

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

В.о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н. М.

«_____» _____ 2024 р.

«_____» _____ 2024 р.

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота студентки групи

ЗПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Ніконової Валерії Сергіївни

Керівник: асистент кафедри загальної психології

Гапочка Я. О.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ніконова Валерія Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ I	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ	8
1.1 Поняття та характеристики емоційного вигорання.....	8
1.2 Фактори, що спричиняють емоційне вигорання у психологів.....	20
1.3 Показники психологічного благополуччя у професійній діяльності психолога.....	28
1.4 Закономірності впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога.....	33
Висновки до розділу I.....	35
Розділ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПСИХОЛОГІВ	37
2.1 Процедура і методи вимірювання взаємозв'язку емоційного вигорання та благополуччя серед психологів.....	37
2.2 Аналіз результатів дослідження та оцінка впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психологів.....	41
2.3 Рекомендації з попередження емоційного вигорання у практикуючих психологів.....	47
Висновки до розділу II.....	51
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Тема впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психологів залишається актуальною в сучасному світі, особливо сьогодні в умовах війни, при появі додаткового навантаження такому як: консультування постраждалих осіб, нестабільний психоемоційний стан дітей у школі, безпекова ситуація, обмеженість спілкування і взаємодії.

Емоційне вигорання — це психологічний стан, що супроводжується виснаженням і почуттям безсилля в результаті тривалого стресу або надмірного навантаження на роботі. Цей стан неминуче призводить до погіршення здоров'я, настрою, виснаження емоційних ресурсів і втрати інтересу до професійної діяльності, зокрема й у психологів.

Важливо вчасно виявляти ознаки емоційного вигорання і попереджувати їхній вплив на процес досягнення психологічного і емоційного добробуту, тобто на психологічне благополуччя особистості фахівця психологічної сфери.

У сучасній науковій літературі проблемою емоційного вигорання переймалися дослідники з різних сфер, зокрема психології, соціології, медицини та менеджменту такі як: К. Ріфф, Х. Фрейденбергер, Н. Брадбурн, К. Маслач, М. Левін, В. Г. Панок, Ю. Г. Долінська, О. О. Мішкіна, І. І. Галецька, Р. М. Шаміонов, Е. Магер, В. В. Бойко, В. Дудяк, М. С. Міщенко, Ф. Сторлі, В. Є. Орел, А. А. Гріщенко, О. В. Грицук, Т. А. Колтунович, О. Л. Главацька, А. Черненко-Дибба, А. Пайнз, Е. Аронсон, І. Коваль, В. Шауфелі, Г. Б. Бредлі, К. Вьель, Ф. Діспензі, К. М. Олвуд, С. Ю. Спіндлер Родрігез та М. С. Карлотто, С. Стіл; К. М. Олвуд, М. Гейслер, С. Буратті.

Актуалізовані дослідження показують, що фахівці, які працюють у вимагаючих і стресових професіях, до яких належать психологи, мають підвищений ризик емоційного вигорання (К. Маслач, Х. Фрейденберг). Це становить загрозу для їхнього ментального здоров'я та здатності ефективно виконувати свою роботу.

Взаємозв'язок емоційного вигорання та психологічного благополуччя психологів актуалізовано в роботах К. Маслач, Х. Фрейденберга, М. Лібермана.

Дослідники цієї проблематики, зокрема, ідентифікувати фактори, які впливають на емоційне вигорання, такі як: недостатня підтримка, перевантаження, непродуктивне мислення, ізоляція або невідповідність особистих цінностей і цілей з професійною діяльністю.

Однак, зважаючи на бурхливий інтерес дослідників до проблеми впливу емоційного вигорання та психологічного благополуччя у психологів, у науковій спільноті досі виникають дискусії щодо цієї проблеми. Зокрема, у сфері виявлення дієвих методів профілактики та корекції емоційного вигорання. А також чинників, які сприяють психологічному благополуччю у практикуючих психологів.

Тому дослідження взаємозв'язку впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психологів потребує постійного уточнення і розширення, зважаючи на мінливі і непередбачені умови сьогодення.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні та емпіричному дослідженні закономірностей впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога.

Завдання кваліфікаційної роботи «Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога»:

1. Теоретично обґрунтувати концепцію емоційного вигорання, визначити його основні характеристики та причини виникнення.
2. Провести емпіричне дослідження спрямоване на встановлення взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та психологічним благополуччям психологів.
3. Надати рекомендації щодо профілактики та мінімізації емоційного вигорання серед практикуючих психологів.

Об'єкт дослідження: емоційно-особистісна сфера психолога.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між емоційним вигоранням психологів та їхнім психологічним благополуччям..

Теоретико-методологічну основу дослідження формують:

- загальнотеоретичні концепції емоційного вигорання та психологічного благополуччя;

- аналіз психологічних механізмів, що лежать в основі емоційного вигорання, а також його впливу на психічне благополуччя психологів;

Передбачі цією роботою завдання були вирішені за допомогою таких методів дослідження:

1. Метод теоретичного узагальнення: аналіз наукової літератури щодо емоційного вигорання та його впливу на психологічне благополуччя психологів.

2. Емпіричні методи: методики для вивчення емоційного вигорання та емоційного благополуччя

3. Статистичні методи: для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Емпіричне дослідження здійснювалось із залученням інтернет-ресурсів (Facebook і Telegram). Дослідження охоплювало 38 практикуючих психологів із різним стажем роботи.

З метою комплексного психодіагностичного вимірювання емоційного вигорання та психологічного благополуччя були використані наступні методики: «Оцінка власного потенціалу професійного вигорання» Дж. Л. Гібса, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Особливості взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання та психологічного благополуччя уточнювалися із застосуванням коефіцієнту кореляції Пірсона.

Практичне значення дослідження полягає в:

1. розробці та впровадженні програм психологічної підтримки для психологів, спрямовані на профілактику та корекцію емоційного вигорання;

2. підвищенні професійної компетентності психологів, що допоможе їм краще управляти власним емоційним станом та виконувати свою роботу ефективніше;

3. розробці рекомендацій щодо управління організаційною культурою з метою підвищення психологічного благополуччя персоналу.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної та емпіричної частини, висновків, п'ятидесяти використаних літературних джерел, містить три рисунки, одну таблицю та шість додатків. Загальний обсяг роботи становить вісімдесят шість сторінок, з них п'ятдесят чотири сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття та характеристики емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання - це явище, яке виникає в результаті тривалого стресу та високого рівня емоційного залучення до виконання роботи. Його описав Г. Б. Бредлі у 1969 році, провівши аналіз працівників, які надавали терапевтичну допомогу неповнолітнім злочинцям на громадських засадах. У своїй роботі він зазначав, що постійний стрес та високі навантаження суттєво впливають на особистість волонтерів, призводячи до втоми, зниження мотивації та погіршення настрою [24, с. 359-370].

Молоді працівники, особливо на початку кар'єри, більш схильні до ризику розвитку цього синдрому. Це пояснюється тим, що вони часто витрачають значну кількість часу та енергії без врахування своїх ресурсів. Відчуття вигорання настає, коли навантаження перевищує можливості людини [25, с. 159-165].

Однак, не завжди легко визначити це явище. Симптоматика синдрому емоційного вигорання не завжди чітка. Це може приймати різні форми, включаючи фізичне та емоційне виснаження, втрату інтересу до роботи, апатію, зниження самооцінки та інші. Тому важливо вчасно виявляти та реагувати на ці ознаки, щоб уникнути серйозних наслідків для самопочуття та професійної діяльності.

Синдром емоційного вигорання, який відомий також як «burnout», є серйозною проблемою для багатьох професіоналів у сучасному світі. Його історія сягає коріння в роботі Герберта Фройденбергера, який в 1974 році опублікував статтю «Staff Burn-Out» на основі спостережень над волонтерським персоналом, включаючи себе, у безкоштовній клініці для наркозалежних. Фройденбергер описав вигорання як виснаження, що виникає у людини на шляху

до досягнення нереалістичних цілей, які суспільство накладає на професіоналів. Разом з колегою, Гербертом Нортон, вони визначили причини, фази емоційного вигорання і фактори, що сприяють його розвитку [25, с. 159-165].

Основні причини вигорання включають постійний стрес, перевантаження роботою, недостатню підтримку від колег і керівництва, а також відчуття втрати контролю над своїм життям і професійними обов'язками. Фази вигорання можуть включати емоційне виснаження, втому, втрату інтересу до роботи і відчуття безсилля.

Кристина Маслач, американський соціальний психолог, стала однією з перших науковців, які активно досліджували синдром вигорання або «burnout». Її робота почалася майже одночасно з Гербертом Фрейденбергером, і вона внесла значний вклад у розуміння цього явища.

Маслач вивчала способи, за допомогою яких люди, які працюють у стресогенних професіях, справляються з емоційним збудженням. Особливу увагу вона звернула на їх когнітивні стратегії психічного захисту, такі як відчуження та дегуманізація. Через серію досліджень представників «допомагаючих» професій, Маслач прийшла до таких основних висновків: багатьом спеціалістам притаманне емоційне виснаження та спустошення душі; вони сприймають події та клієнтів негативно; і вони переживають кризу своєї професійної компетентності [20, с. 32].

Кристина Маслач, провідний дослідник синдрому емоційного вигорання, визначила кілька ключових ознак цього явища, що відображаються на внутрішньому досвіді особистості та її взаємодії з оточуючим світом.

По-перше, Маслач вказує на індивідуальну межу людини, яка представляє собою ліміт сил, часу та енергії, які можуть бути використані без шкоди для самої себе та її здоров'я. Це своєрідна обмеженість, яка визначає можливості особистості в контексті її фізичних та психологічних ресурсів.

По-друге, внутрішній досвід особистості, який формується на основі її життєвих установок, потреб та мотивів, є ключовим аспектом емоційного

вигорання. Цей внутрішній світ визначає, як людина сприймає своє оточення, реагує на стресові ситуації та взаємодіє з іншими.

Третя ознака, яку визначає Маслач, - це наявність негативного досвіду у кожної особистості. Це включає в себе переживання стресів, проблем та конфліктів, а також відчуття дискомфорту від їх негативних наслідків. Цей внутрішній досвід може накопичуватися та сприяти розвитку емоційного вигорання [30].

Ознаки емоційного вигорання, визначені Маслач, вказують на важливі аспекти внутрішнього світу особистості та її спроможність адаптуватися до стресових ситуацій. Розуміння цих ознак допомагає виявити ризики вигорання та впровадити ефективні стратегії психологічного захисту та саморегуляції для збереження психічного здоров'я.

Кристина Маслач та Вільям Шауфелі, видатні дослідники сфери психічного вигорання, визначають цей стан вигорання як результат фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери. Вони стверджують, що психічне вигорання не є психіатричним синдромом, але є результатом професійних проблем. Це означає, що воно пов'язане з характером роботи та вимогами, які ставляться перед працівниками в цих сферах [34, с. 1-16; 41].

Відповідно до Орела, характерною ознакою професій, в яких спостерігається вигорання, є наявність компетентності у взаємодії з людьми. Це означає, що робочі завдання полягають у міжособистій взаємодії типу «професіонал-реципієнт», або наданні допомоги людям. Такі професії часто вимагають високого рівня емпатії, співчуття та вміння працювати з людьми в складних ситуаціях. Саме через цю особливість роботи, працівники соціальної сфери стикаються зі стресом, емоційними навантаженнями та відчуттям виснаження. Надмірна вимогливість, невпевненість у власних можливостях та постійний контакт зі стресовими ситуаціями можуть призвести до вигорання [20, с. 97; 29; 30; 40].

Термін «вигорання» став ключовим у сучасній психології для опису феномену, що стосується тривалого робочого стресу та виснаження. Проте, думка Г. Робертса, що цей термін є «неточною метафорою», відкриває важливе обговорення щодо сутності та природи вигорання [13].

Згідно з поглядом Робертса, вигорання представляє собою не лише результат стресу, але й окрему форму професійної кризи. Він наголошує на тому, що вигорання можна розглядати як самостійну проблему, відмінну від інших форм стресу, які можуть виникати на роботі. Це відображається як на концептуальному рівні, так і на практичному, і свідчить про те, що вигорання має свої унікальні особливості та механізми розвитку.

Таким чином, висловлена думка Робертса дає нам можливість переглянути та уточнити розуміння вигорання як самостійної проблеми в контексті професійного життя. Це може допомогти розробити більш ефективні стратегії запобігання та управління вигоранням, а також забезпечити психічне здоров'я та добробут працівників у сучасному професійному середовищі.

Сучасні дослідження психологічного вигорання підтверджують цей підхід, показуючи, що воно може бути відрізнено від інших форм стресу не лише концептуально, але і емпірично. Це означає, що існують специфічні показники та ознаки вигорання, які відрізняють його від інших психологічних станів [48, с. 333-339; 31, с. 103-111].

Вигорання, за визначенням А. Пайнза та Е. Аронсона, представляє собою складний стан, який охоплює фізичне, психічне та емоційне виснаження внаслідок тривалого перебування в ситуації, що ставить високі вимоги до емоційної сфери людини. Це визначення дозволяє краще розуміти природу і механізми розвитку вигорання [20, с. 130; 36; 37].

Фізичне виснаження, як одна з його складових, виражається у хронічній втомі та надмірній витраті енергії. Довготривалі стресові ситуації можуть призвести до втрати фізичної сили та відчуття постійної втоми, що може негативно позначитися на загальному самопочутті та працездатності. Емоційне виснаження проявляється у відчуттях безпомічності та безнадії. Постійний стрес

може призвести до виснаження емоційних ресурсів, що проявляється у зниженому настрої, почутті депресії та втрати мотивації. Розумове або ментальне виснаження виявляється у негативному ставленні як до себе, так і до оточуючого середовища. Людина може почувати себе непорядно, втрачаючи віру в себе та свої можливості, а також реагувати негативно на події та ситуації, які раніше не викликали б таких емоцій.

Визначення вигорання, яке запропонували А. Пайнз і Е. Аронсон, наголошує на комплексному характері цього стану та важливості урахування всіх його аспектів при розробці стратегій профілактики та управління вигоранням. Це допомагає краще зрозуміти природу цього явища та забезпечити більш ефективне підтримку психічного здоров'я та добробуту працівників [38; 39].

Визначення вигорання, запропоноване Т.А. Колтуновичем, розкриває його складну та багатовимірну природу. За цим підходом, вигорання є психічним синдромом, який розвивається на різних етапах професійної діяльності звичайних людей. Воно характеризується поступовою втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії під впливом тривалого професійного стресу. Це визначення дозволяє краще розуміти розвиток вигорання як процес, що поступово наростає з часом та впливає на різні аспекти життя та роботи людини. Стресові фактори, що виникають у процесі професійної діяльності, можуть призвести до емоційного, когнітивного та фізичного виснаження, що стає основою для розвитку вигорання [14, с. 5].

Симптоми вигорання, які включають психоемоційне виснаження, хронічну втому, цинізм та втрату задоволення від роботи, стають відбитком цього процесу у психічному стані та поведінці людини. Вони відображають негативний вплив вигорання на роботу та особистісний розвиток.

Розуміння вигорання як багатовимірного та пов'язаного з роботою психічного синдрому допомагає не лише у розпізнаванні його проявів, але й у розробці ефективних стратегій профілактики та управління цим явищем для забезпечення психічного здоров'я та добробуту працівників.

Висловлення А. Черненко-Дибі розкриває складний і глибокий характер емоційного вигорання, підкреслюючи його синдромну природу та вплив на різні аспекти життя людини [10, електронний ресурс].

Перше, на що варто звернути увагу, це те, що емоційне вигорання розвивається на основі хронічного стресу. Це означає, що неодноразові стресові ситуації або тривале перебування в стресовому середовищі можуть призвести до настання вигорання.

Другий складник, енергетичний, вказує на брак енергії та почуття перевтоми. Людина, що стикається з емоційним вигоранням, може відчувати загальну втомленість та втрату енергії, яка проявляється не лише фізично, але й емоційно та психічно.

Третій складник, екзистенційний, відображає втрату сенсу діяльності та життя. Ця аспект вказує на появу апатії, байдужості та відчуття втрати цінності в роботі та житті загалом. Людина може втратити інтерес до своєї професії або взагалі до життя, що є серйозним сигналом про розвиток емоційного вигорання.

Погляд О.О. Мішкіної допомагає усвідомити, що синдром вигорання є більш складним явищем, ніж може здатися на перший погляд. Врахування різноманітних психологічних, психофізіологічних та поведінкових аспектів цього синдрому важливе для розробки ефективних стратегій запобігання та лікування вигорання у робочому середовищі. Згідно з її визначенням, синдром вигорання не обмежується лише емоційним або психологічним аспектом, але включає в себе різноманітні компоненти, що взаємодіють між собою [18, с. 103-113].

Перш за все, важливо відзначити психологічний аспект синдрому вигорання. Робочі стреси можуть викликати різноманітні психологічні реакції, такі як тривога, депресія, почуття безпорадності. Ці емоційні реакції впливають на загальний психічний стан людини та її спроможність ефективно впоратися з різними ситуаціями на роботі.

Психофізіологічний компонент синдрому вигорання відображає вплив стресу на фізичне здоров'я людини. Тривалий стрес може призводити до

зниження імунітету, порушень сну, збільшення ризику серцево-судинних захворювань та інших фізичних проблем.

Поведінковий компонент синдрому вигорання описує зміни в поведінці людини під впливом стресу. Це можуть бути як пасивні стратегії копінгу (наприклад, уникання проблемних ситуацій), так і агресивні (наприклад, конфлікти з колегами або начальством).

Погляд О.Л. Главацької на професійне вигорання допомагає нам краще розуміти його природу та наслідки для людини і її професійного життя. Визначення вигорання як «багатогранного переживання хронічного емоційного стресу» підкреслює складний та тривалий характер цього явища [5, с. 41-45]. Співвідношення емоційного стресу з вигоранням вказує на те, що це не лише фізичне або психологічне перевантаження, але й глибокі емоційні переживання, що виникають у зв'язку з робочими ситуаціями. Хронічний стрес може негативно впливати на емоційний стан людини, призводячи до втоми, тривоги, роздратованості та інших негативних емоційних реакцій. Також важливим аспектом є те, що вигорання розглядається як особлива форма професійної дезадаптації. Це означає, що людина втрачає здатність ефективно пристосовуватися до вимог робочого середовища через довготривалий стрес. Це може виявлятися у зниженні якості роботи, втраті інтересу до неї та навіть у прагненні змінити професію чи вид діяльності.

Синдром вигорання став предметом серйозної медико-психологічної уваги в наш час, оскільки він має значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її професійну діяльність та загальний стан благополуччя. Це явище визнано міжнародною спільнотою і включено до міжнародного класифікатора професій ICD-10 за номером Z73.0 як «перевтома» [14, с. 5-15].

За визначенням цього класифікатора, «перевтома» - це проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень та управлінням власним життям. Це визнає важливість синдрому вигорання як складної проблеми, що виникає у зв'язку з викликами та стресами сучасного життя. Відчуття втоми,

непорядкованості та стресу можуть впливати на всі аспекти життя людини, включаючи її роботу, взаємини та фізичне здоров'я.

Термін «вигорання» належить до сфери медичної та психологічної термінології і визначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого стресу на робочому місці. Це поняття довгий час розглядалося як хвороба, що викликає серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Однак, з травня 2019 року Всесвітня організація охорони здоров'я використовує цей термін лише у випадках, пов'язаних з роботою, оскільки «вигорання» класифікується як синдром [11].

Емоційне вигорання, визнане Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), представляє собою серйозну проблему сучасного суспільства, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я людини, а також на її професійну ефективність. Зазначені три основні симптоми є ключовими виявами цього стану, кожен з яких має важливе значення для визначення та управління емоційним вигоранням:

1. Почуття вибухового стану або втоми, є як своєрідним сигналом про перевантаження нервової системи. Втрата сну, зниження імунітету та проблеми з концентрацією уваги є типовими наслідками тривалого стресу, який супроводжує емоційне вигорання. Це може мати серйозний вплив на загальний стан здоров'я та психічний статус і може призвести до розвитку різноманітних захворювань.

2. Інтелектуальна та емоційна дистанція до роботи, являє собою відчуття психологічного відсторонення від професійних завдань та колективу. Цей симптом може виявитися у відчуттях цинізму, негативного сприйняття реальності та загальній втраті мотивації. Негативне ставлення до роботи та відсутність відчуття задоволення від неї може призвести до зниження продуктивності та ризику конфліктів у професійному середовищі.

3. Зниження професійної ефективності, є наслідком втоми та втрати мотивації. Поява сумнівів у власних здібностях та компетентності може призвести до загальної непродуктивності та невпевненості в собі. Це може стати

перешкодою у досягненні професійних цілей та подальшому кар'єрному зростанні.

Погляд О.В. Грицук на синдром емоційного вигорання пропонує нам розглядати це явище як складний процес, що виникає у зв'язку з емоційно ускладненими або напруженими відносинами в системі «людина-людина». За цим визначенням, синдром вигорання виступає як результат взаємодії та динаміки взаємин між людьми протягом тривалого часу [6, с. 30-33].

Погляд А.А. Гріщенка на вигорання заохочує нас розглядати це явище з філософської точки зору, підкреслюючи його важливість у контексті особистісного розвитку та самоідентифікації. Він розглядає вигорання як кінцевий стан, що виникає в результаті тривалого створення чогось без переживання в аспекті наповненості та особистої цінності [7].

Це філософське розуміння надає нового виміру розумінню вигорання як не лише медичного або психологічного явища, але й як морально-етичної проблеми. За такого підходу, вигорання може виникати тоді, коли людина відчуває втрату сенсу та значимості у своїй діяльності, коли вона відчуває відсутність особистої задоволеності та цінності у тому, що вона робить. Це філософське розуміння вигорання спонукає нас розглядати його як складний процес саморефлексії та самоідентифікації. Воно підкреслює важливість того, щоб люди були здатні відчувати сенс та цінність у своїй роботі та житті, щоб вони відчувалися задоволеними та зануреними у свою діяльність.

Філософське розуміння вигорання за А.А. Гріщенком надає нам можливість переглянути це явище як більш глибоку проблему, яка стосується не лише психічного та фізичного здоров'я, а й особистісного зростання та самоідентифікації.

Розділення термінів «вигорання» і «згорання», запропоноване Орел, створює можливість глибшого розуміння професійного стресу та його наслідків для особистості. Орел відрізняє ці терміни за їхнім смислом, наголошуючи на тому, що вони мають різні наслідки та відображають різні стадії стресового процесу [20, с. 135].

«Згорання» він описує як завершальний акт, результат перетворень регресивного характеру. Цей термін вказує на повний розпад особистості під впливом стресових чинників професійного середовища. Людина, що досвідчує згорання, може стати нездатною регулювати свою поведінку і виконувати свої професійні обов'язки навіть на мінімальному рівні. Цей стан може призвести до серйозних соматичних і нервово-психічних порушень, включаючи летальний вихід. З іншого боку, «вигорання» відображає внутрішню спустошеність і втомленість, але людина може продовжувати адекватно виконувати свої професійні обов'язки. Це відчуття внутрішнього виснаження може змушувати людину відчувати себе втомленою та роздратованою, але вона все ще здатна виконувати свою роботу.

Дослідження, проведене Френсіс Сторлі серед медсестер, які працюють у кардіології, принесло важливі висновки про природу емоційного вигорання. Вона прийшла до висновку, що цей синдром виникає як наслідок конфлікту з реальністю, коли людський дух зіткнувся з неприємними обставинами, які важко змінити [46].

Одним з ключових аспектів, який Сторлі виділила, є професійний аутизм - ситуація, коли необхідна робота виконується, але відсутній емоційний зв'язок, який зазвичай надає завданням творчий характер. Це відчуття відсутності внутрішнього підходу та емоційної залученості може спричинити втому та відчуття вигорання серед медичного персоналу, яке постійно стикається з великим навантаженням та стресом.

Постійна і безперервна робота, іноді без вихідних, зі стійкими фізичними та психологічними навантаженнями, а також напруженими емоційними ситуаціями, є реальністю для багатьох людей у сучасному світі. Протягом дня вони зазнають негативних моментів і стресів, що постійно накопичуються та можуть мати серйозний вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Цей постійний стрес та навантаження можуть спричинити емоційне вигорання, яке може проявлятися у вигляді втоми, фізичного та психічного виснаження. Працівники, які готові безперервно працювати і віддаватися своїй роботі,

стикаються з ризиком вигорання, яке може негативно позначитися на їхньому житті [46].

Вигорання - це складний процес, що виникає внаслідок поєднання різних факторів, які впливають на психічний та емоційний стан особистості. О.О. Мішкіна визначає три основні аспекти вигорання, які варто враховувати: зниження самооцінки, самотність і емоційне виснаження. Крім того, науковці визначили перелік особистісних чинників, які можуть сприяти розвитку вигорання [18, с. 103-113]. Надмірна емоційна лабільність може призвести до того, що особистість стає схильною до перевтоми і стресу, не в змозі ефективно контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. Надмірна вимогливість до себе, перфекціонізм та постійна боротьба за досягнення високих стандартів також можуть викликати втому та виснаження. Інші особистісні риси, які можуть сприяти вигоранню, включають інтровертованість та замкнутість, невміння ефективно виражати свої емоції та вирішувати конфлікти, а також песимістичне ставлення до життя взагалі. Ці риси ускладнюють можливість встановлення здорових взаємовідносин з іншими людьми та ефективну адаптацію до стресових ситуацій.

Емоційне вигорання - це серйозна проблема, яка може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи її фізичне та психічне здоров'я, взаємини з іншими та загальний стан щастя. Загальні ознаки цього стану досить легко виявити, оскільки вони проявляються поетапно і можуть бути помічені як самою особою, так і оточуючими. Спочатку людина може відчувати, що для неї «не вистачає часу для відпочинку». Вона починає відчувати, що її життя обмежене лише професійними обов'язками, і втрачає можливість приділяти час своїм особистим інтересам. З часом це переростає у тривалий стрес, пов'язаний з виконанням робочих обов'язків. Поступово зникає інтерес до роботи, виникає втома, а ідеї стають рідше виникати. Потім приходять почуття тривоги, занепокоєння та безвихідність у вирішенні проблем. У кінцевому підсумку виникає байдужість до роботи, апатія, відчуття виснаження та небажання працювати. Людина стає дратівливою, гнівною, виявляє вороже ставлення до

роботи та негативізм. Вона сприймає свою роботу як постійно ускладнюючомуся та менш результативну. Це може мати серйозні наслідки для її самопочуття, стосунків з оточуючими та професійного успіху. Тому важливо розпізнавати ці ознаки і шукати шляхи попередження та лікування емоційного вигорання [12; 18, с. 103-113; 19, с. 320 - 325].

«Емоційне вигорання» не лише впливає на емоційний стан людини, але також може суттєво змінювати її поведінку та характер. Однією з важливих проявів емоційного вигорання є зміни у поведінці та ригідність. У психології, під «ригідністю» розуміється неготовність особи діяти за планом і страх перед непередбаченими обставинами. Наприклад, якщо людина зазвичай є балакучою та нестриманою, вона може стати тихою та відчуженою. Навпаки, особа, яка раніше була тихою та замкнутою, може стати дуже балакучою та ініціативною. Ригідна особистість залишається в певних рамках стереотипів і ідей, які не розвиваються самостійно, а беруться з «правильних» джерел. Вони стають конкретними та педантичними, відчують дискомфорт від невизначеності та небажання змінювати свої переконання. Особа, що страждає від «емоційного вигорання», може стати ригідною в мисленні, що може відобразитися в її реакції на зміни [12; 19, с. 320-325].

Отже, основні характеристики емоційного вигорання можна поділити на категорії:

Фізичні характеристики: постійна втрата енергії та низький рівень життєвої сили; безсоння або інші розлади сну, які можуть погіршувати загальний стан здоров'я; головні болі, м'язова напруга, проблеми з шлунково-кишковим трактом та інші фізичні прояви стресу.

Емоційні характеристики: відчуття втрати інтересу та емоційної залученості до роботи чи інших аспектів життя; схильність висловлювати цинічні коментарі, відмова від участі у важливих аспектах роботи чи життя; збільшення подразливості, легке роздратування, схильність до емоційних вибухів; зменшення здатності відчувати та розуміти емоції інших людей.

Поведінкові характеристики: зменшення робочого ентузіазму та бажання виконувати професійні обов'язки; відчуття віддаленості від колег та інших осіб, відмова від соціальних заходів; зменшення мотивації досягнення професійних чи особистих цілей.

Когнітивні характеристики: погіршення уявлення про роботу та відчуття, що вона не має сенсу чи значення; зниження здатності приймати рішення та вирішувати проблеми; схильність уникати проблем та відкладати їх вирішення.

Соціальні характеристики: збільшення кількості конфліктів та проблем у взаємодії з колегами ; відчуття, що не отримує достатньо підтримки від колег чи керівництва; зменшення якості міжособистісних відносин.

Професійні характеристики: зниження рівня виконання завдань та досягнення професійних цілей; відчуття непризнання та відсутності вдячності за власну працю.

Ці характеристики можуть взаємодіяти та посилювати одна одну, ускладнюючи ситуацію.

1.2. Фактори, що спричиняють емоційне вигорання у психологів

Синдром емоційного вигорання не лише відображається у психічному стані особистості, але й має певні визначені особистісні риси, які можуть сприяти його розвитку. Згідно з описами провідних дослідників у цій області, таких як Н.І. Freudenberger, Е. Maher та В.В. Бойко, особи, які схильні до емоційного вигорання, часто виявляють співчуття, гуманність та ідеалізм. Проте, в той же час, вони можуть мати підвищену схильність до нестабільності, інтровертованості та схильність до прийняття нав'язливих ідей. Зазначені властивості особистості можуть створювати благоприємні умови для розвитку емоційного вигорання. Наприклад, співчуття та гуманність можуть призводити до надмірного емоційного виснаження через постійні спроби допомогти іншим та вирішувати їхні проблеми. Ідеалізм може призвести до розчарувань та

руйнування очікувань у роботі або взаємовідносинах. Що стосується низького рівня емпатії, це може призвести до втрати зв'язку з власними почуттями та потребами, а також до відчуття відчуження від інших. Крім того, авторитарний стиль керівництва та відсутність емпатії можуть збільшити ризик виникнення емоційного вигорання серед працівників. Такий стиль керівництва може пригнічувати та дискредитувати ідеї та почуття працівників, що призводить до збільшення стресу та втрати мотивації. То ж важливо враховувати не лише зовнішні умови, але й внутрішні особистісні риси, які можуть впливати на схильність до емоційного вигорання [25, с. 159-165; 26, с. 23-28].

Підхід В.В. Бойка до аналізу синдрому емоційного вигорання є одним з найбільш системних і всебічних методів в цій області. Його система класифікації симптомів допомагає краще зрозуміти та усвідомити різні аспекти цього стану. Згідно з підходом В.В. Бойка, синдром емоційного вигорання супроводжується рядом характеристик, які можна розділити на кілька основних аспектів [20]:

1. Перший аспект, визначений як «напруження», є ключовим компонентом синдрому емоційного вигорання. Цей аспект відображає відчуття емоційної вимощеності та фізичної втоми, які виникають внаслідок власної професійної діяльності. Переживання психологічно травматичних обставин відображається через такі ознаки, як сприйняття умов праці та професійних взаємин як психологічно травматичних. Людина може відчувати незадоволеність власною особистістю, несхвалювати власну професійну діяльність та самооцінку як фахівця. Також може виникати відчуття упертості, коли людина відчуває себе в безвихідній ситуації та має бажання змінити місце роботи або навіть професію взагалі. Помітна також тривога та депресія, що проявляється у збільшенні рівня нервовості та почутті депресії.

2. Другий аспект, відомий як «резистенція», є ще одним ключовим компонентом синдрому емоційного вигорання. Цей аспект характеризується надмірним емоційним напруженням, яке спонукає до формування захисних реакцій, що призводять до емоційного відчуження, відчуженості та байдужості.

Ознаки цього аспекту можуть включати надмірне виявлення емоцій, але в обмеженому контексті; емоційну та моральну втрату орієнтації, що проявляється у байдужості до професійних відносин; економію емоцій, коли людина уникає будь-якого спілкування або виявить ознаки відчуження; та зменшення професійних обов'язків, виражаючи бажання витратити якнайменше часу на виконання професійних завдань. Цей аспект відображає стратегії захисту, які людина розвиває для подолання надмірного емоційного навантаження, але в той же час вони можуть призвести до відчуження від себе, інших і власної професійної діяльності.

3. Третій аспект, відомий як «виснаження», є важливим компонентом синдрому емоційного вигорання, який відображається через фізично-психічну втому, відчуття спустошення та розвиток цинічного ставлення до оточуючих. Ознаки цього аспекту можуть включати емоційний дефіцит, коли емоційна віддача на роботі зведена до мінімуму, що виражається у відсутності емоційної взаємодії та відчуття спустошення під час виконання професійних обов'язків. Крім того, цей аспект може виявлятися у формі емоційного відчуження, коли створюється захисний бар'єр у професійному спілкуванні, а також особистісного відчуження, що виявляється в порушенні професійних відносин. Психосоматичні та психовегетативні порушення також можуть бути наслідком тривалого виснаження. Це може включати погіршення фізичного самопочуття, розвиток різних психосоматичних та психовегетативних розладів, таких як порушення сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, розлади шлунково-кишкового тракту та інші. Цей аспект відображає злиття емоційної та фізичної втоми [20].

Синдром емоційного вигорання є складною проблемою, яка розвивається поступово і проявляється через різні етапи з конкретними ознаками, визначеними В.В. Бойком та іншими дослідниками. Ознаки цього синдрому можуть варіюватися залежно від конкретних факторів, які впливають на людину та її робоче середовище. Дослідження про симптоматику вигорання широко представлені в науковій літературі, проте не завжди можна однозначно

визначити усі його прояви. Синдром емоційного вигорання може виявлятися через втому, недоліки в роботі, погіршення стосунків з колегами та бажання уникнути професійних обов'язків. Крім того, він може призводити до психосоматичних розладів та інших фізичних та психологічних проблем [20].

Синдром емоційного вигорання, описаний К. Маслач в 1978 році, відображає складні механізми взаємодії фізичних, психологічних та поведінкових симптомів, що виникають у результаті тривалого стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. Цей синдром може виявлятися через різні прояви у різних сферах життя людини [9, с. 126].

Перші, психофізичні симптоми, що включають відчуття втоми, неминучої втоми та втому, можуть відображати загальний фізичний знос, який супроводжує емоційний стрес. Ці ознаки можуть впливати на роботу, сон та загальний стан здоров'я.

Соціально-психологічні симптоми, такі як байдужість, дратівливість, депресія та постійне переживання негативних емоцій, можуть впливати на якість міжособистісних відносин та загальний психологічний стан.

Поведінкові симптоми, які включають зміну робочого режиму, відчуття марності та зловживання алкоголем або наркотиками, можуть впливати на продуктивність та безпеку праці, а також на загальний стиль життя людини.

Ці категорії симптомів взаємодіють між собою, утворюючи комплексний образ синдрому емоційного вигорання [9, с. 126].

Емоційне вигорання, як визначено В.В. Бойком, виступає складною проблемою, що виникає в результаті впливу різноманітних психологічних та психофізіологічних чинників. Ці фактори можуть мати коріння у різних аспектах життя та професійної діяльності людини і виявляються у різних формах прояву, а також впливають на комунікативні аспекти. Одним з ключових психологічних факторів, який сприяє виникненню емоційного вигорання, є стресові ситуації на роботі та в особистому житті. Постійний тиск, велика кількість обов'язків, конфліктні ситуації можуть викликати почуття втоми, безпорадності та невпевненості. Психофізіологічні фактори також відіграють важливу роль у

розвитку емоційного вигорання. Недостатність відпочинку та неправильний режим дня можуть призвести до зниження енергії та підвищення рівня стресу. Брак фізичної активності та неправильне харчування також можуть негативно позначитися на стані здоров'я та психічному самопочутті. У зв'язку з цим, емоційне вигорання може проявлятися у різних формах, включаючи фізичні, емоційні та поведінкові симптоми. Людина може відчувати постійну втому, втрату інтересу до роботи, роздратованість, депресію, а також зміни у своєму способі поведінки. Крім того, емоційне вигорання може впливати на комунікативні аспекти життя людини. Постійний стрес та негативні емоції можуть погіршувати якість міжособистісних відносин, призводити до конфліктів та ускладнювати процес спілкування [20].

Умови праці в сучасному світі можуть мати значний вплив на здоров'я та емоційний стан людини. Один із можливих негативних наслідків невідповідних умов праці - це розвиток синдрому хронічної втоми, який часто супроводжує синдром емоційного вигорання.

Е. Магер у своєму описі синдрому емоційного вигорання (бурн-ауту) узагальнює перелік ознак, які можуть вказувати на його наявність. Ці ознаки включають втому, проблеми зі сном, негативне ставлення до клієнтів та власної роботи, низьку самооцінку, а також почуття агресії, які можуть виявлятися у вигляді роздратованості, напруги, гніву, а також поганого настрою та пов'язаних з ним емоцій, таких як цинізм, песимізм, відчуття безнадійності, апатія, депресія та почуття провини [49, с. 1-13].

Результати теоретичного аналізу літератури, проведеного дослідниками такими, як К. Вьель, Ф. Діспензі, К.М. Олвуд, С.Ю. Спіндлер Родрігез та М. С. Карлотто, вказують на важливий аспект статевих відмінностей у виникненні емоційного вигорання. Згідно з їх дослідженнями, жінки проявляють меншу схильність до вигорання порівняно з чоловіками, що підтверджує значимість цього факту в контексті сучасного розуміння психологічного благополуччя [22, с. 1-20; 47, с. 311-328; 22, с. 1-20; 44, с. 141-150].

Дослідження, проведені командою на чолі з С. Стілом та його співавторами, підтверджують, що спеціалісти молодшого віку є більш вразливими до професійного вигорання. Цей факт має значний вплив на роботу та психічне здоров'я фахівців, зокрема терапевтів, які працюють у сфері психологічної допомоги [45, с. 33-47]. Молодші спеціалісти, часто знаходячись на початку своєї кар'єри, зіткнувшись з великим обсягом роботи, стресом та невизначеністю. Нещодавні дослідження показали, що саме у цьому віковому сегменті спостерігається найвищий рівень емоційного вигорання серед спеціалістів. Такі висновки мають важливі наслідки для розробки стратегій підтримки та запобігання вигоранню.

Емоційне вигорання — це складний феномен, що може бути спричинене різними факторами, які впливають на психічний та емоційний стан людини. Одним із найпоширеніших факторів, що сприяють емоційному вигоранню, є постійна робота в позаурочний час. Заняття роботою поза годинами робочого дня створює надмірний навантаження на психіку та емоційний стан людини. Постійний стрес, пов'язаний з безперервною працею, не дає можливості організму відновлюватися та відпочивати, що призводить до виснаження ресурсів тіла та розладу психічного стану [35; 48, с. 333 - 339].

Інший фактор, що може призвести до емоційного вигорання, — це перевищення робочого навантаження. Коли людина постійно змушена виконувати багато завдань за короткий проміжок часу, вона не має можливості відпочити та відновити сили. Це може спричиняти стрес, тривогу та відчуття безпорадності. Також «нездоровий» стиль роботи, який передбачає втягнутість у всі процеси без відпочинку, може стати причиною емоційного вигорання. Постійний надмір вимог та відповідальності без можливості відпочивати може призвести до емоційного виснаження та втрати мотивації [35; 48, с. 333 - 339].

Монотонність та відсутність помітних результатів у роботі також можуть викликати емоційне вигорання. Коли людина відчуває, що її зусилля не приносять очікуваних результатів або її робота не має значення, це може

призвести до втрати інтересу, відчуття розчарування та втрати енергії [35; 48, с. 333 - 339].

Воливо зазначити що емоційне вигорання та депресія — два стани, які можуть бути сплутані, оскільки вони подібні за своїми проявами та можуть супроводжуватися втратою сил і пасивністю. Однак, вони відрізняються за своєю природою та механізмами розвитку. Емоційне вигорання часто виникає внаслідок тривалого стресу на роботі або в інших сферах життя. Людина, яка стикається з емоційним вигоранням, може відчувати втоми та виснаження вже на початку дня, а рівень кортизолу в крові може бути низьким. Це може викликати почуття втрати енергії, невпорядкування та відчуття безсилля. Депресія, з іншого боку, є психічним розладом, який може мати багато причин, включаючи генетичні фактори, стрес, травми або хронічні захворювання. Людина, яка страждає від депресії, може відчувати симптоми, такі як постійна сумнівність, втрата інтересу до різних аспектів життя, втрата енергії та низький настрій. У депресії рівень кортизолу може бути підвищеним [31, с. 103 - 111].

Лікування депресії відрізняється від втручань у випадку вигорання, тому неадекватні поради чи рекомендації можуть погіршити стан. Наприклад, людина може взяти відпустку через депресію, але симптоми можуть залишитися, тоді як в разі вигорання вони можуть полегшити. Також, зміна сфери діяльності не завжди допоможе впоратися з депресією, як це може бути у випадку вигорання.

Вигорання, як явище, характеризується глибокою втратою енергії, мотивації та недостатністю звичного відпочинку для відновлення сил. Ті, хто переживають вигорання, зазвичай не помічають позитивних змін у своєму робочому середовищі та можуть відчувати, що обов'язки постійно переслідують їх. Вигорання - це поступовий процес, тому воно може бути менш помітним. Звичайний стрес часто проявляється у формі активної діяльності, емоційної заангажованості, агресивності або невпокою і може викликати тривожні розлади, що шкодять фізичному здоров'ю. У випадку вигорання відзначається схильність до пасивності, приглушення емоцій або втрата їхньої інтенсивності, зниження мотивації і бажання здійснювати дії, що може призвести до відчуття відірваності

від інших та неможливості брати участь у спільному житті, що негативно впливає на емоційне самопочуття. Вигорання може виникати як наслідок тривалого надмірного навантаження, так і через неперервний стресовий фон, що характеризується постійною тривогою та невпевненістю. Звичайно, ці два стани взаємопов'язані, і відчуття вигорання можуть поглиблювати симптоми стресу, а відчуття стресу, у свою чергу, можуть сприяти виникненню вигорання. Тому важливо вчасно розпізнавати ознаки вигорання та вживати заходів для його запобігання та лікування [32, с. 46 - 71].

Важливо розрізняти специфічні симптоми депресії, оскільки це розлад, який може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Однією з головних відмінностей між вигоранням і депресією є саме специфічність симптомів. Депресія характеризується низкою клінічних проявів, які часто виявляються в різних сферах життя та тривають протягом тривалого часу, зазвичай двох тижнів або більше. Одним із ключових симптомів депресії є значні труднощі з концентрацією та увагою. Людина може відчувати важкість у виконанні робочих або навчальних завдань через відсутність уваги та зниження пам'яті. Низька самооцінка є ще одним характерним симптомом, який проявляється у перекрученому сприйнятті власної цінності та здатностей. Безвідповідь і втрата інтересу до раніше приємних або задовільних занять також є важливими ознаками депресії. Песимістичний погляд на майбутнє, почуття провини або відчаю, а також думки про самогубство є серйозними і тривожними симптомами депресії, які потребують негайної уваги та можуть мати серйозні наслідки. У порівнянні з вигоранням, яке частіше проявляється у формі внутрішньої порожнечі, апатії та втрати мотивації щодо роботи, депресія виявляється більш різноманітним спектром симптомів, які впливають на різні аспекти життя людини [32, с. 46 – 71; 31, с. 103 - 111].

Синдром емоційного вигорання - це серйозна проблема, яка виникає внаслідок тривалого стресу та невдач у професійній або особистій сферах життя. Аналізуючи його етапи розвитку, можна відзначити тенденцію, коли надмірна

прив'язаність до роботи призводить до почуття виснаження та внутрішньої порожнечі особистості.

1.3. Показники психологічного благополуччя у професійній діяльності психолога

Психологічне благополуччя є ключовим аспектом людського життя, що визначає якість нашого існування та задоволення від життя. Психологічне благополуччя є багатограним поняттям, яке визначається комплексом факторів, які включають професійну реалізацію, гармонію особистого життя та позитивні емоційні стани. Розуміння та підтримка психологічного благополуччя важливі для досягнення якісного та задовільного способу життя. Термін «психологічне благополуччя» вперше був введений Россом, а згодом розширений в роботі Бредбурна «Структура психологічного благополуччя», який розглядає його як сукупність позитивних та негативних переживань [23].

Психологічне благополуччя визначається не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім станом людини. Це стан емоційної гармонії, задоволення від життя та реалізація власного потенціалу в усіх сферах життя. Психологічне благополуччя проявляється у сфері професійної діяльності відчуттям щастя та задоволеності при досягненні успіхів у кар'єрі, виконуванням цікавих та важливих робіт, професійному розвитку та відчутті впевненості у своїх здібностях. Психологічне благополуччя також виявляється у досягненні гармонії в особистому житті здатністю до побудови здорових та задовільних відносин, розвитку емоційної інтимності, підтримці балансу між роботою та особистим життям, а також здатністю до саморефлексії та особистісного росту. Воно включає в себе внутрішній підйом, який виявляється у відчутті задоволення, радості та самореалізації в усіх аспектах життя. Людина, яка досягла психологічного благополуччя, здатна знаходити позитивні рішення в складних ситуаціях, має віру у власні сили та відчуває глибокий зв'язок із собою та світом навколо [4, с. 105-130].

Думка Брадбурна про те, що рівень психологічного благополуччя людини залежить від того, чи переважають у неї позитивні чи негативні переживання, має значний вплив на наше розуміння емоційного стану та загального самопочуття. Він підкреслює, що коли позитивні емоції переважають, людина відчуває вищий рівень психологічного благополуччя, а коли переважають негативні, вона відчуває його низький рівень [23].

Психологічне благополуччя, визначене Шаміоновим Р. М., представляє собою важливий аспект людського життя, що відображає ставлення особистості до себе та свого життя взагалі. Згідно з дослідженням автора, це поняття є процесом, що впливає на усвідомлення нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище та виражається у відчутті задоволення. Психологічне благополуччя складається з двох основних компонентів: позитивна оцінка власного життя та перевага позитивних емоцій над негативними [3; 27, с. 24-25].

Психологічне благополуччя включає в себе як когнітивний, так і емоційний аспекти: когнітивний аспект полягає у сприйнятті та оцінці різних аспектів життя, включає у себе розуміння власних досягнень, ставлення до професійної та особистісної сфер життя, а також усвідомлення взаємодії з оточуючим середовищем; емоційний аспект виражається у відношенні до різних аспектів життя через переважання певних емоційних вражень, особистість, яка переважно відчуває позитивні емоції, такі як радість, вдячність та задоволення, зазвичай має високий рівень психологічного благополуччя.

Дослідники, які вивчають фактори психологічного благополуччя, все більше звертають увагу на особистісні риси, такі як екстравертність, оптимізм і емоційна стійкість, як ключові компоненти успішного функціонування та задоволення життям [2; 19, с. 320-335; 1, с. 46-49].

Дослідження засвідчили, що особистісний потенціал психологічного благополуччя суттєво залежить від життєвих обставин та рівня соціальної підтримки людини. Це підкреслює важливість зовнішнього середовища та міжособистісних взаємин для психічного стану та загального самопочуття [3; 4].

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з особистісними характеристиками та соціально-психологічними аспектами життя. Дослідники виділяють соціально-психологічні аспекти, які мають велике значення для психологічного благополуччя, зокрема атмосферу сімейного щастя, відчуття безпеки та комфорту у домашньому оточенні, довіру та відкритість у міжособистісних взаємин, а також важливість у сімейному колі [1, с. 46-49].

Модель психологічного благополуччя особистості, запропонована К. Ріффом, визначає шість компонентів, що впливають на загальний стан психічного самопочуття та емоційний комфорт людини [3; 27 с. 24-25]:

1. Наявність у людини цілей і задач, які надають їй життю сенсу. Мета орієнтує людину на досягнення результату, що важливо для неї, та надає напрямок її життю.

2. Позитивне сприйняття та ставлення до себе і свого минулого життя. Позитивне самовідчуття та прийняття власної історії сприяють психологічному комфорту та підвищенню самооцінки.

3. здатність відповідати сучасним нормам та вимогам. Адаптація до змін у соціальному середовищі та вміння адекватно реагувати на них визначають ступінь психологічної адаптивності особистості

4. Почуття самореалізації та бажання постійного розвитку. Стремління до вдосконалення і самореалізації допомагає людині розкривати свій потенціал та досягати особистісних цілей.

5. Турботливі та довірливі взаємини з іншими людьми. Наявність підтримки та розуміння у взаємодії з оточуючими створює позитивне емоційне середовище.

6. Здатність дотримуватися власних переконань. Відданість власним цінностям та принципам сприяє внутрішньому згуртуванню та самопевності.

Термін «суб'єктивне благополуччя», який використовує Дінер у своїх дослідженнях, визначається як синонім психологічного благополуччя. Дінер стверджує, що щасливі люди ті, які постійно відчувають позитивні емоції і проявляються як більш щирі, відкриті та творчі, а також мають більшу

тривалість життя та вищу продуктивність на роботі. Він виділяє три компоненти суб'єктивного благополуччя: задоволення від життя (радість від різних аспектів життя, таких як сімейне життя, робота, хобі, відпочинок, дружба і т. д), позитивні (емоції щастя, радості, захоплення, прив'язаності, впевненості, гордості тощо, і пов'язані з активною взаємодією зі світом, контактами з іншими та позитивною життєвою позицією) та негативні переживання (проявляються у таких емоціях, як страх, гнів, сум, тривога, винуватість, незадоволення, недовіра, відчай, скорбота тощо, і можуть бути пов'язані з різними проблемами в сім'ї, професійній сфері та міжособистісними відносинами).

Чим більше людина відчуває негативні емоції, тим більше можуть виникати проблеми зі здоров'ям. Таким чином, суб'єктивне благополуччя визначається не лише позитивними емоціями, але й умінням ефективно керувати негативними переживаннями, що впливає на загальний стан психічного самопочуття та емоційного комфорту особистості.

Вивчення психологічного благополуччя особистості включає аналіз як позитивних, так і негативних переживань. Ці аспекти взаємодіють між собою, впливаючи на загальний стан емоційного комфорту та самопочуття особистості. Існує взаємозв'язок між позитивними та негативними емоціями, який може відчутно впливати на психологічне благополуччя. Позитивні переживання можуть створювати емоційну резистентність, яка допомагає особистості краще впоратися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. Негативні переживання можуть зробити особистість більш уразливою до стресу та негативних впливів зовнішнього середовища. Наявність приємних відчуттів може зменшити вплив негативних чинників, і навпаки [3].

Професійна діяльність психолога вимагає від нього не лише знань і навичок у сфері психології, а й психологічної стійкості та самореалізації. Розглядаючи проблему психологічного благополуччя у професійних психологів, можна виділити два важливих аспекти, які взаємодоповнюють один одного.

По-перше, це проблема професійного вигорання як прояву психологічної невідповідності. Психологічне благополуччя в цьому випадку може постраждати

через надмірний стрес, емоційне виснаження та відчуття безсилля перед труднощами роботи. Недостатня підтримка або неправильне управління власними емоціями можуть призвести до вигорання, що загрожує як професійному, так і особистісному розвитку психолога.

По-друге, існує проблема самореалізації та самоактуалізації особистості практикуючого психолога. Особистість психолога має мати можливість розвиватися, виявляти свій потенціал та здійснювати самореалізацію як в професійній, так і особистісній сферах. Лише психолог, який може реалізувати свій власний потенціал, здібності та можливості, може надавати якісну допомогу іншим.

Таким чином, ці дві сторони є взаємопов'язаними і виступають у нерозривній єдності. Лише психолог, який може самостійно керувати своїми психологічними проблемами та реалізувати свій власний потенціал, може надати ефективну допомогу своїм клієнтам [8, с. 19; 21, с. 5-7].

Концепція самоактуалізації, запропонована А. Маслоу, є важливим підґрунтям для формування психологічного благополуччя. Самоактуалізація полягає у розвитку та реалізації свого потенціалу та здібностей у всіх сферах життя. У випадку аналізу професійної діяльності психолога-консультанта, основним критерієм актуалізації його як професіонала буде те, наскільки він досягає свого професійного розвитку [21, с. 5-7].

Психологія завжди залишається динамічною галуззю, що постійно розвивається та адаптується до нових викликів сучасності. Психолог-консультант — це фахівець, який спеціалізується на наданні підтримки, розв'язанні проблем та розвитку особистості клієнтів у різних сферах життя. Досягнення високого рівня самореалізації є ключовим фактором для психолога-консультанта, цей процес вимагає відкритості до власного особистісного росту, готовності до самовдосконалення та прагнення до реалізації власних можливостей. Психологи - консультанти, які досягли високого рівня самореалізації, зазвичай виявляються більш результативними у своїй практиці. Це пояснюється тим, що вони володіють глибшим розумінням себе та своїх

можливостей, мають більш виражену емпатію та спроможність співпереживати іншим. Вони також можуть бути більш толерантними, відкритими і позитивно налаштованими у спілкуванні зі своїми клієнтами, що допомагає створити сприятливу атмосферу. Ті, хто обирає цю галузь, зазвичай мають більше внутрішнього бажання розуміти себе та інших, допомагати людям і розвивати свої професійні навички. Таке вибору професії підтримує індивідуальний розвиток, що веде до більшого задоволення від власної роботи та більшої самореалізації.

1.4. Закономірності впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога

Емоційне вигорання, або синдром професійного вигорання, може мати значний вплив на психологічне благополуччя психолога. Ця тема стає предметом уваги досліджень через свою важливість для психологічної практики та для самого психолога як фахівця.

Основні закономірності впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога, виявлені різними дослідниками, можна розглянути наступним чином:

Герберт Фрейденбергер:

- Зазначив, що емоційне вигорання спостерігається у випадках, коли в роботі зі специфічними клієнтськими групами високі вимоги до співчуття поєднуються зі складною емоційно виснажливою роботою.
- Визначив основні симптоми вигорання, такі як втома, втрата ентузіазму, погіршення настрою та інші [25, с. 159-165; 26, с. 23-28].

Крістіна Маслач:

- Поділила синдром емоційного вигорання на три основні складові: емоційне виснаження, відчуття деперсоналізації та зниження особистісної реалізації.

- Визначила взаємозв'язок між емоційним вигоранням та низьким рівнем задоволення від професійної діяльності та загального стану психічного здоров'я [34, с. 1-16].

Томас Векслер:

- Встановив, що емоційне вигорання може призвести до зниження якості психологічних послуг, оскільки втомлені психологи мають обмежену емоційну та когнітивну реактивність.

- Підкреслив важливість саморефлексії і самостійного управління емоціями для запобігання емоційному вигоранню у психологів .

Мішель Левін:

- Розглянув вплив емоційного вигорання на професійний та особистісний розвиток психолога, зокрема його відносин з клієнтами та колегами.

- Визначив, що емоційне вигорання може призвести до зниження мотивації до професійної діяльності, погіршення якості послуг та соціально-психологічних відносин.

Емоційне вигорання може також впливати на соціальні відносини та підтримку, яку отримує психолог. Підтримка колег, можливість отримати консультацію від інших фахівців та забезпечення можливості для відновлення сил можуть бути важливими чинниками у запобіганні емоційного вигорання. Робота в сфері психології часто вимагає великої емоційної витрати. Психологи можуть стикатися зі стресом, надмірним емоційним навантаженням та втомою від роботи з важкими ситуаціями своїх клієнтів. Це може призвести до втрати мотивації, емоційного виснаження і відчуття безсилля.

Емоційне вигорання також впливає на особисте життя психолога, призводячи до стресу та конфліктів у міжособистісних відносинах. Завантаження роботою та негативні емоції можуть мати відбиток на взаємодії з родиною, друзями та іншими близькими людьми.

Висновки до розділу I

Емоційне вигорання - це багатогранний стан який може мати серйозний вплив на психологічне благополуччя психолога і його професійну діяльність. Це комплексне явище, яке включає не лише емоційні прояви, а й фізичні та психічні зміни. Воно може виникати в різних сферах життя через надмірний обсяг роботи, невдачі у вирішенні професійних проблем, низький рівень підтримки та відсутність можливості відновлення. Важливо вчасно виявляти ці ознаки та займатися попередженням та управлінням стресом для збереження емоційного здоров'я та ефективності роботи

Емоційне вигорання - це стан, який може проявлятися по-різному, і його виявлення може залежати від різноманітних факторів, таких як тип роботи, особисті характеристики (високий рівень емоційної чутливості, перфекціонізм або схильність до самокритики має більшу схильність до емоційного вигорання) та рівень стресів у житті (негативні стресори у особистому житті, такі як проблеми в сім'ї, фінансові труднощі тощо).

Фактори війни та дистанційної освіти створюють неприємні умови для діяльності психолога та підкреслюють важливість адаптації та пошуку ефективних методів роботи в умовах військового конфлікту та дистанційної взаємодії. Психологам важливо бути готовим до викликів та шукати способи підтримки для забезпечення якісної та ефективної психологічної допомоги військових у кризових умовах. Це підкреслює складність роботи психолога у воєнних умовах та необхідність постійного розвитку компетентностей та адаптації до нових умов для забезпечення ефективної психологічної підтримки.

Психологи здійснюють важливу роль у суспільстві, допомагаючи людям подолати труднощі та розвивати свій потенціал. Однак ця професія викликана великими емоційними напругами та стресами, що може призвести до емоційного вигорання.

Розуміння й усвідомлення факторів, які сприяють виникненню вигорання у психологів, є критичним аспектом у боротьбі з цим явищем та забезпеченні добробуту та їх психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя – це стан особистості, який визначається не лише зовнішніми обставинами або досягненнями в професійній сфері, але і гармонією в особистому житті та реалізацією власного потенціалу. Для психолога високий рівень психологічного благополуччя має велике значення, оскільки він впливає на його ефективність та сприйняття клієнтів.

Психологічне благополуччя психолога визначається його здатністю до ефективної та якісної практики, а також здоров'ям його власного психічного стану.

Забезпечення належного рівня психологічного благополуччя власної особистості є обов'язковою складовою професійної діяльності будь-якого психолога, особливо тих, хто працює в сфері психологічної допомоги та консультування. Це допомагає психологу залишатися ефективним, здатним до емпатії та готовим до надання підтримки своїм клієнтам у будь-яких ситуаціях.

Отже, розуміння впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога є критично важливим для забезпечення якості психологічної допомоги та підтримки самого психолога в його професійній діяльності.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Процедура і методи вимірювання взаємозв'язку емоційного вигорання та благополуччя серед психологів

Дане дослідження було організоване і проведене у січні 2024 року. Матеріали опитування були поширені за допомогою ресурсів у Facebook і Telegram серед підписників інтернет-спільнот під назвою «Тілесно-орієнтована терапія» і «Практичний психолог».

У вибірку увійшли респонденти, які отримали ступінь магістра психології та мали досвід роботи в індивідуальному консультуванні. Діагностичні матеріали методик були розіслані 69 особам, з яких 38 — повернули повністю заповнені бланки опитувальників.

За стажем роботи респонденти були розподілені наступним чином: 36 з них мали стаж роботи від 1 до 6 років, 2 мали стаж роботи більше 6 років.

Зважаючи на отриманий розподіл психологів за стажем роботи ми не маємо змогу перевірити чи впливає досвід професійної діяльності на прояв емоційного вигорання та психологічного благополуччя. Однак зможемо встановити закономірності вияву цих явищ у молодих фахівців психологічної сфери.

Дане дослідження передбачало реалізацію трьох етапів:

1. психодіагностичне вимірювання емоційного вигорання та психологічного благополуччя у практикуючих психологів;
2. дослідження статично достовірних зв'язків між показниками емоційного вигорання та психологічного благополуччя у психологів;
3. методологічний аналіз отриманих результатів з метою надання рекомендацій для попередження та мінімізації наслідків емоційного вигорання у практикуючих фахівців.

Для розв'язання поставлених завдань емпіричного дослідження і реалізації його мети були впроваджені такі методики психологічної діагностики:

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (додаток А) включає в себе ряд питань, що дозволяє комплексно виявити міру сформованості деяких характеристик психологічного благополуччя. Інтерпретаційний ресурс цієї методики дозволив вивчити такі показники психологічного благополуччя:

1. Позитивні відносини:
 - Низький рівень – буде свідчити про відсутність позитивних взаємин з іншими, відчуття відчуженості та невпевненості у власних здібностях.
 - Середній рівень - означає наявність в психологів деякої соціальної підтримки та взаємодії, але з певними труднощами у встановленні тісних стосунків.
 - Високий рівень - вказує на наявність в респондентів психологів стійких та позитивних відносин з оточуючими, високий рівень довіри та підтримки.
2. Автономія:
 - Низький рівень - характеризується відчуттям залежності, від зовнішніх обставин та інших осіб, низьким рівнем самостійності у психологів.
 - Середній рівень - вказує на певний рівень самостійності психологів та внутрішньої свободи, але з можливістю впливу зовнішніх факторів.
 - Високий рівень - характеризується вираженою самостійністю, здатністю приймати власні рішення та керувати власним життям.
3. Управління середовищем:
 - Низький рівень - свідчить про відчуття безпорадності та відсутність контролю над подіями та ситуаціями у респондентів психологів.
 - Середній рівень - означає наявність певного рівня контролю у психологів над деякими аспектами життя, але з відчуттям невпевненості у здатності впливати на інші сфери.

□ Високий рівень - характеризується вираженим відчуттям контролю над власним середовищем, здатністю ефективно управляти подіями та ситуаціями.

4. Особистісне зростання:

□ Низький - вказує на відсутність бажання до саморозвитку та самореалізації, низький рівень мотивації до розвитку власних здібностей у психологів.

□ Середній - означає певний інтерес до особистісного зростання у респондентів психологів та можливості для розвитку, але з відсутністю чітких цілей та напрямків.

□ Високий - характеризується активним прагненням до саморозвитку, наявністю чітких цілей та стратегій особистісного розвитку у психологів.

5. Цілі в житті:

□ Низький - вказує на відсутність чітких життєвих цілей та напрямків, відчуття безтурботності та відсутність мотивації у респондентів психологів.

□ Середній - означає наявність певних цілей та бажання до їх досягнення, але з відсутністю чіткості та конкретності.

□ Високий - характеризується наявністю чітких та реалістичних життєвих цілей, активним прагненням до досягнення успіху та мотивацією до самореалізації у психологів.

6. Самоприйняття:

□ Низький - вказує на негативне ставлення психологів до себе, низький рівень самооцінки та відчуття власної неповноцінності.

□ Середній - означає певний рівень самоприйняття та самооцінки респондентів психологів, але з відсутністю повної прийнятності до себе та своїх характеристик.

□ Високий - характеризується позитивним ставленням до себе, високою самооцінкою та повною прийнятністю до власної особистості [17].

Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж.Л. Гібс) (додаток Б) використана для визначення особливостей прояву вигорання серед

психологів. Відповідно до логіки цієї методики, вигорання розподіляється на три складові:

1. «деперсоналізація» - психологічний механізм, за допомогою якого людина втрачає свою індивідуальність та починає ставити себе у позицію спостерігача чи безособового виконавця. У контексті емоційного вигорання у психологів деперсоналізація виявляється у відчутті відчуженості від роботи, відношення до клієнтів чи пацієнтів як до об'єктів, а не як до індивідумів зі своїми потребами та почуттями;

2. «особистісне задоволення» - поняття відображає ступінь задоволення психолога від його професійної діяльності;

3. «емоційне виснаження» - стан, при якому психолог вичерпує свої емоційні ресурси через постійний стрес, негативні емоції та вимоги роботи. Емоційне виснаження виявляється у відчутті стомленості, втрати енергії, зниженні емоційного захисту та відчутті безсилля відносно власних почуттів і реакцій.

Про наявність вигорання, зокрема у психологів, будуть свідчити високі бали за шкалою «деперсоналізація» та «емоційне виснаження», при низьких балах за шкалою «емоційне задоволення» [16].

Оскільки емоційне вигорання характеризується емоційним виснаженням і відсутністю емоційного задоволення, можна стверджувати про доцільність застосованої методики у межах нашого дослідження.

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка (додаток В) є інструментом, спрямованим на оцінку рівня емоційного вигорання у професійних групах, включаючи психологів. Ця методика дає можливість комплексно вивчити міру вираженості вигорання через оцінку різних аспектів його емоційного прояву, а саме:

1. Фаза напруги - характеризується високим рівнем напруги та стресу, що виникає внаслідок збільшення робочих обов'язків, тисків від керівництва, конфліктів або інших причин. У цей період психолог відчуває сильний психологічний дискомфорт і стомленість, але ще не втрачає мотивації до праці.

2. Фаза резистенції - коли психолог намагається адаптуватися до стресових умов і продовжує функціонувати на високому рівні. У цей період може відбуватися певне полегшення від напруги, але ризик вигорання все ще залишається високим.

3. Фаза виснаження - характеризується виникненням вигорання після тривалого періоду стресу і напруги. Психолог відчуває загальну стомленість, втому, втрату енергії, невпевненість у собі та низький рівень мотивації. У цей період можуть виникати серйозні проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, а також здатністю виконувати робочі обов'язки [15].

За допомогою цієї методики будуть отримані конкретні числові показники рівня емоційного вигорання, що дозволить встановити зв'язок з показниками психологічним благополуччям.

2.2. Аналіз результатів дослідження та оцінка впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя психологів

В ході теоретичного аналізу наукової літератури було виявлено, що фахівці із меншим досвідом роботи більш вразливі до професійного вигорання. Зокрема, Г. Коуден та К. Маслач у своїх дослідженнях наголошують, що молодші фахівці, зазвичай, виявляють меншу ефективність у запобіганні вигорання та меншу здатність до розробки стратегій саморегуляції.

Також обмежений стаж роботи у практикуючих психологів може негативно впливати на їхню ефективність у запобіганні вигорання та розробці стратегій саморегуляції, що базується на концепції професійного розвитку. Згідно з цією теорією, психологи з більшим досвідом мають більше навичок у розумінні і управлінні стресом, а також у розвитку ефективних стратегій для підтримки власного психічного здоров'я. Це може бути пов'язано з їхнім обмеженим знанням і розумінням ситуацій, з якими вони зіштовхуються, а також з нестачею навичок у розвитку здорових робочих звичок та механізмів самозахисту.

В ході самооцінювання потенціалу до вигорання у психологів було отримані наступні результати (рис. 2.1):

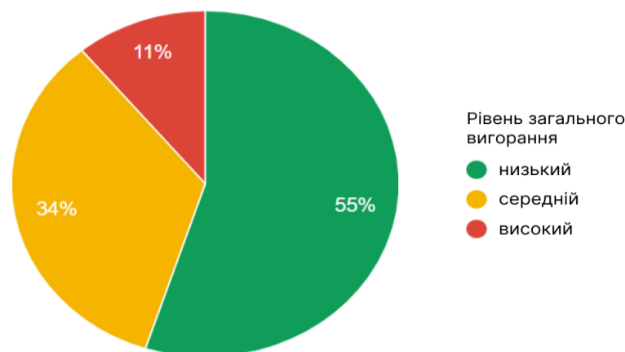


Рис. 2.1. Результати самооцінки потенціалу до вигорання у психологів

З самооцінки власного потенціалу вигорання були отримані такі данні:

- 21 респондент (55% від вибірки) з низьким рівнем вигорання вони є задоволеними, впевненими у собі та ефективно використовують свої ресурси, не відчують виснаження від роботи, задоволені її результатами.
- 13 опитаних (34% від вибірки) з середнім рівнем вигорання, мають труднощі з балансуванням між роботою та особистим життям, але симптоми ще не дуже виражені. На цій стадії вигорання симптоми тільки починають проявлятися, серед них: роздратування, агресія, розсіювання уваги;
- 4 респондента (11% від вибірки) з високим рівнем вигорання відчують емоційне виснаження та мають труднощі у соціальній взаємодії.

Результати діагностики рівня емоційного вигорання за методикою В.В. Бойко представлені на рис.2.2.

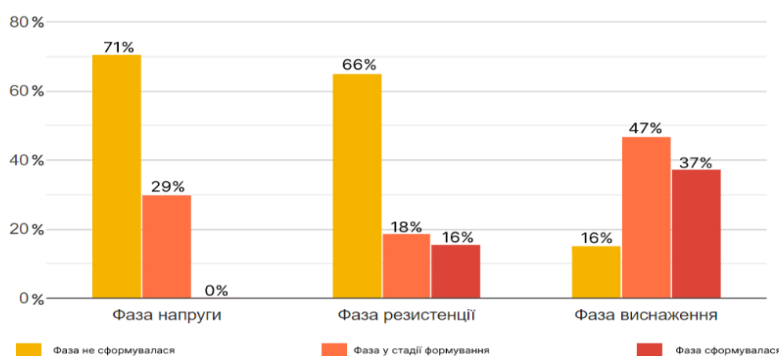


Рис. 2.2. Показники сформованості рівня емоційного вигорання у психологів

Згідно з отриманими даними спостерігаємо, що понад дві третини (71%) психологів ще не виявили ознак повноцінного формування фази напруги. Це може означати, що більшість з них ще не відчувають інтенсивного емоційного навантаження в результаті роботи.

За фазою «Резистенції» бачимо, що для переконливої більшості (66%) психологів ця фаза також ще не сформувалася, що може вказувати на відсутність адаптації до постійного стресу або невпевненості у власних засобах опору. Проте, для меншої кількості (16%) психологів фаза резистенції вже сформована, що може свідчити про їхню здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям.

У 16% опитаних фаза «Вигорання» не сформувалася. Це може означати, що деякі психологи поки що не відчувають наслідків стресу на роботі. Більшість (47%) психологів перебувають у процесі формування фази вигорання, що може вказувати на певний рівень стресу або виснаження в їхній роботі. Однак для не менш значної кількості (37%) психологів фаза вигорання вже повністю сформована, що може свідчити про серйозні проблеми із втомою та стресом у цієї групи опитаних.

Тож можна зробити висновок, що психологи виявляють різний рівень емоційного вигорання. Більшість психологів наразі перебувають на етапі формування фази вигорання, що свідчить про певний рівень стресу та втоми у їхній роботі.

Результати опитування за Шкалою психологічного благополуччя представленні на рис. 2.3.

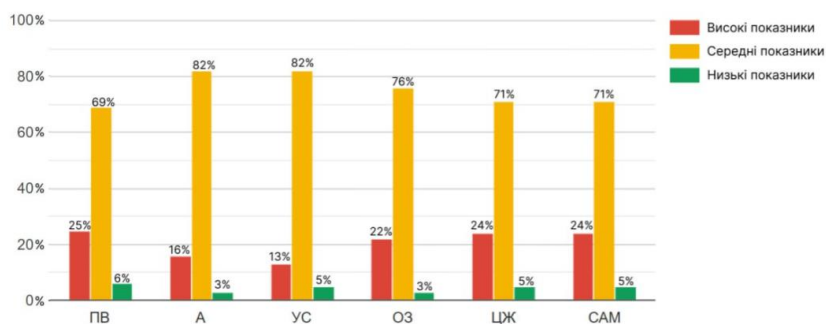


Рис. 2.3. Особливості прояву психологічного благополуччя у психологів

Відповідно до отриманих результатів вимірювання показників психологічного благополуччя психологів отримані такі результати:

«Позитивні відносини з оточуючими»: 10 (25%) психологів мають високі бали за цим параметром. Це свідчить про їхню здатність будувати позитивні та сприятливі взаємини з оточуючими; 2 (6%) психологи мають низькі бали, що може вказувати на певні труднощі у встановленні позитивних стосунків; 26 (69%) психологів знаходяться у середньому діапазоні, що може свідчити про те, що вони мають здатність до позитивних взаємин, але також можуть зіткнутися з труднощами.

«Автономія»: 6 (16%) психологів мають високі бали за цим параметром, що свідчить про їхню здатність до самостійності та самодостатності; 1 (3%) психологів мають низькі бали, що може вказувати на те, що вони можуть відчувати деяку залежність або нездатність до самостійних дій; 31 (82%) психологів перебувають у середньому діапазоні, що може свідчити про здатність до автономних дій, але також може бути присутніми деякі обмеження.

«Управління середовищем»: 5 (13%) психологів мають високі бали за цим параметром, що може вказувати на їхню здатність ефективно впливати на своє оточення та вирішувати конфліктні ситуації; 2 (5%) психологів мають низькі бали, що може вказувати на те, що вони можуть мати труднощі у впливі на оточення; 31 (82%) психологів перебувають у середньому діапазоні, що може свідчити про здатність до управління середовищем, але також може бути присутніми деякі обмеження.

«Особистісне зростання»: 8 (22%) психологів мають високі бали за цим параметром, що може свідчити про їхню здатність до особистісного розвитку та самореалізації; 1 (3%) психолог має низькі бали, що може вказувати на те, що вони можуть відчувати певні перешкоди у своєму особистісному зростанні; 29 (76%) психологів перебувають у середньому діапазоні, що може свідчити про наявність потенціалу для особистісного зростання, але також може бути присутніми деякі обмеження.

«Цілі в житті»: 9 (24%) психологів мають високі бали за цим параметром, що може вказувати на їхню чітку усвідомленість та направленість у своїх життєвих цілях; 2 (5%) психологів мають низькі бали, що може вказувати на те, що вони можуть відчувати недостатню ясність у своїх цілях; 27 (71%) психологів перебувають у середньому діапазоні, що може свідчити про здатність до формулювання цілей у житті, але також може бути присутніми деякі обмеження.

«Самоприйняття»: 9 (24%) психологів мають високі бали за цим параметром, що може вказувати на їхню здатність визнавати та приймати себе такими, які вони є; 2 (5%) психологи мають низькі бали, що може вказувати на те, що вони можуть відчувати низьку самооцінку або незадоволеність собою; 27 (71%) психологів перебувають у середньому діапазоні, що може свідчити про наявність певного рівня самоприйняття, але також може бути присутніми деякі обмеження.

Тож більшості психологів з нашої вибірки притаманний середній рівень психологічного благополуччя. Це означає, що вони загалом володіють певним рівнем здатності до позитивних відносин з оточуючими, автономії, управління середовищем, особистісного зростання, формулювання цілей у житті та самоприйняття.

Для встановлення взаємозв'язку між процесами емоційного вигорання та психологічним благополуччям психологів було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Нами були виявлені прямі та обернені кореляційні зв'язки за методиками «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Зведені дані кореляційного аналізу представлені у табл. 2.1.

Табл.2.1.

«Кореляційний зв'язок між емоційним вигоранням та психологічним благополуччям»

Показники вигорання /благополуччя	Фаза напруги	Фаза резистенції	Фаза виснаження
Позитивні відносини з оточуючими	-0.2826*	-	0.4422**
Автономія	-0.3012*	-	-
Управління середовищем	-	-	-
Особистісне зростання	-	-	-
Цілі в житті	-	-	0.3971*
Самосприйняття	-	-	-

*Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$.*

У ході кореляційного аналізу вдалося встановити достовірний прямий зв'язок між показником психологічного благополуччя «Цілі в житті» та показником емоційного вигорання «Фаза виснаження» ($r = 0.3971$, при $p < 0.05$). Це означає, що зі зростанням активного прагнення до досягнення успіху та самореалізації в діяльності закономірно зростає рівень виснаження практикуючих психологів.

Ще один позитивний достовірний зв'язок було виявлено між показником психологічного благополуччя «Позитивні відносини з оточуючими» та показником емоційного вигорання «Фаза виснаження» ($r = 0.4422$, при $p < 0.01$). Тобто існує взаємозв'язок між зростанням потреби психологів у позитивних відносинах з оточуючими та їхнім виснаженням. Припускаємо, що фахівці, які перебувають у ситуації стресу схильні активніше шукати підтримку та позитивні відносини з оточуючими, щоб відновити свою емоційну рівновагу. Водночас ресурс витрачений на спілкування з оточуючими, в свою чергу, призводить до втрати енергії та посилює загальне виснаження психологів.

Обернений кореляційний зв'язок фіксуємо між показником психологічного благополуччя «Позитивні відносини з оточуючими» та показником емоційного вигорання «Фаза напруги» ($r = - 0.2826$ при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що в

ситуаціях коли є високий рівень напруги та стресу (збільшення робочих обов'язків, конфліктів, тисків від керівництва або інших причин) психологам важко мати та будувати близькі відносини з іншими та піклуватися про них, бути відкритими, можуть відчувати невпевненість у власних силах та бути ізольованими. Водночас зростання позитивних відносин з оточуючими може покращити емоційну рівновагу, знизити рівень стресу та напруги.

Також було виявлено обернений кореляційний зв'язок між показником психологічного благополуччя «Автономія» та показником емоційного вигорання «Фаза напруги», кореляція ($r = - 0.3012$ при $p < 0,05$). Це свідчить про те, що в ситуації стресу психологам властиво втрачати самостійність і незалежність від зовнішніх обставин та інших осіб. Водночас зростання автономії фахівців у професійній діяльності матиме обернений вплив, а саме — зниження психоемоційної напруги та загального психологічного дискомфорту.

2.3. Рекомендації з попередження емоційного вигорання у практикуючих психологів

Одним із важливих аспектів боротьби з вигоранням у психологів є визначення та управління робочим стресом. Різні методики та програми можуть допомогти розвинути стресостійкість та ефективно управляти стресом в робочому середовищі.

Психологічна підтримка та супервізія є ще одними важливими компонентами профілактики та управління вигоранням. Регулярні консультації з психологом або участь у групових сесіях можуть допомогти психологам вирішувати складні ситуації та власні емоційні реакції, що виникають у процесі роботи.

Запобігти вигоранню можна шляхом впровадження певних стратегій саморегуляції та психологічного самозахисту. Перш за все, важливо встановити граничні рамки між робочим і особистим життям, дотримуватися режиму роботи

та відпочинку. Також корисно залучати доцільні техніки релаксації, медитації та фізичної активності для зниження рівня стресу.

Обмін досвідом та емоційне розрядження через спілкування з колегами може допомогти психологам уникнути вигорання та підтримувати своє психологічне благополуччя.

Для ефективного протистояння емоційного вигорання, психологам важливо свідомо ставитися до свого емоційного та фізичного стану, а також управляти своїми психічними процесами. Це означає регулярно відпочивати і розслаблятися, включати у свій розклад фізичну активність та вправи для зняття стресу.

Психологам важливо вчасно реагувати на сигнали вигорання та надавати собі час і простір для відновлення емоційного балансу, крім того, важливо навчитися проявляти самоспівчуття до себе: бути добрим до себе, приймати свої недоліки та помилки без суджень та самокритики, вміти бути лагідним і турботливим до себе - значно зменшить ризик вигорання та допоможе зберегти енергію та емоційний ресурс для підтримки інших людей.

В кризових умовах війни, де робочі навантаження можуть бути високими, а професійне середовище може бути непередбачуваним та вимагати від психологів вирішення проблем на ходу, важливо мати ефективні механізми саморегуляції та стресостійкості. Психологи, які володіють цими навичками, мають здатність не лише витримувати тиск та стресові ситуації, а й активно адаптуватися до змін.

Навички які допоможуть в стресових ситуаціях та для відновлення:

1. «Заспокійливе дихання». Вправа на дихання (важливо! перший **видих** а після вдих), щоб заспокоїтись, рахунок: 3, 5, 7 [16].

Ця вправа на дихання дозволить психологам швидко заспокоїтись та зосередитись на моменті, зменшуючи рівень стресу. Контрольоване дихання з використанням рахунку 3-5-7 допомагає знизити психічне напруження та відведе увагу від негативних думок, що сприяє психічному розслабленню та збільшенню емоційної стійкості.

2. М'язова релаксація Джекобсона (Додаток Г) [52].

Ця вправа спрямована на послідовне розслаблення м'язових груп тіла, що дозволяє зняти фізичну напругу та дискомфорт, які часто супроводжують емоційне перевантаження. Регулярне застосування цієї вправи може сприяти загальному відчуттю релаксації та зниженню рівня стресу у психологів.

3. Прогулянки, прослуховування пісень, спів – дуже добре релаксують та відновлюють стан.

Ці види відпочинку дозволяють психологам відвести думки від робочих турбот і зануритися в приємні та релаксуючі заняття. Прогулянки на свіжому повітрі, музика та спів можуть допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій та відновити енергію.

4. Мулі Лахад - ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Має 6 реурсів каналів (якщо всі вони є, то людина відновлюється самостійно) [51]. Застосування моделі «BASIC Ph» може допомогти психологам не лише ефективно подолати вигорання, а й зміцнити їхні внутрішні ресурси та забезпечити стійкість у роботі з клієнтами в умовах високого психоемоційного навантаження. Більш детально (Додаток Д).

5. Вправи з голосовим супроводом за для подолання стресу, для відновлення, перенаправлення уваги та зосередження, техніки на заземлення для повернення в тут і зараз (Додаток Е) [16]:

□ Вправа «Усвідомлене споживання напою» - допоможе краще впоратись зі стресом , пренаправить увагу та дозволить повністю зосередитись на тому що ви робите.

□ Вправа «Заземлення 1» 5 хв – техніка яка допоможе психологам повернутись та перебувати в теперішньому, допоможе управляти емоціями та не губитись в них.

□ Вправа «Заземлення 2» 2 хв.

□ Вправа «Звертаємо увагу та називаємо» - допоможе впоратись з важкими почуттями та думками особливо в стресові періоди у психологів.

- Вправа «Гурбота про себе» - допоможе в моменти, коли дуже потрібна підтримка а поруч нікого не має.
- Вправа «Створюємо простір» - допоможе створити простір замість того щоб боротися з негативними думками та почуттями.

Використання медитацій та цих вправ допоможе ефективніше впоратись зі стресом який призводить до вигорання, покращити та стабілізувати стан.

Висновки до розділу II

З практичної точки зору, психологи з більш високим рівнем саморегуляції та досвідом роботи зазвичай можуть краще керувати своїми реакціями на стрес та уникати перенапруження, що може призвести до вигорання. Це дозволяє їм зберігати психологічну стійкість навіть у вимогливих умовах криз. Більше того, висока психологічна стійкість дозволяє психологам бути більш ефективними у своїй роботі, забезпечуючи якісну допомогу своїм клієнтам. Вони здатні краще зосередитися на потребах своїх клієнтів та забезпечувати їм необхідну підтримку навіть у складних ситуаціях.

Аналіз отриманої інформації є ключовим етапом у розробці рекомендацій для психологів з метою запобігання синдрому професійного вигорання та забезпечення їхньої ефективної роботи в умовах робочого стресу.

У результаті проведеного аналізу ми прийшли до наступних висновків:

1. Достовірний прямий зв'язок між показником психологічного благополуччя «Цілі в житті» та показником емоційного вигорання «Фаза виснаження», свідчить про те, що зі зростанням активного прагнення до досягнення успіху та самореалізації у діяльності збільшується рівень виснаження практикуючих психологів.

2. Позитивний достовірний зв'язок між показником психологічного благополуччя «Позитивні відносини з оточуючими» та показником емоційного вигорання «Фаза виснаження» свідчить про те, що зростання потреби у позитивних відносинах з оточуючими спричиняє виснаження. Припускається, що це може бути пов'язано з активним пошуком підтримки та позитивних відносин для відновлення емоційної рівноваги, що в свою чергу може призвести до виснаження.

3. Обернений кореляційний зв'язок між показником психологічного благополуччя «Позитивні відносини з оточуючими» та показником емоційного вигорання «Фаза напруги» свідчить про те, що в ситуаціях стресу, коли є високий

рівень напруги, психологам важко мати та будувати близькі відносини з іншими. Однак зростання позитивних відносин з оточуючими може сприяти покращенню емоційної рівноваги та зниженню рівня стресу та напруги.

4. Обернений кореляційний зв'язок також виявлено між показником психологічного благополуччя «Автономія» та показником емоційного вигорання «Фаза напруги» свідчить про те, що в ситуаціях стресу психологам може бути важко зберігати самостійність і незалежність від зовнішніх обставин та інших осіб. Проте зростання автономії у професійній діяльності може сприяти зниженню психоемоційної напруги та загального психологічного дискомфорту.

Отже, результати аналізу вказують на важливість управління стресом та підтримки психологів у будіванні позитивних відносин та забезпеченні їхньої автономії для збереження їхнього психологічного благополуччя та запобігання емоційному вигоранню.

Розвиток саморегуляції та здатності керувати емоціями є важливими аспектами професійного розвитку психологів. Ці навички допомагають попереджати синдром професійного вигорання та забезпечують психологічну стійкість в умовах високого рівня емоційної напруги, що забезпечує ефективну та якісну допомогу для клієнтів.

Однією з ключових складових рекомендацій є самопіклування. Психологи повинні навчатися розпізнавати власні емоції та стресові реакції, а також розвивати стратегії саморегуляції та відновлення емоційного балансу.

До інших рекомендацій можна віднести створення позитивного та підтримуючого робочого середовища, де психологи можуть відчувати себе прийнятими та підтриманими. Розвиток ефективних стратегій комунікації та взаємодії з колегами також може сприяти зниженню рівня стресу та вигорання.

Крім того, важливо забезпечити психологів необхідними ресурсами та підтримкою для успішної роботи. Це може включати проведення регулярних тренінгів та навчань з питань самопіклування, стресового менеджменту та ефективних технік роботи з клієнтами.

Практикуючі психологи зтикаються з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями у своїй професійній діяльності. Однак, застосування рекомендацій допоможе їм забезпечити психологічну стійкість, підвищить ефективність у роботі та підвищить загальний рівень психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Синдром емоційного вигорання визначається як поступове виснаження, спричинене тривалою емоційною напругою, що відображається на рівні енергії, втраті інтересу до роботи та зниженні мотивації.

Одним з ключових аспектів попередження синдрому емоційного вигорання є своєчасне виявлення його симптомів та прийняття заходів для підтримки психологічного благополуччя. Психологи повинні бути уважними до свого власного емоційного стану та вчасно реагувати на будь-які ознаки стресу чи втоми. Крім того, важливо розвивати стратегії саморегуляції та відновлення емоційного балансу. Це може включати практику релаксаційних технік, медитацію, фізичну активність та збереження здорового способу життя.

Для попередження синдрому вигорання також важливо встановлення меж та здорового балансу між роботою та особистим життям. Психологи повинні забезпечити собі час для відпочинку та відновлення енергії.

Звернення за консультацією до супервізора є ще одним способом отримати додаткову підтримку та професійну допомогу у вирішенні складних ситуацій та стресів. Супервізія може надати психологу можливість поділитися своїми турботами та отримати поради з їх вирішення.

З практичної точки зору, рівень саморегуляції та досвід роботи мають велике значення для психологів у управлінні стресом та уникненні емоційного вигорання. Ця здатність дозволяє їм зберігати психологічну стійкість навіть у найскладніших ситуаціях, включаючи кризові моменти.

По-перше, психологи з високим рівнем саморегуляції мають здатність краще контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації. Вони можуть свідомо впливати на свої думки, почуття та поведінку, що дозволяє їм уникати перенапруження та емоційного виснаження.

По-друге, досвід роботи також грає важливу роль у збереженні психологічної стійкості. Завдяки практичним знанням та навичкам, набутим

протягом років роботи, психологи можуть ефективніше реагувати на стрес та кризові ситуації. Вони володіють більш вдосконаленими стратегіями саморегуляції, що дозволяє їм швидше адаптуватися до нових умов і зберігати ефективність у професійній діяльності.

Більше того, психологи з високою психологічною стійкістю здатні краще зосереджуватися на потребах своїх клієнтів та забезпечувати їм необхідну підтримку. Вони мають здатність працювати ефективно навіть у складних ситуаціях, де інші можуть почуватися перенапруженими або втратити здатність раціонально мислити. Це робить їх цінними фахівцями в області психологічної допомоги, адже вони здатні забезпечувати клієнтам якісну та ефективну допомогу навіть у найважчі часи.

Практичний досвід є важливим аспектом професійного зростання в сфері психології. Цей досвід дозволяє психологам розвивати свої навички, набувати впевненості та ефективно впоратися з різноманітними ситуаціями, що виникають у процесі консультування. Практичний досвід не тільки допомагає психологам вдосконалювати свої навички та розвивати професійно, але й сприяє формуванню психологічної стійкості та зниженню ймовірності виникнення професійного вигорання. Він є необхідною складовою успішної та ефективної роботи психолога.

Аналіз взаємозв'язків між психологічним благополуччям та емоційним вигоранням відкриває важливі аспекти психологічного функціонування та професійного самопізнання. Проведений кореляційний аналіз проливає світло на те, як різні аспекти життя та взаємодія з оточуючими впливають на емоційний стан та загальне психологічне благополуччя практикуючих психологів.

Виявлено, що наявність чітких життєвих цілей та прагнення до самореалізації можуть мати негативний вплив на емоційний стан психологів, збільшуючи рівень емоційного вигорання. Це може бути пояснено тим, що активна праця над досягненням цілей та постійний стрім до самореалізації можуть вимагати великих зусиль та енергії, що в свою чергу призводить до виснаження психологів.

Також виявлено, що потреба у позитивних відносинах з оточуючими, хоча й може сприяти відновленню емоційної рівноваги в ситуаціях стресу, однак зазвичай супроводжується підвищеним рівнем виснаження. Це може бути пов'язано з тим, що зусилля, витрачені на підтримку та підтримку оточуючих, можуть призвести до додаткового виснаження та втрати енергії.

З іншого боку, виявлені обернені кореляційні зв'язки показали, що позитивні відносини з оточуючими та відчуття автономії можуть бути важливими факторами у зниженні емоційного вигорання. Зокрема, збільшення автономії може сприяти зниженню психоемоційної напруги та загального психологічного дискомфорту в ситуаціях стресу.

Отже, на основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що психологи повинні бути уважні до своєї внутрішньої мотивації та взаємодії з оточуючими, оскільки ці фактори можуть суттєво впливати на їхнє емоційне становище та загальне психологічне благополуччя. Також важливо розвивати навички саморегуляції та пошуку підтримки у випадках стресу, щоб зберегти емоційну стійкість та продовжувати надавати якісну допомогу клієнтам.

Проведений аналіз взаємозв'язків між психологічним благополуччям та емоційним вигоранням показав, що психологам необхідно активно працювати над саморегуляцією та відновленням емоційного стану для підтримки свого професійного функціонування. Запропоновані вправи та методи можуть ефективно сприяти зменшенню рівня стресу та вигорання у психологів, а також забезпечити стабільність у взаємодії з клієнтами.

1. Заспокійливе дихання

Ця вправа дозволяє психологам швидко заспокоїтись та знизити рівень стресу. Регульоване дихання з використанням рахунку 3-5-7 допомагає зосередитися на диханні та відведенні уваги від негативних думок і емоцій, що можуть виникнути в ситуаціях високого навантаження.

2. М'язова релаксація Джекобсона

Ця вправа спрямована на послідовне напруження та розслаблення різних м'язових груп тіла. Вона допомагає зняти напругу та фізичний дискомфорт, що

часто супроводжує емоційне перевантаження, тим самим сприяючи загальному відчуттю релаксації та психологічному збалансуванню.

3. Прогулянки, прослуховування музики, спів

Ці види відпочинку дозволяють психологам відвести думки від робочих турбот і зануритися в приємні та релаксуючі заняття. Прогулянки на свіжому повітрі, музика та спів можуть допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій та відновити енергію.

4. Мулі Лахад - ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph [51].

Ця модель надає комплексний підхід до подолання стресу та вигорання, акцентуючи увагу на внутрішніх ресурсах та психологічній стійкості. Вона допомагає психологам не лише подолати емоційне вигорання, а й зміцнити їхні внутрішні ресурси, що є критичним для продуктивної роботи з клієнтами в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

5. Вправи з голосовим супроводом за для подолання стресу у психологів, які допоможуть відновитись, перенаправляти увагу та зосереджуватись, техніки на заземлення для повернення в тут і зараз та створення простору.

Усі ці вправи та методи спрямовані на підтримку психологів у процесі відновлення психологічної стійкості та ефективного функціонування в професійній сфері. Їх регулярне використання може значно покращити якість роботи психологів та забезпечити ефективну підтримку їхніх клієнтів. Ще одним із ефективних методів є практика медитації, яка допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати самосприйняття. Регулярні перерви під час робочого дня також відіграють важливу роль у збереженні енергії та здійсненні психологічного розвантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49
2. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2005. Вип. 26. Т. 1. С. 320–325.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с
4. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. 427 с.
5. Главацька О.Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. соціальна робота». 2019. Вип. 2 (45). С.41-45
6. Грицук О.В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. Актуальні проблеми психології. 2012. № 1. Вип. 35. С. 30-33. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i35/8.pdf>
7. Гріщенко А. А. Синдром емоційного вигорання та його вплив на людину. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/17807>.
8. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки. Київ, 2000. 19 с.
9. Дудяк В. Емоційне вигорання В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 126 с.
10. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://dou.ua/lenta/columns/job-burnout/>. Черненко-Дибя А. Професійне вигорання: як не «перегоріти», коли дуже припече
11. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://deltamed.com.ua/emotsijnevygorannyaabosyndromdvadtsyatpershogostolittya>

12. Емоційне вигорання / Упоряд. В. Дудяк.- К.: Главник, 2007. – 128 с. (Серія «Психологічний інструментарій»)
13. Коваль І. Синдром емоційного вигорання у лікарів онкологічного профілю та шляхи його подолання. Психосоматична медицина та загальна практика. 2017. Т.2. № 1. DOI: 10.26766/PMGP.V2I1.25.
14. Колтунович Т.А. Як не згоріти в полум'ї професії. Корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці : ЧНУ, 2012. 200 с
15. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html>
16. Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж.Л. Гібс). [Електронний ресурс]. URL: <https://drive.google.com/file/d/12mb1cgc5xSmutCUnE3oCAZk98-2PCv8m/view?usp=drivesdk>. Навчальна програма від проекту HUBZ Osvita в співпраці з Південноукраїнським національно-педагогічним університетом імені К.Д. Ушинського. Дата звернення 08.01.2024р.
17. Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф). [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-psihologicnogo-blagopolucca-riff-22770.html>
18. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. Актуальні проблеми психології. 2013. Т. 11 : Соціальна психологія. Вип. 6, кн. 2. С. 103-113.
19. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, т. 1. С. 320–325
20. Орел В.Є. Синдром психічного вигорання. Міфи та реальність. Харків : Гуманітарний центр, 2014. 296 с.
21. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 4. С. 5–7

22. Allwood C.M., Geisler M., Buratti S. (2020) The relationship between personality, work, and personal factors to burnout among clinical psychologists: exploring gender differences in Sweden. *Counselling Psychology Quarterly*. p. 1 – 20.
23. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being* / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
24. Bradley H.B. (1969) Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*, v (15), p. 359-370.
25. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*. 1974. Volume 30, Issue 1. P. 159–165
26. Freudenberger H.J. *Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. Stress and burnout*. N. Y.: Anchor Press. 1983. P. 23–28
27. Grubi T. Correlations between job stressors, job resources and wellbeing in Ukrainian state tax service employees / T. Grubi // *Psychological aspects of innovative changes in organization and organizational development (Ukrainian-Polish Workshop (20-24 October 2010 Kyiv, Ukraine): Programme. Book of abstracts; Eds.: Liudmyla Karamuchka, Barbara Kozusznik. – Kyiv : Interlink, 2010. – P. 24–25.*
28. Liebmann M. *Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises*. Cambridge, Boston & London, 2003. – P. 40-46.
29. Maslach C. *Burnout: A social psychological analysis*. In *The Burnout syndrome* / C. Maslach / ed. by J. W. Jones. – L. London House, 1982. – P. 123.
30. Maslach C. *Job burnout: how people cope*. Washington: Public Wealf, 1978. 356 p.
31. Maslach C., Leiter M. P. (2016) Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. V. 15(2), p. 103–111.
32. Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1997). *Burnout Inventory Manual (4 Edition)*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 46–71.
33. Maslach C. *Prevention of burnout: New perspectives* / C. Maslach, J. Goldberg // *Applied and Preventive Psychology*. –1998. – V.7. – P. 64–72.

34. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli // Professional burnout : Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. – P. 1–16.
35. Neils H. 13 Signs of Burnout and How to Help You Avoid It. /H. Neils / Электронный ресурс. Стаття науковця. Режим доступу: <http://www.assessment.com/mappmembers/avoidingburnout.asp>
36. Pines A., Aronson E. Career burnout: Causes and cures. – New York: Free Press. 1988. 257 p
37. Pines A. Burnout. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). Handbook of stress (2nd Ed.). New York, N.Y.: The Free Press. 1993. P. 386–403
38. Pines A. Couple burnout. New York and London: Routledge. 1996. – 277 p
39. Pines A. Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage. New York, N.Y.: St. Martin Press. 1988. – 291 p
40. Schaufeli W. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi – sample study /W. B. Schaufeli, A. B. Bakker // Journal of Organizational Behavior. – 2004. – № 25. – P. 293 – 315.
41. Schaufeli W.B. Measurement of burnout: A review // Professional Burnout: Recent Developments / W.B. Schaufeli, C.Maslach, T. Marek. – Theory and
42. Schaufeli W. B. The burnout companion to study & practice; a critical analysis /W. B. Schaufeli, D. Enzmann. – L. : Taylor and Francis, 1998. – P. 77 – 85.
43. Schaufell W. B. Measurement of burnout: A review. In Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch / ed.W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. – Washington, DC: Taylor&Francisp, 2005. – P. 199 – 215
44. Spindler Rodriguez S. Y.& Carlotto M.S. (2017) Predictors of Burnout Syndrome in psychologists. Estudos de Psicologia (Campinas), vol. 34(1), p.141-150.

45. Steel C., et al. (2015) Exhausted by cynical: burnout in therapists waorking within Improving Access to Psychological Therapy Services. *Mental Health Journal*. vol. 24. p. 33 – 37
46. Storlie F. Burnout: The Elaboration of a concept. *Am J Nurs*. 1974. December. P. 2108–2111.
47. Viehl C.& Dispenza F. (2015) Burnout and coping: an exploratory comparative study of heterosexual and sexual minority mental health practitioners. *LGBT Issues Council Journal*. vol.9. p. 311-328.
48. Weisberg J.& Saige A. (2010) Teachers' Physical, Mental, and Emotional Burnout: Impact on Intention to Quit. *The Journal of Psychology*, vol.113, p.333- 339.
49. Welp A., Meier I., Manser T. (2015) Emotional exhaustion and workload predict clinician-rated and objective patient safety. *Frontiers in Psychology*. vol. 5. p. 1- 13.
50. Weber A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? / A. Weber, A. Jaekel Reinhard // *Occupational medicine*.–2000.– Vol.50.–№7. – P. 68 – 74.

Електронні ресурси вправ за для подолаття стресу:

51. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph.
52. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwoundcare.com.ua%2Fnovyny%2Fmyazova-relaksacziya-zayakobsonom%2F&psig=AOvVaw3RhIMF4Gyraai4myU3F7FV&ust=1716623796222000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAUQn5wMahcKEwiAio2O6KWGAxUAAAAAHQAAAAAQBA>. М'язова релаксація Джекобсона.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Інструкція

Затвердження, що пропонуються Вам, стосуються того, як Ви ставитеся до себе та свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися чи не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням:

Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріш за все не згоден	Скріш за все згоден	Згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6

Пам'ятайте що правильних або не правильних відповідей не існує.

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.						
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.						
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.						
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.						
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами і розчаруваннями.						
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.						
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.						
10. У принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше й більше.						
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.						
12. Загалом я впевнений у собі.						
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.						
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.						
15. Я не дуже вписуюся у спільноту людей, які мене оточують.						
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати усе нове.						
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.						
18. Мені здається, що багато хто з моїх знайомих досяг успіху в житті більше, ніж я.						
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними або друзями.						
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.						

21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.						
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.						
23. Моє життя має сенс.						
24. Якби в мене була така можливість, я б багато чого собі змінив.						
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.						
26. Для мене важливіше бути в згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.						
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.						
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.						
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.						
30. Загалом я собі подобаюся.						
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.						
32. На мене впливають сильні люди.						
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.						
34. Якщо задуматися, то з роками я не став набагато кращим.						
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.						
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще.						
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.						
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.						
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.						
40. На мій погляд, людина здатна рости й розвиватися в будь-якому віці.						
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.						
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.						
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.						
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж поодиночці відстоювати свої принципи.						
45. Я засмучуюся, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.						
46. Згодом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.						
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.						
48. Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.						
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.						
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз загальноприйнятою думкою.						
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб усе робити втермін.						
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.						
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.						

54. Я заздрю способу життя багатьом людям.						
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків зіншими людьми.						
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.						
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.						
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно						
59. Я не належу до людей, які поневіряються по життю без жодної мети.						
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.						
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.						
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.						
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.						
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання та розвитку.						
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що було можна.						
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.						
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.						
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе поводити і як мислити.						
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки. мені стосунки.						
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої поглядизмінилися і стали більш зрілими.						
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.						
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів би нічого змінювати.						
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.						
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що яобираю в житті.						
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.						
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.						
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.						
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями ізнайомими, то розумію, що я багато в чому кращий за них.						
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям допроблем один одного.						
80. Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а нез того, що вважають важливим інші.						
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.						
82. Старого пса не навчити нових трюків.						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.						
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж у інших.						

Інтерпретація

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

Варіант відповіді	В прямих значеннях	У зворотніх значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бала	5 балів
Скоріш за все не згоден	3 бала	4 бала
Скоріш за все згоден	4 бала	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Повністю згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Змістовна інтерпретація шкал

Шкала «Позитивні стосунки з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих стосунків з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; у міжособистісних взаємовідносинах зазвичай він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси задля підтримання важливих зв'язків з оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; дбає про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прив'язаності та близькі стосунки; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках.

Шкала «Автономія»

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріїв.

Респондент із найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; в ухваленні важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

Шкала «Управління середовищем»

Високий бал - респондент має владу і компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані можливості, здатний вловлювати або створювати умови й обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка зазнає складнощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити або поліпшити обставини, які складаються, нерозважливо ставиться до наданих можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання»

Респондент із найбільшим балом - має відчуття безперервного розвитку, сприймає себе таким, що «зростає» і самореалізується, відкритий до нового досвіду, має відчуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях із плином часу; змінюється відповідно до власних пізнань і досягнень.

Респондент із найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття покращення чи самореалізації, відчуває нудьгу та

не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові стосунки чи змінити свою поведінку.

Шкала «Ціля в житті»

Піддослідний із високим балом за цією шкалою має мету в житті та почуття спрямованості; вважає, що минуле і теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя.

Піддослідний із низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «Самоприйняття»

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони, включно з хорошими і поганими якостями, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент із найменшим балом - не задоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Практична значущість

Опитувальник дає змогу виміряти суб'єктивний та об'єктивний бік психологічного благополуччя. Його валідизація на основі багатофакторного особистісного опитувальника збільшує його практичну значущість. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з осмисленістю життя, ціннісно-сисловою сферою та мотивацією.

Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж.Л. Гібс)

Методику «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсон) можна використати для виміру компонентів "вигорання". Дана методика містить 18 запитань, які відповідають одному із компонентів вигорання: деперсоналізація, особиста задоволеність, емоційне виснаження.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть його по бти-бальній шкалі. Відповівши на всі запитання, підрахуйте бали. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

- 1 - Декілька разів на рік
- 2 - Щомісяця
- 3 - Декілька разів на місяць
- 4 - Щотижня
- 5 - Декілька разів на тиждень
- 6 - Щодня

Бланк з твердженнями

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей
1	Я почав ставитися до людей жорсткіше з того часу, як почав працювати на цій роботі	
2	Я турбуюся, що ця робота робить мене більш жорстким	
3	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги	
4	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем	
5	Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги	
6	Я відчуваю, що своєю працею я позитивно впливаю на життя інших людей	
7	Я відчуваю себе наповненим значною енергією	

- 8 Я легко створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги
- 9 Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги
- 10 Я здійснив на цій роботі багато гідних справ
- 11 Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі
- 12 Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою
- 13 Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня
- 14 Вранці я відчуваю себе стомленим
- 15 Я конче незадоволений своєю роботою
- 16 Я відчуваю, що віддаю дуже багато сил своїй роботі
- 17 Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги
- 18 Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання».

Деперсоналізація (пп. 1-4) _____

Особиста задоволеність (пп. 5-11) _____

Емоційне виснаження (пп. 12-18) _____

Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Рівні «вигорання»

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1-2,99	3-4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3-4,99	1-2,99
Емоційне виснаження	1-2,99	3-4,99	5 і вище

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

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

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 або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би недопустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи і т.п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному 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 або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (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 з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і 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 і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася невдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано 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) на спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка даних

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тих чи інших числом балів - зазначається в ключі поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальну оцінку в 10 балів отримав від суддів ознака, найбільш показовий для симптому. Відповідно до «ключем», здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;
- 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- 3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 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), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. *«Загнаність в клітку»:*

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).

4. *Тривога і депресія:*

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

«Резистенції»

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 і 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». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 1) 9 і менше балів - не склалося симптом;
- 2) 10-15 балів - складаний симптом;
- 3) 16 і більше - сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенція», «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, неправомірно, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:

- 1) 36 і менше балів - фаза не сформувалася;
- 2) 37-60 балів - фаза в стадії формування;
- 3) 61 і більше балів - сформована фаза.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «емоційного вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Висвітлюються такі питання:

- 1) які симптоми домінують;
- 2) якими склалися і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- 3) можна пояснити чи «виснаження» (якщо воно виявлено) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- 4) який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- 5) в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервові напруження;
- 6) які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

М'язова релаксація Джекобсона

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

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ:

1. Підіжміть пальці на ногах (ніби в кулак), сильніше і сильніше напружуйте їх. Потримайте в напруженому стані. Розслабте. В розслабленому стані перебувайте кілька секунд. Ніяких рухів не робіть. Слідкуйте за відчуттями в м'язах.

2. Носки витягнути вперед, напружити, на кілька секунд зафіксувати в напруженому стані. Розслабити.

3. Носки тягнути на себе, дуже сильно напружити, зафіксувати в напрузі кілька секунд. Розслабити. Прислухайтеся до своїх відчуттів.

4. Ноги підняти над підлогою у витягнутому положенні на 15-20 см. Тримати напруженими у витягнутому положенні. Розслабити і опустити.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ РУК:

1. Кисті стиснути в кулаки. Тримати в напрузі кілька секунд. Розслабити.

2. Руки потрібно зігнути в ліктях. Біцепс напружити, тримати декілька секунд. Розслабити, розігнути руки. Не забувайте спостерігати за власними відчуттями.

3. Руки напружуйте по наростаючій — кисть, потім біцепс і трицепс, одночасно вдавлюючи її в підлокітний або підлогу. Повільно розслабтеся.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЖИВОТА І СПИНИ:

1. Зробіть глибокий вдих і затримайте його на 4-10 секунд. Видихніть і розслабтеся.

2. Втягніть живіт, напружуючи м'язи пресу. Повільно розслабтеся.

ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ ГОЛОВИ І ШИЇ:

1. Потягнутися підборіддям до грудей. Плечі при цьому не тягнемо до вух. Утримувати напругу кілька секунд. Розслабитися. Дану вправу виконувати

повільно. Люди, в яких є захворювання у шийному відділі хребта, можуть виконувати дану вправу лише після консультації лікаря.

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

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

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

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

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

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

Етап II:

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

Етап III:

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

Мулі Лахад - ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Має 6
 3 погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою.

Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «виросити» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013).

Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. **B** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. **A** – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. **S** – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. **I** – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. **C** – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. **Ph** – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові,

письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – даному способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба,

прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Який канал у Вас розвинутий краще інших, а які варто ще розвивати можна дізнатися, пройшовши *Тест (активне посилання)*. Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

Для розвитку каналів, що менш виражені у Вашому індивідуальному стилі стресодолання, Вам допоможуть наступні запитання та відповіді на них.

Belief & values:

1. У що та у кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які Ви любите та/чи яких притримуєтесь?
2. До якої групи чи спільноти Ви б хотіли бути приналежним (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності Вам близькі?
3. Що Ви цінуєте у партнерах, з якими у Вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на Вашу думку, цінують у Вас Ваші партнери?
4. Які сенси наповнюють Ваше життя?

Affect:

1. Які емоції Ви переживаєте в певний момент, чи можете їх назвати?
2. Чи вмiєте Ви розпізнавати емоції інших людей?
3. Чи чините Ви вплив на себе та оточуючих Вас людей, з урахуванням їх/своїх емоційних реакцій?
4. Чи ділитися Ви своїми переживаннями з тими, хто поруч?

5. Чи дозволяєте Ви проявляти Ваші емоції? З ким у стосунку Ви дозволяєте їх проявляти?

Socialization:

1. Що для Вас означає допомога і підтримка? Чи просите Ви про допомогу, коли її потребуєте? Чи надаєте Ви допомогу тим, хто її потребує?

2. Як Ви вважаєте наскільки важливо ділити обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтеся Ви про розподіл обов'язків?

3. Чи подобається Вам спілкуватися з іншими? Які це люди і чим вони Вам подобаються? Що Ви отримуєте у цьому спілкуванні?

Imagination:

1. Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе новатором?

2. Яка сфера для створення нового найбільш для Вас цікава?

3. Чи виділяєте Ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на продукування чогось нового?

4. Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи уявляєте собі Ваші мрії та бажання?

5. Як Ви розвиваєте свою уяву?

Cognition and thought:

1. Вам важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Що для Вас «вся» інформація? Які ризики Ви закладаєте у планування, коли зібрана інформація не є вичерпною? Як Ви перевіряєте достовірність отриманої інформації?

2. Чи аналізуєте Ви складні ситуації Вашого життя? Чи Ваш досвід допомагає Вам «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте Ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій з плином часу (з віком)?

3. Як часто у своєму житті Ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що є свідченням у Вашому житті дисципліни?

Physical:

1. Як Ви турбуєтеся про себе?

2. Чи повноцінно Ви спите?
3. Чи можете Ви захопитися роботою, не дивлячись на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні Ви до себе і можете розрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення?
4. Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку?
5. Які види відпочинку Вам більше подобаються? Чи плануєте Ви відпочинок у Вашому щоденному житті? Чи виконуєте Ви ці пункти плану?
6. Які види фізичних навантажень є у Вашому житті?
7. Чи уважні Ви у своєму харчуванні до свого організму? Чи зберігаєте баланс між корисним і тим, що приносить задоволення, у Вашому харчуванні?
8. Чи користуєтесь Ви техніками релаксації? Які з них практикуєте?

Тест BASIC Ph

Інструкція:

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – *я рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – *я іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – *я періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – *я часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – *я майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

б – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і маю здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завульований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізичною працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моя кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилювати свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці діючих осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них							
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моя кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід моїм емоціям							
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь							
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії							

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: B – віра, переконання, цінності; A – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Вправи з голосовим супроводом за для подолання стресу, для відновлення, перенаправлення уваги та зосередження, техніки на заземлення для повернення в тут і зараз

□ Вправа «Усвідомлене споживання напою» - допоможе краще впоратись зі стресом , пренаправить увагу та дозволить повністю зосередитись на тому що ви робите.

<https://drive.google.com/file/d/1ZAqN2GX882Te2464NEQ2mP94Lt2fUJIB/view?usp=drivesdk>

□ Вправа «Заземлення 1» 5 хв – техніка яка допоможе психологам повернутись та перебувати в теперішньому, допоможе управляти емоціями та не губитись в них.

<https://drive.google.com/file/d/1DFFZ3TsmDuAYE8BIMQjtorlqeflPBop/view?usp=drivesdk>

□ Вправа «Заземлення 2» 2 хв.

https://drive.google.com/file/d/1a9FREeIn_GQg1Y38m32JREmOzJUK831h/view?usp=drivesdk

□ Вправа «Звертаємо увагу та називаємо» - допоможе впоратись з важкими почуттями та думками особливо в стресові періоди у психологів.

<https://drive.google.com/file/d/1t9QD1ltKUMcII5Ew7kZVewGnNpdJe1r9/view?usp=drivesdk>

□ Вправа «Турбота про себе» - допоможе в моменти, коли дуже потрібна підтримка а поруч нікого не має.

<https://drive.google.com/file/d/1R6zbIw8sSIXrIU4IMVEhgEtYEPHTr3-0/view?usp=drivesdk>

□ Вправа «Створюємо простір» - допоможе створити простір замість того щоб боротися з негативними думками та почуттями.

<https://drive.google.com/file/d/1jHVJOPsuchPyHRr9X-gsfvaf1bzhkYk-/view?usp=drivesdk>