проблемою для представників соціономічних професій, до яких належать психологи, соціальні працівники, педагоги, менеджери з гуманітарних напрямів та інші фахівці, чия діяльність пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми. На сучасному етапі професійна діяльність у соціальній та освітній сфері характеризується високою емоційною та когнітивною напругою, нестабільністю соціального середовища та зростаючою вимогливістю до результатів роботи, що робить молодих спеціалістів уразливими до розвитку емоційного вигорання. Емоційне вигорання негативно впливає не лише на психоемоційне благополуччя майбутніх фахівців, але й на якість надання соціальних та освітніх послуг, професійну мотивацію, взаємовідносини з клієнтами чи учасниками освітнього процесу, а також на загальний рівень соціальної адаптації. Поширеність симптомів емоційного вигорання серед студентів і молодих спеціалістів становить значний відсоток, що підтверджується емпіричними дослідженнями вітчизняних та зарубіжних учених.

Психологічне обґрунтування розробки профілактичної програми базується на низці концептуальних положень:

1. Саногенний підхід. Формування та розвиток саногенного мислення, орієнтованого на збереження і відновлення психічного та фізичного здоров'я, дозволяє особистості ефективно реагувати на стресові фактори професійної діяльності та підтримувати внутрішню стабільність.

2. Теорія когнітивних ресурсів. Психоемоційне благополуччя забезпечується здатністю управляти власними когнітивними та емоційними ресурсами, регулювати стресові реакції та адаптуватися до змінних професійних вимог.

3. Моделі попередження вигорання. Емпіричні дослідження свідчать, що профілактика емоційного вигорання ефективніша на ранніх стадіях професійного становлення, коли формуються навички саморегуляції, міжособистісної взаємодії та психологічної стійкості.

Педагогічна обґрунтованість полягає у необхідності впровадження спеціалізованих тренінгових та практичних форм роботи, що спрямовані на:

- розвиток усвідомленого ставлення до власних емоцій та їх регуляції;
- формування навичок стрес-менеджменту та релаксаційних практик;
- навчання конструктивним стратегіям вирішення конфліктних ситуацій та управління професійною напругою;
- підтримку позитивної мотивації та самооцінки.

Методологічна обґрунтованість програми передбачає використання інтегративного підходу, що поєднує когнітивно-поведінкові, майндфулнес-орієнтовані, позитивно-психологічні та арт-терапевтичні методики, адаптовані до специфіки соціономічної діяльності. Це дозволяє забезпечити комплексний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти професійної готовності студентів.

Очікувані результати впровадження програми включають:

- зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації;
- підвищення професійної ефективності та задоволеності навчанням і майбутньою роботою;
- розвиток стійких механізмів психологічної адаптації;

- формування готовності до усвідомленого управління власним психоемоційним станом у професійній діяльності.

Таким чином, розробка програми профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю є науково обґрунтованою та соціально необхідною, оскільки дозволяє ефективно впливати на психоемоційне благополуччя студентів, формувати здоров'язберезувальні компетентності та підвищувати якість майбутньої професійної діяльності.

Методична структура програми побудована на інтеграції сучасних психологічних підходів, які довели ефективність у попередженні емоційного вигорання та формуванні стресостійкості у майбутніх фахівців соціономічного профілю. Основні методологічні принципи програми:

- Системність – комплексна робота над когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами особистості, що забезпечує послідовне формування психологічних ресурсів і механізмів саморегуляції.
- Адаптивність – врахування індивідуальних особливостей студентів, рівня розвитку їхніх психологічних ресурсів, попереднього досвіду та професійних мотивацій.
- Активність та практико-орієнтованість – переважання інтерактивних методів, тренінгів та практичних вправ над лекційною формою, що стимулює самостійне застосування навичок у реальних ситуаціях.
- Інтегративність – поєднання когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик, позитивно-психологічних підходів та елементів арт-терапії для комплексного впливу на психоемоційний стан.
- Рефлексивність та самоусвідомлення – акцент на розвитку здатності усвідомлювати власні емоції, реакції та потреби, що сприяє запобіганню виснаження та підтриманню психоемоційного балансу.

Програма спрямована на формування таких компетентностей у студентів:

- Емоційна стійкість – здатність адекватно реагувати на стресові фактори професійної діяльності;

- Саморегуляція – управління власними емоціями, поведінкою та професійними навантаженнями;
- Професійна мотивація та задоволеність – розвиток усвідомленого ставлення до майбутньої професії та підвищення внутрішньої мотивації;
- Соціальні навички – ефективна комунікація, конструктивне вирішення конфліктів, підтримка взаємин із колегами та клієнтами.

Програма профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю [3; 8; 14; 19; 23; 29; 35; 38; 44; 45; 48; 49; 50; 51; 55] – (Додаток В).

Мета програми: підвищення рівня психологічної стійкості та розвиток саногенного мислення як ресурсу профілактики емоційного вигорання у студентів соціономічного профілю шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, саморефлексії, усвідомленості та соціальної підтримки.

Структура програми: програма розрахована на 6 тижнів і включає 6 тематичних модулів, що поєднують групові заняття, індивідуальні завдання та елементи саморефлексії та включає наступні модулі:

Модуль 1. Усвідомлення та діагностика емоційного вигорання.

Модуль 2. Розвиток саногенного мислення.

Модуль 3. Емоційна регуляція та стрес-менеджмент.

Модуль 4. Символдрама та психотерапевтичні техніки.

Модуль 5. Соціальна підтримка та командна взаємодія.

Модуль 6. Підсумкова інтеграція та план дій.

Програма профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю базується на інтеграції різних психологічних методик, які забезпечують комплексний вплив на психоемоційний стан, когнітивні та поведінкові стратегії, а також міжособистісні компетентності.

1. Когнітивно-поведінкові методи (КПТ)

Мета: корекція деструктивних думок, формування адаптивних когнітивних схем, розвиток конструктивного ставлення до стресових ситуацій.

Методи:

- Виявлення автоматичних негативних думок і їх трансформація через техніки «когнітивного реструктурування».

- Вправи на формування позитивного внутрішнього діалогу.

- Розбір реальних професійних ситуацій із аналізом альтернативних реакцій.

2. Майндфулнес-практики

Мета: розвиток усвідомленої присутності, здатності фокусуватися на теперішньому моменті, зниження рівня стресу.

Методи:

- Дихальні практики та техніки релаксації (глибоке дихання, сканування тіла).

- Медитації усвідомленості на емоції та тілесні відчуття.

- Ведення щоденника усвідомленості, фіксація власних емоційних реакцій і ресурсів.

3. Позитивно-психологічні методики

Мета: підвищення рівня життєвої задоволеності, зміцнення мотивації, розвиток психологічної стійкості.

Методи:

- Вправи на усвідомлення власних сильних сторін та ресурсів.

- Практика вдячності та «щоденник позитивних подій».

- Розробка персональної «карти ресурсів» для відновлення енергії у професійних ситуаціях.

4. Арт-терапевтичні методи

Мета: вираження емоцій через творчість, зняття внутрішньої напруги, активізація ресурсних станів.

Методи:

- Малювання, колаж, робота з пластиліном, музичні вправи для емоційного розвантаження.

- Вправи на символічне відображення професійних труднощів та ресурсів.

- Групові арт-практики для розвитку емпатії та взаємної підтримки.

5. Символдрама

Мета: робота з внутрішніми конфліктами, усвідомлення власних потреб, страхів і ресурсів через символічні образи.

Методи:

- Використання предметів, карток або фігурок для візуалізації внутрішніх станів і професійних ролей.
- Групова робота із відображенням внутрішніх конфліктів та пошуком ресурсних рішень через символи.
- Розігрування «сцен з майбутнього професійного життя» із залученням символів, що допомагає прояснити емоційні переживання та моделювати адаптивні реакції.

6. Рольові ігри та тренінги міжособистісних навичок

Мета: розвиток ефективної комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, підтримки колег і клієнтів.

Методи:

- Рольові вправи на вирішення конфліктних ситуацій.
- Тренінги активного слухання та емпатії.
- Вправи на відпрацювання професійних сценаріїв із контролем емоційних реакцій.

7. Рефлексивні та інтегративні методи

Мета: усвідомлення власних емоцій, встановлення зв'язку між переживаннями, професійними ролями та стратегіями поведінки.

Методи:

- Ведення щоденника самопостереження.
- Групові обговорення та рефлексивні сесії після практичних вправ.
- Інтеграція отриманих знань і навичок у персональні стратегії запобігання вигоранню.

Ця комбінація методів забезпечує багаторівневий вплив на психоемоційний стан студентів, формує механізми саморегуляції, покращує

міжособистісні навички та створює умови для стійкої профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Розроблена програма профілактики емоційного вигорання спрямована на формування у студентів соціономічних спеціальностей стійких навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого ставлення до власних психоемоційних станів та активного використання внутрішніх ресурсів для підтримання професійного благополуччя.

У процесі реалізації програми студенти отримують можливість:

- усвідомити власні прояви емоційного виснаження, визначити чинники ризику та особисті ресурси;
- розвинути саногенне мислення, що забезпечує конструктивне ставлення до труднощів, оптимістичне сприйняття життєвих подій та зниження рівня деструктивних переживань;
- опанувати техніки емоційної регуляції та стрес-менеджменту (дихальні вправи, майндфулнес, релаксаційні практики), які сприяють зменшенню психічної напруги;
- опрацювати внутрішні конфлікти за допомогою символдрами та арт-терапії, що дозволяє глибше усвідомити власні переживання, активізувати ресурси самоцілення;
- розвинути соціальні компетентності, навички емпатійного спілкування та командної підтримки, які є ключовими для професійного середовища соціономічного профілю.

Особливістю програми є її інтегративний підхід, який поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології, майндфулнес-практик, символдрами та арт-терапії. Це дозволяє враховувати різні аспекти психоемоційного функціонування особистості – когнітивний, емоційний, поведінковий і творчий.

Очікується, що після проходження програми учасники:

- демонструватимуть зниження рівня емоційного виснаження;
- матимуть підвищену здатність до саморегуляції та саморефлексії;

- виявлятимуть більш позитивне ставлення до професійної діяльності;
- будуть усвідомлено застосовувати набуті техніки для підтримання психічного здоров'я у майбутній професійній діяльності.

Таким чином, запропонована програма виступає ефективним засобом профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю, сприяє підвищенню рівня їхньої психологічної культури, стресостійкості та професійного довголіття.

Висновки до розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило проаналізувати співвідношення між типом мислення (саногенним і патогенним), рівнем емоційного вигорання, психологічною стійкістю та здатністю до менталізації у студентів-психологів.

Дослідження саногенного та патогенного мислення студентів-психологів показало, що 72% студентів мають переважно патогенний тип мислення, що характеризується наявністю деструктивних когнітивно-емоційних установок, труднощами в емоційній регуляції та ригідністю мислення. Лише 28% студентів виявили ознаки саногенного мислення, тобто здатність до усвідомлення власних емоцій, саморефлексії та конструктивного вирішення внутрішніх конфліктів.

Найбільш вираженими складовими патогенного мислення виявилися такі показники: «Розгубленість у почуттях», що свідчить про труднощі у розпізнаванні власних емоцій та диференціації почуттів, що ускладнює емоційне саморегулювання; «Внутрішня агресія» демонструє схильність до самозвинувачення, пригнічення емоцій, накопичення внутрішньої напруги; «Образ» відображає ригідність і труднощі у прощенні, збереження негативних емоцій протягом тривалого часу. Третині досліджених студентів притаманно «Порушення з нав'язливими діями», що характеризує підвищену тривожність, контрольність і схильність до obsесивних реакцій; «Вербальна агресія», що вказує на імпульсивність та конфліктність у комунікації та «Нездатність протистояти агресії», що свідчить про труднощі в асертивній поведінці,

нездатність відстоювати власні межі. Таким чином, більшість студентів демонструють риси патогенного мислення, що свідчить про потребу у розвитку навичок емоційної регуляції та когнітивної гнучкості.

Результати дослідження рівня емоційного вигорання за методикою Дж. Гібсона свідчать, що більшість студентів (44%) перебувають на середньому рівні прояву синдрому, що може вказувати на наявність окремих симптомів емоційного виснаження та зниження мотивації. Водночас 37% респондентів демонструють високий рівень вигорання, що вказує на потребу у своєчасній психологічній підтримці та профілактичних заходах, спрямованих на збереження їхнього психоемоційного благополуччя.

У групі з високим рівнем вигорання переважають прояви емоційного виснаження (64%), зниження особистої задоволеності (58%) та деперсоналізації (49%). Такі показники свідчать про емоційну спустошеність, втрату інтересу до професійної діяльності, байдужість і відчуженість у спілкуванні.

Студенти з низьким рівнем вигорання, навпаки, демонструють емоційну врівноваженість (78%), високу особистісну задоволеність (74%), низький рівень деперсоналізації (22%). Вони схильні до оптимізму, усвідомлення власних меж і здатності до самопідтримки – рис, притаманних саногенному мисленню.

Результати дослідження рівня психологічної стійкості за шкалою SPP-2 показали чітку взаємозалежність між стійкістю та рівнем емоційного вигорання. Студенти з низьким рівнем вигорання характеризуються високими показниками оптимізму, емоційної регуляції, наполегливості, відкритості досвіду та самодистанціювання, що свідчить про сформовані адаптивні механізми подолання стресу й позитивне ставлення до життєвих труднощів. Натомість для студентів із високим рівнем емоційного вигорання притаманні знижені показники всіх компонентів психологічної стійкості, що вказує на недостатню здатність до емоційного самоконтролю, низький рівень гнучкості мислення та схильність до песимістичного сприйняття ситуацій. Отримані статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$) підтверджують, що компоненти психологічної стійкості відображають сутнісні характеристики саногенного мислення та

формують його ресурсну основу, забезпечуючи ефективну емоційну саморегуляцію та профілактику вигорання у студентів.

Результати дослідження рівня менталізації за методикою MZQ показують, що її розвиток тісно пов'язаний із рівнем емоційного вигорання та типом мислення. Студенти з низьким рівнем вигорання демонструють високий загальний рівень менталізації (72%) та значні показники всіх її складових: низьку схильність до відмови від саморефлексії, високий рівень емоційного усвідомлення, здатність відокремлювати внутрішнє від реального та ефективну регуляцію афекту. Натомість студенти з високим рівнем вигорання мають середньо-низький рівень менталізації (43%), високі показники відмови від саморефлексії, низький рівень емоційної грамотності, схильність ототожнювати внутрішнє з зовнішнім та недостатню регуляцію афекту.

Отримані дані свідчать, що високий рівень менталізації виступає важливим компонентом саногенного мислення та є ресурсом для профілактики емоційного вигорання, тоді як дефіцит менталізації асоціюється з патогенним мисленням і підвищеним ризиком психоемоційного виснаження.

Розроблена програма профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю, що є науково обґрунтованою системою психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, саногенного мислення, саморефлексії та емоційної регуляції. Програма триває шість тижнів і складається з шести модулів, що поєднують групову та індивідуальну роботу.

Зміст програми інтегрує когнітивно-поведінковий, гуманістичний підходи, символдраму, майндфулнес- і арт-терапію, що забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Перші два модулі спрямовані на усвідомлення емоційного вигорання, розвиток саморефлексії та саногенного мислення. Третій і четвертий модулі зосереджені на техніках емоційної регуляції, стрес-менеджменті та роботі з внутрішнім світом через символдраму. П'ятий модуль розвиває соціальну підтримку та

навички емпатійної взаємодії, а шостий інтегрує отриманий досвід та формує індивідуальні стратегії саморегуляції.

Розроблена програма профілактики емоційного вигорання спрямована на підвищення усвідомленості емоційного стану, розвиток саморефлексії, формування конструктивних когнітивних стратегій подолання стресу, зростання соціальної підтримки, професійної мотивації майбутніх фахівців соціономічній професій, забезпечуючи готовність до професійної діяльності без ризику емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження проблеми саногенного мислення та психологічних механізмів профілактики емоційного вигорання майбутніх фахівців соціономічного профілю дозволив зробити наступні висновки.

Саногенне мислення є комплексним психічним механізмом, який інтегрує когнітивні, емоційні та смислові компоненти особистості та забезпечує здатність до адаптації в умовах психоемоційного навантаження. Воно виступає ресурсом для усвідомленого контролю реакцій, мобілізації внутрішніх ресурсів, формування конструктивних стратегій поведінки та підтримки психоемоційного балансу.

Емоційне вигорання фахівців соціономічного профілю розглядається як складний психофізіологічний феномен, що розвивається під впливом хронічного стресу, тривалих навантажень та індивідуально-типологічних особливостей особистості. Виявлені об'єктивні (перевантаження, монотонність роботи, низька винагорода) та суб'єктивні чинники (завищені вимоги до себе, критичність, емоційна ригідність) підкреслюють важливість розвитку психологічної гнучкості та адаптивних стратегій.

Саногенне мислення виступає ключовим ресурсом профілактики емоційного вигорання, забезпечуючи когнітивну, емоційну та смислову регуляцію, мобілізацію внутрішніх ресурсів і підтримку професійної ефективності. Практична інтеграція когнітивно-поведінкових методик, технік майндфулнес, символдрами та позитивної психології дозволяє формувати системні стратегії профілактики вигорання та підвищувати стійкість фахівців соціономічного профілю.

У результаті проведеного емпіричного дослідження особливостей саногенного та патогенного мислення студентів-психологів було виявлено, що переважна частина вибірки (72%) характеризується домінуванням патогенного типу мислення, що проявляється у схильності до внутрішньої агресії,

розгубленості у почуттях, образливості, підвищеній тривожності та низькій здатності до саморегуляції. Лише 28% студентів продемонстрували риси саногенного мислення, що характеризується раціональністю, емоційною усвідомленістю, здатністю до саморегуляції та конструктивного реагування на труднощі. Отримані дані свідчать, що для більшості студентів актуальними залишаються проблеми емоційної регуляції та подолання негативних когнітивних патернів, що створює ризики для їхнього психічного благополуччя.

Дослідження рівня емоційного вигорання виявило, що високий рівень емоційного вигорання спостерігається у 37% студентів. Найбільш вираженою складовою є зниження особистісної задоволеності (42%), що проявляється у відчутті неефективності та втраті мотивації. Емоційне виснаження на високому рівні виявлено у 38% студентів, а деперсоналізація – у 30%, що свідчить про емоційне відчуження, апатію та зниження емпатії. Це свідчить про тенденцію до зниження внутрішньої мотивації, втрату інтересу до навчально-професійної діяльності та зменшення відчуття особистої ефективності. Лише 19% студентів мають низький рівень вигорання, демонструючи достатні ресурси для подолання навчальних та емоційних навантажень.

Для поглибленого аналізу студентів було розподілено на дві групи залежно від рівня емоційного вигорання. Студенти з високим рівнем вигорання характеризуються втратою, емоційним спустошенням, втратою мотивації та проявами деперсоналізації. У групі з низьким рівнем вигорання переважають адаптивні когнітивно-емоційні стратегії, притаманні саногенному мисленню – здатність до саморефлексії, позитивна переоцінка подій і конструктивне переживання труднощів.

Порівняльний аналіз результатів засвідчив, що рівень емоційного вигорання прямо пов'язаний із типом мислення. Студенти з патогенним мисленням мають більш виражені ознаки емоційного виснаження, деперсоналізації та незадоволеності собою, тоді як респонденти із саногенним мисленням демонструють нижчий рівень вигорання та вищий рівень психоемоційної стійкості. Отримані результати підтверджують, що саногенне

мислення виконує профілактичну функцію щодо розвитку емоційного вигорання. Воно забезпечує конструктивну когнітивно-емоційну переробку досвіду, знижує рівень психічної напруги, підвищує здатність до саморегуляції й емоційного відновлення.

Результати дослідження психологічної стійкості за шкалою SPP-2 свідчать, що студенти-психологи з низьким рівнем емоційного вигорання демонструють високий рівень психологічної стійкості за всіма основними складовими: оптимізм, емоційна регуляція, самоефективність, толерантність до невизначеності та компетентність у міжособистісних стосунках. Такі характеристики відповідають саногенному типу мислення, який забезпечує ефективну когнітивно-емоційну саморегуляцію, адаптивне реагування на стресові ситуації та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Натомість студенти з високим рівнем емоційного вигорання виявили знижену психологічну стійкість, що проявляється у ригідності мислення, песимістичних оцінках власних можливостей, емоційній лабільності та труднощах у міжособистісній взаємодії. Ці показники узгоджуються з ознаками патогенного мислення і підтверджують його ресурсну недостатність для подолання психоемоційних навантажень.

Статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$) підтверджують, що психологічна стійкість є важливим чинником розвитку саногенного мислення та ефективної профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Результати дослідження рівня менталізації дало змогу виявити, що загальний рівень менталізації у вибірці відповідає середнім показникам розвитку цієї здатності. Водночас у групі студентів із низьким рівнем вигорання середній показник становив 68,5 бала, тоді як у групі з високим рівнем – лише 55,4 бала. Підвищені результати за шкалами емоційного усвідомлення та регуляції афекту у студентів із низьким вигоранням свідчать про добре розвинену здатність до менталізації, що забезпечує адаптивну саморегуляцію та відповідає саногенному мисленню. Натомість у студентів із високим вигоранням виявлено високі

показники відмови від саморефлексії та режиму психічної еквівалентності, що відображає ригідність, емоційну замкненість і спотворення у сприйнятті реальності, характерні для патогенного типу мислення.

Таким чином, емпіричні результати підтверджують, що саногенне мислення виконує захисно-ресурсну функцію, сприяючи емоційній стабільності, стресостійкості та профілактиці емоційного вигорання. Натомість патогенне мислення асоціюється зі зниженням здатності до менталізації, емоційною вразливістю та підвищеним ризиком дезадаптації.

Розроблено та обґрунтовано програма профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців соціономічного профілю. Шеститижнева програма є науково обґрунтованою системою психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, саногенного мислення, саморефлексії та емоційної регуляції. Програма поєднує групову та індивідуальну роботу, інтегрує сучасні психотерапевтичні підходи та забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Її реалізація сприяє підвищенню усвідомленості емоційного стану, формуванню конструктивних когнітивних стратегій подолання стресу, розвитку соціальної підтримки та професійної мотивації, забезпечуючи готовність до діяльності без ризику емоційного вигорання.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза підтвердилася.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів взаємодії саногенного мислення та психологічної стійкості у різних професійних групах, розробці та апробації комплексних програм профілактики емоційного вигорання з використанням інтегративних психотерапевтичних підходів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бабчук О., Сазонова Н. Психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної стабільності. Наукові перспективи. 2021. 1, С. 354-362.
2. Борець Ю. В. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. №1. С. 159-169.
3. Бріер Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
4. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. Психологія : реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 46–49.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. В. 23. С. 55–59.
6. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
7. Вавринів О.С., Христюк О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: зб.наук.праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.11-15
8. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик В школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу. «Scientia et Societas». 2022. №1. С. 114-121.
9. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. «Проблеми сучасної психології». 2018. №40. С. 33–49.
10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.
11. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ Вежа, 2003. 320 с.
12. Вітренко О. Використання символдрами у тренінгах соціальних

працівників. Київ: Інститут психології, 2022. 156 с.

13. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

14. Гільман А. Ю. Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Одеса. 2016. С. 43–53.

15. Гільман А. Ю. До проблеми оволодіння саногенним мисленням в процесі вирішення життєвих завдань студентської молоді. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Том X, Київ. 2016. С. 58–69.

16. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Миколаїв, 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

17. Гільман А.Ю. The Algorithm of Deployment of the Sanogenic Thinking of Student Youth. National University of Ostroh Academy. 2021.

18. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.

19. Дудяк В. Емоційне вигорання. К.: Главник, 2007. 128 с.

20. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Копилов С.О. Майндфулнесс підхід в контексті розвитку автентичності особистості. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія. Київ. 2017. 336 с.

Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

21. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. К., 2012. 114 с.

22. Карамушка Л. М. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. Київ, 2024. 312 с.

23. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія.

Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

24. Коваленко Т. Системний підхід у професійній діяльності. Харків, 2021. 210 с.

25. Ковалькова Т. О. Вивчення передумов та симптомів синдрому емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних закладів. Правничий вісник ун-ту «КРОК». Вип. 25. К. 2016. С. 191-198.

26. Ковальчук З. Я. Проблеми професійної підготовки особистості в умовах кризового суспільства через призму її рефлексивності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць. Львів: ЛДУВС, 2022. Вип. 1. С. 25-33.

27. Козубовський І. В. Роль соціально-економічних чинників у забезпеченні психічного здоров'я особистості. Практична психологія та соціальна робота, 2020. №4. с. 45–51.

28. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Правничий вісник ун-ту КРОК. Вип. 14. К. 2012. С. 91-95.

29. Корж В. Символдрама у психотерапії: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2022. 240 с.

30. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

31. Корольчук М.С. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

32. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.

33. Маслоу А. Психологія самореалізації. Київ: Либідь, 2002. 320 с.

34. Матейко Н.М. Передумови формування саногенного мислення в учасників бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 6. 2021. С.1-6.

35. Матвійчук О.О, Ігумнова О.Б. Сучасні психотехнології саногенного

мислення в системі профілактики емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю. Науковий журнал «Перспективи та інновації науки», серія «Психологія». № 11. 2025. С. 132-144.

36. Матвійчук О.О., Ігумнова О.Б. Саногенне мислення як фактор профілактики емоційного вигорання студентів соціономічного профілю. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Innovation and development in world science» (1-3 грудня, 2025 року, Цюрих, Швейцарія). С. 411-418.

37. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2 (1). С. 444-452.

38. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

39. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць. Житомир. 2017. С. 62-67.

40. Мірошниченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

41. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. Вісник Харківського національного університету. №1150 С. 30-33.

42. Наговські Е. А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням вдома та на роботі: пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

43. Надюк З.О., Безкоровайна У.Ю., Неділько Р.В. Проблема подолання синдрому професійного вигорання у мотиваційному механізмі державного управління у медичній сфері України. Теорія та історія державного управління:

Актуальні проблеми державного управління. № 2 (54). 2018. С. 1-7.

44. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник / ред. В.Г.Кременя, Ю.В.Ковбасюка. К.: Основа. 2014. С. 443-444.

45. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості у ситуації суб'єктивної значимості стосунків з «ідейним опонентом». Психологічні науки : проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 88–103.

46. П'янківська Л. В. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. Collection of scientific papers «scientia» section 22. Psychology and psychiatry. 2022. №2. С. 79–81.

47. Пасічник І. Д. Інформатизація та психічний розвиток. Наукові записки.Серія «Психологія і педагогіка». Острог, 2004. Вип. 5. С. 8– 16.

48. Пастух Л. В. Розвиток психологічної компетентності керівників навчальних закладів освіти з попередження синдрому професійного вигорання педагогів у післядипломній освіті. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39. С. 231-243.

49. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

50. Савченко О. В. Когнітивний рівень аналізу рефлексивної компетентності особистості. Науковий вісник ХДУ Серія «Психологічні науки». Херсон, 2014. Вип. 1.С. 85–91.

51. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.

52. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів та слухачів ін-тів післядипломної освіти / ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К. : Міленіум. 2006. 264 с.

53. Татенко В. О. Психологічна структура і функції психічного здоров'я. Психологія і суспільство. 2016. № 3. С. 32-45.

54. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

55. Хамініч О. М. Резильентність: життестійкість, життєздатність або резильентність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2. 2016. С. 160-165.

56. Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2021. №1. С. 14–20.

57. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.

58. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2017. № 62. С. 35–38.

59. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. Modernization of educational system: world trends and national peculiarities : International scientific conference. Kaunas, 2018. P. 175–179.

60. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. 308 p.

61. Beck A. Cognitive Therapy of Trauma and PTSD (2nd ed.). New York: Guilford Press. 2019. P. 80.

62. Jenny P., Smith R. Positive Psychology Interventions in Social Work. London: Routledge, 2021. 256 p.

63. Kashdan T.B. Psychological Flexibility as Fundamental Aspect of Health. Clinical Psychology Review. 30 (7). 2010. P. 865-878.

64. Kellerman H. Symbolic Drama and Resilience in Professional Practice. New York: Springer, 2019. 200 p.

65. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

66. Lee M., Lee K.J., Lee S.M., Cho S. From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation effects of hatred of academic work. *Stress&Health*, vol. 36 (3), 2020. P. 376-383.

67. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. V. 15(2), P. 103-111.

68. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Burnout Inventory Manual*. Palo Alto. California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 685 p.

69. Peterson C, Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: Handbook and Classification*. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p.

70. Pijpker A. *Mindfulness and Burnout Prevention*. Amsterdam: Elsevier, 2021. 180 p.

71. Rodríguez A. G., Garcelán S. P. Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. *Psicotema*. 2001. № 4. P. 563–570

72. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 1. Vol. 15. P. 1–18.