

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня бакалавра
Унгурян Ксенії Василівни
«Психологічні особливості емоційного вигорання у стрімерів»
м. Одеса, 2025 рік

Кваліфікаційну роботу присвячено проблемі емоційного вигорання. Досліджено психологічні особливості емоційного вигорання у стрімерів. Здійснено аналіз сутності емоційного вигорання в контексті психодинамічного, когнітивно-біхевіорального, екзистенційного, клінічного, ресурсного, соціокультурного підходу. Охарактеризовано особливості професійної діяльності стрімерів.

Обґрунтовано емоційне вигорання стрімерів як психоемоційний стан хронічного виснаження, що виникає через тривалий стрес, пов'язаний із постійною необхідністю бути активним, підтримувати увагу аудиторії та відповідати високим вимогам онлайн-трансляцій, що проявляється у відчутті емоційної спустошеності, зниженні мотивації, втраті інтересу до роботи, фізичній втомі та погіршенні продуктивності.

Виокремлено ознаки емоційного вигорання у стрімерів: емоційне виснаження – втрата енергії, почуття постійної втоми, апатія до створення контенту; деперсоналізація – байдужість або роздратування щодо аудиторії, зниження рівня емпатії, емоційна дистанція; зниження особистих досягнень – відчуття професійної неефективності, сумніви у власних навичках і значущості своєї діяльності. Визначено основні фактори, що сприяють прояву цього феномену: соціальні, фізичні, психологічні, технічні. Розглянуто негативні наслідки емоційного вигорання стрімерів.

Подано програму експериментального дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у стрімерів, створено авторську профілактично-корекційну програму та тренінгову програму. Запропоновано практичні рекомендації щодо запобігання явища емоційного вигорання у стрімерів. Вірогідність результатів формульовального етапу експерименту підтверджено статистичними методами.

Ключові слова: стрімінг, стрімери, вигорання, емоційне вигорання, емоційне вигорання у стрімерів.

ABSTRACT
of the bachelor's qualification paper
Unhurian Kseniia
«Psychological Characteristics of Emotional Burnout Among Streamers»
Odesa, 2025

This qualification thesis is devoted to the issue of emotional burnout. The study examines the psychological characteristics of emotional burnout among streamers. The essence of emotional burnout is analyzed within the frameworks of psychodynamic, cognitive-behavioral, existential, clinical, resource-based, and sociocultural approaches. The professional specifics of streaming activity are described.

Emotional burnout among streamers is substantiated as a psycho-emotional state of chronic exhaustion caused by prolonged stress, which arises from the constant need to be active, maintain audience engagement, and meet the high demands of live broadcasts. It is manifested in feelings of emotional emptiness, decreased motivation, loss of interest in work, physical fatigue, and reduced performance.

The typical signs of emotional burnout among streamers are identified: emotional exhaustion – a loss of energy, persistent fatigue, and apathy toward content creation; depersonalization – indifference or irritability toward the audience, reduced empathy, and emotional distancing; reduced personal accomplishment – feelings of professional inefficacy, doubts about one's skills, and the perceived insignificance of one's activity. Key contributing factors to this phenomenon are outlined: social, physical, psychological, and technical. The study also examines the negative consequences of emotional burnout in the context of streaming.

An experimental research program on the psychological characteristics of emotional burnout in streamers was conducted. An original prevention and correction program, as well as a training program, were developed. Practical recommendations are provided to prevent emotional burnout among streamers. The reliability of the results obtained during the formative stage of the experiment was confirmed using statistical methods.

Keywords: streaming, streamers, burnout, emotional burnout, emotional burnout among streamers.