

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні чинники емоційного вигорання осіб юнацького віку»

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Бондаренко Анна Володимирівна

Керівник: старший викладач Швидченко Вікторія Валеріївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Бондаренко Анни Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники емоційного вигорання осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 13.06.2024 р
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 63 сторінки, з них обсяг основного тексту 59 сторінок, список використаних джерел нараховує 40 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичне вивчення емоційного вигорання у осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження чинників емоційного вигорання у осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку.	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	
10.	Захист роботи	13.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Вікторія ШВИДЧЕНКО
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Анна БОНДАРЕНКО
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники емоційного вигорання осіб юнацького віку»: 63 сторінки, 40 використаних джерел та літератури, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей чинників, що спричиняють синдром емоційного вигорання у осіб юнацького віку та їх вплив на особистість осіб юнацького віку.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу; структурування та узагальнення; методи емпіричного аналізу Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, Методика «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка.

Результати: Особистісні риси, такі як інтроверсія/екстраверсія та нейротизм, мають вплив на розвиток синдрому емоційного вигорання і можуть виявлятися симптомами на певних стадіях цього процесу. Більше того, існує припущення, що зі зростанням ступеня емоційного вигорання зв'язок між особистісними характеристиками може зміцнюватися.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	4
1.1. Історія виникнення емоційного вигорання	4
1.2. Чинники емоційного вигорання	8
1.3. Емоційне вигорання серед осіб юнацького віку.	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	25
2.1. Опис процесу дослідження та використаних методів.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	27
2.3. Рекомендації задля попередження розвитку емоційного вигорання у осіб юнацького віку.....	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	33
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Синдром емоційного вигорання являє собою всесвітню проблему, що турбує юнаків на всіх рівнях життя. Адже безліч важких ситуацій та втома у нашому житті викликають специфічне явище - «емоційне вигорання».

Стрес має тенденцію накопичуватися і, як наслідок, набувати хронічного характеру. Неодмінно це позначиться як на фізичному здоров'ї, так і на психологічному і емоційному. Довгостроковими наслідками емоційного вигорання можуть бути психічні проблеми, такі як депресія чи психосоматичні розлади.

Причин розвитку синдрому емоційного вигорання багато. Вирішальним чинником є, передусім, власне ставлення до своєї результативності під час навчання, роботи та у повсякденному житті. Емоційне вигорання знижує продуктивність і лишає людей енергії, змушуючи відчувати себе все більш безпорадними, безнадійними, цинічними та скривдженими. Негативні наслідки емоційного вигорання поширюються на всі сфери життя, включаючи навчання, сім'ю, роботу та суспільне життя. Вигорання також може викликати довгострокові зміни в організмі які роблять студента вразливим для таких хвороб, як застуда та грип. Ці організаційні, професійні стреси та багато інших факторів впливають на розвиток даного синдрому. Люди починають "перегорати як ліхтарики".

Можемо зазначити, що емоційне вигорання сильно впливає на юнаків будь-якої статі, виснажуючи його здоров'я та будь-яке бажання працювати, та є більш небезпечне саме на початку свого розвитку. Але люди часто ігнорують запобіжні сигнали. Або тому, що вони дійсно не помічають симптомів, або тому, що не хочуть цього помічати. Сам процес поступовий: може пройти багато часу, перш ніж синдром емоційного вигорання повністю розвинеться. Все ж таки, потрібно серйозно ставитися до попереджувальних сигналів і звертатися по допомогу. Тому проблема емоційного вигорання студентів є актуальною та популярною і потребує нових досліджень.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання.

Предмет дослідження: психологічні чинники емоційного вигорання осіб юнацького віку.

Мета дослідження: Визначити ключові чинники, що спричиняють синдром емоційного вигорання у осіб юнацького віку та емпірично дослідити їх вплив на особистість осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення проблеми емоційного вигорання у психології.
- Створити вибірку для проведення дослідження
- Емпірично дослідити прояви синдрому емоційного вигорання у осіб юнацького віку та проаналізувати отримані результати.
- Сформулювати рекомендації щодо попередження розвитку емоційного вигорання

Метод та методика дослідження: метод теоретичного аналізу; структурування та узагальнення; методи емпіричного аналізу Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова Методика «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка.

Вибірка дослідження: 46 студентів, студенти 1-4 курсів НАУ, КНУ, КНТЕУ, ТНМУ, КП, НУБіП, КНУТД, НУХТ, НУФВСУ

Апробація: результати дослідження було заслухано на попередньому захисті.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Історія виникнення емоційного вигорання

Термін «емоційне вигорання» був винайдений у 1970-х роках американським психологом Гербертом Фройденбергером. І також походить від наслідків «пожежі», як яскраво висловився сам Герберт: «Як практикуючий психоаналітик, я дійшов висновку, що люди, а також будівлі іноді згорають. Під напругою життя в нашому складному світі їх внутрішні ресурси поглинаються ніби вогнем, залишаючи всередині величезну порожнечу, хоча їхні зовнішні оболонки можуть бути більш менш незмінними. Тільки якщо ви ризикнете увійти всередину, ви будете вражені всією силою запусіння».

Саме термін «емоційне вигорання» він використав для опису наслідків сильного стресу та високих ідеалів у «допомагаючих» професіях. Наприклад, лікарі та медсестри, які жертвують собою заради інших, часто виявлялися «вигореними» - змученими, млявими та нездатними працювати.[39]

Та це може вплинути на будь-кого, від людей, які просто перебувають у стресі, людей, що прагнуть кар'єри, знаменитостей, перевантажених роботою студентів так і до домогосподарок.

Отже, Герберт Дж. Фройденбергер, народився у Франкфурті в 1926 році. Коли йому було дванадцять, нацисти спалили синагогу, до якої належала його родина. Використовуючи паспорт свого батька, Фройденбергер втік з Німеччини, та дістався до Нью-Йорка. Якийсь час, у підлітковому віці, він жив на вулиці. Потім вступив до Бруклінського коледжу, де здобув освіту психоаналітика та захистив докторську дисертацію з психології у Нью-Йоркському університеті. Наприкінці шістдесятих років він був захопився рухом «free clinic». Перша безкоштовна клініка в країні була заснована в Хейт-Ешбері в 1967 році. У той час люди в Хейт-Ешбері говорили про те, що вони «вигоріли» через наркоманію: виснажені, спустошені, знесилені, і в них

не залишилося нічого, окрім розпачу та розчарування. Фройденбергер відвідав клініку в Хейт-Ешбері у 1967 та 1968 роках. А в 1970 році він відкрив безкоштовну клініку на площі Святого Марка в Нью-Йорку. Вона була відчинена увечері з шостої до десятої. Фройденбергер весь день працював терапевтом від десятої до дванадцятої години, а потім йшов до клініки, де пропрацьовував до півночі.

Приблизно в той час, коли Фройденбергер працював у дві зміни в Нью-Йорку, Крістіна Маслах знаходилася на іншому кінці країни, намагаючись переконати психолога Філіпа Зімбардо покласти край його нині сумнозвісному Стенфордському тюремному експерименту, в якому студентам пропонувалося зіграти... грайте за в'язнів та охоронців у макеті в'язниці протягом запланованих двох тижнів.

Влітку 1971 року Маслах щойно захистила докторську дисертацію в Стенфорді і зустрічалася із Зімбардо. Коли вона відвідала в'язницю на п'ятий день її відкриття, вона була з жахом від жорстокості, яку звичайні на вигляд студенти коледжу могли завдати один одному, коли «охоронці» фізично принижували «в'язнів» і поміщали їх у одиночні камери. Коли вона розмовляла з Зімбардо того вечора, вона пізніше розповідала: «Я почала кричати, я почала кричати: «Я думаю, це жахливо, те, що ви робите з цими хлопчиками!» Наступного ранку Зімбардо завершив експеримент.

Те, що Фройденбергер і Маслах незалежно один від одного виявили вигоряння в 1973-74 роках, не може бути збігом. В американському суспільстві відбувалося щось, що вони обоє помітили. Ділан також це помітив. Те саме зробив і Ніл Янг на початку 1974 року, оспівуючи «вигоряючих», що безцільно волочили ноги, у своїй пісні «Ambulance Blues».

Можливо, свою роль відіграв зламаний ідеалізм 1960-х років. Контркультура тієї епохи, включаючи, звичайно, людей, з якими Фройденбергер працював у безкоштовній клініці Святого Марка, представляла спосіб життя, в центрі якого не ставилася робота з 9 до 5. Але до 1970-х років це мало що змінило в істеблішменті. Тисячі оптимістичних і добре освічених людей розпочали кар'єру у сфері соціальних послуг, мотивовані перемогою у «війні з бідністю», лише для того, щоб виявити, наскільки нерозв'язні проблеми суспільства та скільки часу вони проведуть у пастці бюрократії.

Маслач, яка вийшла заміж за Зімбардо в 1972 році, незабаром почала вивчати аналогічний феномен у сфері соціальних послуг: «як люди, які відповідають за турботу та лікування інших, можуть дивитися на тих, про кого вони дбають, як на об'єкти». Вона виявила, що «усунена турбота» є вирішальним фактором для осіб, які здійснюють догляд, хоча представники різних професій підходять до нього по-різному. У той час як норми роботи у сфері охорони здоров'я вимагають відносини, що поєднує у собі співчуття та клінічну об'єктивність, працівники соціальних служб зазвичай емоційно взаємодіють зі своїми клієнтами лише для того, щоб виявити, що згодом робота їх виснажує.

Відстороненість — це захисна стратегія, писала вона у 1973 році, але «якщо усунення стає надто крайнім, працівник сфери послуг відчуває «вигоряння» — фразу, яку юристи з питань бідності використовують для опису втрати будь-яких людських почуттів до своїх клієнтів. » Доповідь Маслаха випередила статтю Фройденбергера лише на кілька місяців. Вигоряння стало одночасним відкриттям, вплив якого незабаром вийшов далеко за межі наукових статей і став модним слівцем у культурі, як і сьогодні.

У 1974 році Фройденбергер відредагував спеціальний випуск «Journal of Social Issues», присвячений руху за безкоштовні клініки, і опублікував есе про «емоційне вигорання персоналу».

Приблизно в той же час, Крістіна Маслач щойно захистила докторську дисертацію, вивчаючи, як люди реагують на кризи, і розпочинала свою дослідницьку кар'єру в Берклі. Вона почала з опитування людей у сфері обслуговування, включаючи медичних працівників, поліцейських і міністрів, і почала помічати спільні теми. Вона почала запитувати, чи описує термін «емоційне вигорання» їхні переживання. Вона виявила, що це було більше, аніж просто психологічна концепція. Самі люди сказали, що цей термін відображає саме те, що вони відчувають. Коли вона вирішила опублікувати своє дослідження, їй було важко знайти видавництво, оскільки редактори наукових журналів відкинули цю ідею як науково-популярну і не гідну академічних журналів. Тому в 1976 році вона опублікувала його в журналі

«Human Behavior». В результаті чого вона була завалена відповідями людей, які говорили, що думали, що вони одні такі, та мали бажання розповісти свою історію.

На зорі 1980-х років «вигоряння» стало ключовим терміном для опису стану виснажених, переможених американських робітників. Незабаром Маслах розробив теорію інституційних причин вигоряння, а книга Фройденбергера 1980 «Вигоряння: висока ціна високих досягнень» стала популярним керівництвом з самодопомоги. 1981 року президент профспілки авіадиспетчерів назвав «раннє вигоряння» першою причиною, через яку члени профспілки оголосили страйк за підвищення заробітної плати та скорочення робочого тижня.[39]

Страйк став моментом оптимізму у боротьбі з вигорянням; мало здаватися можливим вилікувати цей стан колективними діями. Коли президент Рональд Рейган звільнив 11 000 контролерів за відмову повернутися до роботи, ця надія згасла. Рішення Рейгана стало сигналом, який робітники досі чують: вони впораються з вигорянням самостійно або взагалі не впораються. Через рік цей термін, очевидно, став настільки звичайним, що Вільям Сефайр заявив у своїй колонці «Про мову» в New York Times, що він сам «зазнає лінгвістичного вигоряння».

Незважаючи на те, що у 1990-х та 2000-х роках дослідження вигоряння зростали, у Сполучених Штатах цей термін увійшов у період бездіяльності, що тривав два десятиліття. Тим часом він мандрував за кордон. Маслах та двоє співавторів у статті 2009 року зазначили, що «грубо кажучи, порядок поширення інтересу до вигоряння відповідає економічному розвитку залучених країн». Тобто вигоряння почалося як проблема багатих країн Північної Америки та Європи, а згодом поширилося на Латинську Америку, Африку та Азію.

У 2019 році вигоряння було класифіковано як «синдром», але не як хворобу, у головній збірці діагнозів Всесвітньої організації охорони здоров'я – Міжнародної класифікації хвороб. У деяких європейських країнах, включаючи Швецію, емоційне вигоряння є офіційним діагнозом, який дає право його страждаючим на оплачувану відпустку та інші посібники з хвороби. У Фінляндії працівники, що перегоріли, можуть претендувати на платні реабілітаційні семінари, які включають 10-денні

інтенсивні індивідуальні та групові заняття, включаючи консультування, вправи та заняття з харчування.

Незважаючи на те, що обізнаність про вигорання зростає, суспільне та наукове розуміння цього стану не сильно просунулося. Досі немає єдиної думки про те, як виміряти вигорання, і немає загально визнаних засобів його діагностики. У Діагностичному та статистичному керівництві Американської психіатричної асоціації вигорання не має статусу розладу. Десятиліття ми досі чуємо відлуння розпливчастого і всеосяжного списку симптомів Фройденбергера.

У 1980 році Фройденбергер пояснив вигорання швидкими темпами соціальних та економічних змін від сексуальної революції до споживання. «Водночас, — писав він, — телебачення показало нам привабливі фотографії людей, які ведуть «хороше життя»».

Отже, підсумувавши, можна зробити висновок, що основний симптом емоційного вигорання - виснаження - є універсальним психологічним досвідом. Важливість симптому виснаження, мабуть, також пов'язує вигорання з депресією, задля якої виснаження також вважається одним із основних симптомів.

1.2. Чинники емоційного вигорання

Багато людей не усвідомлюють, що емоційне виснаження може надати значний вплив як фізичний, так і моральний. Крім того, згодом симптоми можуть погіршуватися, тому так важливо стежити за ознаками емоційної втоми.

Нижче ми розглянемо основні чинники емоційного вигорання, про які важливо знати:

- Занепокоєння

У дослідженнях виявили, що хронічний стрес (наприклад, той, який може призвести до емоційного вигорання) пов'язаний з посиленням тривожної поведінки.

Постійний стрес може вивести вас із себе і змусити турбуватися про те, що може статися далі. Іноді цей занепокоєння може стати настільки сильним, що призводить до безсоння, а також до фізичних та психічних захворювань, таких як мігрень, біль у животі або депресія.

Постійне занепокоєння може спричинити хронічний стрес, який виснажує ресурси організму та призводить до вигорання. Хронічний стрес викликає постійну напругу та тривожні думки, що заважає людині розслабитися та відновити сили.

Занепокоєння часто призводить до проблем зі сном, таким як безсоння або уривчастий сон. Нестача якісного сну знижує здатність організму до відновлення, що збільшує ризик вигорання.

Люди, які мають виражене занепокоєння, часто відчувають труднощі з концентрацією та прийняттям рішень. Це може призвести до зниження продуктивності та збільшення почуття неспіху та фрустрації, що сприяє емоційному вигоранню [29].

Занепокоєння вимагає багато емоційної енергії, що призводить до швидкого виснаження. Постійне відчуття тривоги вимотує людину, роблячи її вразливішим до вигорання.

Люди, які відчувають занепокоєння, часто вдаються до нездорових способів подолання цього стану, таких як переїдання, зловживання алкоголем або уникнення проблем. Ці стратегії можуть тимчасово полегшити занепокоєння, але у довгостроковій перспективі погіршують стан та сприяють вигоранню.

Занепокоєння може призвести до соціальної ізоляції, оскільки людина починає уникати соціальних контактів та підтримки. Відсутність соціальної підтримки посилює почуття самотності та безпорадності, що сприяє вигоранню.

- Напруга

Напруження відіграє ключову роль у розвитку емоційного вигорання, будучи одним із найзначніших психологічних чинників.

Тривалий вплив стресових ситуацій, як на роботі, так і в особистому житті, призводить до накопичення напруги. Високий рівень хронічного стресу виснажує фізичні та психологічні ресурси, що з часом призводить до вигорання.

Під час стресу організм виділяє гормони (кортизол, адреналін), які в короткостроковій перспективі можуть допомогти справлятися з викликами.

При тривалому впливі стресу ці гормони можуть викликати виснаження, порушення сну, підвищену тривожність та інші проблеми зі здоров'ям.

Постійна напруга може викликати емоційну нестабільність, що проявляється в дратівливості, частих змінах настрою, зниженні толерантності до стресу. Людина може відчувати роздратування, розчарування та безнадію, що є передвісниками емоційного вигорання. Під впливом напруги знижується здатність до концентрації, виникають проблеми з пам'яттю та ухваленням рішень.[11]

Людина може втрачати мотивацію та зацікавленість у роботі, що сприяє зниженню продуктивності та якості виконання завдань. Напруга може впливати на міжособистісні стосунки, викликати конфлікти, знижувати рівень підтримки з боку колег та близьких. Соціальна ізоляція та відчуженість можуть поглиблювати стан вигорання.

Постійна напруга сприяє розвитку тривожних та депресивних станів, знижує здатність до позитивного мислення та креативності. Може з'являтися відчуття безпорадності та безнадії, які є ключовими компонентами емоційного вигорання.

- Виснаження

Вигорання може не тільки викликати почуття емоційної втоми, але й викликати фізичні симптоми, такі як виснаження. За іронією долі, коли людина відчуває сильне емоційне виснаження, їй може бути важко заснути, що робить її ще більш виснаженою протягом дня.

Фізичне виснаження проявляється у почутті постійної втоми та відсутності енергії. При тривалому впливі стресу тіло не встигає відновлюватися, що призводить до хронічної втоми. Цей стан знижує працездатність, посилює сприйнятливність до хвороб та погіршує загальне самопочуття.

Емоційне виснаження характеризується відчуттям спустошеності та нездатності справлятися з емоціями. Людина може почуватися пригніченою, дратівливою і відстороненою від роботи та особистого життя. Емоційне виснаження часто супроводжується втратою інтересу до того, що раніше приносило задоволення.

Ментальне виснаження проявляється у труднощі з концентрацією, пам'яттю та прийняттям рішень. Надмірне розумове навантаження та постійна напруга

виснажують когнітивні ресурси людини, що ускладнює виконання повсякденних завдань та професійних обов'язків.

Виснаження часто призводить до порушення балансу між роботою та особистим життям. Людина може відчувати, що вона не має часу і сил на особисті інтереси, сім'ю та відпочинок. Це погіршує якість життя та посилює стрес.

Виснаження веде до зниження мотивації та продуктивності. Людина починає зазнавати труднощів із виконанням завдань, які раніше здавалися простими. Це може призвести до почуття неуспіху та посилити стрес, що у свою чергу сприяє подальшому вигорянню.

Виснаження робить людину більш вразливою до негативних емоцій, таких як тривога, депресія та роздратування. Ці емоції можуть посилити відчуття безпорадності та безнадійності, що сприяє розвитку вигоряння.

- Нестача мотивації

Стресори, пов'язані з сильним емоційним виснаженням, можуть викликати у вас почуття песимізму або навіть опинитися у пастці. Коли ви починаєте відчувати безнадійність своєї ситуації, можливо неймовірно складно мотивувати себе на позитивні зміни. Якщо ви помітили у себе цей симптом вигоряння, важливо дати собі перепочинок.

Нестача мотивації грає значної ролі у розвитку емоційного вигоряння. Коли людина втрачає мотивацію до своєї роботи або повсякденної діяльності, це може призвести до почуття безглуздості та безнадійності, що посилює емоційне вигоряння. Розглянемо, як недолік мотивації впливає на вигоряння:

Нестача мотивації часто супроводжується втратою інтересу до роботи та діяльності, яка раніше приносила задоволення. Це призводить до відчуття рутини та нудьги, що посилює почуття незадоволеності та сприяє розвитку вигоряння.

Коли людина втрачає мотивацію, її продуктивність та ефективність страждають. Зниження продуктивності може призвести до накопичення незавершених завдань та почуття перевантаженості, що посилює стрес та сприяє вигорянню.

Нестача мотивації може викликати почуття марності та неуспіху. Людина починає сумніватися у своїх здібностях та значущості своєї роботи. Це призводить до зниження самооцінки та посилює емоційне виснаження.

Мотивація часто пов'язана з почуттям мети та сенсу у роботі. Коли мотивація знижується, людина може втратити почуття мети та значущості своєї діяльності. Це сприяє розвитку цинізму та усунення, що є ключовими ознаками емоційного вигоряння.

Нестача мотивації може погіршити психічне здоров'я, викликаючи депресію, тривогу та дратівливість. Ці стани посилюють емоційне виснаження та сприяють вигорянню.[3]

- Резистенція

Резистенція (опір) як психологічний фактор емоційного вигоряння відіграє важливу роль у його розвитку та підтримки. Резистенція проявляється в різних формах, таких як опір змінам, відмова від ухвалення допомоги або уникнення вирішення проблем. Розглянемо, як резистенція впливає емоційне вигоряння:

Люди, схильні до резистенції, часто пручаються змін у робочому середовищі чи особистому житті. Це може містити неприйняття нових методів роботи, відмова від впровадження нових технологій або опір змінам в організаційній структурі. Така поведінка призводить до стагнації, збільшення стресу і зрештою до емоційного вигоряння.

Резистенція може виявлятися у відмові від прийняття допомоги колег, друзів чи фахівців. Люди, які зазнають емоційного вигоряння, часто відчують, що вони повинні справлятися з усім самостійно. Це посилює почуття ізоляції, підвищує рівень стресу та прискорює процес вигоряння.

Люди з високим рівнем резистенції часто уникають вирішення проблем, воліючи ігнорувати їх чи відкладати потім. Це призводить до накопичення невирішених завдань і проблем, що збільшує стрес і сприяє емоційному виснаженню.

Резистенція може містити негативне ставлення до будь-яких змін, навіть якщо вони потенційно корисні. Це ставлення призводить до постійної фрустрації та невдоволення, що сприяє розвитку вигоряння.

Резистенція часто пов'язана з недовірою до колег, начальства чи інших людей. Це призводить до відсутності підтримки та співробітництва, що посилює почуття ізоляції та посилює стрес.

- Психологічне вигорання

Психологічне вигорання, є важливим психологічним фактором, який суттєво впливає на емоційне вигорання. Цей стан характеризується хронічним стресом, втомою, цинізмом та зниженою професійною ефективністю. Розглянемо, як психологічне вигорання проявляється та впливає на емоційне вигорання:

Психологічне вигорання розвивається через тривалий стрес і перевантаження. Постійна напруга і втома призводять до фізичного та емоційного виснаження, що робить людину вразливою до вигорання. Хронічний стрес викликає постійне почуття втоми, знижує мотивацію та погіршує загальне самопочуття.

Однією з основних ознак психологічного вигорання є цинізм та відстороненість від навчання чи роботи. Людина починає відчувати негативне ставлення до свого навчання, своєї роботи, колег і самої себе. Це призводить до зниження емоційної залученості та мотивації, що посилює емоційне вигорання.

Вигорання призводить до зниження професійної ефективності. Людина втрачає здатність концентруватися, приймати рішення та виконувати завдання на належному рівні. Це викликає почуття неуспіху та незадоволеності, що посилює емоційне виснаження.

Психологічне вигорання нерідко супроводжується почуттям втрати індивідуальних досягнень. Людина починає сумніватися у своїх професійних здібностях та значущості своєї роботи. Це знижує самооцінку та посилює почуття безпорадності та безнадійності.[28]

Люди, які страждають від вигорання, часто не можуть підтримувати здоровий баланс між роботою та особистим життям. Вони можуть проводити надмірну кількість часу на роботі, нехтуючи відпочинком та особистими інтересами. Це призводить до погіршення якості життя та підвищення рівня стресу.

- Самооцінка

Самооцінка є важливим психологічним чинником, який може впливати на емоційне вигоряння. Самооцінка відображає ставлення людини до самої себе, її впевненість у своїх здібностях та почуття власної цінності.

Низька самооцінка часто супроводжується почуттям некомпетентності та невпевненості у своїх професійних навичках. Людина з низькою самооцінкою може сумніватися у своїх можливостях та постійному страху невдачі. Це викликає хронічний стрес і тривогу, які сприяють емоційному виснаженню та вигорянню.

Люди з низькою самооцінкою часто сприйнятливіші до критики. Вони можуть сприймати навіть конструктивну критику як особисту образу, що посилює почуття неповноцінності та тривоги. Постійне переживання через критику призводить до накопичення негативних емоцій і збільшує ризик вигоряння.

Часто низька самооцінка супроводжується перфекціонізмом та нереалістичними очікуваннями до себе. Людина прагне ідеалу і боїться припуститися помилки. Нереалістичні очікування та постійне прагнення до досконалості ведуть до навантаження, стресу і зрештою до вигоряння.

Люди з низькою самооцінкою часто відчують труднощі з самопідтримкою та позитивною саморозмовою. Вони схильні до самокритики та негативних думок про себе. Це посилює почуття безпорадності та безнадійності, що сприяє розвитку емоційного вигоряння.

Низька самооцінка робить людину більш схильною до соціального порівняння та заздрощів. Постійне порівняння себе з іншими та відчуття власної неповноцінності викликає почуття незадоволеності та стресу, що посилює емоційне виснаження.

- Психоемоційне виснаження

Психоемоційне виснаження є ключовим психологічним чинником, що сприяє розвитку емоційного вигоряння. Воно характеризується глибоким почуттям втоми та емоційного виснаження, викликаним тривалим стресом та напругою. Розглянемо, як психоемоційне виснаження впливає на емоційне вигоряння:

Психоемоційне виснаження проявляється у постійній втомі та нестачі енергії. Людина відчувається виснаженою навіть після відпочинку. Цей стан знижує здатність

до виконання щоденних завдань та професійних обов'язків, що веде до погіршення робочої ефективності та посилює стрес.

Виснаження призводить до емоційної нестабільності, роблячи людину вразливішою до негативних емоцій, таким як тривога, дратівливість та депресія. Це посилює почуття безнадійності та безпорадності, що сприяє емоційному вигорянню.

Психоемоційне виснаження призводить до зниження мотивації та інтересу до роботи. Людина перестає отримувати задоволення від своєї діяльності, що викликає почуття безглуздості та незадоволеності. Це, своєю чергою, посилює емоційне вигоряння.

Виснаження негативно позначається на когнітивних функціях, таких як пам'ять, концентрація та прийняття рішень. Людина починає відчувати труднощі з виконанням інтелектуальних завдань, що викликає почуття некомпетентності та посилює стрес.

Люди, які зазнають психоемоційного виснаження, часто схильні до соціальної ізоляції. Вони уникають спілкування та підтримки, що посилює почуття самотності та посилює емоційне вигоряння.

- Особистісне віддалення

Особливе видалення, чи відчуття відчуження і дистанціювання від роботи, колег і навіть власних емоцій є важливим психологічним фактором, що сприяє емоційному вигорянню.

Особисте видалення часто проявляється як відчуження своєї роботи. Людина починає сприймати свою діяльність як незначну, безглузду і не приносить задоволення. Це відчуження веде до зниження мотивації та продуктивності, що підвищує емоційне вигоряння.

Люди, які мають особисте видалення, можуть почати уникати соціальних взаємодій у роботі. Вони почуваються ізольованими та відстороненими від колег, що посилює почуття самотності та посилює емоційне виснаження. Нестача підтримки та спілкування на роботі сприяє збільшенню рівня стресу.

Особисте видалення також проявляється в емоційній відстороненості. Людина може перестати відчувати емоційне залучення до своєї роботи і особисте життя, що

призводить до втрати інтересу та задоволення. Емоційна відстороненість робить людину менш здатною справлятися з труднощами та стресом.

Відчуження від своєї роботи та колег може призвести до зниження самооцінки та впевненості у собі. Людина починає сумніватися у своїх професійних здібностях та значущості своєї діяльності. Це почуття невпевненості посилює стрес та сприяє розвитку емоційного вигоряння.

Особисте видалення може призвести до втрати особистих та професійних цілей. Людина перестає бачити сенс у роботі і втрачає напрям. Це відсутність цілей та орієнтиру посилює почуття безпорадності та безнадійності, що сприяє вигорянню.

- **Ірраціональний гнів**

Емоційно виснажені люди часто почуваються злішими і дратівливішими, ніж зазвичай. Ви можете почати зазнавати перепадів настрою або огризатися на інших. Навіть незначні незручності можуть спричинити сильне розчарування. Така поведінка може зашкодити відносинам та призвести до соціальної ізоляції.

Ірраціональний гнів є важливим психологічним фактором, що сприяє емоційному вигорянню. Він може виникати як реакція на хронічний стрес, перевантаження і негативні емоції, що накопичилися.

Хронічний стрес може призвести до підвищеної дратівливості та спалахів гніву. Коли людина постійно перебуває під тиском, її здатність контролювати емоції знижується. Постійна напруга та дратівливість створюють основу для ірраціонального гніву, що погіршує загальний емоційний стан та сприяє вигорянню.

Коли людина не має можливості висловити свої почуття та впоратися з ними, негативні емоції накопичуються. Ірраціональний гнів може стати результатом цього нагромадження. Раптові спалахи гніву можуть бути спрямовані на колег, близьких або навіть на себе, що погіршує взаємини і посилює почуття ізоляції.

Ірраціональний гнів може призвести до зниження продуктивності та мотивації. Спалахи гніву відволікають від роботи, викликають конфлікти та створюють напружену атмосферу. Це ускладнює виконання завдань та досягнення цілей, що посилює почуття безпорадності та незадоволеності, сприяючи вигорянню.

Ірраціональний гнів часто призводить до конфліктів та напруги у відносинах з колегами, друзями та родиною. Це створює атмосферу недовіри та ворожості, що посилює почуття самотності та ізоляції. Відсутність підтримки та позитивних взаємодій посилює емоційне вигоряння.

Постійні спалахи гніву можуть негативно впливати на фізичне здоров'я. Підвищений рівень стресу та гніву може призвести до проблем із серцем, високим кров'яним тиском та іншими фізичними захворюваннями.

- Стрес

Стрес є одним із основних психологічних чинників, що може сприяти розвитку емоційного вигоряння. Хронічний стрес виникає, коли людина стикається з тривалими або повторюваними стресовими ситуаціями без достатнього часу для відновлення. Постійна напруга виснажує фізичні, емоційні та ментальні ресурси людини, що веде до почуття втоми та виснаження.

Стрес викликає постійне почуття тривоги та занепокоєння. Тривожні думки та переживання заважають розслабленню та відпочинку, що призводить до порушення сну та погіршення загального стану здоров'я. Постійна тривога також сприяє емоційному виснаженню та вигорянню.

Стрес на навчанні/роботі часто призводить до порушення балансу між навчальною/професійною діяльністю та особистим життям. Постійна робота без часу на відпочинок та особисті відносини посилює почуття навантаження та стрес, що сприяє розвитку емоційного вигоряння.

Стрес негативно впливає на когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та здатність до прийняття рішень. Людина починає відчувати труднощі з концентрацією та виконанням завдань, що збільшує почуття некомпетентності та фрустрації, посилюючи емоційне виснаження.

Стрес призводить до підвищеної емоційної нестійкості. Людина стає більш дратівливою, чутливою і схильною до спалахів гніву або плачу. Емоційна нестійкість ускладнює міжособистісні стосунки та посилює почуття ізоляції та безпорадності. Хронічний стрес часто супроводжується фізичними симптомами, такими як

головний біль, м'язова напруга, проблеми зі шлунком та серцем. Фізичні симптоми посилюють емоційне виснаження та сприяють розвитку вигорання.

- Міжособистісна взаємодія

Міжособистісна взаємодія грає критичну роль у розвитку та прогресуванні емоційного вигорання. Якість та характер взаємовідносин на робочому місці, в сім'ї та в соціальному оточенні можуть як підтримувати психічне здоров'я, так і сприяти стресу та вигоранню. Розглянемо основні аспекти міжособистісної взаємодії, що впливають на емоційне вигорання:

Конфлікти з колегами, керівництвом чи близькими людьми є потужним джерелом стресу. Постійні розбіжності та напружені відносини виснажують емоційні ресурси людини, що збільшує ризик емоційного вигорання. Конфлікти можуть включати:

- Нерозуміння та відсутність емпатії
- Конкуренція та суперництво
- Несправедливість та дискримінація
- Маніпуляції та агресивна поведінка

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зниженні стресу та запобіганні вигоранню. Відсутність підтримки з боку колег, керівництва, друзів та сім'ї посилює почуття самотності та безпорадності. Підтримка може включати:

- емоційну підтримку (увага, розуміння, співчуття)
- інструментальну підтримку (допомога та ресурси для виконання завдань)
- інформаційну підтримку (поради, наставництво)

Високі очікування та постійний тиск з боку керівництва, колег чи сім'ї можуть призвести до хронічного стресу. Очікування можуть бути пов'язані з продуктивністю, професійними досягненнями чи особистими обов'язками. Постійне прагнення відповідати цим очікуванням і страх невдачі посилюють емоційну напругу та виснаження.[15]

Негативне спілкування, включаючи постійну критику, негативні коментарі та приниження, підриває самооцінку та впевненість у собі. Це створює негативний емоційний фон та посилює стрес, що збільшує ризик вигорання.

Позитивні взаємодії, такі як похвала, визнання та підтримка, сприяють підтримці емоційного благополуччя. Недолік таких взаємодій призводить до почуття незадоволеності, зниження мотивації та емоційного виснаження.[29]

1.3. Емоційне вигорання серед осіб юнацького віку.

В останні роки вигорання осіб юнацького віку — розумове, емоційне та фізичне виснаження, викликане надмірним і тривалим стресом, часто пов'язане з академічним тиском, — стало тривожною епідемією в нашій системі освіти, яка зростає.

Вигорання – це явище не тільки для дорослих. Це реально, це відбувається і торкається осіб юнацького віку у школах та університетах по всій країні. Перфекціонізм, що пригнічує почуття та надмірна відданість доводять студентів до межі своїх можливостей, а в деяких випадках і за його межами. Сьогодні особи юнацького віку стикаються із серйозною кризою психічного здоров'я, і вигорання лише розпалює цей вогонь.

Часто вважають, що вигорання осіб юнацького віку носить тимчасовий характер і призводить до зниження успішності та соціальних взаємодій. Проте дослідження свідчать, що стресори, з якими сьогодні стикаються студенти, можуть створити довгострокові проблеми із психічним здоров'ям. Тому викладачам, батькам та шкільним працівникам дуже важливо розуміти ознаки та ступінь тяжкості вигорання, щоб вживати активних заходів для вирішення цієї критичної проблеми.

Іноді відчувати стрес насправді корисно. Деякий стрес може насправді підвищити пильність та покращити поведінкові та когнітивні здібності.

Однак, якщо цей стрес починає пригнічувати людину настільки, що у неї виникають проблеми з виконанням повсякденних справ і завдань, це вже шкідливо для здоров'я, і з ним слід боротися.

Вигоряння в осіб юнацького віку розвивається, коли студент зазнає хронічного стресу протягом тривалого періоду часу. У цих студентів можуть розвинути симптоми вигоряння, включаючи втому, відстороненість та загальну відсутність інтересу до навчання.

Вигоряння серед студентів коледжів є більш поширеним, ніж думають люди. За даними “National College Health Assessment”, 80% студентів повідомили, що почуваються розбитими, а 40% повідомили, що їм важко функціонувати. Студенти, у яких розвивається вигоряння, можуть зазнати низки негативних наслідків.

Якщо студенту доручають великий проект, може відчувати стрес і навіть перевантаженість під час роботи над ним. Коли проект зрештою підійде до кінця, почуття стресу вщухне. Відчувати стрес може бути важко, і може знадобитися деякий час, щоб знайти полегшення, але усвідомлення того, що стрес не триватиме вічно, робить його здоровим і нормальним.

З іншого боку, вигоряння - це накопичення стресу, який студент міг ігнорувати протягом тривалого часу. Наростання цього стресу змушує учнів впадати в цикл негативних емоцій і зрештою усунути емоційно, інтелектуально та фізично.

Кордон між цими двома подіями іноді може здатися розмитим. Однак розгляд різних симптомів може прояснити цю відмінність. Той, хто відчуває стрес, але не вигоряння, може мати такі симптоми:

- Надмірне захоплення;
- Реактивні чи надактивні емоції;
- Почуття терміновості та гіперактивність;
- Втрата чи зменшення енергії;
- Почуття тривоги;
- Фізичний біль (головний біль, біль у животі, біль у грудях та/або утруднене дихання).

Стрес і вигоряння відрізняє те, що в стресі завжди видно кінець, тоді як вигоряння здається нескінченним. Якщо вчасно виявити стрес, студенти зможуть навчитися справлятися зі стресом до того, як він переросте у вигоряння.

Кожен студент є унікальним і тому симптоми вигорання можуть проявлятися по-різному.

Постійне почуття втоми або сильна втома - одна з перших явних ознак вигорання. Це означає, що вони продовжують відчувати себе млявими та виснаженими, незалежно від того, скільки часу вони сплять. Людина може бути як фізично, так і морально виснажена. В обох випадках їм буде важко виконувати повсякденну діяльність.

Вигорання серед студентів зазвичай викликає у них почуття емоційного та розумового виснаження. В результаті у них може виявлятися відсутність мотивації бачитися з друзями, ходити на заняття чи брати участь у громадській діяльності, до якої вони колись виявляли інтерес і яка їм подобалася. Крім того, цим учням може бути важко просто прокинутися та розпочати свій день.

Коли в студента виникають проблеми із виконанням завдань, які колись були для нього легкими, можливо, йому не вистачає творчості та концентрації. Це особливо очевидно у проектах чи завданнях, які вимагають від них оригінальних чи творчих ідей. Часто це призводить до того, що вони відкладають справи потім або відчують незадоволеність своєю роботою.

Студенти, які борються із симптомами вигорання, часто стають роздратованими та незадоволеними собою. Вони помічають свою нездатність зосередитись на курсовій роботі, спілкуванні з друзями та на заняттях. Це почуття «застрягання» змушує їх відчувати розчарування у собі і зрештою накидатися на роздратування чи гнів.

Захворювання частіше, ніж зазвичай, - один із найбільш очевидних способів зрозуміти, що студент відчуває вигорання. Це тому, що їхні тіла намагаються сказати їм, що вони перевтомлені і виснажені. Ці захворювання можуть змінюватись від тривалої застуди до раптових проблем із травленням або навіть появи висипу чи кропив'янки.

Однак важливо пам'ятати, що часті хвороби також можуть бути симптомом багатьох інших проблем зі здоров'ям. Будь-який особа юнацького віку, яка постійно хворіє, має звернутися за допомогою до медичного працівника.

У багатьох випадках емоційне та розумове виснаження може викликати в студента почуття тривоги та напруги. Це стосується студентів, які вже мають психічні розлади, а також тих, хто може відчувати ці емоції вперше.

Якщо особа юнацького віку, яка вже бореться з психічним розладом, зазнає вигорання у навчанні, її тривога та напруга можуть погіршитися. Інші студенти можуть вперше помітити ці симптоми, наприклад, почуття занепокоєння під час сидіння в аудиторії або негативні та безнадійні думки[6].

В обох випадках почуття тривоги, напруги і тд., може бути ознакою серйозного розладу психічного здоров'я. Будь-який студент, який відчуває такі симптоми, повинен звернутися за допомогою до фахівця з психічного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Термін "емоційне вигорання" був введений у 1970-х роках американським психологом Гербертом Фройденбергером. Він порівнював це явище з наслідками пожежі. Як зазначив Фройденбергер: "Як практикуючий психоаналітик, я дійшов висновку, що люди, так само як і будівлі, можуть згоряти. Під тиском життя в нашому складному світі їхні внутрішні ресурси витрачаються, ніби охоплені вогнем, залишаючи всередині величезну порожнечу, хоча зовнішній вигляд може залишатися майже незмінним. Тільки наважившись заглянути всередину, можна побачити весь масштаб спустошення".

Емоційне вигорання - це термін, який психологи використовують для опису стану емоційного виснаження і спустошення, що супроводжується втратою мотивації, постійною втомою та іншими негативними симптомами. Цей стан є захисною реакцією організму на високий рівень стресу. Тому емоційне вигорання часто зустрічається у тих, хто працює з великою кількістю людей і змушений багато спілкуватися.

У 1980 році Фройденбергер пояснив виникнення емоційного вигорання швидкими темпами соціальних та економічних змін, зокрема від сексуальної революції до зростаючого споживання.

В ході нашого теоретичного дослідження було виявлено такі психологічні чинники емоційного вигорання як:

- Занепокоєння
- Напруга
- Виснаження
- Нестача мотивації
- Резистенція
- Психологічне вигорання
- Самооцінка
- Психоемоційне виснаження
- Особистісне віддалення
- Ірраціональний гнів
- Стрес
- Міжособистісна взаємодія

Останнім часом вигорання серед осіб юнацького віку — розумове, емоційне та фізичне виснаження, спричинене надмірним і тривалим стресом, часто пов'язаним з академічним тиском — стало тривожною епідемією в нашій системі освіти, що продовжує зростати.

Вигорання є результатом накопичення стресу, який молодь може ігнорувати протягом тривалого часу. Це поступове наростання стресу призводить до того, що студенти потрапляють у цикл негативних емоцій і зрештою виснажуються емоційно, інтелектуально та фізично.

Відмінність між стресом і вигоранням полягає в тому, що у стресі завжди присутній якийсь кінець, тоді як вигорання здається безкінечним. Якщо вчасно розпізнати стрес, студенти можуть навчитися впоратися з ним, перш ніж він перетвориться на вигорання.

Часто емоційне та розумове виснаження може викликати у студентів почуття тривоги та напруги. Це особливо стосується студентів, які вже мають психічні розлади, а також тих, хто вперше стикається з такими емоціями.

Якщо особа юнацького віку, яка вже має психічні розлади, стикається з вигоранням у процесі навчання, її тривога та напруга можуть поглибитися. Інші студенти можуть вперше помічати ці симптоми, такі як почуття занепокоєння під час занять у аудиторії або негативні та безнадійні думки.

У обох випадках почуття тривоги, напруги і тд., може свідчити про серйозний порушення психічного здоров'я. Кожен студент, що відчуває такі симптоми, повинен звернутися за допомогою до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Опис процесу дослідження та використаних методів

Для вивчення впливу психологічних чинників на розвиток синдрому емоційного вигорання ми провели наступні кроки дослідження.

На початковому етапі ми здійснили тестування за наступними методиками для визначення рівня "емоційного вигорання": Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова Методика «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка.

Методика, розроблена Віктором Бойком на визначення рівня емоційного вигорання, дозволяє виявляти, як людина захищається від психологічних травм, виключаючи повністю чи частково емоційні реакції на певний негативний вплив.

Методика В.В. Бойка для діагностики рівня "емоційного вигорання" спрямована на вивчення трьох основних компонентів: "Напруження", "Резистенція" і "Виснаження". Кожен з цих компонентів дозволяє докладно проаналізувати певні групи симптомів, пов'язаних із виникненням синдрому емоційного вигорання. Методика є кількісною, що дозволяє детально оцінити ступінь прояву вигорання.

Метою методики діагностики В.В. Бойка є проведення чіткого та докладного аналізу симптомів, які проявляються на різних етапах розвитку синдрому емоційного вигорання. Це допомагає виокремити певні групи симптомів, які є найбільш поширеними серед студентської молоді.

Опитувальник містить в собі вісімдесят чотири запитання, на які слід відповідати "так" або "ні", використовуючи спеціальний бланк. Результати інтерпретуються згідно з ключем, який наведений у методиці.

Текст опитувальника та варіанти відповідей наведені у Додатку А.

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова ґрунтується на таких шкалах для вивчення емоційного вигорання:

1. Психоемоційне виснаження, яке проявляється у постійній втомі, як фізичній, так і емоційній, відчутті байдужості та відстороненості від оточуючих;
2. Особистісне віддалення, що характеризується зменшенням соціальних контактів та нетерплячістю у спілкуванні;
3. Професійна мотивація, яка визначається мотивованістю до виконуваної роботи, зацікавленістю та самооцінкою виконуваних обов'язків.

Мета діагностики «психічного вигорання» за О.О. Рукавішниковим полягає не лише в вивченні психічних проявів синдрому емоційного вигорання, а й у врахуванні фізіологічних та поведінкових аспектів. Усі ці досліджувані симптоми безпосередньо впливають на самопочуття особистості та її соціальні взаємозв'язки, що підкреслює важливість використання даної методики.

Текст опитувальника складається з 72 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за шкалою «зазвичай», «часто», «рідко», «ніколи». Після отримання кількісних значень за всіма шкалами проводиться аналіз згідно з нормою «індексу психічного вигорання».

Текст опитувальника та варіанти відповідей дивіться у Додатку Б.

Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмельовим) призначена для аналізу таких особистісних характеристик, як інтроверсія-екстраверсія та нейротизм, що відображають емоційну стабільність чи нестабільність.

Мета цієї методики полягає у загальному уявленні про особистісні особливості досліджуваних і вивченні їхньої емоційної стабільності, що може впливати на розвиток синдрому емоційного вигорання. Це дозволить прямо зрозуміти, як особистісні характеристики людини впливають на формування синдрому емоційного вигорання.

Текст опитувальника складається з 57 питань, розподілених на три шкали. Шкала інтроверсії-екстраверсії містить 24 питання, шкала стабільності-нестабільності також має 24 питання, а шкала відвертості складається з 9 питань.

Результати опитувальника інтерпретуються за допомогою спеціального "ключа", починаючи зі шкали відвертості. Якщо за шкалою відвертості набирається більше п'яти балів, наступні відповіді респондента не враховуються.

Текст опитувальника та варіанти відповідей доступні у Додатку В.

У дослідженні брали участь 46 студентів з першого до четвертого курсу віком від 18 до 25 років, серед яких 23 особи були жінками, а 23 – чоловіками. Вибірка була сформована випадковим чином.[40]

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами методики “Діагностики рівня емоційного вигорання” В.В. Бойка, ми встановили, що у 58,9% досліджених осіб фаза напруги перебуває на стадії формування, у 26,9% учасників дослідження вона повністю сформована. Також важливо відзначити, що лише у 14,2% учасників дослідження фаза напруги не сформована, і всі її симптоми знаходяться лише на початкових стадіях формування.

Далі ми спостерігаємо, що фаза резистенції активно формується у 44,6% осіб юнацького віку, оскільки симптоми "розширення сфери економії емоцій" та "емоційно-моральна дезорієнтація" повністю розвинені. Дана фаза несформована у 33,4% досліджуваних, і у 22% ця фаза не сформована.

У більшості опитуваних (46,1%) фаза виснаження сформована, у 35,7% фаза активно формується, і лише у 10,4% опитуваних фаза не сформована.

	Несформована	Формується	Сформована
Фаза напруги	14,2%	58,9%	26,9%
Фаза резистенції	33,4%	44,6%	22%
Фаза виснаження	10,4%	35,7%	46,1%

Результати аналізу за методикою Визначення рівня психічного вигорання Рукавішнікова показують, що 21% студентів відзначаються низькими значеннями Індексу Психічного Вигорання (ІПВ), 50% - середніми, а 29% - високими.

У контексті "психоемоційного виснаження", 47% студентів мають середні рівні, вказівники яких становлять від 22 до 37 сирих балів. Це може виявлятися у постійній втомі, емоційній байдужості та холодності у відносинах з оточенням. Високий рівень психоемоційного виснаження відзначено у 16% студентів, що може швидко прогресувати й негативно впливати на особистість. Зауважено, що 37% студентів мають низькі показники психоемоційного виснаження, що свідчить про їх стресостійкість і низьку вірогідність розвитку Синдрому Емоційного Вигорання (СЕВ).

Щодо "особистісного віддалення", 56% студентів відзначаються низькими показниками, що свідчить про нормальний розвиток особистості й низький ризик психічного вигорання. 26% мають середні значення, що може вказувати на початкові симптоми, такі як підвищена роздратованість та нетерплячість у спілкуванні. Високі показники (18%) свідчать про майже повну сформованість і прояв усіх симптомів психічного віддалення.

Щодо шкали "професійної мотивації", 49.5% мають низькі значення, вказуючи на достатню мотивацію та інтерес до обраної професії. 26.6% студентів відзначаються середніми значеннями, що може вказувати на певні сумніви щодо обраної професії, знижену самооцінку, незадоволеність як самим собою, так і виконуваною роботою. 23.9% відзначаються високими значеннями, що свідчить про повну незадоволеність і розчарування в обраній професії, з симптомами роздратованості та незадоволеності міжособистісними стосунками.

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Індекс психологічного вигорання	29%	50%	21%
Психоемоційне виснаження	16%	47%	37%
Особистісне віддалення	18%	26%	56%

Зниження проф.мотивації	23,9%	26,6%	49,5%
-------------------------	-------	-------	-------

За результатами методики «Особистісного опитувальника» Г. Айзенка, 61.2% досліджуваних виявили середні значення між інтроверсією та екстраверсією. Це свідчить про те, що більшість учасників мають меланхолічно-холеричний тип темпераменту та високі показники нейротизму. Це може вказувати на емоційну нестабільність у стресових ситуаціях, яка може проявлятися у формі неврозів, швидкої зміни настрою та схильності до роздратованості та надмірних емоційних реакцій на стимули. Наступні 38.7% респондентів, які схильні до інтроверсії та мають середній рівень нейротизму, виявили більшу стабільність та стресостійкість. Більшість з цих осіб має флегматично-меланхолічний тип темпераменту, що вказує на їхню замкненість, схильність тримати емоції всередині та довго розмірковувати над своїми діями.



Для дослідження впливу психологічних чинників на розвиток синдрому емоційного вигорання у осіб юнацького віку, ми визначили взаємозв'язки між усіма змінними за допомогою трьох методик. Для аналізу статистичних даних ми використовували коефіцієнт кореляції Пірсона, при цьому за критичну точку значущості був обраний рівень значимості $p = 0,05$.

Використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона, ми встановили, що між показником "напруження" та інтроверсією спостерігається позитивна кореляція ($r=0,28$). Це означає, що зі зростанням рівня напруження збільшується і показник інтроверсії. Цей висновок підтверджується тим, що 62,2% студентів віддають перевагу усамітненню після важкого дня або стресових ситуацій. Крім того, показник "напруження" також корелює з показником нейротизму ($r=0,35$), що вказує на збільшення рівня нейротизму зі зростанням рівня напруження. За шкалою резистентності також спостерігається позитивна кореляція з показником нейротизму ($r=0,30$), що свідчить про взаємозалежність зростання рівня напруги і нейротизму.

Встановлено позитивну кореляцію між шкалою резистентності та показником інтроверсії ($r=0,31$), що свідчить про те, що з підвищенням одного показника збільшується і інший. Іншими словами, чим вищий рівень резистентності, тим більше проявляється інтроверсія. Також виявлено позитивну кореляцію між стадією резистентності та "особистісною віддаленістю" ($r=0,32$), що вказує на їх взаємозалежне зростання з підвищенням емоційного виснаження.

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Напруження	Інтроверсія/екстраверсія	0,28495
Напруження	Нейротизм	0,350684
Напруження	«психоемоційне виснаження»	0,26361
Напруження	«особистісне віддалення»	0,066341
Напруження	«професійна мотивація»	-0,08199
Резистенція	Інтроверсія/екстраверсія	0,314655
Резистенція	Нейротизм	0,303531
Резистенція	«психоемоційне виснаження»	-0,03193
Резистенція	«особистісне віддалення»	0,325009
Резистенція	«професійна мотивація»	-0,06463
Виснаження	Інтроверсія/екстраверсія	0,27981
Виснаження	Нейротизм	0,24101
Виснаження	«психоемоційне виснаження»	0,240603
Виснаження	«особистісне віддалення»	0,184401
Виснаження	«професійна мотивація»	-0,14893

Отримані дані вказують на те, що особистісні риси, такі як інтроверсія/екстраверсія та нейротизм, мають вплив на розвиток синдрому емоційного вигорання і можуть виявлятися симптомами на певних стадіях цього процесу. Більше того, існує припущення, що зі зростанням ступеня емоційного вигорання зв'язок між особистісними характеристиками може зміцнюватися.

2.3. Рекомендації задля попередження розвитку емоційного вигорання у осіб юнацького віку.

Звісно, емоційне вигорання є важливою проблемою, особливо у сучасному світі, де стрес та тривога часто нас оточують. Нижче наведено рекомендації щодо того, як уникнути його виникнення:

1. Встановлення меж:

Потрібно навчитися говорити "ні" і встановлювати межі для себе. Укладайте домовленості про час та ресурси, які ви готові витратити на роботу, особисте життя та відпочинок. Потрібно навчитися говорити "ні" і встановлювати межі для себе. Укладайте домовленості про час та ресурси, які ви готові витратити на роботу, особисте життя та відпочинок. Це допоможе зберегти вашу енергію і збалансувати свої зусилля між різними аспектами життя.

2. Керування часом.

Плануйте свій день і дотримуйтеся розкладу. Включіть у план час для відпочинку, релаксації та занять хобі. Регулярні перерви допоможуть вам підтримувати продуктивність і позитивний настрій протягом дня.

3. Звільнення місця для пауз.

Не забувайте робити паузи протягом робочого дня. Навіть невеликі перерви можуть допомогти скинути стрес та відновити енергію. Підійдіть до вікна, зробіть кілька глибоких вдихів, прогуляйтеся або просто закрийте очі на кілька хвилин, щоб розслабитися.

4. Догляд за собою.

Приділіть увагу своїм фізичним та емоційним потребам. Займайтеся спортом, практикуйте медитацію, ведіть здоровий спосіб життя. Важливо підтримувати баланс між рухом, спокоєм та правильним харчуванням, щоб ваше тіло та розум функціонували на повну потужність.

5. Підтримуючі стосунки.

Спілкування з друзями, сім'єю та колегами може бути чудовим способом скинути стрес. Не соромтеся ділитися своїми почуттями та проблемами. Взаємодія з друзями, родиною та колегами може стати ефективним методом розслаблення. Не вагайтеся поділитися своїми емоціями та проблемами.

6. Розмови про свої почуття

Будьте емоційно відвертими і відкривайтеся з приводу своїх емоцій. Це допоможе уникнути накопичення негативних почуттів і сприятиме створенню більш підтримуючого та здорового оточення. Відкритість у спілкуванні також сприяє зміцненню взаєморозуміння та підтримки між людьми.

7. Сенс у навчанні.

Намагайтеся знайти сенс і цінність у тому, що ви робите. Це може допомогти вам відчувати себе більш мотивованими та знизити ризик вигорання. Пам'ятайте, що кожне ваше зусилля приносить певний внесок у ваше життя або життя інших людей. Шукайте задоволення в досягненнях і впливі, які ви маєте, навіть якщо це дрібні моменти.

8. Вивчення стратегій управління стресом.

Досліджуйте різні способи управління стресом, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та когнітивно-поведінкова терапія. Важливо експериментувати та знаходити той метод, який найбільш ефективно допомагає вам заспокоїтися та зняти напругу. Іноді поєднання декількох прийомів може бути найбільш корисним для досягнення гармонії та внутрішньої стійкості.

9. Звернення за допомогоюю.

Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з емоційним вигоранням самотійно, не соромтеся звернутися за допомогою до психолога чи консультанта.

Спеціаліст може надати вам індивідуально необхідні інструменти та підтримку для подолання складнощів і повернення до здорового стану. Не вагайтеся використовувати ці ресурси для свого благополуччя.

У разі загострення симптомів емоційного вигорання або настання однієї з фаз Синдрому Емоційного Вигорання, рекомендується уважно стежити за власним станом та здійснювати регулярні консультації з психологом для розробки корекційної програми.

10. Практикування подяки.

Кожен день знайдіть час, щоб визнати і дякувати за хороші моменти. Це допоможе вам зберегти позитивне мислення та перспективу. Практика вдячності сприяє підвищенню настрою та зменшенню стресу, допомагаючи зосередитися на позитивних аспектах життя.

Висновки до другого розділу

Дослідження впливу особистісних особливостей на розвиток синдрому емоційного вигорання дає можливість зробити такі висновки:

Відповідно до методик, що якими було досліджено чинники емоційного вигорання, виявлено, що у осіб юнацького віку високий рівень вираженості симптомів Синдрому Емоційного Вигорання.

Головними ознаками прояву синдрому емоційного вигорання є психофізіологічні та поведінкові симптоми. Ці включають бажання бути на самоті, зниження кількості соціальних контактів, відчуття втоми та відсутність задоволення від обраної професії.

За дослідженням О.О. Рукавішнікова, 47% студентів, які брали участь, мають середній рівень розвитку психоемоційного вигорання. Ці дані підтверджуються результатами методики В.В. Бойко, згідно з якою 58.9% студентів мають повністю сформовані симптоми "загнаності у кут", "тривоги і депресії", а також симптом "переживання психотравмуючих обставин". У 26.9% респондентів спостерігається повністю сформована перша фаза емоційного вигорання - фаза напруги. Це свідчить про те, що студенти сучасних навчальних закладів перебувають під значним тиском

і напругою, що безпосередньо впливає на формування синдрому емоційного вигорання.

На підставі результатів коефіцієнта кореляції можна зробити висновок, що поширеність досліджуваних симптомів Синдрому Емоційного Вигорання серед студентської молоді прямо залежить від особистісних особливостей кожної людини. Таким чином, показники інтроверсії/екстраверсії впливають на прояви симптомів особистісної віддаленості, а також на рівні стадій напруги і резистенції. У той же час, нейротизм виступає як захисний механізм психіки особистості у випадках тривалого прояву симптомів Синдрому Емоційного Вигорання.

ВИСНОВКИ

Емоційне вигорання - це термін, який психологи використовують для опису стану емоційного виснаження і спустошення, що супроводжується втратою мотивації, постійною втомою та іншими негативними симптомами. Цей стан є захисною реакцією організму на високий рівень стресу. Тому емоційне вигорання часто зустрічається у тих, хто працює з великою кількістю людей і змушений багато спілкуватися. Даний термін був введений у 1970-х роках американським психологом Гербертом Фройденбергером.

В ході нашого теоретичного дослідження було виявлено такі психологічні чинники емоційного вигорання як:

- Занепокоєння
- Напруга
- Виснаження
- Нестача мотивації
- Резистенція
- Психологічне вигорання
- Самооцінка
- Психоемоційне виснаження
- Особистісне віддалення
- Ірраціональний гнів
- Стрес
- Міжособистісна взаємодія

Відмінність між стресом і вигоранням полягає в тому, що у стресі завжди присутній якийсь кінець, тоді як вигорання здається безкінечним. Якщо вчасно розпізнати стрес, студенти можуть навчитися впоратися з ним, перш ніж він перетвориться на вигорання.

Основними ознаками синдрому емоційного вигорання є психофізіологічні та поведінкові симптоми, такі як бажання усамітнитися, зниження соціальної активності, постійна втома та відсутність задоволення від роботи. Згідно з

дослідженням О.О. Рукавішнікова, 47% студентів мають середній рівень психоемоційного вигорання, а 58,9% мають повністю сформовані симптоми "загнаності у кут", "тривоги і депресії", а також "переживання психотравмуючих обставин". У 26,9% респондентів спостерігається перша фаза емоційного вигорання - фаза напруги. Студенти сучасних навчальних закладів перебувають під значним тиском, що сприяє формуванню синдрому емоційного вигорання.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що поширеність симптомів синдрому емоційного вигорання серед студентів залежить від їхніх особистісних характеристик. Зокрема, рівні інтроверсії та екстраверсії впливають на прояви особистісної віддаленості, а також на стадії напруги і резистенції. Водночас, нейротизм виступає як захисний механізм психіки при тривалому впливі симптомів синдрому емоційного вигорання.

На підставі результатів коефіцієнта кореляції можна зробити висновок, що поширеність досліджуваних симптомів Синдрому Емоційного Вигорання серед студентської молоді прямо залежить від особистісних особливостей кожної людини. Таким чином, показники інтроверсії/екстраверсії впливають на прояви симптомів особистісної віддаленості, а також на рівні стадій напруги і резистенції. У той же час, нейротизм виступає як захисний механізм психіки особистості у випадках тривалого прояву симптомів Синдрому Емоційного Вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів / М. В. Борисова — Львів: Питання психології, 2005. — 78 с.
2. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації /Будницька О.А. Автореф. ...канд. психол. наук: К., 2001. – 17с.
3. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320- 321.
4. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології / О. В. Грицук // Актуальні проблеми психології. - 2012. - Т. 1, Вип. 35. - С. 30-33.
5. Головаха Є. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді / Є. І. Головаха – Київ: АН УРСР, ін-т філософії — 1986. —142с.
6. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип.8. С.261-270.
7. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. DELTAMED. 2020. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndromdvadtsyat-pershogo-stolittya/>
8. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. Посібник.- 2-ге вид., випр. і доп..- К.: МАУП, 2002.- 104с.
9. Картузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання / Анна Картузова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 4. - С. 137 – 140
- 10.Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу "людина - людина": Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03 [Електронний ресурс] / Кириленко О. А.— К., 2007. — 20 с.

11. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр. 2020. №14. С.125-129.
12. Максименко С. Д. Практикум із групової психокорекції: підручник. С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова та ін. К.: Виданичий дім «Слово», 2015. 752 с.
13. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / К. О. Малишева; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2003. – 16 с.
14. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. №3(29). С. 27-31.
15. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.
16. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів [Електронний ресурс] / А. Мудрик // Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. — 2013. — № 3.
17. Носенко В.В. Проблема емоційного вигорання студентської молоді в екзистенційній психології. 2013. С. 187-188. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4846/1/Nosenko.pdf>
18. Паламар Б.І., Грузєва Т.С., Паламар С.П., та ін.. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. Клінічна та профілактична медицина. 2020. №3(12). С. 12-18.
19. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
20. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування: Монографія. – К.: Книжкове ви-во НАУ, 2007. - 180 с.

- 21.Пряжников Н. С. Стратегії подолання синдрому «емоційного вигорання» в роботі педагога. Психологічна наука і освіта / Н. С.Пряжников — № 2, Ярославль: Мармун, 2008. — С.103.
- 22.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. - К.: Академвидав, 2005. - 360 с.
- 23.Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
- 24.Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2017. №27. С.77-80.
- 25.Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності / О. Старовойт // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. - 2014. - Вип. 36. - С. 50-57. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_36_11.
- 26.Тімченко, О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О. В. Тімченко. – Харків: Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. – 268 с.
- 27.Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. Східно Європейський науковий журнал. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.
- 28.Хлівна О. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді / О. Хлівна [Електронний ресурс]. – Режим до ступу: <http://www.social-science.com.ua>.
- 29.Хоменко А.В. Психологічні чинники емоційного вигорання у старшокласників. Вісник психології і педагогіки. Київ, 2012. Як впоратися з емоційним вигоранням: поради психолога. OBOZREVATEL. 2018. URL: <https://www.obozrevatel.com/ukr/city/journal/yak-vryatuvatisya-videmotsijnogo-vigoryannya-poradi-psihologa.htm>

- 30.Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості: [Монографія] / О. Я. Чебикін, І. Г. Павлова. - Одеса: СВД Черкасов, 2009. - 230 с.
- 31.Maslach C. M. Job burnout: new directions in research and intervention // *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 12. 2003. PP. 189–192.
- 32.Bouter Y, Brzózka M, Rygula R et al. Chronic Psychosocial Stress Causes Increased Anxiety-Like Behavior and Alters Endocannabinoid Levels in the Brain of C57Bl/6J Mice. *Cannabis Cannabinoid Res*. 2020;5(1):51-61. doi:10.1089/can.2019.0041. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7173677/>. Accessed August 21, 2022.
- 33.Deligkaris P, Panagopoulou E, Montgomery A, Masoura E. burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & Stress*. 2014;28(2):107-123. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02678373.2014.909545>. Accessed August 21, 2022.
- 34.Maslach C. M., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001) Job burnout. In S.T. Fiske, D.L. Schacter, C. Zahn – Waxler. *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, PP. 397–422.
- 35.Söderström, M., Jeding, K., Ekstedt, M., Perski, A., & Akerstedt, T. (2012, April). Insufficient sleep predicts clinical burnout [Abstract]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(2), 175–183.
- 36.Toker, S., Melamed, S., Berliner, S., Zeltser, D., & Shapira, I. (2012, October). Burnout and risk of coronary heart disease: A prospective study of 8838 employees [Abstract]. *Psychosomatic Medicine*, 74(8), 840–847.
- 37.Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J*. 2017;16:1057-1072. Published 2017 Jul 21. doi:10.17179/excli2017-480. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/>. Accessed August 21, 2022.
- 38.Wong K, Chan A, Ngan S. The Effect of Long Working Hours and Overtime on Occupational Health: A Meta-Analysis of Evidence from 1998 to 2018. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(12):2102. doi:10.3390/ijerph16122102.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6617405/>. Accessed August 21, 2022.

39. <https://www.washingtonpost.com/history/2022/01/01/burnout-history-freudensberger-maslach/>

40. http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14074/11.Korpan_%20fpis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути па самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках х діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, ию вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні па роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається тієї роботи, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки: 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»; 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»; 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому. «Ключ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2),+13(3), +25(2), - 37(3), +49(10), +61(5), - 73(5)
2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнаність у кут»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2),+51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційне відчуження: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання». Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми.

Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів: 0-9 балів — симптом не сформований; 10-15 балів — симптом на стадії формування; 16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання». Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість. Наступний крок в інтерпретації результатів — осмислення показників фаз розвитку «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлений балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні — реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи.

За кількісними показниками можна стверджувати тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою: • 36 і менше балів — фаза не сформована; • 37—60 балів — фаза на стадії формування; • 61 і більше балів — фаза сформована.

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова

Інструкція. Вам пропонується відповісти па низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь				
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть безсоння				
6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				
8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Переконаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений професією, яку обрав				
13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				

18	Мені важко встановлювати чи під-тримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути висо-ких результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почу-ваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				
25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати бай-дужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращен-ня самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: ско-ріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особли-вої причини починають боліти голо-ва чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толе-рантним до учнів				

41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що внут-рішньо я глибоко емоційно незахи-щений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				
44	Мені легко зрозуміти ставлення ото-чуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черс-твим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікав-люся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я прино-шу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібнос-тях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри від-сутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що за-бирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми поз-начається на моєму фізичному здо-ров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приво-ду значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму сто-совно своєї роботи				
63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				

64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				
71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

Обробка та інтерпретація результатів.

Ця методика має три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісного віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ).

Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

ПВ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

ОВ - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Опис шкал:

- Психоемоційне виснаження — це процес виснаження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів у професіоналів, які працюють з людьми. Воно проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до інших, а також симптомами депресії та роздратованості.
- Особистісне віддалення — це специфічна форма соціальної дезадаптації у професіоналів, що працюють з людьми. Воно характеризується зменшенням кількості контактів з

оточенням, підвищенням роздратованості та нетерплячості в ситуаціях спілкування, а також негативним ставленням до інших.

- Професійна мотивація — це рівень робочої мотивації та ентузіазму щодо роботи, що має альтруїстичний характер. Стан емоційної сфери оцінюється через показники продуктивності професійної діяльності, оптимізму, зацікавленості в роботі, самооцінки професійної діяльності та ступеня успішності у роботі з людьми.

Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмельовим)

Мета: вивчення характерологічних особливостей студентів.

Інформаційна інструкція: Вашій увазі пропонується особистісний опитувальник Айзенка, призначений для виявлення основних рис особистості. На кожне запитання Ви повинні відповісти «ТАК» або «НІ» залежно від того, що більше відповідає Вашим особливостям. Інші відповіді, такі як «іноді» або «час від часу», не приймаються. Не залишайте жодне питання без відповіді. Опитувальник спрямований на виявлення деяких особистісних рис, а не рівня інтелекту, тому важливо давати першу реакцію на запитання, а не результат тривалих роздумів. У зв'язку з цим, відповіді потрібно давати швидко, без вагань. Під час проведення опитування не допускаються жодні роз'яснення щодо окремих питань. Питання складені таким чином, щоб їх могли зрозуміти люди з будь-яким рівнем освіти.

ЗАВДАННЯ

1. Чи подобається Вам жвавість і поспішність довкола Вас?
2. Часто у Вас буває неспокій з приводу того, що Вам чогось хочеться, а Ви самі не знаєте чого?
3. Ви з тих, хто не лізе за словом в кишеню?
4. Чи відчуваєте Ви себе іноді сумною, а іноді щасливою людиною без особливих на те причин?
5. Чи тримаєтесь Ви в «тіні» на вечірках або в компаніях?
6. Чи завжди в дитинстві Ви негайно і покійно виконували те, що Вам наказували?
7. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?
8. Коли Вас втягнуть в суперечку, Ви намагаєтесь промовчати, сподіваючись, що все обійдеться?
9. Чи легко Ви піддаєтесь змінам настрою?
10. Чи подобається Вам знаходитись серед людей?
11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої переживання?
12. Ви вперті іноді?
13. Можете Ви назвати себе безпечною людиною?
14. Чи часто гарна думка приходить до Вас надто пізно?
15. Вам більше подобається працювати самостійно?
16. Чи часто Ви відчуваєте себе апатичною і втомленою людиною без особливих на те причин?
17. Від природи Ви жвава людина?
18. Чи смієтесь з недоречних жартів?
19. Чи часто Вам щось набридає так, що Ви відчуваєте себе «ситою по горло» людиною?
20. Чи відчуваєте Ви себе незручно в обновці?
21. Чи часто Ваші думки відволікаються, коли Ви намагаєтесь зосередити на чомусь свою увагу?
22. Чи можете Ви швидко висловити свої думки словами?
23. Вас часто поглинають Ваші думки?
24. Чи повністю Ви вільні від різних забобонів?
25. Вам подобаються першоквітневі жарти?

26. Ви часто думаєте про свою роботу (навчання)?
27. Чи любите Ви смачно поїсти?
28. Вам потрібна відчайдушна людина, щоб виговоритись, коли Ви роздратовані?
29. Вам дуже неприємно брати в борг чи продавати щось, коли Вам потрібні гроші?
30. Ви хвалитеся інколи?
31. Ви дуже чутливі до деяких речей?
32. Ви би бажали залишитися вдома на самоті, ніж піти на нудну вечірку?
33. Чи буваєте Ви інколи настільки збентежені, що Вам важко всидіти на одному місці?
34. Ви схильні планувати свої справи ретельно і набагато раніше, ніж потрібно.
35. Чи бувають у Вас запаморочення голови?
36. Чи завжди Ви відповідаєте на листи зразу ж після їх прочитання?
37. Ви краще справляєтеся із справою, коли обмірковуєте її самостійно, ніж коли порадитесь із друзями?
38. Чи буває у Вас задишка, навіть, якщо Ви не виконуєте важкої роботи?
39. Можна назвати Вас людиною, яку не хвилює, щоб все було так як належить?
40. Вас непокоять Ваші нерви?
41. Ви намагаєтесь більше планувати, ніж діяти?
42. Ви відкладаєте на завтра те, що могли б зробити сьогодні?
43. Ви нервуєтеся в таких місцях, як ліфт, тунель, метро?
44. При знайомстві Ви, як правило, самі проявляєте ініціативу?
45. Бувають у Вас сильні головні болі?
46. Чи вважаєте Ви, що все само по собі владнається і прийде в норму?
47. Вам важко заснути вночі?
48. Ви обманювали коли-небудь в житті?
49. Ви говорили коли-небудь зненацька, що спаде на думку?
50. Ви довго переживаєте після конфузу, що стався?
51. Ви замкнута людина з усіма, крім близьких?
52. Вас часто спіткають неприємності?
53. Ви любите розповідати цікаві історії друзям?
54. Ви більше любите вигравати, ніж програвати?
55. Ви часто почуваете себе незручно серед людей, вищих від Вас за соціальним статусом?
56. Якщо обставини проти Вас, Ви тим не менш думаєте, що ще можна щось зробити?
57. Вас часто «смокче під ложечкою» перед початком важливої справи

Ключ:

1. Шкала екстраверсія-інтроверсія:
 «Так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.
 «Ні» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.
2. Шкала нейротизм - стабільність (емоційна нестабільність - емоційна стабільність):
 «Так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.
3. Шкала брехні:
 «Так» (+): 6, 23, 36.
 «Ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація показників за шкалою «Щирість» Чисельний показник Інтерпретація: 0 - 3 Відвертий; 4 - 6 Ситуативний; 7 - 9 Брехливий

Вираженість фактора екстраверсіяінтроверсія в балах оцінюється так:

- 0-2 - вкрай виражена інтроверсія;
- 3-7 - виражена інтроверсія;
- 8-11 - помірна інтроверсія;
- 12-15 - помірна екстраверсія;
- 16-18 - виражена екстраверсія;
- 19-24 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

- 0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;
- 3-7 - мало виражений нейротизм;
- 8-11 - помірний нейротизм;
- 12-15 - виражений нейротизм;
- 16-18 - досить виражений нейротизм;
- 19-24 - вкрай виражений нейротизм

Обробка результатів:

1. Спершу необхідно оцінити результати за шкалою "Щирість", яка визначає Вашу схильність до надання соціально бажаних відповідей. Якщо цей показник перевищує 5 балів, це свідчить про недостатню щирість у відповідях на тест.
2. Потім слід підрахувати бали за кожною шкалою, додаючи по одному балу за кожну відповідь, що збігається з ключем. Порівняйте отримані результати за шкалами "Екстраверсія" та "Нейротизм" з інтерпретаційними таблицями, і нанесіть на графік отримані значення за шкалами "інтроверсія-екстраверсія" і "нейротизм" (емоційна стійкість-нестабільність). Поєднання характеристик за цими двома шкалами вкаже на тип Вашого темпераменту.

Типовий екстраверт — людина, орієнтована на інших людей та зовнішні події. Відкрита, легко спілкується, любить вечірки, компанії, активний відпочинок. Весела, енергійна, не любить самотності, завжди прагне до нових вражень. Легко збуджується, імпульсивна, не любить заздалегідь обмірковувати свої справи, часто діє на емоціях. Переважає бажання до спілкування і активної діяльності над роздумами, схильна до агресивності, запальна, безтурботна, оптимістична. Не завжди надійна у виконанні обіцянок через свою емоційність.

Типовий інтроверт — людина, орієнтована на свій внутрішній світ, замкнута для інших, зосереджена на своїх переживаннях. Спокійна, стримана, сором'язлива, віддає перевагу читанню книг над спілкуванням. Уникає метушні, вечірок, ризикованих ситуацій. Заздалегідь планує свої дії, серйозна, схильна до порядку, діє повільно, небалакуча. Суворо контролює свої почуття, рідко виявляє агресію, надійна, але трохи песимістична, високо цінує естетику.

Типовий невротик — людина, яка погано володіє своїми негативними емоціями, часто страждає сама і змушує страждати інших. Постійно невпевнена в собі, вважає себе невдачливою, нещасливою, потребує підтримки і схвалення. Часто переживає різкі зміни настрою, енергійна, але

ранима, болісно реагує на критику, дратівлива. Зосереджується на своїй персоні та фізичному здоров'ї, часто вважає себе хворою, нервовою, акцентує увагу на зовнішніх проявах нервовості (серцебиття, головний біль, тремтіння рук, зміна дихання тощо). Через невпевненість у собі нерішуча, любить мріяти і заглиблюватись у спогади, надто чутлива. Невпевненість породжує заздрість та ревність до успіхів інших. У колективі така людина вимагає до себе чуйного та дбайливого ставлення. Емоційно стійка людина володіє якостями, протилежними зазначеним.