

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
«__» _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА 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 запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів»

Виконавець: студентка групи ПП-426 Чішій Тетяна Миколаївна

Керівник: канд. пед. н., доцент Смолінчук Лариса Симонівна

Нормоконтролер _____ Тамара МИХЕЄВА

(підпис)

КИЇВ 2022

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

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

На виконання дипломної роботи

Чішій Тетяни Миколаївни

1. Тема дипломної роботи «Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів» затверджена наказом ректора від 10.05.2022 р. № 487/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.01 2022 р. до 24.05.2022 р.

3. Вихідні данні до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 63 сторінок, з них обсяг основного тексту 34 сторінки, список використаних джерел нараховує 26 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження психологічних чинників запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу психологічних чинників на синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу); таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

| № пор. | Завдання | Термін виконання | Відмітки про виконання |
|--------|---|------------------|------------------------|
| 1. | Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта та предмета дослідження | 07.02.2022 | 05.01.2022 |
| 2. | Формування мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником. | 21.02.2022 | 14.01.2022 |
| 3. | Написання основної частини. Перше читання керівника. | 04.04.2022 | 04.04.2022 |
| 4. | Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи | 16.05.2022 | 02.05.2022 |
| 5. | Оформлення роботи. Подання керівникові. | 20.05.2022 | 20.05.2022 |
| 6. | Попередній захист дипломної роботи. | 26.05.2022 | 26.05.2022 |
| 7. | Опрацювання зауважень та виправлення недоліків. | 01.06.2022 | 30.05.2022 |
| 8. | Подання остаточного варіанта на кафедрі для перевірки на академічну доброчесність. | 06.06.2022 | 6.06.2022 |
| 9. | Рецензування дипломної роботи. | 07.06.2022 | 7.06.2022 |
| 10. | Захист дипломної роботи. | 15-17.06.2022 | |

7. Дата видачі завдання: «7» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Лариса СМОЛІНЧУК

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Тетяна ЧШІЙ

(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів»: 63 сторінки, 26 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання майбутніх практичних психологів.

Предмет – психологічні чинники запобігання емоційного вигорання майбутніх практичних психологів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей запобігання емоційного вигорання майбутніх практичних психологів.

У дипломній роботі розкрито сутність феномену емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, зокрема: фактори впливу, симптоми, наслідки, техніки і стратегії запобігання та засоби профілактики. Описано результати експериментального дослідження впливу психологічних чинників на синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, а саме: підбір психодіагностичного інструментарію, проведення діагностики рівня емоційного вигорання, тривожності і самопочуття та розробка практичних рекомендацій для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки семінарських занять та лекцій з дисциплін: «Організаційна психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», а також бути впровадженими у діяльності практичних психологів, педагогів, просвітницькій та освітній діяльності, для розробки тренінгових програм та для участі у науково-практичних конференціях здобувачів вищої освіти і молодих учених.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, СТУДЕНТИ, МАЙБУТНІ ПРАКТИЧНІ ПСИХОЛОГИ, ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИХ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ..... | 9 |
| 1.1. Концептуальні теорії та підходи до визначення прояву синдрому емоційного вигорання | 9 |
| 1.2. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів..... | 12 |
| 1.3. Особливості запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів..... | 15 |
| Висновки до першого розділу..... | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ..... | 20 |
| 2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик..... | 20 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на синдром емоційного вигорання майбутніх практичних психологів..... | 24 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів..... | 34 |
| Висновки до другого розділу..... | 35 |
| ВИСНОВКИ..... | 38 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... | 40 |
| ДОДАТКИ..... | 43 |

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема емоційного вигорання була і є актуальною завжди, адже цей фактор досить сильно впливає, як на самопочуття людини, так і на успішне виконання її діяльності. Особливе значення ця проблема набуває і для професії психолога, адже його діяльність полягає в допомозі іншим людям, що може зашкодити їм, якщо у даного спеціаліста присутній синдром емоційного вигорання.

Для синдрому емоційного вигорання характерною є деформація особистості, що призводить до нездатності людиною адекватно приймати рішення. Особистість в такому стані живе з почуттям повного спустошення та безпорадності. Ігнорування даної проблеми може привести до втрати емоцій, почуттів, бажання що-небудь робити, появи почуття виснаженості, а точніше – втрата повної фізичної та розумової працездатності.

Для студентів причиною емоційного вигорання може стати велике навчальне перевантаження, складнощі в навчанні та у міжособистісному спілкуванні, нецікаві предмети, розчарування в своїй майбутній професії, невпевненість у самореалізації та низька самооцінка своїх професійних навиків. Це може призвести до почуття розгубленості, спустошення та безсилля. Найбільш схильними до емоційного вигорання є студенти, які прагнуть до відмінних оцінок, ставлять перед собою занадто завищені вимоги.

У такому стані складно вчитися та працювати, ставати спеціалістом у своїй галузі. В подальшому це призводить до професійного вигорання, коли людина втрачає інтерес до своєї діяльності.

Емоційному вигоранню у студентів приділяли увагу ряд зарубіжних і вітчизняних вчених. С. Джекобс і Д. Додд позначили фактори розвитку синдрому емоційного вигорання студентів. Є.І. Кудрявцева розглядала зв'язок академічної успішності та синдрому емоційного вигорання. Є.Н. Басов, Г.К. Коротько, В.Н. Ниживенко, Д.А. Романов, О.А. Снімщикова вивчали безпеку освітнього

середовища у контексті проблеми синдрому емоційного вигорання. Е.В. Серкіна та О.Н. Федіско досліджували причини синдрому емоційного вигорання.

Зважаючи на підвищений інтерес науковців і практиків, можна сказати, що дана проблема є дуже актуальною, що і обумовлює вибір теми дипломної роботи «Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів».

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання майбутніх практичних психологів

Предмет дослідження: психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання майбутніх психологів у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.

2. Підібрати інструментарій та провести емпіричне дослідження психологічних чинників запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, встановити чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

4. Надати практичні рекомендації щодо створення умов для успішного подолання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження;

емпіричні: для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення психологічних чинників запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів було використано ряд психодіагностичних методик: а)

«Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко; б) «Шкала тривожності» Дж. Тейлора; в) Опитувальник «САН».

статистичні: метод статистичної обробки результатів рангової кореляції Спірмена.

Практичне значення результатів, отриманих у процесі проведення дослідження, полягає в тому, що вони можуть бути використані при викладанні навчальних курсів: «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія». Практичні рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів можуть бути впроваджені в діяльність практичних психологів, педагогів, просвітницьких та освітніх організацій, а також бути використані для розробки тренінгових програм.

Структура та обсяг дипломної роботи: дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, що налічує 26 найменувань, додатків на 21 сторінці. Основний зміст роботи викладено на 34 сторінках і містить 3 таблиці та 3 рисунки. Загальний обсяг 63 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИХ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Концептуальні теорії та підходи до визначення прояву синдрому емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання є результатом хронічного стресу під час виконання певного виду діяльності та характеризується станом емоційного, розумового виснаження та фізичної втоми. Найбільш схильними до даного синдрому є представники професій типу «людина – людина», адже вони найбільше працюють з людьми. Синдром емоційного вигорання розглядається як результат несприятливого стресу на робочому місці та відповідає третій стадії загального адаптаційного синдрому – стадії виснаження [3].

Вперше на явище емоційного вигорання звернули увагу американські психологи в США у 60-х роках ХХ століття. Саме тоді почали з'являтися соціальні служби допомоги ветеранам в'єтнамської війни, безробітним, інвалідам, дружинам алкоголіків, людям, які пережили насилля. У реабілітаційні центри кожен приходив зі своїми труднощами та психологічними проблемами. Основною задачею співробітників було вислухати відвідувача, поспівчувати, підтримати порадою, надати моральну підтримку. Робочий персонал підбирався дуже ретельно та проходив хорошу підготовку, проте за деякий час почалися ускладнення. Дедалі частіше відвідувачі почали скаржитись на байдужість, неуважність та навіть грубість з боку працівників. Після проведення дослідження персоналу, вчені зробили висновок про існування професійного виснаження [4].

За дослідження даного явища взялась велика кількість вчених. З'ясувалось, що синдром емоційного вигорання найбільше пов'язують із проблемами на роботі, хоча даний психічний розлад може спостерігатись і у звичайних домогосподарок, молодих мам, а також у творчих людей.

Існує 5 основних етапів наростання психічної напруги, що характеризуються як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людина задоволена своєю професією, але постійні стресові ситуації зменшують рівень її енергії;

2. З'являється безсоння, втрачається інтерес до справи;

3. Індивід не може зосередитись на роботі, завжди намагається надолужити втрачене, що перетворюється в звичку працювати більше робочого часу або навіть у вихідні.

4. Хронічна втома, яка проектується на здоров'я, через що людина починає відчувати постійне незадоволення собою та оточуючими.

5. Емоційна нестабільність, занепад сил, що характеризує завершальну стадію емоційного вигорання [3].

К. Маслач, С. Джексон розглядають вигорання як реакцію-відповідь на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, що включає три елементи, кожен з яких проходить певні стадії розвитку:

1. Емоційне виснаження. Для цієї стадії характерним є: емоційне перенапруження та відчуття спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. На даному етапі спостерігається емоційне перенасичення, що супроводжується емоційними зривами, агресивними реакціями, спалахами гніву. В подальшому розвивається емоційне виснаження, втрачається інтерес до навколишньої реальності. Людина починає відчувати втрату інтересу до вирішення професійних питань, через що з'являється складність віддаватись роботі. Цей стан проявляється відчуттям «приглушення», «притуплення» емоцій.

2. Деперсоналізація, тобто знецінення міжособистісних стосунків, негативізм, цинічне ставлення до почуттів та переживань інших людей. На першій стадії деперсоналізація проявляється в розвитку негативного, цинічного ставлення до пацієнтів, клієнтів, дітей, тощо. Контакти з оточуючими стають знеособленими та формальними. Негативні установки, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер та стримуватися всередині. З часом все частіше виникають спалахи роздратування, які призводять до конфліктних ситуацій. Для всіх

характеристик деперсоналізації важлива втрата емоційного компонента психічних процесів (втрата почуттів до людей, зниження емпатії – чуйності, співпереживання).

3. Редукція особистих досягнень. Ця стадія характерна зниженням компетентності в своїй роботі, незадоволеність собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне сприйняття себе як професіонала та особистості. Внаслідок цього у людини поступово знижується як професійна, так і особиста самооцінка, з'являється відчуття власної неспроможності та байдужості до роботи. На завершальній стадії спостерігається професійна деформація особистості, зниження якості життя і втрата сенсу існування [12].

В. В. Бойко визначає цей стан як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи. У зв'язку з цим вигорання представляється набутим стереотипом емоційної, найчастіше робочої, поведінки, що дозволяє людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси.

Саме собою емоційне вигорання В. В. Бойко вважає конструктивним, а його наслідки дисфункціональними, коли емоційне вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності та на міжособистісних стосунках з партнерами. Тоді ж емоційне вигорання призводить до професійної деформації особистості [5].

До цього стану найбільш схильними є представники професій, що потребують взаємодії з людьми та управлінський персонал: медичні працівники, менеджери, педагоги, психологи, продавці, адвокати, соціальні працівники, працівники правоохоронних органів. Будучи одним із наслідків професійного стресу, емоційне вигорання є хронічним довготривалим процесом [7].

Синдром «вигорання» бере свій початок в хронічній повсякденній напрузі, емоційній перевтомі, що відчуває людина. Одним із таких станів є емоційно-мотиваційне стомлення, у якому з'являються суб'єктивні переживання втоми, мотиваційна та емоційна нестійкість. Це може призвести до хронічної перевтоми.

Значна інтенсифікація діяльності призводить до того, що працюючі індивід не встигає адекватно і швидко реагувати на всю біологічно значиму інформацію. Накопичується все більше невідреагованих впливів, нереалізованих емоцій, невирішених завдань різного характеру, що у результаті призводить до «вигорання» [25].

Фахівці в галузі вигорання сходяться на тому, що розвиток цього симптому не обмежується професійною сферою і його наслідки починають відчутно виявлятися в особистому житті людини, її взаємодії з іншими людьми, в інших ситуаціях її буття. [5].

1.2. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Навчальна діяльність у ВНЗ є одним з найбільш інтелектуально і емоційно напружених видів діяльності. Для людей, які здобувають вищу освіту, період навчання є складним тривалим процесом, що вимагає величезних фізичних зусиль, емоційної стійкості та психологічної врівноваженості [8].

Негативні стани, які виникають в процесі навчальної діяльності, характеризуються надлишковою напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу та можуть призвести до психосоматичних захворювань і зупинки особистісного зростання студента. У студентів, які зазнали впливу навчального стресу, можуть з'явитись проблеми з отриманням та засвоєнням нових знань, що може зашкодити подальшій академічній успішності. Ці проблеми в подальшому можуть призвести до додаткових особистісних проблем, які можуть стати причиною емоційного вигорання.

На емоційне вигорання студентів впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Мікроклімат в навчальній групі, об'єм навантаження під час навчальної діяльності, недостатньо чітка організація навчального процесу – це все відноситься до зовнішніх факторів вигорання. До внутрішніх відносяться індивідуальні

особливості студента, його вміння взаємодіяти з іншими, цінності та мотивація [11].

Важливу роль також грає усвідомлення сенсу свого навчання в університеті, важливість отримання освіти, цінність своєї майбутньої професії. Коли студент не усвідомлює цінності свого перебування в університеті, він зіштовхується з складнощами в процесі навчання, до яких не був готовий та розчаровується в обраній спеціальності, де його очікування про вищу освіту не співпадають з реальністю, що посилює шанси розвитку емоційного вигорання.

Виділяють такі основні чинники емоційного вигорання:

- ✓ незадоволеність навчанням;
- ✓ соціальна незахищеність;
- ✓ відсутність соціальної підтримки.

Ці фактори можуть стати причиною зменшення мотивації до навчання. В більшості випадків це призводить до збільшення пропусків та формального ставлення до навчання. Студент просто знецінює свою навчальну діяльність та можливість розвиватись у обраній ним сфері [18].

Симптом емоційного вигорання для студентів-психологів може бути характерним не тільки в навчальній діяльності, але й охоплювати аспекти їх життєдіяльності. Тому пов'язані кризи юнацького періоду, самовизначення та сам вступ до вищої школи може посилити або прискорити синдром емоційного вигорання.

Ознаками емоційного вигорання студентів є:

- відчуття ускладнення роботи та зростання навантаження;
- зміни в режимі робочого дня;
- зниження віри в свої сили та прагненні виконувати будь-яку навчальну діяльність;
- складнощі у вчасному виконанні навчальних обов'язків;
- відсторонення від оточення;
- посилене усамітнення [19].

Слід зазначити, що найбільш актуальними причинами емоційного вигорання у студентів є:

- невдалий вибір професії або вибір професії сторонніми людьми без врахування бажань та особливостей індивіда;
- деформована навчальна мотивація;
- переоцінка своїх можливостей;
- низький рівень самооцінки;
- підвищена працьовитість;
- складність переключення зі шкільної моделі навчання на університетську;
- надмірна тривожність та відповідальність;
- нестійкість нервової системи студента [1].

Заліки та іспити також можуть стати факторами, що впливають на настрій, самопочуття, психіку та психоемоційний стан студентів. Характерними проявами стресу перед заліками є: зниження апетиту, тривожні думки, тремтіння кінцівок, збільшене серцебиття та безсонні ночі. Поява цих факторів впливає на працездатність студента та, в результаті, також призводить до емоційного вигорання.

Тоді з'являється стан емоційного, психічного та фізичного виснаження. Це призводить до постійного стресу та тривоги, зменшує навчальну активність та працездатність [18].

Особистісні особливості особистості є також важливим фактором прояву синдрому емоційного вигорання. Майбутні психологи з високим рівнем тривожності, агресивності та емоційної нестійкості є більш схильними до вигорання під час навчання. Незважаючи на те, що для таких студентів властиві почуття надмірної відповідальності, вони є більш вразливими, неспокійними, чутливими до зауважень та осуду.

Найбільш небезпечними наслідками емоційного вигорання є:

- ✓ знецінення навчально-професійних досягнень;
- ✓ розчарування у собі;

- ✓ зниження працездатності;
- ✓ депресивні переживання [9].

Процес отримання вищої освіти дуже впливає на розвиток особистості студента. В період навчання у вищому навчальному закладі, за наявності сприятливих умов, у студента відбувається розвиток усіх рівнів психіки. У індивіда формується особистий склад мислення, що характеризує його професійну спрямованість. Відсутність певної кількості організаційних та мотиваційних умов може стати причиною розвитку емоційного вигорання [26].

1.3. Особливості запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Основною причиною розвитку синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів є невідповідність між особистістю, вимогами до неї та її реальними можливостями. Це може призвести до: розвитку почуття безнадійності у своїй діяльності, зниження відповідальності, виснаження, особистісної відстороненості, відсутності емоційного відгуку, зниженні самооцінки в рамках навчальної діяльності, відсутності подальшої перспективи, зниженні продуктивності, втрати віри в свої професійні можливості та досягнення. Саме ці фактори є найнебезпечнішими наслідками емоційного вигорання [20].

І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський розглядають такі чинники запобігання синдрому емоційного вигорання:

- впевненість абітурієнта у правильності вибору своєї професії;
- виявлення причин вибору даної професії та рівня готовності працювати з людьми;
- рівень обізнаності в даній сфері та в подальшому працевлаштуванні;
- готовність до здійснення різних видів діяльності психолога [15].

Можливість запобігання синдрому емоційного вигорання залежить від індивідуальних особливостей особистості та стадії вигорання. Зміна розпорядку дня, навчального або робочого навантаження, робота над своїми емоціями та тілом

може стати причиною уникнення вигорання на ранніх етапах. Виявлення ознак емоційного вигорання на пізніших стадій, в більшості випадків, потребує втручання фахівців: психологів, психотерапевтів, лікарів [9].

Профілактика є одним із основних напрямів запобігання синдрому емоційного вигорання. За словами Н. Водоп'янової, для зменшення ризику та запобігання розвитку емоційного вигорання студентів, слід використовувати такі техніки та стратегії:

1. Організувати спеціалізовані тренінги для здобувачів освіти та викладачів, з метою виявлення симптомів вигорання та роботи з ними.
2. Проводити консультації розроблені на основі підтримки студентів, щодо подолання стресу.
3. Надати можливість більш гнучкого графіку навчання.
4. Організувати семінари для розвитку навичок спілкування та керування конфліктами.
5. Відкрити канали спілкування між викладачем та студентом.
6. Влаштувати внутрішні заходи для підвищення інтересу до навчання у певному навчальному закладі [17].

При розробці шляхів запобігання емоційного вигорання слід враховувати і особистісні особливості студентів, які можуть бути причиною появи даної проблеми, а саме: рівень самооцінки, тривожності і нейротизму.

Діагностичне дослідження є початком профілактичної роботи з синдромом емоційного вигорання. Діагностичний компонент у різному обсязі присутній у будь-яких видах та формах роботи.

Діагностика може проводитись на основі виявлення емоційної та мотиваційної сфери особистості, соціальної та професійної спрямованості, психофізіологічних або психологічних особливостей особистості. Вибір психодіагностичних методів залежить від отримання тієї інформації, яка б могла допомогти вирішити проблему майбутнього фахівця. Порівнявши індивідуальні особливості студента та вимоги до обраної професії, потрібно надати допомогу в

перебудові або набутті бажаних професійних та особистісних якостей. Зрештою, самоактуалізація є найціннішим ефектом у психодіагностиці [9].

Проведення діагностики полягає в: обов'язковому ознайомленні студента з його результатами, наданні рекомендацій, щодо більш вдалого вирішення проблеми та розробці і проведенні профілактичної роботи. При формуванні висновку, щодо діагностики інтелекту та спеціальних здібностей, слід бути досить обачливим, тому що ці якості можуть розвиватись при наявності мотивації та здійсненні професійної діяльності.

О. Сергнєєнкова та О. Столярчук виділили такі типові засоби профілактики емоційного вигорання у студентів:

1. Звернути увагу на пристосування студента до навчання під час кризових ситуацій в навчальній діяльності.
2. Виявити життєві та професійно-орієнтовані цінності студента.
3. Збільшити рівень професійної та академічної самооцінки.
4. Допомогти правильно організувати дозвілля та відпочинок [21].

З метою спрямованої профілактики емоційного вигорання, кожен студент також повинен навчитись розраховувати і розподіляти свої навантаження, перемикатися від одного виду діяльності на інший, не прагнути бути кращим завжди та в усьому, простіше ставитись до конфліктних ситуацій.

Для ефективної емоційної саморегуляції слід використовувати прийоми уваги або візуалізації. Створення внутрішніх образів у свідомості людини та активізація уяви за допомогою зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, які особистість колись відчувала, допомагає відволіктись від напружених ситуацій та відновлює емоційну рівновагу. При профілактичній роботі з синдромом емоційного вигорання також широко застосовуються техніки та прийоми спрямовані на активізацію особистості [17].

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень психологічних чинників запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів було висвітлено сутність, засади і особливості прояву синдрому емоційного вигорання майбутніх практичних психологів, чинники його запобігання у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що на розвиток емоційного вигорання майбутніх психологів впливають зовнішні фактори, до яких відносяться: мікроклімат, обсяг навантаження під час навчальної діяльності, недостатньо чітка організація навчального процесу. Та внутрішні, до яких відносяться індивідуальні особливості особистості студента, вміння взаємодіяти з іншими, цінності та мотивація.

2. Розкрито сутність синдрому емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання – це результат хронічного стресу під час виконання певного виду діяльності, що характеризується станом емоційного, розумового виснаження та фізичної втоми.

3. Проаналізовано та узагальнено основні чинники емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, до яких входять: незадоволеність навчанням, соціальна незахищеність, відсутність соціальної підтримки. Ці фактори можуть стати причиною зниження мотивації до навчання. В більшості випадків це призводить до збільшення пропусків та формального ставлення до навчання. Студент просто знецінює свою навчальну діяльність та можливість розвиватись у обраній ним сфері.

4. З'ясовано, що для зменшення ризику та запобігання розвитку емоційного вигорання майбутніх практичних психологів, слід організувати спеціалізовані тренінги для здобувачів освіти та викладачів, для виявлення симптомів вигорання та роботи з ними, проводити консультації для психологічної підтримки, щодо подолання стресу, надати можливість більш гнучкого графіку навчання, організувати семінари для розвитку навичок спілкування та керування конфліктами, відкрити канали спілкування між викладачем та студентом,

влаштувати внутрішні заходи для підвищення інтересу до навчання у певному навчальному закладі;

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

З метою вивчення психологічних чинників синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів було проведено експериментальне дослідження впливу психологічних чинників на рівень емоційного вигорання майбутніх практичних психологів, у якому взяли участь 20 студентів Національного авіаційного університету 3 та 4 курсів, віком від 20 до 24 років 17 жіночої та 3 чоловічої статі.

Проведення експериментального дослідження впливу психологічних чинників синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів передбачало вирішення наступних завдань:

1. Здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію, щодо проведення дослідження впливу психологічних чинників на рівень емоційного вигорання майбутніх практичних психологів.
2. Провести діагностику рівня емоційного вигорання, тривожності та самопочуття майбутніх практичних психологів.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Стосовно реалізації першого завдання, слід зазначити, що для дослідження означеної проблематики було здійснено аналіз психодіагностичних методик, з яких ми обрали ті, які, на нашу думку, найбільше відповідають меті даного дослідження. Так, для визначення наявності емоційного вигорання у майбутніх психологів було обрано опитувальник В. В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання». Дана

методика дозволяє дослідити наявність стрес факторів, які впливають на навчальну успішність особистості та її подальшу професійну діяльність. Виявлення рівня емоційного вигорання здійснюється за допомогою трьох основних фаз та 12 домінуючих симптомів. Перша фаза – напруження, до якої входять такі симптоми як: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у кут» та тривога і депресія. Другою фазою є резистентність, симптоми якої проявляються в неадекватно вибіркового емоційному реагуванні, емоційно-моральній дезорієнтації, розширенні сфери економії емоцій та редукції професійних обов'язків. Останньою фазою є виснаження, яка полягає в виявленні таких симптомів як: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження, психосоматичні та психовегетативні порушення.

Діагностика рівня тривожності відбувалась за допомогою шкали прояву тривожності Дж. Тейлора. Тривожність, як індивідуальна особливість особистості, грає дуже важливу роль в реакції людини на різні життєві ситуації та негативно впливає на її діяльність. Високі показники тривожності можуть бути причиною прояву симптому емоційного вигорання або прискорити його розвиток. Респонденти з дуже високими показниками рівня тривожності мають досить серйозні труднощі в міжособистісному спілкуванні, в навчальній або робочій діяльності та пов'язаними з ними агресивними реакціями. Рівень дискомфорту та занепокоєння знаходиться на високих рівнях та може вказувати на наявність психічних порушень. Для осіб з високим рівнем тривожності характерним є: низька самооцінка, емоційність, страх прояву своїх почуттів та думок, що може стати причиною зниження продуктивності під час стресових ситуацій. Середній показник з тенденцією до високого рівня вказує на схильність до відчуття занепокоєння та тривоги без видимих причин на це. При цьому такі особистості є досить комунікабельними, мають адекватну самооцінку та спокійний емоційний стан. Середній показник з тенденцією до низького рівня вказує на незалежність поглядів, вміння відстоювати свою думку, високу самооцінку, спокійне ставлення до критики. Особи з низьким рівнем тривожності є схильними до

безвідповідальності та ліні. Відчуття страху та напруги, в більшості випадків, характерно для них тоді, коли загрозна або небезпечна ситуація вже відбулась.

Для оцінки настрою, самопочуття та активності було використано тест «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)», за допомогою якого визначався психоемоційний стан людини, його здатність адекватно приймати рішення та виконувати певну діяльність. Результати даної методики дозволяють побачити причини виникнення підвищеної тривожності, визначити рівень напруження, стресу, та запобігти розвитку синдрому емоційного вигорання при наявності низьких показників. Опитувальник представлений у вигляді таблиці та налічує у собі 30 пар протилежних між собою характеристик розділених між собою рейтинговою шкалою, яка вказує на рівень прояву характерного психоемоційного стану. Результати з високими балами вказують на сприятливе самопочуття досліджуваних. Низькі показники даної методики вказують на виявленні проблеми, які можуть стати причиною звернення за профілактичною допомогою. Слід зазначити, що зокрема всі показники є рівними, але при наявності втрати співвідношення між ними може змінитись через зниження самопочуття та активності в порівнянні з настроєм.

Реалізація впливу психологічних чинників синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів та дослідження емпіричного дослідження означених ними компонентів здійснювалась за допомогою зазначених вище методик в заданій послідовності. Опис методик а також ключі до них подано у Додатку А.

Обраний нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести емпіричне дослідження, у визначений час, та отримати відповідні результати. Обрані методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Слід зазначити, що опитування студентів мало певну послідовність. Учасниками даного експерименту стали студенти-психологи 3–4 курсів. Загальна кількість осіб, що була залучена до даного виду діяльності становила 20 осіб, з них 17 респондентів жіночої та 3 – чоловічої статі. Всіх учасників експерименту було зібрано в одній груповій бесіді (телеграм) у певний час (14:30).

Як тільки респонденти зібрались їм було надано інструкцію: «Усім доброго дня! Мене звати Чішій Тетяна Миколаївна, я студентка 4 курсу Національного авіаційного університету, спеціалізації «Практична психологія». На даний момент я пишу дипломну роботу з теми «Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів». І тому сьогодні ми з вами зібралися з метою визначення рівня вашого емоційного вигорання, та чинників, які впливають на це і можуть стати причиною його розвитку. Я буду дуже вдячна за вашу участь в цьому дослідженні».

Після привітання з метою усвідомленості респондентами значущості дослідження, нами було проведено бесіду, під час якої було висвітлено проблему емоційного вигорання у студентів та способи його запобігання. Дана форма роботи дала можливість сформуванню в респондентів зосередженість під час проходження тестування.

Після мого повідомлення всім респондентам було надіслано ряд методик, які проходились за допомогою гугл-форм.

Перед проведенням певної методики досліджуваним давалася окрема інструкція до кожного тесту. Всі учасники працювали самостійно та не мали можливості впливати на відповіді один одного.

Першою для проходження була представлена методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко. Для її проведення давалася така інструкція: «Вам надано 84 запитання, на які можна відповісти «так» або «ні». Зверніть увагу на те, що «робочі партнери», вказані у методиці, у вашому випадку відносяться до студентів та осіб, з якими ви взаємодієте кожного дня».

Після завершення роботи над першою методикою, було запропоновано пройти методику «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, на визначення рівня тривожності. Усім досліджуваним пропонувалась певна інструкція; «Вам запропоновано 50 запитань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». В разі виникнення труднощів надання відповіді, можна відповісти «не знаю.»»

Третя методика САН (самопочуття, активність, настрій) була останньою та полягала в визначенні психічного та емоційного станів, в якому знаходились

респонденти. Для її проходження надавалась така інструкція: «Вам надається таблиця з 30 парами протилежних слів, які визначають ваш стан на даний момент та шкала, яка вказує на рівень прояву даного стану від 0 до 3 в залежності від обраної вами характеристики. Оберіть ту цифру, яка найбільше відповідає вам».

Експериментатор не втручався у процес проходження тестування, тобто не допомагав у вирішенні завдань, а лише чекав результатів відповідей, які надсилались у гугл-форми. Так як тестування проходило в он-лайн режимі, дізнатись настрій та емоції досліджуваних можна було тільки по їх розповідях про враження від проведеного тестування. Декілька досліджуваних жалілись на обсяг методик та повторюваність декількох запитань, що викликало у них роздратованість. Всім іншим проходити тестування сподобалось не дивлячись на втому після проведення всіх досліджень.

Після проведення досліджень студентам було висловлено вдячність та гарантовано збереження конфіденційності індивідуальних відповідей, що надало певну впевненість досліджуваним та визначило відповідну довіру до експериментатора. Було зібрано бланки з відповідями для подальшої обробки та інтерпретації результатів, на основі яких в подальшому буде розроблено рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів. Детальна інформація про отриманні дані та їх подальшу математичну обробку подана в наступному підрозділі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу психологічних чинників на синдром емоційного вигорання майбутніх практичних психологів

У результаті дослідження рівня емоційного вигорання майбутніх практичних психологів за методикою В. В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання» у 15% відсутній прояв даного синдрому, на що вказують низькі показники всіх трьох фаз: напруження, резистентність, виснаження. У 75% респондентів даний синдром

знаходиться на стадії формування, про що вказує домінування певної кількості високих та середніх показників. Високий рівень сформованості даного синдрому мають 10% досліджуваних, що підтверджують високі показники по всім шкалам. Графічне зображення поданих результатів подано на рисунку 2.2.1.

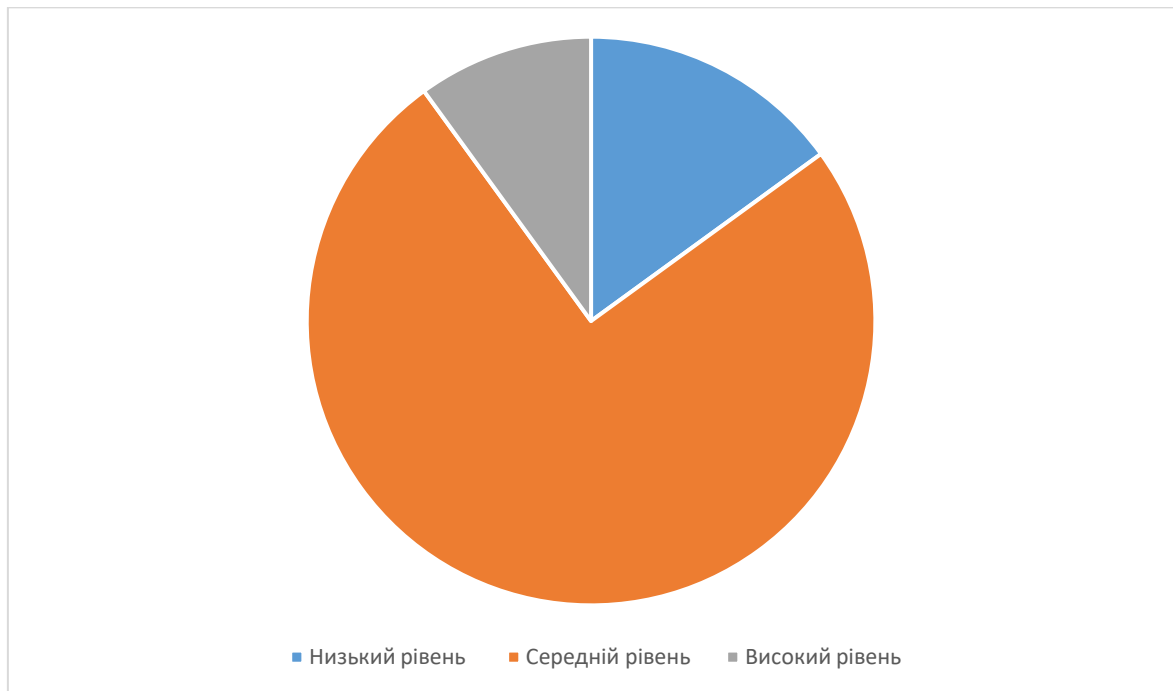


Рис. 2.2.1. Ступінь сформованості емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Детальний аналіз дослідження емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів вказує на те, що за шкалою напруження 40% не мають сформованого симптому, 30% мають середній рівень та високий рівень мають також 30% респондентів. За шкалою резистенції 10% осіб мають низькі показники, для 45% симптом знаходиться на стадії формування та у 45% він вже сформований. Шкала виснаження вказує на те, що у 35% немає проявів даного симптому, у 25% він знаходиться на середньому рівні та у 40% він є сформованим. Кількісні показники отриманих результатів показано в таблиці 2.2.1.

Кількісні показники рівня сформованості емоційного вигорання за опитувальником В. В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання»

| Шкала | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| Напруження | 40% | 30% | 30% |
| Резистентність | 10% | 45% | 45% |
| Виснаження | 35% | 25% | 40% |

Кількісні показників таблиці 2.2.1. дають можливість констатувати той факт що, відповідно до ступеню вираженості симптомів, у більшості респондентів рівень емоційного вигорання знаходиться на стадії формування.

Результати за підшкалами, що складають шкалу напруження вказують на те, що симптом переживання психотравмуючих обставин у 30% респондентів знаходиться на низькому рівні, 40% мають середній рівень прояву даного синдрому та у 30% він знаходиться на високому рівні. Відповідно до підшкали незадоволеності собою у 55% цей синдром не є сформованим, у 35% він знаходиться на стадії формування та у 10% має високий рівень сформованості. За підшкалою «загнаність у кут» у 55% низький рівень прояву, у 5% середній та у 40% високий рівень. Симптом тривоги та депресії не є вираженими у 45%, у 15% знаходиться на стадії формування та у 40% вже є сформованим.

Результати дослідження за шкалою резистентції вказують на те, що: симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування у 35% досліджуваних має середній рівень, а у 65% високий. Підшкала емоційно-моральної дезорієнтації у 30% респондентів не є вираженою, у 50% знаходиться на стадії формування та у 20% вже є сформованою. Симптом розширення сфери економії емоцій вказує на те що, у 35% осіб дана підшкала не є вираженою, у 30% знаходиться на стадії формування та у 35% має високий рівень сформованості. Редукція професійних обов'язків у 10% знаходиться на низькому рівні, у 40% на середньому та у 50% на високому.

Вираженість симптомів, що складають шкалу виснаження мають такі показники: за підшкалою емоційного дефіциту у 10% низький рівень, у 40% середній-формуєчий та у 50% високий-сформований рівень. За підшкалою емоційного відчуження у 20% низькі показники, 35% мають середній рівень сформованості та 45% високий рівень. Результати дослідження симптому особистісного відчуження вказують на те, що у 45% цей симптом не є вираженим, у 20% знаходиться на стадії формування та у 35% має високий рівень. За підшкалою психосоматичних та психовегетативних порушень у 60% низький рівень сформованості, у 35% середній та тільки у 5% високий. Кількісні показники за симптомами показано в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Кількісні показники емоційного вигорання за симптомами згідно методики В. В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання»

| Шкала | Підшкала | Рівень | | |
|----------------|---|---------|----------|---------|
| | | Низький | Середній | Високий |
| Напруження | Переживання психотравмуючих обставин | 30% | 40% | 30% |
| | Назадоволеність собою | 55% | 35% | 10% |
| | «Загнаність у кут» | 55% | 5% | 40% |
| | Тривога і депресія | 45% | 15% | 40% |
| Резистентність | Неадекватне вибіркоче емоційне реагування | 0% | 35% | 65% |
| | Емоційно-моральна дезорієнтація | 30% | 50% | 20% |
| | Розширення сфери економії емоцій | 35% | 30% | 35% |
| | Редукція професійних обов'язків | 10% | 40% | 50% |
| | Емоційний | 10% | 40% | 50% |

| | | | | |
|------------|---|-----|-----|-----|
| Виснаження | дефіцит | | | |
| | Емоційна відчуженість | 20% | 35% | 45% |
| | Особистісна відчуженість | 45% | 20% | 35% |
| | Психосоматичні психовегетативні порушення | 60% | 35% | 5% |

Кількісні показники таблиці 2.2.2. дають можливість констатувати той факт, що, за результатами дослідження першої фази напруження у більшості досліджуваних домінує низький рівень, що вказує на відсутність прояву даної фази. У респондентів з середнім рівнем дана фаза знаходиться на стадії формування та може стати механізмом запуску синдрому емоційного вигорання. Високий рівень вказує на сформованість фази напруження у досліджуваних.

За результатами шкали резистентності слід зазначити, що низькі показники за даною фазою вказують на стійкість та здатність не піддаватись зовнішнім впливам або емоціям. Середній рівень вказує на розвиток даного симптому, що може з'явитись при здійсненні опору наростаючому стресові, що з'явився під час тривожної напруги. Формування захисту за участі емоційного вигорання відбувається за допомогою таких явищ, як: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, сфера економії емоцій та редукції професійних обов'язків. Високий рівень вказує на повну сформованість даних явищ у особи.

Результати дослідження за шкалою виснаження вказують на домінування у респондентів високого рівня, при якому відбувається падіння загального енергетичного тону, ослаблення нервової системи, емоційна відстороненість та поява проблем зі здоров'ям. Емоційний захист у вигляді «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості.

Аналіз результатів проведення експерименту за допомогою методики шкали прояву тривожності Дж. Тейлора виявив, що з усієї кількості респондентів 50% мають високий рівень тривожності, 30% – середній рівень тривожності з

тенденцією до високого та 20% – середній рівень з тенденцією до низького. Графічне зображення рівня тривожності показано на рисунку 2.2.2.

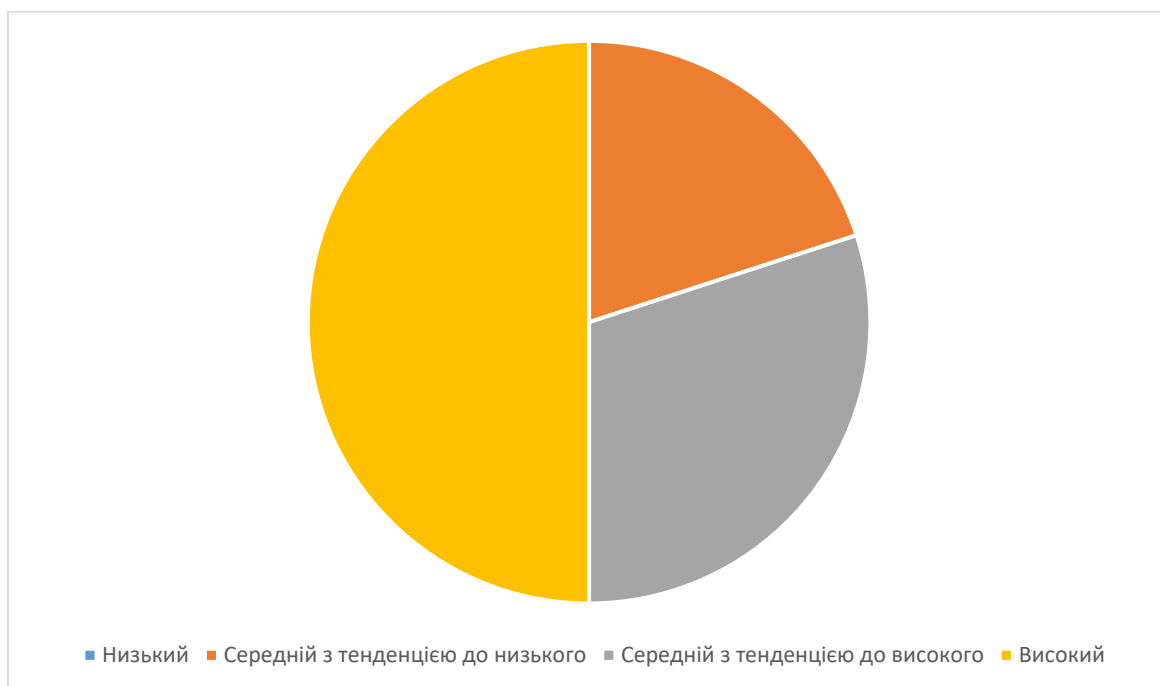


Рис. 2.2.2. Показники рівня тривожності у майбутніх практичних психологів

Кількісні показники рисунку 2.2.2. дають можливість констатувати той факт, що у більшості респондентів середній рівень тривожності, що вказує на схильність адекватно реагувати на будь-які несприятливі обставини, але в залежності від своїх індивідуальних особливостей та рівня стресових факторів іноді ці обставини можуть стати причиною появи тривоги та стресу. Респонденти з високим рівнем тривожності є найбільш схильними до частого переживання тривоги та занепокоєння, що може стати причиною низькою самооцінки, емоційності, зниженні продуктивності.

Аналіз проведення експерименту для оцінки настрою, самопочуття та активності за допомогою теста-опитувальника САН (самопочуття, активність, настроїв), виявив, що за шкалою самопочуття, з усієї кількості досліджуваних, у 20% низький рівень, у 45% – середній та у 35% – високий. Показник рівня активності вказує на те, що низький рівень наявний у 40% досліджуваних, середній

у 45%, а високий у 15%. Рівень настрою у 20% є низьким, у 45% середнім та у 35% високим. Графічне зображення рівнів настрою, самопочуття та активності подано на рисунку 2.2.3.

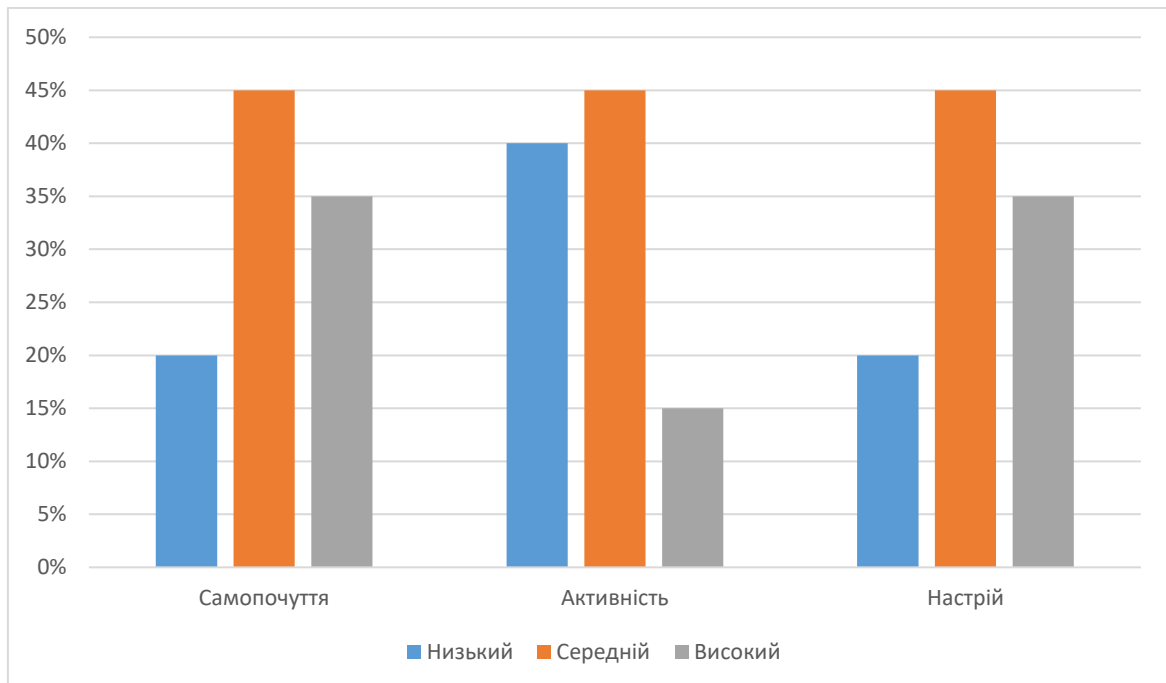


Рис. 2.2.3. Показники рівня самопочуття, активності та настрою у майбутніх практичних психологів

Кількісні показники рисунку 2.2.3. дають можливість констатувати той факт, що рівень самопочуття, активності та настрою у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, що вказує на сприятливий стан випробуваних. Особи з високими показниками знаходяться в комфортному емоційному стані, є активними, стрімкими, ініціативними та мають гарний настрій. Представники низьких показників є більше схильними до пасивності, інертності, безініціативності та можуть відчувати дискомфорт, як в фізіологічних так і в психологічних станах.

В процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

Між показниками рівня напруження та рівня тривожності де $R_s^{emp} > R_s^{0.05}$, свідчить про наявний зв'язок між ними. Можна припустити, що у студентів

присутнє почуття невдоволення собою, обраною професією, наявне відчуття стресу, тривоги та можливо і депресії.

Між показниками резистентності та показниками рівня тривожності $R_s^{\text{emp}} < R_s^{0,05}$, що свідчить про слабкий зв'язок, тобто кореляція між ними достовірно не відрізняється від нуля. Це може вказувати на те, що респонденти є досить стійкими до несприятливих факторів та адекватно реагують на будь-які проблеми та негаразди.

Показники рівня виснаження та тривожності де $R_s^{\text{emp}} < R_s^{0,05}$ вказують на те, що зв'язок між цими двома показниками слабкий. Це говорить про те, що у досліджуваних відсутні симптоми емоційного дефіциту, емоційної та особистісної відстороненості. Вони здатні допомагати іншим, включатись в навчальну діяльність та мають інтерес до своєї професійної діяльності.

Кореляція між показниками тривожності та самопочуття, де $R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$, вказують на сильний зв'язок між ними, що говорить про наявність у студентів відчуття дискомфорту, поганого самопочуття та млявості.

Результати кореляції між показниками рівня тривожності та активності, де $R_s^{\text{emp}} < R_s^{0,05}$ можуть вказувати на слабкий зв'язок. Можна стверджувати, що студенти є досить активними як під час навчальної діяльності, так і під час подій в особистісному житті.

Між показниками рівня тривожності та настрою $R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$, що вказує на сильний зв'язок цих показників. Це дає нам право стверджувати, що для респондентів є характерним почуття нудьги, смутку, туги або страху під час проходження запропонованих методик.

Відповідно до отриманих результатів, можна сказати що у більшості студентів наявні проблеми з розвитком синдрому емоційного вигорання. Звичайно що результати дослідження вказують на індивідуальні дані рівнів прояву емоційного вигорання, тривожності та психоемоційного стану у респондентів. При цьому можна зазначити, що рівень емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів знаходиться на стадії формування. Хоча рівень тривожності знаходиться на середніх та високих рівнях, що може вказувати на складнощі у

спілкуванні з оточуючим колом осіб, складнощі в діяльності, яка є актуальною для респондентів на даний момент, розвитком страху прояву думок і почуттів та зниженням продуктивності, що може стати причиною стрімкого переходу рівня формування синдрому емоційного вигорання, на рівень сформованості. При дослідженні психоемоційного стану, за результатами методики САН (самопочуття, активність, настрої), у більшості студентів було виявлено середній рівень, що вказує на сприятливі показники. Тобто для респондентів є характерним як схильність до пасивності, інертності та безініціативності, так і до протилежних їм якостей. Варто звернути увагу на те, що показник настрою досить сильно впливає на показники самопочуття та активності, тому понижені результати за цими двома критеріями можуть бути через відсутність настрою у респондентів.

Слід зазначити, що при дослідженні було виявлено студентів з високими показниками рівня емоційного вигорання, які повністю співпадала з високими балами рівня тривожності та низькими результатами рівнів самопочуття, активності та настрою, що може вказувати на наявність у них синдрому емоційного вигорання.

Також, було виявлено респондентів з низькими показниками рівня емоційного вигорання, але з середнім, з тенденцією до високого, рівнем тривожності. Низький рівень прояву синдрому емоційного вигорання може вказувати на наявність адекватної самооцінки, досить високий рівень комунікабельності та спокійний психоемоційний стан. При цьому схильність до тривожності може стати причиною появи відчуття занепокоєння та тривоги без видимих причин для цього.

Результати кореляційного аналізу дослідження дають змогу підтвердити той факт, що рівень емоційного вигорання студентів психологів знаходиться на стадії формування, про що говорять слабкі показники рівня резистентності і виснаження та сильний зв'язок з рівнем напруження виснаження між показником тривожності. Це говорить про здатність справлятися з різного роду проблемами та негараздами та вмикатися в актуальну для них діяльність. Але при цьому у них присутне

відчуття стресу та тривоги пов'язані з відчуттям незадоволеності як до себе, так і до виду діяльності, яка є характерною для них в даний момент життя.

Кореляційний аналіз дослідження рівня самопочуття, активності та настрою між показниками рівня тривожності говорять про активність студентів, але при цьому й на погане самопочуття та відсутність настрою під час проходження даного експерименту, що могло вплинути на низькі результати.

2.3. Практичні рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

Синдром емоційного вигорання у психологів є досить небезпечним не тільки для самого фахівця, але й для людей з якими він працює. Тому досить важливим є вчасне втручання при виявленні наявності даної проблематики та запобігання на ранніх етапах її розвитку.

Для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів пропонуються такі рекомендації:

1. Правильно розподілити час на навчання та відпочинок. Бажання отримувати найвищі бали, відкладення справ на потім та намагання зробити більше, ніж цього потребують може стати поштовхом до того, що студент, переоцінивши свої можливості, втратить віру у себе, в свої сили та розчарується у вибраній ним професії.

2. Спробувати розпочати займатись фізичними вправами або будь-яким іншим активним видом діяльності. Це допоможе позбутися енергії, яка накопилась під час стресу та тривоги від навчальної діяльності. Головне, щоб сама активність була по душі, адже виконання такої діяльності «для галочки» може посилити стрес та прискорити розвиток вигорання.

3. Нормалізувати сон. Будь-яку діяльність, в тому числі і навчальну, легше виконувати, коли людина прокидається з відчуттям бадьорості та енергійності. В середньому, тривалість сну у людини 7-8 годин. Потрібно правильно розрахувати

час, коли людина прокидається, і коли їй краще лягати спати, щоб прокинутись у відведений час. Так, наприклад, особі, яка прокидається о 7 ранку, краще лягти спати о 10–11 годині вечора.

4. Збалансувати харчування. Їжа це основне джерело отримання енергії. Від її якості та кількості залежить наше самопочуття, як фізичне, так і психологічне. Досить важливим є зменшення продуктів з вмістом кофеїну. Це допоможе зменшити рівень тривоги та занепокоєння. Також, рекомендується снідати, або брати легкі перекуси з собою для того, щоб уникнути переїдання у вечері через почуття голоду впродовж дня. Адже чим більше людина переїдає під час вечері, тим менш бадьорою і енергійною вона відчуває себе зранку.

5. Відволікатись на свої інтереси та хобі. Це допоможе зняти напругу, розслабитись та відпочити від тривалої навчальної діяльності. Також, ніколи не пізно спробувати щось нове.

6. Підтримувати комунікацію з близькими та друзями. Спілкування та підтримка рідних людей може стати тим ресурсом, який допоможе покращити самопочуття, мотивацію до навчання та просто настрої.

7. Розвивати здатність до самоаналізу та рефлексії. У процесі навчання це допоможе ефективно вирішувати внутрішні проблеми, розвиває адекватне ставлення до себе та до обраної професії, сприяє формуванню професійної свідомості та компетентності особистості.

8. Підтримувати власну самооцінку. Позитивне ставлення до життя, до людей та до себе підвищує віру в свої можливості та покращує емоційний стан. Слід відноситись до себе з повагою, намагатись позбутися в собі того, що не подобається та старатись приймати рішення самостійно не звертаючи увагу на невдачі та думки інших людей.

Якщо рівень емоційного вигорання є вищим та уникнути даного синдрому не вдається слід звернутись за профілактичною допомогою до спеціаліста.

Висновки до другого розділу

Організація та проведення констатуючого експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження. В результаті емпіричного дослідження:

1. Здійснено аргументацію вибірки емпіричного дослідження, сформульовано план його проведення, який включає в себе обґрунтування психодіагностичного інструментарію, щодо проведення дослідження впливу психологічних чинників на рівень емоційного вигорання майбутніх практичних психологів, проведення діагностики рівня емоційного вигорання, тривожності та самопочуття у респондентів, здійснення аналізу та інтерпретації отриманих результатів, розроблення практичних рекомендацій щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

2. Було виявлено, що тривожність грає дуже важливу роль в реакції людини на різні життєві ситуації та негативно впливає на її діяльність. Низька самооцінки, емоційність, страх прояву своїх почуттів та думок може стати причиною зниження продуктивності та сприяти розвитку емоційного вигорання. Безпосередньо, сам прояв синдрому емоційного вигорання може вплинути на психоемоційний стан особистості.

Враховуючи особливості впливу психологічних чинників на синдром емоційного вигорання майбутніх практичних психологів, нами було обрано ряд психологічних методик: Опитувальник В. В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання» на дослідження рівня емоційного вигорання, виявлення рівня прояву тривожності відбувалось за допомогою методики «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора та дослідження кількісних показників рівня настрою, самопочуття та активності відбувалось за допомогою опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій).

3. За результатами дослідження було виявлено, що у більшості респондентів рівень емоційного вигорання знаходиться на стадії формування. У половини осіб виявлено високий рівень тривожності, що вказує на досить серйозні проблеми з

самооцінкою, емоційністю, страхом прояву своїх почуттів та думок, ускладнення в міжособистісному спілкуванні, в навчальній або робочій діяльності та пов'язаними з ними агресивними реакціями. Ці всі фактори можуть стати причиною зниження продуктивності та подальшому розвитку синдрому емоційного вигорання. При цьому у більшості досліджуваних показники самопочуття, активності та настрою знаходяться на середньому рівні, що вказує на сприятливий психоемоційний стан.

Слід зазначити, що результати дослідження рівня емоційного вигорання респондентів з високими показниками співпадає з високими балами рівня тривожності та низькими балами за результатами опитувальника САН (самопочуття, активність, настрій), що вказує на наявність у них синдрому емоційного вигорання.

Відповідно до цього, досліджувані з низькими показниками рівня емоційного вигорання мають середній, з тенденцією до високого, рівень тривожності що характеризується схильністю до відчуття занепокоєння та тривоги без видимих причин на це. При цьому такі особи є досить комунікабельними, мають адекватну самооцінку та спокійний емоційний стан.

Узагальнюючи отримані результати, маємо можливість констатувати, що у більшості студентів-психологів є проблеми з самооцінкою, незадоволення вибором своєї професії та наявність тривоги і стресу, що є першим кроком до формування синдрому емоційного вигорання. Звичайно, що показники кожного респондента є індивідуальними і рівні виснаження, напруження та резистентності у всіх різні. При цьому, слід зазначити, що у респондентів з високими показниками, результати балів за іншими пройденими методиками мають високі значення, так само як у студентів з відсутніми проявами емоційного вигорання, інші дослідження мають низькі бали, що вказує на вплив психологічних чинників на синдром емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

Під час написання роботи перед нами був поставлений ряд завдань. Вирішуючи дані завдання ми зробили наступні висновки:

1. Виявлено, що основними чинниками емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів є: незадоволеність навчанням, соціальна незахищеність та відсутність соціальної підтримки. Ці фактори можуть стати причиною зменшення мотивації до навчання, появі складнощів засвоєння отриманих знань під час навчальної діяльності та розчаруванні в обраній професії, де очікування та реальність можуть не співпадати з представленнями студента про вищу освіту. В подальшому, студент починає знецінювати свою навчальну діяльність та можливість розвитку у обраній ним сфері, що, в більшості випадків, призводить до формального ставлення до навчання та збільшення пропусків.

Для того, щоб запобігти синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, слід звернути увагу на: впевненість студента у виборі своєї майбутньої професії, виявлення рівня готовності працювати в даній сфері, яка направлена на взаємодію з людьми, рівень обізнаності всіх нюансів професії і та можливість працевлаштування після навчання у вищому навчальному закладі та готовність до здійснення різних видів діяльності психолога.

2. Відповідно до цього, найхарактернішими критеріями прояву синдрому емоційного вигорання наявність стрес факторів, такі як напруження, резистентність та виснаження, які впливають на початкову успішність студента та його професійну діяльність. Тривожність, як індивідуальна особливість особистості, грає дуже важливу роль в реакції людини на різні життєві ситуації, що також негативно може вплинути на її навчальну діяльність, міжособистісне спілкування та рівень комфорту і спокою, що можуть також стати причиною стрімкого розвитку синдрому емоційного вигорання.

Визначені критерії обумовили вибір діагностичного інструментарію дослідження. Так для виявлення рівня емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів було використано опитувальник В. В. Бойко «Діагностика

рівня емоційного вигорання». Дослідження рівня тривожності відбувалось за допомогою методики Дж. Тейлора «Шкала прояву тривожності». Виявлення психоемоційного стану відбувалось за допомогою опитувальника САН (самопочуття, активність, настрої).

3. Отримані результати засвідчують той факт, що більшість студентів знаходяться на стадії розвитку синдрому емоційного вигорання. Слід зазначити, що рівень тривожності у респондентів знаходиться на високих та середніх, що дає нам змогу припускати факт його впливу на розвиток синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів. Дані результати можуть вказувати на наявність у студентів проблем у міжособистісному спілкуванні, в навчальній діяльності, в зниженні продуктивності та розвитком страху проявляти себе в обраній професійній сфері. Дослідження психоемоційного стану показало у студентів середній рівень самопочуття, активності та настрою. Це вказує на схильність як до активності, працездатності або бадьорості, так і до пасивності, безініціативності та інертності.

Результати кореляційного аналізу рівня емоційного вигорання та тривожності, дають змогу підтвердити вплив рівня тривожності та етап формування синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів та наявність у них відчуття стресу, тривоги, незадоволення до себе та до діяльності, що є характерною для них в даний момент життя. Дослідження рівнів самопочуття, активності та настрою дають змогу констатувати той факт, що при проходженні експерименту у досліджуваних був високий рівень активності, але низькі рівні самопочуття та настрою, що може вказувати на вплив цих факторів один на одного.

4. Оскільки вчасне втручання при виявленні синдрому емоційного вигорання на ранніх етапах допоможе запобігти його розвитку, нами було запропоновано практичні рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вашека Т. В., Тукаєв С. В. Детермінанти емоційного вигорання студентів психологів в процесі навчання. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : ГНОЗІС, 2011. Том. XIII. Ч. 6. С. 47–55.
2. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології : підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Вінниця, 2008. 520 с.
3. Водоп'янова Н. Є., Старченкове Є.С. Синдром вигорання: діагностика та профілактика / Н. Є. Водоп'янова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. Дербеньова А. Г. Синдром емоційного вигорання / А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська // Шкільному психологу. – 2010. – №8. – С. 13–20.
5. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. – К. : Главник, 2007. – 126 с.
6. Золотарьова Ж. М. Обґрунтування заходів профілактики синдрому емоційного вигорання серед студентів-медиків. Медична освіта. 2018. №3. с. 95–98
7. Карамушка Л. М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – Т. 1. – К., 2006. – С. 210–217.
8. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів / Л. М. Карамушка. — К.: Фірма «ІНКОС», 2005. — 366 с.
9. Кизим Г.С. Прояв емоційного вигорання у практичних психологів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 116–123.
10. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
11. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О. М. Кокур. – К.: ДП «Інформ-аналіт. агентство, 2012. – 200 с.

12. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202.

13. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко / М. С. Міщенко. // Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – с. 7.

14. Павлюк М.М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. Актуальні проблеми психології. Київ, 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 226–244.

15. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навч. посіб. К., 2005. 560 с

16. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. – К. : Либідь, 2001. – 534 с.

17. Парфьонова Т., Миرونюк О. Профілактика емоційного вигорання. Психолог. 2013. № 3. С. 37–39.

18. Пилипенко К. В. Психологічні особливості підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості студентів – майбутніх практичних психологів / К. В. Пилипенко // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. – №9. – С. 284–295.

19. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Л. Помиткіна, Т. Ковальова // Соціальна психологія. – 2008. – №6. – С. 94–101.

20. Сергеєнкова О.П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Збірник наукових праць. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.

21. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2017. № 27. С. 77–81.

22. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для вищ. навч. закл. та слухачів інститутів після дипломної освіти. 2-ге вид. / ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2014. 264 с

23. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності / Т. В. Циганчук. // Проблеми сучасної психології. – 2015. – №30. – С. 669.

24. Чішій Т. М. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів / Т. М. Чішій // Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених / ред. кол.: Н.В. Ладогубець, А. М. Кокарева. – К. : НАУ 2022. – Т. 1 (м. Київ, 18-20 травня 2022р.) – С. 262-263

25. Чуйко Г. В. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання / Г. В. Чуйко, І. І. Чернописька // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ / гол. ред. С. Д. Максименко. – К. : Гнозис, 2010. – Т.12. Ч.6. – С. 429–437.

26. Чумак В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Т. 1, вип. 5. С. 184–190.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойко

Інструкція: Читайте судження та відповідайте «так» чи «ні». Прийміть до уваги, якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності з якими ви щодня працюєте.

ТЕСТ

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.

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, якісно, повільніше).

5. Теплоота взаємодії з партнерами дуже залежить від моєї настрої – гарного чи поганого.

6. Від мене, як професіонала, мало залежить благополуччя партнерів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то якийсь час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

8. Коли я відчуваю втому чи напругу, то намагаюся якнайшвидше вирішити проблеми партнера.

9. Мені здається, що емоційно не можу дати партнерам те, що потребують від мене як від професіонала.

10. Моя робота притуплює емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я змінив би місце роботи, якби представилася можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнеру професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладнається у відносинах з діловим партнером.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися як можна менше.

20. Через брак часу, втоми або напруження часто приділяю увага партнеру менша, ніж належить.

21. Іноді звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукало мене уникати людей.

24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.

25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.

26. Мені все важче встановлювати чи підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обстановка на роботі мені здається дуже складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як треба, чи не звільнять, тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним чи менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш зла».

31. Я охоче розповідаю своїй сім'ї про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що треба проявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них вдячності.

36. При думці про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в серці, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі у роботі.

40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся зменшити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, навіть якщо це не стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в хорошому настрої.

46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення. фізичного чи психічного, самопочуття.

49. На роботі я відчуваю постійні фізичні чи психологічні навантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) до мене зі сторони партнерів.

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.

55. Я часто прихожу до дому з негативними емоціями

56. Я часто працюю через силу.

57. Насамперед я був більш чуйним і уважним до партнерів, аніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді йду на роботу з тяжким почуттям: як все набридло, не хочу нікого ні бачити ні чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.

61. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.

64. Я в розпачі через те, що на роботі маю серйозні проблеми.

65. Іноді я поведжусь зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб поводитись зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливе ставлення або увагу до себе.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.

68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.

69. Стан, прохання або потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю бар'єр, що захищає від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.

74. Мої вимоги до роботи вище, ніж те, чого я досягаю через обставини.

75. Моя кар'єра склалася успішно.

76. Я дуже нервуюсь через все, що пов'язане з роботою.

77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з сім'єю та друзями.
80. Якщо буде можливість, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі я втратив інтерес.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала, зробила нервовим, злим та притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка даних:

Кожен варіант відповіді попередньо оцінено компетентними суддями тим чи іншим числом балів - вказується в "ключі" поряд з номером судження у дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені до симптому, мають різне значення у визначенні його тяжкості. Максимальну оцінку - 10 балів отримав від суддів ознаку, найбільш показову для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюються наступні підрахунки: 1) визначається сума балів окремо для кожного із 12 симптомів «вигоряння»; 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигоряння»; 3) перебуває підсумковий показник синдрому «емоційного вигоряння» - сума показників усіх 12-ти симптомів.

«НАПРУГА»

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 клітину": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога та депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦЯ»

1. Неадекватне виборче 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)

«ВИСНАЖЕННЯ»

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційна відстороненість: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(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 докладну картину синдрому "емоційного вигорання". Насамперед, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник виразності кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

9 і менше балів - не сформований симптом,

10–15 балів – симптом, що формується,

16 і більше – сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі чи у всьому синдромі «емоційного вигорання». Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їхнє найбільше число.

Подальший крок інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – «напруга», «резистентність» та «виснаження». У кожній із них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Проте зіставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, бо не свідчить про їхню відносну роль або вклад у синдром. Справа в тому, що явища, що вимірюються в них, суттєво різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками слід звертати увагу на те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

36 і менше балів - фаза не сформувалася;

37–60 балів – фаза у стадії формування;

61 і більше балів – фаза, що сформувалася.

«Шкала тривожності» Дж. Тейлора

Опитувальник складається із 50 тверджень. Він може бути представлений для респондента як список, або як набір карток із твердженнями.

Інструкції. «Вам пропонується ознайомитися з набором висловлювань щодо рис характеру. Якщо ви згодні із твердженням, відповідайте "так", якщо не згодні - "ні". Довго не замислюйтесь, важлива перша відповідь, що прийшла вам в голову».

ТЕСТ

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Я нервовий не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Я практично ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває підвищене серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.

27. Коли я працюю я дуже напружений.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час я відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.
30. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунку.
34. Я часто боюся, що ось ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, то дуже пітнію, що тривожить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко попіднію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені складно заснути.
42. Я легко збуджуюсь.
43. Іноді я відчуваю себе безнадійним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані і я ось ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я дуже чутливий, більше ніж інші.
47. Я майже весь час хочу їсти.
48. Очікування мене нервує.
49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.
50. Я часто буваю в розпачі.

Оцінка та інтерпретація результатів

Підраховується кількість відповідей випробуваного, які свідчать про тривожність. Кожна відповідь «так» на висловлювання: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал. Кількість балів підсумовується.

Оцінка 40–50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривожності, 25–40, 15–25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень, 15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень і 0–5 балів – про низький рівень тривожності.

Опитувальник «САН»

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте на даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 протилежних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан та відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

| | | |
|----------------------|---------|---------------------|
| Хороше самопочуття | 3210123 | Погане самопочуття |
| Почуваю себе сильним | 3210123 | Почуваю себе слабим |
| Пасивний | 3210123 | Активний |
| Малорухливий | 3210123 | Рухливий |
| Веселий | 3210123 | Сумний |
| Гарний настрій | 3210123 | Поганий настрій |
| Працездатний | 3210123 | Розбитий |
| Сповнений сил | 3210123 | Обезсилений |
| Повільний | 3210123 | Швидкий |
| Бездіяльний | 3210123 | Діяльний |
| Щасливий | 3210123 | Нещасний |
| Життєрадісний | 3210123 | Похмурий |
| Напружений | 3210123 | Розслаблений |
| Здоровий | 3210123 | Хворий |
| Безучасний | 3210123 | Захоплений |
| Байдужий | 3210123 | Схвильований |
| Захоплений | 3210123 | Похмурий |
| Радісний | 3210123 | Сумний |
| Відпочилий | 3210123 | Втоплений |
| Свіжий | 3210123 | Виснажений |
| Сонливий | 3210123 | Збуджений |
| Бажання відпочити | 3210123 | Бажання працювати |
| Спокійний | 3210123 | Стурбований |
| Оптимістичний | 3210123 | Песимістичний |
| Витривалий | 3210123 | Стомлений |
| Бадьорий | 3210123 | Млявий |
| Міркувати важко | 3210123 | Міркувати легко |
| Розсіяний | 3210123 | Уважний |

| | | |
|--------------|---------|---------------|
| Повний надій | 3210123 | Розчарований |
| Задоволений | 3210123 | Незадоволений |

Обробка та оцінка результатів: при підрахунку крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса пари на сім балів. При цьому слід враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії та підраховується кількість балів за кожною з них.

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією поділяються на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що з аналізу функціонального стану важливі як значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойко

| | Напруження | Резистентність | Виснаження |
|-----|------------|----------------|------------|
| 1. | 44 | 60 | 27 |
| 2. | 65 | 69 | 31 |
| 3. | 65 | 40 | 28 |
| 4. | 56 | 45 | 49 |
| 5. | 88 | 102 | 103 |
| 6. | 88 | 63 | 84 |
| 7. | 52 | 67 | 63 |
| 8. | 25 | 70 | 36 |
| 9. | 36 | 67 | 66 |
| 10. | 16 | 57 | 46 |
| 11. | 7 | 28 | 23 |
| 12. | 72 | 57 | 51 |
| 13. | 79 | 59 | 49 |
| 14. | 26 | 77 | 22 |
| 15. | 32 | 33 | 30 |
| 16. | 27 | 71 | 29 |
| 17. | 53 | 53 | 66 |
| 18. | 47 | 43 | 65 |
| 19. | 36 | 66 | 40 |
| 20. | 41 | 53 | 61 |

Шкала напруження

| | Переживання психотравмуючих обставин | Незадоволеність собою | «Загнаність у кут» | Тривога і депресія |
|-----|--|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | 22 | 4 | 5 | 18 |
| 2. | 12 | 15 | 28 | 10 |
| 3. | 13 | 15 | 21 | 16 |
| 4. | 4 | 18 | 28 | 7 |
| 5. | 30 | 15 | 15 | 28 |
| 6. | 13 | 15 | 30 | 30 |
| 7. | 12 | 15 | 5 | 20 |
| 8. | 19 | 5 | 1 | 0 |
| 9. | 2 | 8 | 21 | 5 |
| 10. | 7 | 2 | 1 | 6 |
| 11. | 2 | 0 | 0 | 5 |
| 12. | 19 | 13 | 20 | 20 |
| 13. | 12 | 14 | 27 | 26 |
| 14. | 14 | 3 | 1 | 8 |
| 15. | 5 | 5 | 8 | 14 |
| 16. | 11 | 8 | 5 | 3 |
| 17. | 17 | 9 | 6 | 21 |
| 18. | 6 | 20 | 17 | 4 |
| 19. | 20 | 9 | 6 | 1 |
| 20. | 14 | 4 | 6 | 17 |

Шкала резистентності

| | Неадекватне вибіркове емоційне реагування | Емоційно- моральна дезорієнтація | Розширення сфери економії емоцій | Редукція професійних обов'язків |
|-----|--|--|--|---------------------------------------|
| 1. | 27 | 12 | 3 | 18 |
| 2. | 17 | 2 | 20 | 30 |
| 3. | 12 | 4 | 13 | 10 |
| 4. | 10 | 12 | 18 | 5 |
| 5. | 27 | 25 | 30 | 20 |
| 6. | 22 | 17 | 9 | 15 |
| 7. | 20 | 22 | 10 | 15 |
| 8. | 23 | 12 | 10 | 25 |
| 9. | 12 | 2 | 25 | 28 |
| 10. | 20 | 7 | 15 | 15 |
| 11. | 15 | 0 | 3 | 10 |
| 12. | 12 | 13 | 15 | 17 |
| 13. | 21 | 20 | 5 | 13 |
| 14. | 19 | 12 | 28 | 16 |
| 15. | 14 | 3 | 5 | 11 |
| 16. | 22 | 11 | 18 | 20 |
| 17. | 17 | 10 | 3 | 23 |
| 18. | 11 | 10 | 19 | 3 |
| 19. | 21 | 14 | 14 | 17 |
| 20. | 21 | 11 | 6 | 15 |

Шкала виснаження

| | Емоційний дефіцит | Емоційне відчуження | Деперсоналізація | Психосоматичні та психовегетативні порушення |
|-----|-------------------|---------------------|------------------|--|
| 1. | 22 | 20 | 22 | 8 |
| 2. | 0 | 23 | 8 | 0 |
| 3. | 15 | 21 | 13 | 15 |
| 4. | 16 | 26 | 2 | 15 |
| 5. | 30 | 13 | 30 | 30 |
| 6. | 28 | 15 | 27 | 14 |
| 7. | 15 | 25 | 10 | 13 |
| 8. | 12 | 15 | 5 | 4 |
| 9. | 20 | 15 | 24 | 7 |
| 10. | 20 | 13 | 8 | 5 |
| 11. | 15 | 5 | 0 | 3 |
| 12. | 8 | 18 | 13 | 12 |
| 13. | 25 | 14 | 25 | 14 |
| 14. | 10 | 5 | 0 | 7 |
| 15. | 14 | 3 | 8 | 5 |
| 16. | 13 | 3 | 5 | 8 |
| 17. | 17 | 20 | 24 | 5 |
| 18. | 20 | 20 | 12 | 13 |
| 19. | 12 | 14 | 7 | 7 |
| 20. | 23 | 16 | 19 | 3 |

«Шкала тривожності» Дж. Тейлора

| | Тривожність |
|-----|-------------|
| 1. | 31 |
| 2. | 26 |
| 3. | 41 |
| 4. | 28 |
| 5. | 37 |
| 6. | 36 |
| 7. | 11 |
| 8. | 12 |
| 9. | 17 |
| 10. | 18 |
| 11. | 16 |
| 12. | 24 |
| 13. | 28 |
| 14. | 17 |
| 15. | 18 |
| 16. | 7 |
| 17. | 32 |
| 18. | 31 |
| 19. | 13 |
| 20. | 28 |

Опитувальник САН

| | Самопочуття | Активність | Настрій |
|-----|-------------|------------|---------|
| 1. | 3.9 | 1.8 | 4.0 |
| 2. | 4.0 | 3.8 | 3.7 |
| 3. | 3.4 | 5.5 | 2.6 |
| 4. | 3.5 | 2.7 | 3.9 |
| 5. | 2.4 | 2.4 | 2.4 |
| 6. | 1.7 | 2.4 | 2.3 |
| 7. | 7.0 | 6.6 | 6.7 |
| 8. | 6.1 | 4.6 | 6.0 |
| 9. | 7.0 | 5.2 | 6.9 |
| 10. | 5.5 | 4.2 | 6.4 |
| 11. | 3.4 | 3.8 | 4.2 |
| 12. | 2.9 | 2.6 | 3.1 |
| 13. | 2.0 | 1.9 | 2.3 |
| 14. | 5.1 | 4.2 | 5.8 |
| 15. | 4.1 | 3.2 | 4.5 |
| 16. | 5.5 | 3.8 | 5.1 |
| 17. | 4.1 | 2.3 | 3.6 |
| 18. | 3.2 | 1.9 | 3.5 |
| 19. | 5.2 | 4.8 | 5.1 |
| 20. | 3.1 | 4.2 | 3.7 |

| Числові результати двох опитувань X та Y | | Ранги | | Різниця рангів | Квадрат різниці рангів |
|--|----------------------|-------|------|----------------|------------------------|
| Рівень напруження X | Рівень тривожності Y | X | Y | d = x-y | d ² |
| 44 | 31 | 10 | 15.5 | -5.5 | 30.25 |
| 65 | 26 | 15.5 | 11 | 4.5 | 20.25 |
| 65 | 41 | 15.5 | 20 | -4.5 | 20.25 |
| 56 | 28 | 14 | 13 | 1 | 1 |
| 88 | 37 | 19.5 | 19 | 0.5 | 0.25 |
| 88 | 36 | 19.5 | 18 | 1.5 | 2.25 |
| 52 | 11 | 12 | 2 | 10 | 100 |
| 25 | 12 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 36 | 17 | 7.5 | 6.5 | 1 | 1 |
| 16 | 18 | 2 | 8.5 | -6.5 | 42.25 |
| 7 | 16 | 1 | 5 | -4 | 16 |
| 72 | 24 | 17 | 10 | 7 | 46 |
| 79 | 28 | 18 | 13 | 5 | 25 |
| 26 | 17 | 4 | 6.5 | -2.5 | 6.25 |
| 32 | 18 | 6 | 8.5 | -2.5 | 6.25 |
| 27 | 7 | 5 | 1 | 4 | 16 |
| 53 | 32 | 13 | 17 | -4 | 16 |
| 47 | 31 | 11 | 15,5 | -4.5 | 20.25 |
| 36 | 13 | 7.5 | 4 | 3.5 | 12.25 |
| 41 | 28 | 9 | 13 | -4 | 16 |
| n=20 | | | | 0 | d ² = 400.5 |

$$R_s^{\text{emp}} = 1 - (6(400,5 + 5)) / (20^3 - 20) = 0.698$$

$$R_s^{0,05} = 0,63$$

$$R_s^{0,01} = 0,012$$

$$R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$$

| Числові результати двох опитувань X та Y | | Ранги | | Різниця рангів | Квадрат різниці рангів |
|--|----------------------|-------|------|----------------|-------------------------|
| Рівень резистентності X | Рівень тривожності Y | X | Y | d = x-y | d ² |
| 60 | 31 | 11 | 15.5 | -4.5 | 20.25 |
| 69 | 26 | 16 | 11 | 5 | 25 |
| 40 | 41 | 4 | 20 | -16 | 256 |
| 45 | 28 | 6 | 13 | -7 | 49 |
| 102 | 37 | 20 | 19 | 1 | 1 |
| 63 | 36 | 12 | 18 | -6 | 36 |
| 67 | 11 | 14.5 | 2 | 12.5 | 156.25 |
| 70 | 12 | 17 | 3 | 14 | 196 |
| 67 | 17 | 14.5 | 6.5 | 8 | 64 |
| 57 | 18 | 8.5 | 8.5 | 0 | 0 |
| 28 | 16 | 1 | 5 | -4 | 16 |
| 57 | 24 | 8.5 | 10 | -1.5 | 2.25 |
| 59 | 28 | 10 | 13 | -3 | 9 |
| 77 | 17 | 19 | 6.5 | 12.5 | 156.25 |
| 33 | 18 | 2.5 | 8.5 | -6 | 36 |
| 71 | 7 | 18 | 1 | 17 | 389 |
| 53 | 32 | 7 | 17 | -10 | 100 |
| 43 | 31 | 5 | 15.5 | -10.5 | 210.25 |
| 66 | 13 | 13 | 4 | 9 | 81 |
| 53 | 28 | 2.5 | 13 | -10.5 | 110.25 |
| n=20 | | | | 0 | d ² = 1713.5 |

$$R_s^{\text{emp}} = 1 - (6(1723+5))/(203 - 20) = 0.289$$

$$R_s^{0,05} = 0,63$$

$$R_s^{0,01} = 0,012$$

$$R_s^{\text{emp}} < R_s^{0,05}$$

| Числові результати двох опитувань X та Y | | Ранги | | Різниця рангів | Квадрат різниці рангів |
|--|----------------------|-------|------|----------------|------------------------|
| Рівень виснаження X | Рівень тривожності Y | X | Y | d = x-y | d ² |
| 27 | 31 | 3 | 15.5 | -12.5 | 156.25 |
| 31 | 26 | 7 | 11 | -4 | 16 |
| 28 | 41 | 4 | 20 | -16 | 256 |
| 49 | 28 | 11.5 | 13 | -1.5 | 2.25 |
| 103 | 37 | 20 | 19 | 1 | 1 |
| 84 | 36 | 19 | 18 | 1 | 1 |
| 63 | 11 | 15 | 2 | 13 | 169 |
| 36 | 12 | 8 | 3 | 5 | 25 |
| 66 | 17 | 17.5 | 6.5 | 11 | 121 |
| 46 | 18 | 10 | 8.5 | 1.5 | 2.25 |
| 23 | 16 | 2 | 5 | -3 | 9 |
| 51 | 24 | 13 | 10 | 3 | 9 |
| 49 | 28 | 11.5 | 13 | -1.5 | 2.25 |
| 22 | 17 | 1 | 6.5 | -5.5 | 30.25 |
| 30 | 18 | 6 | 8.5 | -2.5 | 6.25 |
| 29 | 7 | 5 | 1 | 4 | 16 |
| 66 | 32 | 17.5 | 17 | 0.5 | 0.26 |
| 65 | 31 | 16 | 15,5 | 0.5 | 0.25 |
| 40 | 13 | 9 | 4 | 5 | 25 |
| 61 | 28 | 14 | 13 | 1 | 1 |
| n=20 | | | | 0 | d ² = 849 |

$$R_s^{\text{emp}} = 1 - (6(849+5))/(203 - 20) = 0.361$$

$$R_s^{0,05} = 0,63$$

$$R_s^{0,01} = 0,012$$

$$R_s^{\text{emp}} < R_s^{0,05}$$

| Числові результати двох опитувань X та Y | | Ранги | | Різниця рангів | Квадрат різниці рангів |
|--|----------------------|-------|------|----------------|------------------------|
| Рівень тривожності X | Рівень самопочуття Y | X | Y | d = x-y | d ² |
| 31 | 3.9 | 15.5 | 10 | 5.5 | 30.25 |
| 26 | 4.0 | 11 | 11 | 0 | 0 |
| 41 | 3.4 | 20 | 7.5 | 12.5 | 156.25 |
| 28 | 3.5 | 13 | 9 | 4 | 16 |
| 37 | 2.4 | 19 | 3 | 16 | 256 |
| 36 | 1.7 | 18 | 1 | 17 | 289 |
| 11 | 7.0 | 2 | 19.5 | -17.5 | 306.25 |
| 12 | 6.1 | 3 | 18 | -15 | 225 |
| 17 | 7.0 | 6.5 | 19.5 | -13 | 169 |
| 18 | 5.5 | 8.5 | 16.5 | -8 | 64 |
| 16 | 3.4 | 5 | 7.5 | -2.5 | 6.25 |
| 24 | 2.9 | 10 | 4 | 6 | 36 |
| 28 | 2.0 | 13 | 2 | 11 | 121 |
| 17 | 5.1 | 6.5 | 14 | -7.5 | 56.25 |
| 18 | 4.1 | 8.5 | 12.5 | -4 | 16 |
| 7 | 5.5 | 1 | 16.5 | -15.5 | 240.25 |
| 32 | 4.1 | 17 | 12.5 | 4.5 | 20.25 |
| 31 | 3.2 | 15.5 | 6 | 9.5 | 90.25 |
| 13 | 5.2 | 4 | 15 | -11 | 121 |
| 28 | 3.1 | 13 | 5 | 8 | 64 |
| n=20 | | | | 0 | d ² = 2283 |

$$R_s^{\text{emp}} = 1 - (6(2283+5))/(203 - 20) = 0.717$$

$$R_s^{0,05} = 0,63$$

$$R_s^{0,01} = 0,012$$

$$R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$$

| Числові результати двох опитувань X та Y | | Ранги | | Різниця рангів | Квадрат різниці рангів |
|--|---------------------|-------|-----|----------------|------------------------|
| Рівень тривожності X | Рівень активності Y | X | Y | d = x-y | d ² |
| 31 | 1.8 | 15.5 | 1 | 14.5 | 210.25 |
| 26 | 3.8 | 11 | 11 | 0 | 0 |
| 41 | 5.5 | 20 | 19 | 1 | 1 |
| 28 | 2.7 | 13 | 8 | 5 | 25 |
| 37 | 2.4 | 19 | 5.5 | 13.5 | 182.25 |
| 36 | 2.4 | 18 | 5.5 | 12.5 | 156.25 |
| 11 | 6.6 | 2 | 20 | -18 | 324 |
| 12 | 4.6 | 3 | 16 | -13 | 169 |
| 17 | 5.2 | 6.5 | 18 | -11.5 | 132.25 |
| 18 | 4.2 | 8.5 | 14 | -5.5 | 30.25 |
| 16 | 3.8 | 5 | 11 | -6 | 36 |
| 24 | 2.6 | 10 | 7 | 3 | 9 |
| 28 | 1.9 | 13 | 2.5 | 10.5 | 110.25 |
| 17 | 4.2 | 6.5 | 14 | -7.5 | 56.25 |
| 18 | 3.2 | 8.5 | 9 | -0.5 | 0.25 |
| 7 | 3.8 | 1 | 11 | -10 | 100 |
| 32 | 2.3 | 17 | 4 | 13 | 169 |
| 31 | 1.9 | 15.5 | 2.5 | 13 | 169 |
| 13 | 4.8 | 4 | 17 | -13 | 169 |
| 28 | 4.2 | 13 | 14 | -1 | 1 |
| n=20 | | | | 0 | d ² = 2050 |

$$R_s^{\text{emp}} = 1 - (6(2050 + 5)) / (203 - 20) = 0.542$$

$$R_s^{0,05} = 0,63$$

$$R_s^{0,01} = 0,012$$

$$R_s^{\text{emp}} < R_s^{0,05}$$

| Числові результати двох опитувань X та Y | | Ранги | | Різниця рангів | Квадрат різниці рангів |
|--|------------------|-------|------|----------------|------------------------|
| Рівень тривожності X | Рівень настрою Y | X | Y | d = x-y | d ² |
| 31 | 4.0 | 15.5 | 11 | 4.5 | 20.25 |
| 26 | 3.7 | 11 | 8.5 | 2.5 | 6.25 |
| 41 | 2.6 | 20 | 4 | 16 | 256 |
| 28 | 3.9 | 13 | 10 | 3 | 9 |
| 37 | 2.4 | 19 | 3 | 16 | 256 |
| 36 | 2.3 | 18 | 1.5 | 16.5 | 272.25 |
| 11 | 6.7 | 2 | 19 | -17 | 289 |
| 12 | 6.0 | 3 | 17 | -14 | 196 |
| 17 | 6.9 | 6.5 | 20 | -13.5 | 182.25 |
| 18 | 6.4 | 8.5 | 18 | -9.5 | 90.25 |
| 16 | 4.2 | 5 | 12 | -7 | 49 |
| 24 | 3.1 | 10 | 5 | 5 | 25 |
| 28 | 2.3 | 13 | 1.5 | 11.5 | 132.25 |
| 17 | 5.8 | 6.5 | 16 | -9.5 | 90.25 |
| 18 | 4.5 | 8.5 | 13 | -4.5 | 20.25 |
| 7 | 5.1 | 1 | 14.5 | -13.5 | 182.25 |
| 32 | 3.6 | 17 | 7 | 10 | 100 |
| 31 | 3.5 | 15.5 | 6 | 9.5 | 90.25 |
| 13 | 5.1 | 4 | 14.5 | -10.5 | 110.25 |
| 28 | 3.7 | 13 | 8.5 | 4.5 | 20.25 |
| n=20 | | | | 0 | d ² = 2397 |

$$R_s^{\text{emp}} = 1 - (6(2397 + 5)) / (203 - 20) = 0.803$$

$$R_s^{0,05} = 0,63$$

$$R_s^{0,01} = 0,012$$

$$R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$$