

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної і спеціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Емоційне вигоряння жінок в умовах невизначеності, пов'язаної із
війною»**

**«Emotional burnout of women in conditions of uncertainty associated with
the war»**

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Горбачова Марія Олександрівна
Керівник: к. психол.н., доц. Перев'язко Л.П.

Рецензент: к. психол. наук, доцент
Національного університету «Одеська морська
академія», Кернас А.В.

.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ ____ від ____ 2024 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № ____ від ____ 2024 р.

Оцінка ____ / ____ / ____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувачка кафедри

Голова ЕК

____ Родіна Н. В.
(підпис)

____ Родіна Н. В.
(підпис)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА СУЧАСНИХ УКРАЇНОК.....	6
1.1. Аналіз поняття «емоційне вигорання».....	6
1.2. Дослідження та аналіз синдрому емоційного вигорання під час війни.....	10
1.3 Вплив військового конфлікту на стиль життя та психічний стан жінок.....	17
Висновки до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ УКРАЇНОК.....	24
2.1. Організація дослідження синдрому емоційного вигорання.....	24
2.2. Методи дослідження синдрому емоційного вигорання.....	27
Висновки до 2 розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ УКРАЇНОК.....	36
3.1. Порівняльний аналіз отриманих даних.....	36
3.2. Вивчення зв'язку особистісних рис та емоційного вигорання.....	39
3.3. Практичні рекомендації для запобігання емоційного вигорання.....	69
Висновки до 3 розділу.....	74
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	82
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ стикається з численними викликами, серед яких окремим важливим елементом вартим уваги є збройні конфлікти та воєнні дії. В Україні з 2014 року триває військовий конфлікт, що призвів до складних умов для населення. У цьому контексті важливо дослідити психологічні наслідки війни для різних соціальних груп. Ця тривала, виснажлива та руйнівна війна вплинула на життя багатьох людей, особливо жінок. В умовах постійної загрози, втрати близьких та невизначеності майбутнього жінки стикаються з надмірними емоційними навантаженнями, які можуть призвести до емоційного вигорання. Ця проблема стає предметом все більшої уваги та досліджень, оскільки розуміння її наслідків та розробка ефективних стратегій підтримки для жінок стають все більш важливими. У цій роботі ми розглянемо феномен емоційного вигорання жінок під час війни в Україні, проаналізуємо його причини та наслідки, а також запропонуємо практичні рекомендації щодо допомоги та підтримки цієї вразливої групи населення.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення в роботах іноземних та українських вчених, присвячених змісту, структурі і методам його діагностики (Г. Діон, С. Джексон, Х. Фрейденбергер, В. Шуфелі, К. Маслач, В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Максименко, Л. Карамушка, В.Є. Орел, Г. Ложкін, М. Смульсон, Т. Форманюк Т. Зайчикова, О. Юр'єв, І. Куш, М. Буріш, Н. Левицька, А. Старченкова та ін.). Окрім того, деякі вияви синдрому емоційного вигорання вивчалися, як іноземними, так і українськими дослідниками, у представників різних професійних груп – працівників медичних закладів (К. Маслач, П. Бланк, В.Б. Шуфелі та ін.), соціальних працівників (Л.Є. Ваг , К. Ван Вак, Б. Содерфельдт, М. Содерфельдт та ін.). В цілому дослідниками відзначається, що синдром

емоційного вигорання призводить до негативних наслідків, таких як погіршення психічного і фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісних відносин, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до оточуючих людей. Також був проведений аналіз літератури в якій вивчався вплив війни на різні аспекти життя людей та зокрема жінок (З. Комар, Е. Сингер, Р. Ешворт, К. Ханна, М. Боє, Н. Джексон, А. Берджес, С. Харт та ін.).

Метою дослідження даної роботи є вивчення емоційного вигорання жінок, які знаходяться в умовах невизначеності під час війни в Україні, і визначення факторів, які впливають на цей процес.

Об'єкт дослідження- психологічний стан жінок.

Предмет дослідження- емоційне вигорання жінок в умовах невизначеності, пов'язаних з війною в Україні.

Для досягнення цієї мети передбачається виконання наступних задач:

1. Проаналізувати погляди та дослідження науковців щодо вивчення синдрому емоційного вигорання.
2. Емпірично дослідити вплив таких факторів як умови життя, особистісні фактори та тривожність на формування емоційного вигорання.
3. Надати практичні рекомендації для запобігання емоційного вигорання.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано :

-загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження;

-емпіричні методи: анкета; п'ятифакторний особистісний опитувальник Велика п'ятірка (Big Five, Р.МакКрає, П. Коста); опитувальник психічного вигорання, розроблений на основі моделі К. Маслач та С. Джексон); шкала оцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI);

-статистичні методи обробки.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form серед 86 жінок.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути корисні для фахівців у галузі психології, соціальної роботи, а також для організацій та установ, які надають підтримку жінкам, які пережили війну. Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть сприяти покращенню психологічної допомоги та підтримки жінок в умовах невизначеності.

Структура дослідження. Основний зміст роботи викладено на 79 сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, містить 6 рисунків, 6 таблиць та 4 додатки, а також список використаної літератури із 72 джерел. Загальний обсяг роботи складає 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1 Аналіз поняття «емоційне вигорання»

Термін «емоційне вигорання» вперше був застосований американським психіатром Джорджем Фрйеденбергером у 1974 році. Він описав феномен, що складався з симптомів, які він і його колеги спостерігали: виснаження, втрата мотивації та відсутність відповідальності, і назвав це метафорою «вигорання». У 1974 році Фрйеденбергер опублікував статтю під назвою «Вигорання персоналу» (Staff Burnout) у Journal of Social Issues [24]. Основою та підґрунтям його статті були власні спостереження за волонтерами, серед яких був він сам, у безкоштовній клініці для наркозалежних. Він визначив вигорання як набір симптомів, що включало виснаження від надмірних вимог до роботи та фізичних симптомів, таких як головний біль і безсоння, «спалахування гніву» і ригідне мислення. Він зауважив, що працівник з вигоранням «видається, діє і виглядає пригніченим» [24]. Саме ця публікація привернула увагу до цього явища, яке згодом переросло в численні дослідження. Розвитку цього стану сприяє необхідність роботи в одноманітному або напруженому ритмі, з емоційним навантаженням під час взаємодії зі складним контингентом. Сприяє цьому і відсутність належної матеріальної та психологічної винагороди за виконану роботу, що призводить до того, що людина відчуває, що її робота не має цінності.

Фрйеденбергер зазначав, що такий стан розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного ставлення до роботи, водночас нестійких, схильних до мрій, одержимих нав'язливими ідеями. Також варто

зауважити, що синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту у формі часткового, або повного виключення емоцій у відповідь на травмуючі впливи. Також додаткового вивчення потребує фактор впливу зловживання алкоголем на динаміку розвитку синдрому емоційного вигорання. Сам термін «синдром вигорання» був запроваджений К. Маслач відповідно до трьохкомпонентної моделі «вигорання». Маслач визначала «вигорання» як синдром, який складався з трьох компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація («знеособлення» людини), а також редукцію особистих досягнень - применшення власної гідності [46]. Згідно з цією теорією, професійне вигорання є не єдиним психологічним феноменом, а синдромом, що включає три основні симптоми: емоційне виснаження, деперсоналізація (або цинізм) і редукція професійних досягнень. Емоційне виснаження можна описати як занепад фізичних і психічних сил, втрату інтересу до своєї роботи, швидку стомлюваність та апатію. Деперсоналізація, що розуміється тут в іншому значенні, ніж у клінічній психології, характеризується сприйняттям людей на роботі (колег, клієнтів, начальства) не як особистостей, а як «об'єктів»: це може відображатись у знеціненні їх особистісних якостей, також в поведінці будуть простежуватись цинічні, нігілістські патерни, людина стає більш байдужою до страждань іншого, дратівливою і агресивною по відношенню до інших людей. Під редукцією особистих досягнень розуміється сприйняття себе не реалізованим як професіонал, знецінення всіх попередніх досягнень в роботі, зниження продуктивності: людина вважає себе некомпетентною, або недостатньо компетентною у вирішенні професійних завдань [48].

У співпраці з С. Джексоном, К. Маслах розробила опитувальник МВІ (Maslach Burnout Inventory), який був адаптований для російськомовних дослідників Н. Є. Водоп'яновою та Є. С. Старченковою [48]. Згодом К. Маслах у співпраці з М. Лейтером і В. Шауфелі включила шість критичних

змінних робочого середовища, які впливають на вигорання: робоче навантаження, контроль, винагорода, динаміка команди, справедливість і цінності. Чим більша невідповідність між особистістю та цими характеристиками, тим більше вона корелює з підвищеною ймовірністю професійного вигорання [49]. Е. Перлман та Б. Хартман запропонували модель, яка розглядає вигорання в аспекті професійних стресів [56].

Три виміри вигорання за Е. Перлман та Б. Хартман відображають три основні симптоматичні категорії стресу:

-фізіологічну, сфокусовану на фізичних симптомах (фізичне виснаження);

-афективно-когнітивну, сфокусовану на установках та почуттях (емоційне виснаження, деперсоналізація);

-поведінкову, що фокусується на симптоматичних типах поведінки (деперсоналізація, знижена робоча продуктивність).

Модель включає чотири стадії розвитку стресу:

1. На першій стадії з'являється робоча ситуація, яка сприяє стресу. Існує два найбільш ймовірні типи ситуацій, при яких виникає стрес. Перший тип ситуацій — навички та вміння суб'єкта праці є недостатніми, щоб відповідати сприйманим чи дійсним професійним вимогам. Другий тип ситуацій - робота не відповідає очікуванням, потребам чи цінностям суб'єкта праці. Протиріччя між професійною компетентністю робітника, його очікуваннями та вимогами з боку робочих ситуацій сприяє виникненню стресу.

2. На другій стадії відбувається переживання стресу. Багато ситуації, що сприяють стресу, не призводять до конкретного розуміння рівня стресу у працівника. Перехід від першої стадії до другої залежить від суб'єктивної оцінки стрес-факторів, ресурсів особистості, а також від рольових та організаційних компонентів.

3. На третій стадії можна спостерігати три основні класи реакцій на

стрес (фізіологічні, афективно-когнітивні, поведінкові).

4. На четвертій стадії ми спостерігаємо наслідки стресу [56].

Вигорання як багатогранне переживання хронічного емоційного стресу знаходиться на четвертій стадії, являючи собою результат реакції на тривалий стрес. За спостереженнями психотерапевтів, більше схильними до емоційного вигорання є інтроверти. Людям з таким темпераментом бажано ретельно дозувати рівень спілкування, уникати зайвої дії поточних новин і вживати альтернативні заходи, що обмежують навантаження на емоційну сферу [49]. Також існує думка, що значення мають гендерні фактори: німецький психолог Урсула Нубер вважає, що жінки стикаються з емоційним вигоранням частіше за чоловіків. Одна з основних причин цього явища полягає в стресовому навантаженні жінок, яке для працюючих жінок значно вище стресового навантаження чоловіків [55].

В останній версії МКГ-11 вигорання не класифікується як медичний стан, а належить до професійних явищ та опису розділу: «Фактори, що впливають на стан здоров'я або контакт зі службами системи охорони здоров'я». Згідно з МКХ-11, вигорання – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці [4]. У 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я, спираючись на роботи Кристини Маслач, включила професійне вигорання в 11 перегляд Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як хворобливий стан, зумовлений професією [45]. ВООЗ також зазначає, що синдром вигорання використовується у професійному контексті і не повинен застосовуватися до інших сферах життя. Однак, ми вважаємо, що вигорання стосується ширшого контексту, ніж лише робота, та поширюється на різні сфери сфокусованої діяльності – навчання, професійна та волонтерська діяльність, активна громадська діяльність так само як побутові аспекти як догляд за домом і дітьми. З цього погляду, вигорання можна розглядати як стан, пов'язаний з психічним, фізичним та емоційним виснаженням, який виникає внаслідок надмірного тривалого

стресу у сфері життя, що відповідає за сфокусовану діяльність [20].

Спочатку у вчених існувало припущення, що вигорання є відповіддю на хронічні емоційні та міжособистісні або соціальні стресори на роботі [50]. Однак у 1990-х роках було спростовано ідею про те, що синдром професійного вигорання характерний виключно для сфери обслуговування людей, хоча ця сфера є у зоні підвищеного ризику для синдрому вигорання. Відтоді вчені адаптували більш загальну концепцію синдрому вигорання, щоб зробити її актуальною та застосовною до працівників усіх видів професій, у тому числі тих, що не працюють у сфері надання людських послуг [36].

1.2. Дослідження та аналіз синдрому емоційного вигорання під час війни

В контексті війни, де люди переживають тривалу та інтенсивну дію стресових факторів аналіз синдрому емоційного вигорання набуває більшої актуальності. Аналіз впливу війни на психічне здоров'я дозволяє глибше зрозуміти, як формується емоційне вигорання та що сприяє його розвитку.. Подібний стан чинить значний вплив на психічне та фізичне здоров'я та сильно погіршує якість життя. Дуже важливо розпізнати його вчасно, адже емоційне вигорання під час війни може сприяти розвитку депресії чи іншого діагнозу. Психологи під емоційним вигоранням мають на увазі стан емоційного спустошення та емоційного виснаження, що супроводжується втратою мотивації, постійною втомою та цілим рядом інших негативних симптомів. Він виникає як своєрідна захисна реакція організму і часто є пов'язаний із високим рівнем стресу. Саме з цієї причини емоційне вигорання часто трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей та змушений багато спілкуватись і взаємодіяти із людьми. Під час війни в країні люди перебувають в стані перманентного надмірного стресу. Вони

переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє, яке стає абсолютно невизначеним. Всі вище перелічені фактори перевантажують психіку та нервову систему і спричиняють емоційну втому, яку часто також називають емоційним вигоранням. Для кращого розуміння синдрому вигорання розглянемо спочатку механізм дії стресу на людський організм та проаналізуємо його вплив.

Стресом називають «стан порушеної психофізичної рівноваги особи, який настав через фізичну, психічну чи соціальну загрозу, в якій опинилась ця особа чи близька людина» [2]. Першим поняття стресу ввів ендокринолог Ганс Сельє для пояснення особливих фізіологічних змін в організмі, які сталися під впливом різних шкідливих чинників довколишнього середовища (перед цим поняття стресу використовувалося у фізиці при поясненні супротиву матеріалу). Сельє описував стрес як синдром загальної адаптації організму («general adaptation syndrome») до зовнішніх подразників (з метою відновлення порушеної гомеостатичної рівноваги), а також розрізняє зовнішні подразники - стресори та реакцію на стрес (наслідки дії цих стресорів). Сельє для «початкової відповіді, яка є соматичним виявом узагальненого відгуку на стривоженість фізичних захисних сил» пропонує назву «тривожна реакція», після якої настає «фаза опору» і «виснаженості» організму [58].

У військових умовах стресові фактори набувають різноманітних форм, впливаючи на психічний і фізичний стан людини. Ці стресори можна розподілити на кілька основних категорій, кожна з яких має різний вплив на організм та психічний стан. Тривога, страх і паніка можуть вважатися джерелом стресу (порушення психофізичної рівноваги), але сам стрес є набагато складнішим феноменом, який може бути викликаний низкою різноманітних стресогенних чинників - стресорів, чи їх комбінованою дією. Стресори можна розподілити на декілька категорій: стресори, що мають

походження з оточуючого середовища, серед яких розрізняють фізичні та фізіологічні, та психічні, які також поділяють на дві підгрупи: когнітивні і емоційні стресори. Якщо розглядати специфічні обставини поля бою, військові на війні можуть відчувати наступні стресори:

-фізичні: спека, холод, вологість, шум вибухів, нестача кисню, отрути, хімікати, лазер, радіація і т.д.;

-фізіологічні: депривація сну, дегідратація, недостатнє харчування, погані гігієнічні умови, ослаблення імунітету, виснаження або недостатнє функціонування м'язів та тілесних органів, хвороба, поранення;

-когнітивні: погана інформованість (замало чи забагато інформації), сенсорне перевантаження, невизначеність, ізолюваність, нестача часу чи довготривале очікування, організаційна динаміка, тяжкий вибір чи неможливість і відсутність вибору;

-емоційні: тривога, страх, паніка (викликані загрозою смерті, поранення, поразки), горювання та сум внаслідок втрат, злість, гнів, нудьга через неактивність, втрата віри [6]. Кожен із вище перелічених чинників змушує організм адаптуватися через фізіологічні та психологічні реакції, які допомагають пережити небезпеку, але в довготривалій перспективі можуть завдавати шкоди здоров'ю та призводити до емоційного вигорання.

Реакції на стрес різноманітні та мають прояв через порушене психофізичне функціонування особи (сильне відчуття страху, смутку, напруги, тривоги, депресії, порушення здатності до спостереження, прийняття рішень, запам'ятовування, розгубленість, дезорієнтованість), через зміни в поведінці (агресивність, конфліктність, надмірне вживання алкоголю чи наркотиків, схильність до ризикованої чи суїцидальної поведінки, асоціальність, замкнення у собі, депресія) і через серйозно порушене психофізичне здоров'я настільки, що це може призводити до смерті (падіння імунітету, психосоматичні проблеми, діабет, серйозні психічні розлади - посттравматичний стресовий синдром, довготривалі

зміни структури особистості, стан психозу, розвиток злоякісних пухлин, інфаркт, інсульт). В момент стресу людський організм перерозподіляє свої ресурси в очікуванні наближення небезпеки. Відбувається активізація рухових та сенсорних систем, з метою відреагувати на можливу небезпеку. В цей самий час, діяльність систем організму, які менш потрібні в ситуації безпосередньої загрози (травна, імунна, репродуктивна), тимчасово пригнічуються. Авжеж, в ситуації безпосередньої небезпеки це корисно, але, коли такий стан триває занадто довго, він обумовлює порушення в цих системах [31].

Завдяки сучасним дослідженням сьогодні ми маємо підтвердження шкідливого впливу стресу на мозок. Довготривале перебування в стресовому стані, серед іншого, призводить до збільшеної гормональної секреції. «Тривало підвищена гормональна активність при зводить до зниженої здатності створення нових зв'язків між мозковими клітинами, зокрема призводить до зменшення мозкової тканини, передусім, тих частин мозку, які відповідають за пам'ять, навчання та емоційне функціонування [6]».

У підручнику для військових психологів [6], зазначається, що «військові, що перебувають у стані бойового стресу тривалий час, мають різну реакцію на стрес, залежно від індивідуальних рис, яку можна розділити на три категорії:

1. підвищено позитивна поведінка: тут можна спостерігати посилення відчуття єдності та взаємозв'язків у підрозділі, більша довіра до командира та соратників, сильніше ототожнення з традиціями підрозділу, ще більше відчуття елітності, підвищена особиста сила, витримка, увага, пильність, толерантність до дискомфорту, біль, труднощі, краще розуміння доцільності\виправданості боротьби та віра у перемогу, частіші прояви хоробрості, самовідданості та героїзму (як у прислів'ї «друг пізнається в біді»);

2. «бойова втома»: перебуває у діапазоні від звичайної втоми (фізичного виснаження), втоми від тривоги, депресії, втрати пам'яті, порушення фізичних функцій, психосоматичних симптомів - до серйозних симптомів психічних розладів (дезорганізована, ексцентрична чи імпульсивна поведінка або постійні галюцинації);

3. непокоря, неприпустимі види поведінки: недисциплінована поведінка (симуляція, недбалість та безвідповідальність, страждання через неувагу чи недоотримання захисних заходів, зловживання алкоголем та наркотиками), несанкціоноване залишення підрозділу чи дезертирство, відмова виконувати команди, вбивство військовополонених, понівечення мертвих тіл противника, тортури полонених, грабежі та насильство, вбивство цивільних, погрози вбити чи вбивство командира, соратників».

Усі люди різняться в інтенсивності переживання та ступеня опору стресовим ситуаціям і це завжди залежить від низки факторів— генетичних, психологічних та соціальних. Передусім хотілось би виділити різницю у нейрофізіологічній чутливості центральної нервової системи, зокрема переважаючих нейрофізіологічних процесів збудження або гальмування [6].

На рівень стійкості до стресу також впливають інші чинники від різного життєвого досвіду особистості до психологічної зрілості та індивідуальних психологічних особливостей. Однак, незважаючи на те що ми розуміємо ці фактори, проблему негативних наслідків стресу на полі бою не вдається повністю вирішити шляхом психологічного відбору людей. Однією з причин є те, що більшість людей (майже 60%) демонструє середньо статистичну стійкість до стресу (близько 20% підвищено чутливих і 20% стійких), інша причина полягає в тому, що під впливом інтенсивних, довготривалих та чисельних стресорів мало хто може запобігти психічному зламу.

Стрес сам по собі представляє собою досить нейтральне явище, він не

є ані позитивним, ані негативним станом. Важливо розуміти, що саме суб'єктивне сприйняття окремої ситуації та надане їй значення і робить негативною чи позитивною дію стресора. Одна й та сама подія буде для однієї людини бажаною та захоплюючою, в той час як для іншої - стресовою. Стрес може призвести до смерті, а може врятувати життя. Так, у надзвичайних ситуаціях на кшталт поранення організм під стресом реагує автоматично, зокрема звуженням периферійних кров'яних артерій для запобігання великій втраті крові [8].

Розуміння механізму дії стресу важливе для розуміння феномену вигорання, особливо в контексті військових дій як на полі бою так і за його межами. Емоційне вигорання є фоном, на ґрунті якого можуть розвиватись часткові, повні ПТСР або соматичні хвороби. Емоційне вигорання – це синдром, що з'являється внаслідок тривалого й надмірного стресу, якого людина і її психіка не здатні подолати, тому що війна є надпотужним стресом [8]. Дослідження синдрому емоційного вигорання під час війни має велике значення, оскільки війна може суттєво погіршити психічний стан людей, особливо тих, хто працює у військових зонах чи надає допомогу постраждалим.

Зоран Комар [6] зазначає, що «війна може спричиняти підвищений рівень стресу, тривоги та невпевненості. Особливо військовослужбовці, медичний персонал, психологи та громадські працівники, які працюють у воєнних зонах, стикаються з великим емоційним та психологічним навантаженням. Умови військових конфліктів можуть призвести до відчуття відчуження від реальності, від інших людей, від самого себе. Це може виникнути через досвід травм та насильства, пережитих у воєнних обставинах». Також слід відзначити зменшення особистої компетентності: умови війни, загроза для життя, невизначеність можуть призвести до відчуття невпевненості у власних здібностях та досягненнях їх знецінення, що можна помітити у втраті інтересу до роботи чи зниженій мотивації.

Важливо також звертати увагу на дослідження ефективності різних методів психологічної підтримки під час військових конфліктів. Вивчення підходів та методик, які можуть бути найбільш корисними та ефективними для тих, хто переживає стресові ситуації внаслідок війни [22].

Ці аспекти досліджень синдрому емоційного вигорання під час війни важливі для розуміння психологічних наслідків військових конфліктів та розробки стратегій підтримки для тих, хто опинився у таких умовах. Під час війни симптоматику емоційного вигорання відчуває на собі практично кожен другий. Як правило, цей стан супроводжується певними характерними ознаками які ми зараз спостерігаємо:

- дратування новинами, особливо тими, що стосуються війни;
- втома від волонтерської діяльності, при тому що раніше людина присвячувала їй багато особистого часу;
- зниження інтелектуальної продуктивності;
- апатичний стан;
- роздратованість;
- виникнення соматичних симптомів як погіршення зору, головний біль, біль у спині та ін.;
- песимістичний настрій;
- відчуття емоційного спустошення.

Перелічені симптоми можуть існувати як поодинокі, так і комплексно. Все залежить від особливостей нервової системи людини, її вразливості та цілого ряду інших факторів. Емоційне вигорання під час війни розвивається поступово. Тому інколи в такому стані людина може підтримувати досить нормальний рівень життя, а інколи допомога їй необхідна терміново. Щоб з'ясувати етап на якому знаходиться людина, варто дізнатись деталі та зібрати анамнез щодо того яка саме динаміка розвитку емоційного вигорання [47].

Етапи емоційного вигорання під час війни ми можемо наочно

розглянути за етапами запропонованими К. Маслах [47]. На початку війни можна було спостерігати стадію, схожу на емоційне піднесення, коли люди активно допомагають, займаються волонтерською діяльністю, адже вони очікують, що це все тимчасово і відчують сильну єдність. Перебування на стадії підйому зазвичай не може довго тривати, люди починають відчувати втому, розчарування, часто дратуються та зриваються на інших. Наступною є фаза психічного та фізичного виснаження— ця стадія вже доволі важка, адже стрес, який постійно накопичувався, може викликати депресію, тривожні стани та розлади і мати психосоматичні прояви. Останньою стадією емоційного вигорання є тотальне виснаження, коли проблему ігнорувати практично неможливо, адже страждають усі аспекти життя та здоров'я людини.

1.3. Вплив військового конфлікту на стиль життя та психічний стан жінок

На початку 2000-их років стало актуальним вивчення гендерного синдрому вигорання. В цей час почали з'являтися дослідження, спрямовані на вивчення емоційного вигорання в гендерному контексті, зокрема, досліджувались відмінності в проявах вигорання між чоловіками та жінками. Німецький психолог Урсула Нубер [55] вважає, що жінки стикаються з емоційним вигоранням частіше за чоловіків. Одна з основних причин цього явища полягає в стресовому навантаженні жінок, яке для жінок значно вище стресового навантаження чоловіків за припущенням У. Нубер. Припущення про те, що синдром вигорання частіше трапляється серед жінок є досить розповсюдженим. Але ми вважаємо, що такі висновки можуть бути невиправданими з кількох причин. По-перше, на робочому місці колеги та начальство можуть сприймати жінок як більш схильних до вигорання, ніж чоловіків. По-друге, такі припущення можуть бути не

ефективними та не результативними як для розвитку самої жінки так і для сфери в якій вона працює і хоче розвиватись або просто сфери де вона знаходиться [27]. Дослідження та мета-аналіз [27] показують, що люди стереотипно припускають, що жінки більш сприйнятливі до стресу, а отже, до вигорання, ніж чоловіки. Гендерні дослідження синдрому вигорання спрямовані на розуміння та врахування гендерних аспектів у стресових умовах на робочому місці, у воєнних конфліктах та інших ситуаціях, що можуть призводити до емоційного виснаження. Розуміння цих аспектів допомагає розробляти більш ефективні стратегії підтримки та управління стресом як у професійній, так і в особистій сферах [27].

Військовий конфлікт може значно впливати та змінювати життя жінок на багатьох рівнях. Перше, на що хотілось би звернути увагу це безпека. Згідно з теорією А. Маслоу, людські потреби були розташовані в ієрархії, в якій фізіологічні потреби знаходяться в нижній частині, а більш творчі та інтелектуально орієнтовані потреби «самоактуалізації» у верхній частині [43].

Маслоу стверджував, що фізіологічні потреби повинні бути задоволені, перш ніж людина стане спроможною задовольнити вищі потреби. Вищі потреби по мірі зростання піраміди стають більше психологічними та довгостроковими, а не фізіологічними та короткостроковими, як у нижчих потребах, пов'язаних із виживанням. Наша основна потреба — це фізичне виживання, і це буде першим, що буде мотивувати нашу поведінку. Коли цей рівень досягнуто, наступний рівень мотивує нас і так далі по сходинках. Людина як організм не спроможна функціонувати оптимально, якщо фізіологічні потреби є задовільненими. Маслоу вважав фізіологічні потреби найважливішими, оскільки всі інші потреби стають другорядними, поки ці потреби не будуть задоволені, тобто вони є фундаментом для інших потреб. Це означає, що доки людина не почуватиметься безпечно, вона не може належним чином дбати про потреби з

вищих сходинок — соціальні та духовні. І навпаки, навіть мінімальне відчуття безпеки народжує прагнення до соціальних зв'язків. Задоволення потреб у повазі та визнанні підвищує рівень соціальної безпеки. Адже в такому разі особисті інтереси людини збігаються з інтересами соціального оточення і підтримуються ним [43].

Рівень особистої безпеки залежить насамперед від самої людини, її характеру та її особистісних якостей: наскільки вона спроможна прогнозувати ситуації небезпеки й уникати їх, раціонально діяти у небезпечній ситуації. Наприклад, оптимізм і віра у власні сили будуть допомагати вижити в екстремальній ситуації, а така риса характеру, як схильність до обміркування, — уникати зайвих ризиків. І навпаки, песимізм відбирає сили і надію, а схильність до надмірного ризику перетворює життя на суцільний екстрим.

Однак безпека людини залежить не лише від внутрішніх факторів та її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві, тобто, від зовнішніх факторів. Загалом поведінка людини дає їй змогу лише реалізовувати (чи не реалізовувати) суспільний рівень безпеки [1]. Жінки часто стикаються з постійною загрозою безпеки через військовий конфлікт. Такий потужний зовнішній чинник може впливати на їх щоденну рутину та активності можуть бути обмежені або змінені через нестабільність та ризики, пов'язані зі збройними діями.

Також тут важливо виділити зміну у ролях та обов'язках— у зв'язку з відсутністю чоловіків поряд, що може бути зумовленим участю в бойових діях або переїздом за кордон, жінки часто вимушені брати на себе нові та додаткові обов'язки та відповідальність. Gradus Research спеціально для Університету Східної Англії (University of East Anglia) провели відповідне дослідження [1] серед трьох цільових груп — внутрішньо переміщених жінок, дружин військовослужбовців та жінок, які перебували у тимчасовій міграції за кордоном і вже повернулися, — щоб з'ясувати, як саме війна

вплинула на їхнє сімейне життя. Цільовою групою дослідження були жінки, які мають дітей до 18 років і на момент проведення дослідження проживають в Україні, при цьому до початку війни проживали разом з дитиною (дітьми) і партнером (незалежно від того, чи це був офіційний або неофіційний шлюб). У рамках дослідження визначено три цільові аудиторії: ЦА1: Жінки, що є внутрішньо переміщеними особами (ВПО) і проживають з родиною (з чоловіком / без чоловіка / з іншими членами полінуклеарної родини); ЦА2: Жінки, які не виїжджали за кордон (як ВПО, так і не ВПО), і чоловік служив або служить у 2022-2023 роках; ЦА3: Жінки, які виїжджали за кордон і повернулися в Україну. Всього було проведено 356 результативних інтерв'ю, з яких 100 відносяться до ЦА1, 156 до ЦА2 та 100 до ЦА3. Період проведення опитування тривав з 18 серпня по 31 серпня 2023 року [1].

Війна, безперечно, змінила та розширила функціонал усіх без винятку жінок і збільшила рівень навантаження на них. Результати дослідження демонструють, що серед трьох груп респонденток життя дружин військовослужбовців змінилося найбільше. 54% з них декларують зростання фінансових обов'язків, 62% відчули більшу відповідальність за виховання дітей і 63% почали активніше планувати життя родини. У той же час для опитаних жінок, які повернулися з-за кордону, зміни виявилися менш відчутними: 19% з них почали приймати більше рішень щодо фінансових питань, 34% активізували свою роль у вихованні дітей і 38% стали більше планувати сімейне життя [1].

Що ж до змін у фінансовому становищі, то негативний вплив війни відчули всі цільові групи, що взяли участь у дослідженні. Найбільше — жінки, які мігрували за кордон і вже повернулися, та жінки, що були змушені переїхати в межах України. Серед перших частка тих, чий рівень сімейного доходу є низьким або нижчим середнього, зросла втричі (з 17% до 50%), а серед других — вдвічі (з 37% до 70%). Варто зазначити, що

тільки у 36% опитаних жінок-ВПО основне житло не зазнало руйнувань чи пошкоджень. Водночас серед дружин військовослужбовців і жінок, що повернулися з-за кордону, цей показник складає 81% і 88% відповідно [1].

Рівень працевлаштованості від початку повномасштабного вторгнення дещо знизився у всіх досліджуваних групах, що, ймовірно, слугує одним із факторів погіршення фінансового становища родин. Згідно з даними дослідження, найбільше змінився вплив авторитету у вихованні дітей серед опитаних жінок-ВПО та дружин військовослужбовців. Внутрішньо переміщені жінки частіше за інших спостерігають зменшення авторитету дідусів та бабусь у вихованні своїх дітей. Натомість у таких родинях значно зростає вплив матері: 40% декларують підвищення її авторитету у вихованні дітей до 12 років, і 58% — дітей віком від 13 років. Роль батька у родинях ВПО переважно залишається такою ж, як на початку повномасштабної війни: 36% та 42% опитаних зазначили про це для дітей до 12 та від 13 років відповідно. На відміну від жінок-ВПО, у сім'ях дружин військовослужбовців авторитет зріс у обох батьків. 48% опитаних жінок вказують на збільшення впливу батька у вихованні дітей до 12 років, і 42% — у вихованні дітей від 13 років. Щодо авторитету матері, то 53% та 44% респонденток зазначили про його підвищення для дітей віком до 12 та від 13 років відповідно. Важливим є процес адаптації до нових умов та навколишнього середовища. Жінки можуть намагатися знаходити нові способи виживання та адаптувати своє життя до умов воєнного конфлікту. На сьогодні ми маємо досить велику групу жінок, які виїхали за кордон з України та зтикаються з процесом соціо-культурної адаптації, який може займати значний час та мати під собою багато викликів. Жінки, які залишились в Україні також адаптуються під нову реальність, яка має вплив на повсякденне життя [1].

Емоційне вигорання у жінок може мати свої особливості через соціальні та культурні контексти, в яких вони функціонують. Однак, у

багатьох випадках, основні аспекти емоційного вигорання в жінок подібні до тих, що виявлені у чоловіків [27]. Виклики, які можуть спричиняти емоційне вигорання у жінок під час війни або в стресових умовах, можуть бути виражені у:

- дуальності ролей: під час військового періоду жінки можуть переживати стрес внаслідок потреби балансувати військову службу, домашні обов'язки та забезпечення сім'ї. Це може сприяти виникненню перевантаження та стресу.

- збільшені ризику травматичних подій: Жінки можуть бути в особливій небезпеці під час військових конфліктів через ризик статевого насильства, тортури, втрати членів сім'ї та інші стресові ситуації, що можуть вплинути на їхнє емоційне становище.

- соціальній підтримці: у військових умовах доступ до соціальної підтримки може бути обмеженим для жінок, що може підсилити відчуття самотності та відчуження.

- відповідальності за дітей та родину: у багатьох випадках, жінки несуть основну відповідальність за дітей та родину навіть у військовий період, що може призводити до психологічного стресу та емоційного виснаження.

Вище перелічені аспекти є лише частиною факторів, які можуть впливати на емоційне вигорання жінок під час війни або у стресових умовах. Реакція на стрес і можливі наслідки варіюються в залежності від індивідуальних обставин, підтримки, доступу до ресурсів та інших чинників [26].

Висновки до 1 розділу

Проаналізувавши класичні та сучасні дослідження вигорання ми вважаємо, що синдром вигорання потрібно розглядати не лише у контексті

роботи та професійної діяльності, а також і в контексті повсякденного життя, в якому постійно присутніми є фактори стресу та неспроможність подолати або змінити їх. Вигорання - результат впливу різних факторів: довготривалий стрес, неспроможність впоратися з ним, невідповідність очікувань та реальності, постійна втома без відновлення енергії та відчуття невпевненості у власних здібностях. Савокупність цих чинників може викликати вигорання в різних сферах життя людини. Отже, виходячи з наведених положень можна виділити наступні фактори, які можуть призводити до вигорання: довготривалий стрес, неспроможність впоратися зі стресом, невідповідність між очікуваннями та реальністю, постійна перевтома без відновлення енергії, відчуття невпевненості у власних здібностях.

Під час війни багато жінок стикаються з емоційним вигоранням, що впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Емоційне вигорання виникає як захисна реакція на стрес, особливо для тих, хто працює з людьми або переживає воєнний конфлікт. Під час військових дій, стрес є зумовленим постійним надмірним навантаженням психіки та нервової системи, що може призвести до емоційної втоми та виснаження. Дослідження також спрямовані на ефективність психологічної підтримки в умовах військових конфліктів, з метою розроблення стратегії підтримки для тих, хто опинився у подібних умовах. Симптоми емоційного вигорання можуть мати різні прояви, включаючи зниження продуктивності, втоми та відсутність цікавості до життя. Такі стани можуть розвиватися поступово, проходячи через етапи піднесення, виснаження та тотального виснаження. Військовий конфлікт може значно змінювати життя жінок на багатьох рівнях. Незважаючи на ієрархію потреб Абрахама Маслоу, де фізіологічні потреби є базовими, безпека, як одна з них, має критичне значення для сприятливого задоволення вищих потреб, таких як соціальні та духовні. Військовий

конфлікт може підірвати цю безпеку, створюючи постійну загрозу для життя та рутини жінок. Дослідження серед жінок у військовий час свідчать про значний вплив конфлікту на їхнє сімейне життя та побут. Більш глибоке розуміння цих впливів допомагає створити підтримку та ресурси для тих, хто переживає подібні обставини.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ УКРАЇНОК

2.1. Організація дослідження емоційного вигорання

Для того, щоб розкрити теоретичну тему, яку ми розглядали вище, для розуміння які саме фактори і як впливають на формування синдрому вигорання під час війни у жінок, ми використовували кілька методик для збору всієї актуальної інформації.

Дана дослідницька робота проводилась на базі Одеського Національного Університету імені І.І. Мечникова та із розсилки анкет та тестових методик через соціальні мережі Facebook та Instagram. Збір даних проводився за допомогою платформи Google Form. Вибірка випробовуваних складалась із 86 осіб жіночої статі, від 20 до 56 років, переважна кількість випробовуваних знаходиться у діапазоні від 26 до 32 років.

Розподіл за віком

86 відповідей

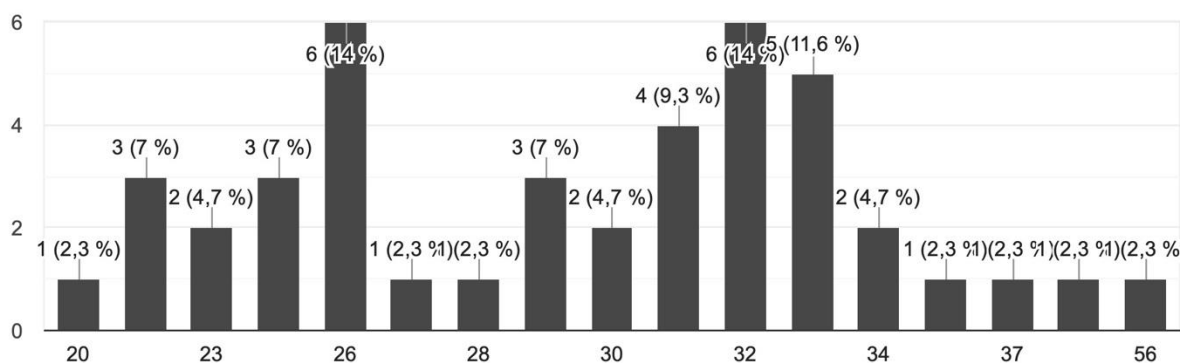


Рис 2.1. Розподіл респондентів за віком

Переважна кількість випробовуваних жінок займається професійною діяльністю та активно працює, 72% опитуваних мають сімейного партнера, та 34% опитуваних мають дітей. Для проведення дослідження нам було важливо встановити місцезнаходження жінок, та за результатами виявили, що 69,8 % опитуваних знаходились в Україні і, відповідно,— 30,2% за межами України. Також, із 30,2% опитуваних, що перебувають за кордоном 58,3% дали відповідь, що збираються повернутись в Україну і 41,7% відповіли, що повертатись не збираються.

Розподіл за місцезнаходженням

86 відповідей

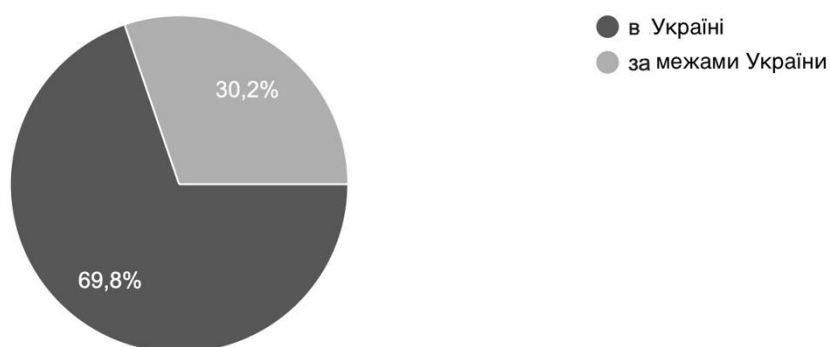


Рис 2.2. Розподіл респондентів за місцезнаходженням

Ми розподілили випробовуваних на дві групи, 1 група— жінки, які знаходились на території України, 2 група— жінки за межами України для того, щоб порівняти рівень емоційного вигорання згідно цього фактору. Після цього розподілу ми побачили, що в 1 групі 66,7% жінок мали партнера, а 33,3% були без партнера, в 2 групі партнера мали 84,6% жінок, а 15,4% були без партнера. За нашими даними в 1 групі 23,3% жінок мали дітей, а у 76,7% дітей не було, в той час як у 2 групи 61,5% мали дітей і 38,5% не мали дітей.

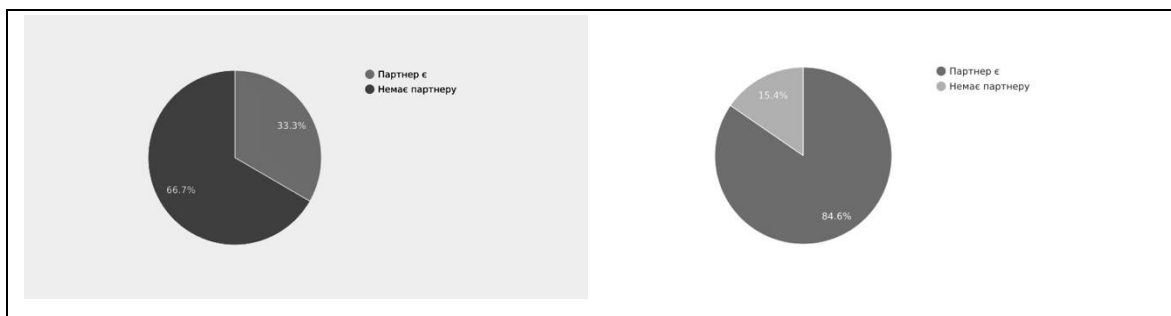


Рис 2.3. Порівняння 1 і 2 групи за фактором наявності партнера

Дослідницька робота проводилась у три різні етапи. Перший етап складався з аналізу теоретичного матеріалу та пошуку теоретичної літератури, яка дала розуміння поняття вигорання і як воно впливає на сучасну жінку в умовах невизначеності. У роботі використовувались друковані видання та наукові бази PubMed, Google Scholar, Google за такими ключовими словами: «burnout», «burnout research», «gender burnout», «war -related burnout», «burnout syndrome» , а українською мовою: «вигорання», «гендер та вигорання», «вигорання і війна», «жінки під час війни».

На другому етапі було проведено пошук актуальних методик, які надали нам змогу ретельно дослідити задану тему. Для цього дослідження ми розробили питання для анкетування, також обрали тестову методику Великої п'ятірки (Big Five), п'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста), опитувальник психічного вигорання (на основі моделі К. Маслач і С.Джексон) та шкалу оцінки рівня тривожності Спілбергера- Ханіна (STAI). Для обробки та збору відповідей ми розробили анкету та внесли всі тестові методики на платформу Google Form. У гугл формі перед кожною тестовою методикою було описане завдання, яке давало вказівки щодо складання тесту, або відповідей на питання.

На третьому етапі дослідження ми дослідили всі аспекти з теоретичного матеріалу, обробили дані отримані від респондентів та

зробили порівняльний аналіз та вивчення зв'язку особистісних рис та емоційного вигорання, для цього ми зібрали інформацію від випробовуваних за допомогою Google Form та обробили її за допомогою Microsoft Excel.

2.2. Методи дослідження синдрому емоційного вигорання

В цьому дослідженні ми припускаємо, що існує зв'язок між особистісними рисами жінок та їх схильністю до емоційного вигорання, також ми припускаємо, що на емоційне вигорання будуть впливати фактори оточення та місцезнаходження.

Спираючись на теоретичну частину роботи, нами було створене опитування у вигляді анкетування, яке дало змогу розкрити та зрозуміти всі частини цього питання та надати необхідні відповіді для проведення дослідження.

Наше анкетування складалось з шести питань, частина з яких потребувала чисельних відповідей, а інша частина- відповіді словами. Запитання були ретельно підібрані для надання необхідної нам для аналізу інформації:

- Вік
- Зайнятість (робота/навчання)
- Сімейний стан (заміжня/незаміжня, у відносинах/одинок)
- Діти (є або немає)
- Місцезнаходження (Україна або за межами України)
- Повернення в Україну (планую/ не планую)

Далі для того, щоб зрозуміти як особистісні фактори впливають на емоційне вигорання ми взяли методику п'ятифакторного особистісного опитувальника Р. МакКреє і П. Коста –Велика П'ятірка (Big Five).

Опитувальник «Велика п'ятірка» спрямований на вимірювання таких особистісних факторів як «нейротизм» (neuroticism, N), «екстраверсія» (extraversion, E), «відкритість досвіду» (openness to experience, O), «згода» (agreeableness, A) та «свідомість» (conscientiousness, C). П'ятифакторний опитувальник особистості є текстовий набір 75-ти протилежних за значенням стимульних висловлювань, що характеризують поведінку людини в типових життєвих ситуаціях, в яких найбільш яскраво виявляються її особистісні риси. Стимульний матеріал розділений п'ятиступінчастою оцінною шкалою Лайкерта, що дозволяє вимірювати ступінь виразності кожної ознаки. Загалом у опитувальнику 150 фраз, оцінки яких групуються у 25 біполярних первинних чинниках, що з 6 тверджень кожен, згрупованих, своєю чергою, у 5 узагальнених чинників.

Між кожною парою тверджень розташована шкала від «-2» до «+2», таким чином респондент оцінює яке твердження більше підходить для нього і відповідно цього обирає номер на шкалі. Наприклад, якщо вам підходить праве висловлювання, воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення «-2» або «2» вибираються в тому випадку, якщо висловлювання, що оцінюється, виражено сильно. Якщо цей вислів виражено слабо (слабше), то вибирається значення «-1» чи «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, вибирається значення «0».

Після того, як всі твердження оцінені, їх необхідно перевести в бали. Для цього первинні сирі оцінки -2-1 0 1 2 замінюються відповідними балами 5 4 3 2 1. Переказні бали заносяться до правого осередку бланка відповідей, які надалі підсумовуються по вертикалі, і, таким чином, виходять тестові параметри особи. Кожен первинний компонент - фактор складається із суми трьох бальних оцінок. Наприклад, фактор 1.1 активність – пасивність, це сума балів, отримана на стимули 1, 6 та 11. Вторинний фактор – це сума п'яти первинних факторів.

Для того, щоб отримати фактори, необхідно підсумовувати по вертикалі переведені в бали стимульні оцінки. Отримані таким чином тридцять факторів (п'ять вторинних та двадцять п'ять первинних) надалі використовуватимуться для інтерпретації результатів тестування.

Японський дослідник особистості Хійджіро Тсуйї, адаптуючи американську п'ятифакторну особистісну методику для японської популяції, запропонував біполярність для кожного фактору: ЕКСТРАВЕРСІЯ - ІНТРОВЕРСІЯ, ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ - ВІДДІЛЕНІСТЬ, КОНТРОЛЮВАННЯ - ПРИРОДНІСТЬ, ГРАЙЛИВІСТЬ - ПРАКТИЧНІСТЬ, що дозволяє, як він вважає, повніше охарактеризувати особистість, оскільки кожен полюс риси відбиває її своєрідність [7].

Перший фактор "ЕКСТРАВЕРСІЯ - ІНТРОВЕРСІЯ" розглядається Х. Тсуйї традиційно, але на відміну від інтерпретації, запропонованої У. Норманом, японський дослідник враховує значення полюсів цього фактору, первинними компонентами якого є: активність - пасивність, домінування - підпорядкованість, товарицькість - замкнутість нових вражень – уникнення нових вражень [7].

Суть другого чинника – взаємодія з людьми. Термін "ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ" для позначення фактору підходить краще, ніж "конформність", що використовується в американському оригіналі, і включає такі особистісні диспозиції, як дружнє розташування, довірливість, співробітництво, а також залежність і прийняття індивіда групою. Протилежний полюс цього чинника "ВІДДІЛЕНІСТЬ" містить у собі як ознаки дистанціювання і суперництва, а й незалежності. Компонентами другого чинника є: теплота – байдужість, співпраця – суперництво, довірливість – підозрілість, розуміння – нерозуміння, повага інших – самоповага.

Третій фактор представлений як "КОНТРОЛЮВАННЯ - ПРИРОДНІСТЬ". Тсуйї навмисно не використовує термін "свідомість",

оскільки він має надто тісну прихильність до етичних понять та надто вузьке семантичне значення. Суть третього чинника – вольове регулювання поведінки. Індивід, що контролює себе, як правило, виявляє цілеспрямованість, сумлінність, методичність і наполегливість. Природний у своїй поведінці людина, навпаки, прагне гармонійних відносин із природою, він хіба що “пливе протягом життя”. Японський варіант п'ятифакторного особистісного опитувальника містить такі первинні компоненти цього фактора: акуратність – неакуратність, наполегливість – відсутність наполегливості, відповідальність – безвідповідальність, самоконтроль – імпульсивність, передбачливість – безтурботність.

Четвертий чинник містить у собі показники афективної сфери особистості. ЕМОЦІЙНІСТЬ у людини проявляється у підвищеній чутливості до впливів середовища, особливо в стресових ситуаціях. Така особа також схильна до тривоги та депресії. ЕМОЦІЙНА СТРИМАНІСТЬ, навпаки, характеризує людину як схильну проявляти жвавість, неквапливість і самодостатність. Компонентами четвертого чинника є: тривожність – безтурботність, напруженість – розслабленість, депресивність – емоційна комфортність, самокритичність – самодостатність, емоційна лабільність – емоційна стабільність.

П'ятий фактор представлений як "ГРАЙЛИВІСТЬ". Суть його - гра, яка дає можливість особистості плавно "переходити" з реального світу в нереальний, сприймати незвичайні образи, думки, почуття, символіку мистецтва та вільно ними насолоджуватися. З іншого боку, “ПРАКТИЧНІСТЬ” - риса, що виявляється у особистості тенденції відповідати дійсності, що у крайніх проявах веде до конформізму, жорстокості і авторитаризму. Первинними компонентами цього чинника є: цікавість – консерватизм, мрійливість – реалістичність, артистичність – неартистичність, сензитивність – низька чутливість, пластичність – ригідність [7].

Далі нас цікавить вимірювання саме вигорання для дослідження зв'язку із особистісними факторами з методики «Великої п'ятірки», для цієї цілі ми обрали «Опитувальник психічного вигорання» розроблений на основі моделі К. Маслач та С. Джексон. Метою опитувальника є визначити синдром «емоційного вигорання» за трьома основними показниками: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Опитувальник складається з 22 пунктів, за якими можливе обчислення значень 3-х шкал: "Емоційне виснаження", "Деперсоналізація", "Редукція професійних досягнень" [48].

«Емоційне виснаження» за даною методикою проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, підвищеної психічної виснаженості та афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття «пересиченості» роботою, незадоволеністю життям загалом. У контексті синдрому перегорання «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми.

«Деперсоналізація» проявляється в емоційному усуненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні. На поведінковому рівні «деперсоналізація» проявляється у зарозумілій поведінці, використанні професійного сленгу, гумору, ярликів [48].

«Редукція професійних досягнень» відбиває ступінь задоволеності медичного працівника як особистістю як і професіоналом. Незадовільне значення цього показника відображає тенденцію до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок, - зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, усунення та неучасті, уникнення роботи спочатку психологічно, а потім фізично [48].

Випробовуваним надається 22 ствердження, пов'язаних з роботою та пропонується відповісти як вони почуваються на роботі згідно наданого твердження. Згідно із своїм почуттям щодо твердження, пропонується обрати відповідь за шкалою від «0» до «6», де «0 – "ніколи", а «6» – щодня. Відповіді випробуваного оцінюються так: 0 балів – «Ніколи»; 1 бал – «Дуже рідко»; 2 бали – «Рідко»; 3 бали – «Іноді»; 4 бали – «Часто»; 5 балів – «Дуже часто»; 6 балів – «Щодня». Після отримання результатів за допомогою ключу ми сумуємо бали наведених вище показників та визначаємо ступінь вигорання згідно з наведеною нижче таблицею.

Таблиця 2.1

Інтерпретація отриманих даних

Показники синдрому вигорання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0—15	16—24	25 та більше
Деперсоналізація	0—5	6—10	11 і більше
Редукція професійних досягнень	37 і більше	36—31	30 і менше

Далі актуальним для нашого дослідження є вивчення зв'язку емоційного вигорання із рівнем тривожності, для цього ми обрали Шкалу оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна)[66]. Вимірювання тривожності як аспекту особистості має велике значення, оскільки ця риса впливає на поведінку людини у багатьох ситуаціях. Тривожність є важливою для активних особистостей, адже певний рівень тривожності властивий і необхідний для нормальної активності. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, що корисний для неї. Самооцінка щодо цього аспекту є

важливою складовою самоконтролю та самовдосконалення. Опитувальник вимірює наступні параметри:

Особистісна тривожність - стійка індивідуальна риса, яка відображає нахил особистості до тривоги та нахил реагувати на багато ситуацій як на загрозові з відповідною реакцією. Ця схильність активізується певними стимулами, що сприймаються як загрози для самооцінки та самоповаги[66].

Ситуативна тривожність - стан, який характеризується емоціями, такими як напруга, занепокоєння, тривога. Цей стан виникає як реакція на стресові ситуації і може бути різним за інтенсивністю та тривалістю у часі.

Особи з високим рівнем тривожності можуть сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в різних ситуаціях та реагувати виразним станом тривожності. Високий показник особистісної тривожності у психологічному тесті може свідчити про ймовірність появи стану тривожності у різних ситуаціях, особливо тих, що стосуються оцінки компетентності та престижу.

Більшість методів вимірювання тривожності оцінює лише особистісну або ситуативну тривожність або більш конкретні реакції. Єдиний підхід, запропонований Ч. Д. Спілбергером, дозволяє виміряти тривожність як особистісну рису та як стан. Бланк шкал самооцінки Спілбергера включає 40 питань - тверджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної і 20 - для оцінки особистісної тривожності. На кожне питання пропонується обрати відповідь по шкалі від «1» до «4», де «1» означає –ні,це не так, «2»– скоріш так, «3»– вірно, «4»–абсолютно вірно.

При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник кожної з підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. У цьому, що стоїть підсумковий показник, то вище рівень тривожності (ситуативної чи особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31 – 44 бали – помірна;45 і більше – висока.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу. Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування щодо підзавдань.

Для низькотривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань. Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням та вегетативним збудженням. Звісно, цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника по даній підшкалі дозволяє оцінити як рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи перебуває він під впливом стресової ситуації та яка інтенсивність цього на нього[66].

Особистісна тривожність є конституційною межею, що обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. Зіставлення результатів з обох підшкал дає можливість

оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для випробуваного. Шкала Спілбергера в силу своєї відносної простоти та ефективності широко застосовується у клініці з різними цілями: визначення виразності тривожних переживань, оцінка стану в динаміці та ін.

Висновки до 2 розділу

Дослідження синдрому вигорання у жінок під час війни відбувалося на основі ретельного аналізу та збору даних з 86 учасниць у віковому діапазоні від 20 до 56 років. Етапи дослідження включали аналіз теоретичного матеріалу, використання таких методів як анкетування, так і психологічних тестів, зокрема, таких як «Велика п'ятірка», опитувальник психічного вигорання та шкала оцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна. За допомогою Google Form оброблено та зібрано відповіді, які в подальшому були проаналізовані за допомогою Microsoft Excel.

Аналізуючи результати, нашою метою було виявити зв'язок між особистісними рисами жінок та схильністю до емоційного вигорання, а також врахувати вплив факторів оточення та місцезнаходження. Було вирішено розділити випробовуваних на дві групи: група 1– жінки, що знаходились на території України, а група 2– жінки, що знаходились за межами України. Також ми досліджували рівень особистісної та ситуативної тривоги для того, щоб дослідити зв'язок між цими явищами та рівнем емоційного вигорання у цих групах та порівняти їх.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ УКРАЇНОК.

3.1. Порівняльний аналіз отриманих даних

Перед тим як переходити до статистичних розрахунків ми дивились спочатку окремо на результати тестових методик які вимірювали рівні вигорання та рівні тривожності та робили описову статистику. В отриманих даних ми також порівнювали 1 і 2 групу випробовуваних.

Розглянемо дані отримані з опитувальника психічного вигорання, розробленого на основі моделі К. Масlach та С. Джексон. Метою опитувальника є визначити синдром «емоційного вигорання» за трьома основними показниками: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Низький рівень свідчить про відсутність вираженості цього показника синдрому «вигорання», середній — у тому, що він перебуває у стадії формування, високий рівень — у тому, що він вже сформований.

Візьмемо перший показник — «емоційне виснаження», воно в опитувальнику розглядається як основна складова вигорання і проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, підвищеної психічної виснажливості та афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття «пересиченості» роботою, незадоволеністю життям у цілому.

Отже, у жінок 1 групи, які знаходились в Україні за показником рівню емоціонального виснаження був наступний розподіл: 20% мали низький рівень вигорання, 20% мали середній рівень та 60% мали високий рівень. У жінок з 2 групи за показником емоційного виснаження були наступні

результати –23,1% мали низький показник, 30,8% середній та 46,2% високий.

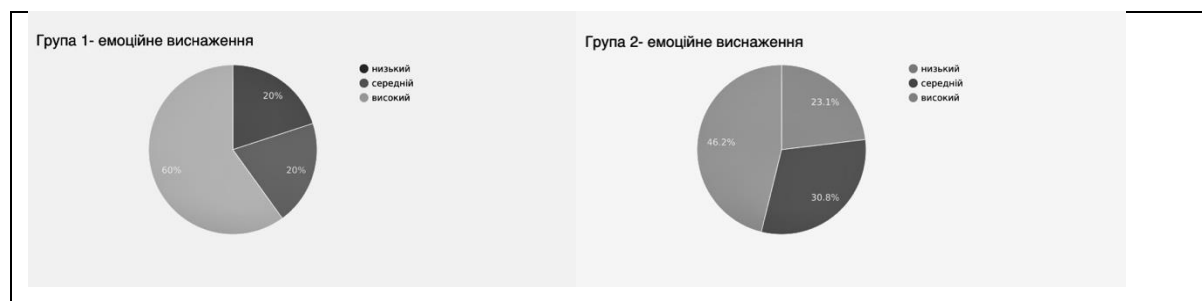


Рис 3.1. Порівняння показників емоційного вигорання у 1 і 2 групах

Далі розглянемо показник «деперсоналізації/цинізму» за рівнями в кожній з груп. Деперсоналізація проявляється в емоційному відстороненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні. У контексті синдрому вигорання «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми. В 1 і 2 групах було абсолютне співпадіння результатів за показником деперсоналізації, розподіл виявився наспупним для обох груп: низький рівень-0%, середній рівень- 0%, високий рівень-100%.

Останнім показником у шкалі психічного вигорання є «редукція професійних досягнень», що відображає ступінь задоволеності людини собою як особистістю та як професіоналом. Незадовільне значення цього показника відображає схильність до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок – зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, усунення та

неучасть, уникнення роботи спочатку психологічно а потім фізично. В 1 групі ми отримали 33,3% випробовуваних з низьким показником, 23,3% з середнім показником та 43,3 з високим показником редукції. В 2 групі 46,2% випробовуваних мали низький показник, 30,8% мали середній показник, та 23,1%– високий.

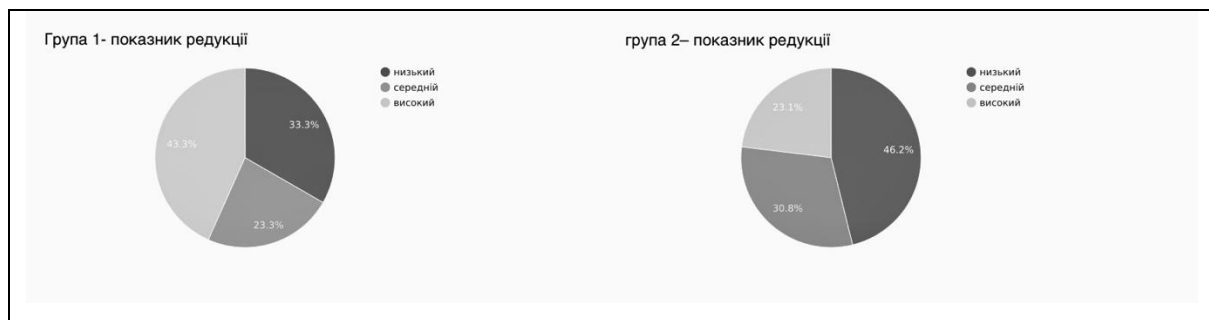


Рис 3.2 Порівняння показників редукції в 1 і 2 групах

Також ми порівнювали обидві групи за результатами шкали оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна). При інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31 – 44 бали – помірна; 45 і більше – висока. В 1 групі результати були наступними: 23,3% випробовуваних мали низький рівень тривожності, 53,3% мали середній рівень, та 23,3%– високий. В 2 групі розподілення показників було наступним: 38,5% мали низький рівень тривожності, 30,8% мали середній та 30,8% –низький.

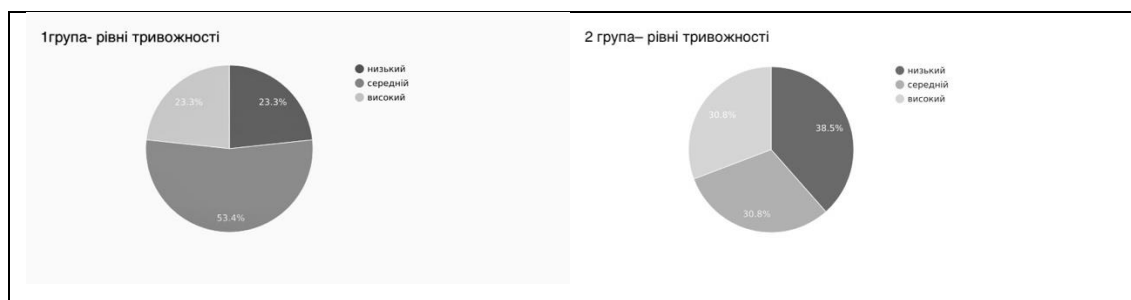


Рис.3.3 Порівняння рівнів тривожності в 1 і 2 групах

3.2. Вивчення зв'язку особистісних рис та емоційного вигорання

Обробивши результати порівняльного аналізу і побачивши, що ми маємо деякі відмінності на рівнях емоційного виснаження, ми вирішили подивитись чи є відмінності за особистісними якостями у людей з різним рівнем емоційного виснаження. Емоційне виснаження розглядається як основна складова вигорання і проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, підвищеної психічної виснаженості та афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття «пересиченості» роботою, незадоволеністю життям загалом. Тут ми порівнювали людей з низьким та високим рівнем емоційного виснаження і дивились на їх особистісні якості, які ми вимірювали за допомогою методики п'ятифакторного опитувальника Р. МакКрає і П. Коста – Велика П'ятірка (Big Five). Опитувальник «Велика п'ятірка» спрямований на вимірювання таких особистісних факторів як «нейротизм» (neuroticism, N), «екстраверсія» (extraversion, E), «відкритість досвіду» (openness to experience, O), «згода» (agreeableness, A) та «свідомість» (conscientiousness, C). Кожен з цих факторів ми розглядали на біполярних шкалах які запропонував в своїй адаптації Х.Тсуйї: ЕКСТРАВЕРСІЯ - ІНТРОВЕРСІЯ, ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ - ВІДДАЛЕНІСТЬ, КОНТРОЛЮВАННЯ - ПРИРОДНІСТЬ, ЕМОЦІЙНІСТЬ - ЕМОЦІЙНА СТРИМАНІСТЬ, ГРАЙЛИВІСТЬ – ПРАКТИЧНІСТЬ та їх підшкалах. таким чином в 1 шкалі ЕКСТРАВЕРСІЯ-ІНТРОВЕРСІЯ є наступні п'ять підшкал: 1.1 активність-пасивність; 1.2 домінування-підпорядкованість; 1.3 комунікабельність-замкнутість; 1.4 пошук вражень-уникнення вражень; 1.5 привертання уваги-уникання уваги; Наступна шкала це ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ-ВІДДАЛЕНІСТЬ, яка складається з наступних п'яти підшкал: 2.1 теплота-байдужість; 2.2 співпраця-суперництво; 2.3 довірливість-підозрілість; 2.4

розуміння-непорозуміння; 2.5 повага до інших-самоповага. За шкалою КОНТРОЛЮВАННЯ- ПРИРОДНІСТЬ маємо наступні підшкали: 3.1 охайність-неохайність; 3.2 наполегливість- відсутність; 3.3 відповідальність- відсутність; 3.4 самоконтроль-імпульсивність; 3.5 передбачуваність- безтурботність. За шкалою ЕМОЦІЙНІСТЬ-ЕМОЦІЙНА СТРИМАНІСТЬ: 4.1 тривожність-безтурботність; 4.2 напруженість-розслабленість; 4.3 депресивність-емоційний комфорт; 4.4 самокритичність-самодостатність; 4.5 емоційна лабільність-стабільність. За шкалою ГРАЙЛИВІСТЬ-ПРАКТИЧНІСТЬ: 5.1 цікавість-консерватизм; 5.2 мрійливість-реалістичність; 5.3 артистичність- неартистичність; 5.4 сензитивність- нечуттєвість; 5.5 пластичність-ригідність [7].

Ми побачили, що респонденти з високим та низьким рівнем емоційного виснаження відрізняються за шкалою «1.2 домінування-підпорядкованість», у людей з високим рівнем виснаження вищим був показник домінування, це означає, що люди з більш вираженою характеристикою домінування більш схильні до вигорання. Середній показник у людей з низьким рівнем вигорання $10,1 \pm 0,5$, $p < 0,05$, у людей з високим рівнем вигорання – $11,5 \pm 0,3$, $p < 0,05$. У людей домінування вивчається як риса особистості, пов'язана з особливостями темпераменту, мотивацією до влади та самоствердження, прагненням брати на себе відповідальність, перевагою позиції у спілкуванні «згори донизу». В той час як підпорядкованість буде проявлятися як більш пасивна особистісна характеристика, конформна, але в той самий час більш адаптивна.

Наступний показник «2.3 довірливість-підозрілість», тут ми побачили, що випробовувані з більшим рівнем емоційного виснаження мали більший показник довірливості. Середній показник за шкалою у людей з високим рівнем вигорання був $9,4 \pm 0,4$, $p < 0,05$. Для людей з низьким рівнем вигорання середній показник по шкалі був $7,0 \pm 0,6$, $p < 0,05$. Довірливість можна розглядати тут як моральну якість особистості, що

виражає вихідно позитивне сприйняття людей та окремої людини, впевненість у їхній порядності, щирості та правильності дій. Довірливість проявляється у довірі як передачі іншій людині якихось своїх секретів, таємниць, і навіть правий і матеріальних цінностей. Під підозрілістю тут слід розуміти схильність приписувати оточуючим людям негативні задуми, бачити прихований зміст у їхніх вчинках. В легкій мірі підозрілість - допустима і навіть корисна якість, яка живить інформацією розум людини [52].

Також тут ми побачили, що у підшкалі «2.5 повага до інших-самоповага» більший рівень вигорання був у жінок з вищим показником поваги до інших та відповідно, для жінок з меншим рівнем емоційного виснаження був більше притаманний показник самоповаги. Середній показник за шкалою у людей з високим рівнем виснаження був $11,7 \pm 0,2$, $p < 0,05$. Для людей з високим рівнем емоційного виснаження середній показник був $10,4 \pm 0,5$, $p < 0,05$.

За шкалою «3.1 охайність-неохайність» (відсутність акуратності) було встановлено, що у випробовуваних з високим рівнем виснаження був вищим показник охайності був вищим, а у людей з низьким рівнем вигорання показник неохайності був вищим. Середній показник за шкалою у людей з високим рівнем виснаження був $10,9 \pm 0,4$, $p < 0,001$. Якщо розглядати людей з високим показником охайності, то це люди, які люблять порядок і комфорт, вони наполегливі у діяльності і зазвичай досягають у ній високих результатів. Вони дотримуються моральних принципів, не порушують загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві та дотримуються їх навіть тоді, коли норми та правила здаються порожньою формальністю. Висока сумлінність і свідомість зазвичай поєднуються з добрим самоконтролем, із прагненням до утвердження загальнолюдських цінностей, іноді на шкоду особистим. Такі люди рідко відчуваються повністю розкутими настільки, щоб дозволити собі дати волю почуттям.

Для людей з високим показником неохайності більш характерні природність поведінки, безтурботність, схильність до необдуманих вчинків [7].

Наступною ми розглядали шкалу «4.1 тривожність-безтурботність», де ми побачили, що у жінок з високим рівнем виснаження вищим був показник тривожності, а у жінок з низьким рівнем виснаження – безтурботності. Середній показник за шкалою у жінок з високим рівнем виснаження $11,8 \pm 0,8$, $p < 0,05$. Середній показник за шкалою у жінок з низьким рівнем виснаження $9,5 \pm 0,5$, $p < 0,05$. Люди з високим показником тривожності, зазвичай з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію. Такі люди гірше працюють у стресових ситуаціях, у яких відчувають психологічну напругу, зазвичай, мають занижену самооцінку [52].

За шкалою «4.2 напруженість-розслабленість» було виявлено, що респонденти з високим рівнем виснаження більш схильні до напруженості, а респонденти з низьким рівнем виснаження схильні до розслабленості. Середній показник за шкалою у респондентів з високим рівнем виснаження $11,2 \pm 0,7$, $p < 0,01$. Середній показник за шкалою у жінок з низьким рівнем виснаження $8,4 \pm 0,4$, $p < 0,01$.

По шкалі «4.5 емоційна лабільність-емоційна стабільність» ми побачили, що у респондентів з високим рівнем виснаження є більшим показник емоційної лабільності, а у респондентів з низьким рівнем виснаження є більшим показник емоційної стабільності. Середній показник за шкалою у жінок з низьким рівнем виснаження $9,9 \pm 0,5$, $p < 0,05$. Для жінок з високим рівнем виснаження середній показник по шкалі був $12,6 \pm 0,8$, $p < 0,05$. Під емоційно лабільними тут ми розуміємо особистостей, які схильні до нестабільного, рухливого емоційного фону, настрої може змінюватись досить швидко з високою амплітудою, у людей з показниками емоційної стабільності буде більш стабільний емоційний фон, та стимул

який буде розхитувати їх емоційний стан буде значно більше, аніж у людей з лабільною емоційністю.

Також ми розглядали шкалу «4 – ЕМОЦІЙНА НЕСТІЙКІСТЬ-ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ», тут було виявлено, що випробовувані з високим рівнем емоційного виснаження мали вищий показник емоційної нестійкості, а випробовувані з низьким рівнем емоційного виснаження мали вищий показник емоційної стійкості. Середній показник за шкалою у людей з високим рівнем емоційного виснаження був $59,0 \pm 3,3$, $p < 0,05$, для людей з низьким рівнем емоційного виснаження – $46,8 \pm 2,0$, $p < 0,05$.

Високі значення чинника емоційної нестійкості характеризують осіб, нездатних контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності, примхливість. Такі люди почуваються безпорадними, нездатними впоратися із життєвими труднощами. Їхня поведінка багато в чому зумовлена ситуацією. Вони з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію. Такі люди гірше працюють у стресових ситуаціях, у яких відчувають психологічну напругу. Вони, зазвичай, занижена самооцінка, вони уразливі й у невдачах [52].

Низькі значення по цьому фактору (емоційна стійкість) властиві особам самодостатнім, впевненим у своїх силах, емоційно зрілим, сміливо дивляться в обличчя фактам, спокійним, постійним у своїх планах і уподобаннях, які не піддаються випадковим коливанням настрою. На життя такі люди дивляться серйозно та реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не засмучуються через дрібниці, почуваються добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі люди зберігають холонокровність і спокій навіть у несприятливих ситуаціях. Вони частіше перебувають у хорошому настрої, ніж у поганому [7].

Також ми порівнювали показники деперсоналізації та емоційного виснаження і тут ми побачили, що у людей з високим рівнем емоційного виснаження показник деперсоналізації також був завищений, а у людей з низьким рівнем емоційного виснаження показник деперсоналізації був занижений. Середній показник по шкалі для людей з високим рівнем емоційного виснаження був $14,8 \pm 0,9$, $p < 0,05$. Для людей з низьким рівнем емоційного виснаження середній показник по шкалі був $11,7 \pm 0,4$, $p < 0,05$. Деперсоналізація проявляється в емоційному усуненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні. На поведінковому рівні «деперсоналізація» проявляється у зарозумілій поведінці, використанні професійного сленгу, гумору, ярликів [48].

Наступним кроком тут ми порівнювали показник емоційного виснаження та тривожності, було виявлено, що у респондентів з високим показником емоційного вигорання був також високий показник тривожності і, навпаки, для осіб з низьким рівнем емоційного виснаження був характерний нижчий показник тривожності. Середній показник по шкалі для людей з високим рівнем емоційного виснаження був $15,1 \pm 0,7$, $p < 0,05$. Для людей з низьким рівнем емоційного виснаження середній показник по шкалі був $10,7 \pm 0,4$, $p < 0,05$.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривози і передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи кожну їх певної реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людиною розцінюються як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю.

Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі. Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу.

Таблиця 3.1.

**Відмінність особистісних характеристик
за рівнями емоційного виснаження**

Показники	Рівні	М	m	t	Знач.
1.2. Домінування – підпорядкованість	1	10,1	0,5	-2,2	0,029
	2	11,5	0,3		
2.3. Довірливість – підозрілість	1	7,0	0,6	-3,2	0,002
	2	9,4	0,4		
2.5. Повага інших - самоповага	1	10,4	0,5	-2,6	0,012
	2	11,7	0,2		
3.1. Акуратність – неаккуратність (відсутність акуратності)	1	8,4	0,5	-3,8	0,000
	2	10,9	0,4		
4.1. Тривожність – безтурботність	1	9,5	0,5	2,2	0,030
	2	11,8	0,8		
4.2. Напруженість – розслабленість	1	8,4	0,4	3,5	0,001
	2	11,2	0,7		
4.5 Емоційна лабільність – емоційна стабільність	1	9,9	0,5	2,6	0,011
	2	12,6	0,8		
4. Емоційна нестійкість (нейротизм) – емоційна стриманість	1	46,8	2,0	3,1	0,003
	2	59,0	3,3	3,1	
5.1. Допитливість – консерватизм	1	9,1	0,5	-2,8	0,008
	2	10,8	0,3		
Деперсоналізація /цинізм	1	11,7	0,4	3,7	0,001
	2	14,8	0,9		
Тривожність	1	10,7	0,4	5,4	0,000
	2	15,1	0,7		

Примітки: 1 - низький рівень емоційного виснаження; 2 - високий рівень емоційного виснаження; М – середнє; m – пом. Середнього; t – критерій Стьюдента.

Для Наступного кроку нашого аналізу ми взяли показник редукції професійних досягнень та вирішили подивитись чи є відмінності за особистісними якостями у людей з різним рівнем редукції. Редукція професійних досягнень виражає ступінь задоволеності людини собою як особистістю і як професіоналом. Недостатнє значення відповідності цього показника виражає тенденцію до негативних оцінок своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок, – зниження професійної мотивації, наростання негативізму у відношенні службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, відстороненість і безучасність, уникнення роботи спочатку психологічно, а потім фізично.

Першою тут ми взяли до уваги шкалу «1.5 привертання уваги-уникнення уваги», тут було з'ясовано, що у жінок з високим рівнем редукції професійних досягнень були вищими показники привертання уваги, а у жінок з низьким показником редукції була більшою схильність до уникнення уваги. Показник привертання уваги тут ми розглядаємо як демонстративність, такій особистості необхідно привернути увагу всіх оточуючих, цю увагу вона прагне отримати будь-якою ціною. Один із найбільш розповсюджених способів отримати увагу складається з блискучої презентації себе та своїх здібностей (незалежно від реального рівня їх розвитку). У людей схильних до уникнення уваги буде протилежна модель поведінки і вони будуть триматись в стороні, намагаючись не виділятися серед оточуючих. Таким чином можна сказати, що прагнення до привертання уваги може призводити до негативних оцінок своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок– редукції професійних досягнень. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $10,7 \pm 0,3$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $11,8 \pm 0,4$, $p < 0,05$.

Далі розглянемо шкалу «2.4 розуміння-непорозуміння», тут було встановлено, що у жінок з високим показником редукції був високий

показник непорозуміння, в той час як у жінок з низьким показником редукції був вищим показник розуміння. Тут під показником розуміння маються на увазі особи, які відчувають потребу бути поруч з іншими людьми. Як правило, це добрі, відгукливі люди, вони добре розуміють інших людей, відчувають особисту відповідальність за їх благополуччя, з розумінням ставляться до недоліків інших людей. Вони вміють співпереживати, підтримують колективні заходи і відчувають відповідальність за спільну справу, добросовісно і відповідально виконують взяті на себе обов'язки. Взаємодіючи з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше прагнуть співпрацювати з людьми, ніж змагатися. Люди, які більше схильні до показника непорозуміння воліють тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії коїться з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення з цього фактора, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони ставлять вище за інтереси інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі [52]. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $10,6 \pm 0,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $12,9 \pm 0,5$, $p < 0,05$.

Наступний фактор «4.3 депресивність-емоційна комфортність» продемонстрував, що випробовувані з високим рівнем професійної редукції мали більшу схильність до депресивності, а випробовувані з низьким рівнем редукції мали більшу схильність до емоційної комфортності. Фактор депресивності характеризує осіб, нездатних контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності, примхливість. Такі люди

почуваються безпорадними, нездатними впоратися із життєвими труднощами. Їхня поведінка багато в чому зумовлена ситуацією. Вони з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію. Такі люди гірше працюють у стресових ситуаціях, у яких відчують психологічну напругу. Вони, зазвичай, занижена самооцінка, вони уразливі й у невдачах [9].

Люди, які більше схильні до емоційної комфортності самодостатні, впевнені у своїх силах, емоційно зрілі, сміливо дивляться в обличчя фактам, спокійні, постійні у своїх планах і уподобаннях, що не піддаються випадковим коливанням настрою. На життя такі люди дивляться серйозно та реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не засмучуються через дрібниці, почуваються добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі люди зберігають холонокровність і спокій навіть у несприятливих ситуаціях. Вони частіше перебувають у хорошому настрої, ніж у поганому. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $11,6 \pm 0,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $9,6 \pm 0,6$, $p < 0,05$.

За шкалою «4.4 самокритика-самодостатність» ми бачимо, що у випробовуваних з високим рівнем редукції більше був проявлений показник самокритики, а у випробовуваних з низьким рівнем редукції більшою була схильність до самодостатності. Згідно з даною методикою, люди з високим показником самокритики почуваються безпорадними, нездатними впоратися із життєвими труднощами. Їхня поведінка багато в чому зумовлена ситуацією. Вони з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію. Такі люди гірше працюють у стресових ситуаціях, у яких відчують психологічну напругу. Вони, зазвичай, занижена самооцінка, вони уразливі й у невдачах [7].

Показник самодостатності тут характеризує людей впевнених у своїх силах, емоційно зрілих, вони сміливо дивляться в обличчя фактам, спокійних, постійних у своїх планах і уподобаннях, що не піддаються випадковим коливанням настрою. На життя такі люди дивляться серйозно та реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не засмучуються через дрібниці, почуваються добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі люди зберігають холонокровність і спокій навіть у несприятливих ситуаціях. Вони частіше перебувають у хорошому настрої, ніж у поганому [7]. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $10,8 \pm 0,5$, $p < 0,001$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $7,9 \pm 0,6$, $p < 0,001$.

Варто звернути увагу на шкалу «4 емоційна нестійкість-емоційна стійкість», кілька підшкал якої ми розглядали вище, тут ми бачимо, що у жінок з високим рівнем професійної редукції був вищим показник емоційної нестійкості, а у жінок з низьким рівнем редукції була більша схильність до показника емоційної нестійкості. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $54,3 \pm 2,3$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $45,5 \pm 2,8$, $p < 0,05$.

За шкалою «5.3 артистичність-відсутність артистичності» ми побачили, що високий рівень професійної редукції був у випробовуваних із схильністю до відсутності артистичності, в той час як у випробовуваних з низьким рівнем редукції був вищим показник артистичності. Для людини з артистичністю характерне легке ставлення до життя. Вона справляє враження безтурботної та невідповідальної, якій складно зрозуміти тих, хто розраховує кожен свій крок, віддає свої сили створенню матеріального добробуту. До життя вона ставиться як до гри, здійснюючи вчинки, за якими оточуючі бачать прояв легковажності. Людина, яка має високі оцінки

за цим фактором, задовольняє свою цікавість, виявляючи інтерес до різних сторін життя. Вона легко навчається, але недостатньо серйозно ставиться до систематичної наукової діяльності, тому рідко досягає значних успіхів у науці. Така людина часто не відрізняє вигадку від реальностей життя, вона частіше довіряє своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду, мало звертає уваги на поточні повсякденні справи та обов'язки, уникає рутинної роботи. Це емоційна, експресивна, з добре розвиненим естетичним та художнім смаком людина [52].

Людина, яка має більшу схильність до відсутності артистичності за своїм складом реаліст, добре адаптована у повсякденному житті. Вона тверезо і реалістично дивиться на життя, вірить у матеріальні цінності більше, ніж у абстрактні ідеї. Така людина часто стурбована своїми матеріальними проблемами, наполегливо працює і виявляє заavidну наполегливість, втілюючи у життя свої плани. Негнучка і неартистична часто проста і позбавлена почуття гумору у звичайному житті, вона виявляє стабільність своїх звичок та інтересів. Така людина не любить різких змін у своєму житті, вона віддає перевагу сталості та надійності у всьому, що її оточує. Вона несентиментальний, тому її важко вивести з рівноваги, вплинути на вибір. До всіх життєвих подій така людина підходить з логічними мірками, шукає раціональних пояснень та практичної вигоди [7]. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $11,4 \pm 0,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $12,7 \pm 0,4$, $p < 0,05$.

За шкалою «5.4 сенситивність-нечутливість» було виявлено, що високий рівень професійної редукції був у випробовуваних із схильністю до сенситивності, в той час як у випробовуваних з низьким рівнем редукції був вищим показник нечутливості. Тут ми бачимо, що така особистісна якість як сенситивність, або чутливість буде сприяти розвитку професійної редукції досягнень, Середнім показником по шкалі для випробовуваних з

високим рівнем редукції був $13,0 \pm 0,5$, $p < 0,001$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $11,1 \pm 0,2$, $p < 0,001$.

Наступною розглянемо шкалу «5.експресивність-практичність», тут ми побачили, що високий рівень професійної редукції був у випробовуваних із схильністю до експресивності, в той час як у випробовуваних з низьким рівнем редукції був вищим показник практичності. Тут під експресивною людиною ми розглядаємо особистість, яка частіше довіряє своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду, мало звертає уваги на поточні повсякденні справи та обов'язки, уникає рутинної роботи.

Це емоційна, експресивна, з добре розвиненим естетичним та художнім смаком людина. Під практичною людиною ми маємо на увазі реаліста, добре адаптованого у повсякденному житті.

Він тверезо і реалістично дивиться життя, вірить у матеріальні цінності більше, ніж у абстрактні ідеї. Така людина часто стурбована своїми матеріальними проблемами, наполегливо працює і виявляє заavidну наполегливість, втілюючи у життя свої плани.

Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $13,0 \pm 0,5$, $p < 0,001$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $11,1 \pm 0,2$, $p < 0,001$.

Наступним кроком ми дивились на прояв деперсоналізації у осіб з низьким та високим рівнями професійної редукції і побачили, що у випробовуваних з високим рівнем професійної редукції був вищим показник деперсоналізації, а у випробовуваних з меншою редукцією і вираженість деперсоналізації була меншою.

Деперсоналізація проявляється в емоційному усуненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної

включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні.

У контексті синдрому перегорання «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $13,9 \pm 0,6$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $12,0 \pm 0,6$, $p < 0,05$.

Також ми дивились на прояв тривожності у людей з різними рівнями професійної редукції та помітили, що у випробовуваних з високим показником редукції тривожність була вищою, а у випробовуваних з низьким рівнем редукції тривожність була вищою.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність в нього тенденції сприймати ситуації як загрозливі.

Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людиною розцінюють як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції і престижу.

Середнім показником по шкалі для випробовуваних з високим рівнем редукції був $13,6 \pm 0,6$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником редукції середній показник був $11,6 \pm 0,7$, $p < 0,05$.

Таблиця 3.2.

**Відмінність особистісних характеристик
за рівнями редукції професійних досягнень**

Показники	Рівні	М	m	t	Знач.
1.5. Привернення уваги-уникнення уваги	1	10,7	0,3	2,1	0,039
	2	11,8	0,4		
2.4. Розуміння – непорозуміння	1	12,9	0,5	3,2	0,002
	2	10,6	0,5		
4.3. Депресивність – емоційна комфортність	1	9,6	0,6	-2,5	0,016
	2	11,6	0,5		
4.4. Самокритика – самодостатність	1	7,9	0,6	-3,9	0,000
	2	10,8	0,5		
4. Емоційна нестійкість (нейротизм) – емоційна стриманість	1	45,5	2,8	-2,4	0,018
	2	54,3	2,3		
5.3. Артистичність – відсутність артистичності	1	12,7	0,4	2,1	0,039
	2	11,4	0,5		
5.4. Сенситивність – нечутливість	1	11,1	0,2	4,9	0,000
	2	13,0	0,3		
5. Експресивність – практичність	1	59,7	1,2	2,4	0,020
	2	56,0	1,0		
Деперсоналізація /цинізм	1	12,0	0,6	-2,3	0,025
	2	13,9	0,6		
Тривожність	1	11,6	0,7	-2,1	0,042
	2	13,6	0,6		

Примітки: 1 - низький рівень редукції професійних досягнень; 2 - високий рівень редукції професійних досягнень; М – середнє; m – пом. Середнього; t – критерій Стьюдента.

Для наступного кроку нашого аналізу ми взяли показник тривожності та вирішили подивитись чи є відмінності за особистісними якостями у людей з низьким та середнім рівнями тривожності. За шкалою «2.2 співробітництво-суперництво» ми побачили, що у людей з середнім рівнем тривожності була більша схильність до суперництва, а у людей з низьким рівнем тривожності до співробітництва. Тут під тенденцією суперництва ми розуміємо бажання бути незалежним та самостійним. Такі люди вважають за краще тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії з

іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення з цього фактора, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони ставлять вище за інтереси інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі. Такі люди зазвичай прагнуть досконалості. Для досягнення своїх цілей вони використовують усі доступні їм кошти, не зважаючи на інтереси інших людей.

Люди, які мають тенденцію до співробітництва позитивно ставляться до людей в цілому, такі особи мають потребу бути поряд з іншими людьми. Зазвичай, це добрі, чуйні люди, які добре розуміють інших людей, відчують особисту відповідальність за їхній добробут, терпляче ставляться до недоліків інших людей. Вміють співпереживати, підтримують колективні заходи та відчують відповідальність за загальну справу, сумлінно та відповідально виконують взяті на себе доручення. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з середнім рівнем тривожності був $9,4 \pm 0,4$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником тривожності середній показник був $11,0 \pm 0,3$, $p < 0,05$.

За фактором «2.4 розуміння-непорозуміння» ми побачили, що у людей з середнім рівнем тривожності була більша схильність до непорозуміння, а у людей з низьким рівнем тривожності до розуміння. За методикою п'ятифакторного опитувальника під схильністю до розуміння ми маємо на увазі особистість, яка відчуває потребу бути поруч з іншими людьми. Як правило, це добрі, відгукливі люди, вони добре розуміють інших людей, відчують особисту відповідальність за їх благополуччя, з розумінням ставляться до недоліків інших людей. Вони вміють співпереживати, підтримують колективні заходи і відчують відповідальність за спільну справу, добросовісно і відповідально

виконують взяті на себе обов'язки. При взаємодії з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше прагнуть співпрацювати з людьми, ніж змагатися. Люди, які більше схильні до показника непорозуміння воліють тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії коїться з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення з цього фактору, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони ставлять вище за інтереси інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з середнім рівнем тривожності був $11,0 \pm 0,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником тривожності середній показник був $12,7 \pm 0,3$, $p < 0,05$.

За шкалою «2 ПРИХИЛЬНІСТЬ-ВІДОКРЕМЛЕНІСТЬ» ми побачили, що у людей з середнім рівнем тривожності була більша схильність до відокремленості, а у людей з низьким рівнем тривожності до прихильності. Тут під показником прихильності або прив'язаності ми маємо на увазі людину із позитивним ставленням до людей в цілому. Такі особи мають потребу бути поряд з іншими людьми. Як правило, це добрі, чуйні люди, вони добре розуміють інших людей, відчують особисту відповідальність за їхній добробут, терпимо ставляться до недоліків інших людей. Вміють співпереживати, підтримують колективні заходи та відчують відповідальність за загальну справу, сумлінно та відповідально виконують взяті на себе доручення. Взаємодіючи з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше воліють співпрацювати з людьми, ніж змагатися, у групі такі люди зазвичай користуються повагою.

Говорячи про показник відокремленості ми маємо на увазі осіб, які прагнуть до того, щоб бути незалежними та самостійними. Такі люди вважають за краще тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії коїться з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення цього фактору, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються, їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони, зазвичай, ставлять вище за інтереси інших людей і готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі. Такі люди зазвичай прагнуть досконалості, для досягнення своїх цілей вони використовують усі доступні їм способи, не зважаючи на інтереси інших людей. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з середнім рівнем тривожності був $50,8 \pm 1,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником тривожності середній показник був $56,8 \pm 0,8$ $p < 0,05$.

Далі ми розглядали шкалу «3.1 акуратність-неакуратність», де ми побачили, що у жінок з середнім рівнем тривожності була більша схильність до неакуратності, а у жінок з низьким рівнем тривожності до акуратності. Під схильністю до акуратності, або охайності, тут треба розуміти, що це людина, яка схильна до вольової регуляції поведінки. Такі люди люблять порядок і комфорт, вони наполегливі у діяльності і зазвичай досягають у ній високих результатів, зазвичай вони дотримуються моральних принципів, не порушують загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві та дотримуються їх навіть тоді, коли норми та правила здаються порожньою формальністю. Висока сумлінність і свідомість поєднуються з добрим самоконтролем, із прагненням до утвердження загальнолюдських цінностей, іноді на шкоду особистим. Такі люди рідко відчувають повністю розкутими настільки, щоб дозволити собі дати волю почуттям.

Для людей схильних до неакуратності прояв вольових якостей буде більш рідким, такі люди прагнуть до того, щоб не ускладнювати своє життя,

за принципом «легкого життя». Це такий тип особистості, для якого характерні природність поведінки, безтурботність, схильність до необдуманих вчинків. Така людина може несумлінно ставитися до роботи, не виявляючи наполегливості у досягненні мети, вона не прагне докладати достатніх зусиль для виконання прийнятих у суспільстві вимог та культурних норм поведінки, може зневажливо ставитися до моральних цінностей. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з середнім рівнем тривожності був $9,1 \pm 0,3$, $p < 0,001$, в той час для випробовуваних з низьким показником тривожності середній показник був $11,8 \pm 0,5$, $p < 0,001$.

За шкалою «4.3 депресивність-емоційна комфортність» ми побачили, що у жінок з середнім рівнем тривожності була більша схильність до депресивності, а у жінок з низьким рівнем тривожності до емоційної комфортності. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з середнім рівнем тривожності був $11,1 \pm 0,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником тривожності середній показник був $9,5 \pm 0,6$, $p < 0,05$.

Тут важливо звернути увагу на шкалу «4 ЕМОЦІЙНА НЕСТІЙКІСТЬ-ЕМОЦІЙНА СТРИМАНІСТЬ», за результатами аналізу ми бачимо, що у жінок з середнім рівнем тривожності була більша схильність до емоційної нестійкості, а у жінок з низьким рівнем тривожності до емоційної стриманості. Під емоційною нестриманістю тут ми маємо на увазі осіб, нездатних контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності, примхливість. Такі люди почуваються безпорадними, нездатними впоратися із життєвими труднощами, їхня поведінка багато в чому зумовлена ситуацією. Зазвичай, вони з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію, гірше працюють у стресових ситуаціях, у яких відчують психологічну напругу. Зазвичай, мають занижену самооцінку, уразливі у невдачах.

Для осіб з схильністю до емоційної стриманості буде більш притаманна самодостатність, впевненість у своїх силах, емоційна зрілість, погляд в обличчя фактам, постійність у своїх планах і уподобаннях, що не піддаються випадковим коливанням настрою. На життя такі люди дивляться серйозно та реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не засмучуються через дрібниці, почуваються добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі люди зберігають холоднокрівність і спокій навіть у несприятливих ситуаціях. Вони частіше перебувають у хорошому настрої, ніж у поганому. Середнім показником по шкалі для випробовуваних з середнім рівнем тривожності був $51,6 \pm 2,1$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних з низьким показником тривожності середній показник був $43,6 \pm 2,9$, $p < 0,05$ (ДОДАТОК А).

Наступним кроком ми повернулись до розподілу респондентів на групу 1(знаходились в Україні) та групу 2(поза межами України) та вирішили подивитись чи є відмінності за особистісними якостями у людей з цих двох груп. Першою тут ми розглядали шкалу «1.3 комунікабельність-замкнутість» і побачили, що для жінок, які знаходились в Україні (1 група) показник комунікабельності був вищий, а для жінок, що знаходились поза межами України(2 група) вищим був показник замкнутості. Середнім показником по шкалі для випробовуваних 1-ої групи був $10,3 \pm 0,4$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних 2ої групи середній показник був $8,7 \pm 0,5$, $p < 0,05$.

За шкалою «1.ЕКСТРАВЕРСІЯ-ІНТРОВЕРСІЯ» ми побачили, що у випробовуваних 1 групи була більша схильність до екстраверсії, а у випробовуваних 2 групи була більша схильність до інтроверсії. Під поняттям екстравертивної людини тут ми маємо на увазі людей, які відрізняються товариськістю, люблять розваги та колективні заходи, мають велике коло друзів та знайомих, відчують потребу спілкування з людьми, з якими можна поговорити та приємно провести час, прагнуть лідарства та

розваг, не люблять себе турбувати роботою чи навчанням, тяжіють до гострих, збуджуючих вражень, часто ризикують, діють імпульсивно, необдуманно, за першим спонуканням. Екстраверти безтурботні, оптимістичні та люблять зміни, у них ослаблений контроль над почуттями та вчинками, тому вони бувають схильні до запальності та агресивності. Їх діяльність, зазвичай, орієнтована на швидкість виконання завдання. Екстраверти воліють працювати з людьми. У діяльності екстраверти швидше, ніж інтроверти, витягують інформацію з пам'яті, краще виконують важкі завдання у ситуації дефіциту часу.

Під схильністю до інтроверсії тут ми маємо на увазі відсутність впевненості щодо правильності своєї поведінки і неухважність до подій, що відбуваються навколо; більша опора на власні сили та бажання, ніж на погляди інших людей; перевага абстрактних ідей конкретним явищам дійсності. Інтроверти мають рівний, дещо знижений фон настрою. Вони стурбовані своїми особистими проблемами та переживаннями. Такі люди зазвичай стримані, замкнуті, уникають розповідати себе, не цікавляться проблемами інших людей. Вони віддають перевагу книгам спілкування з людьми, теоретичним та науковим видам діяльності. У навчанні досягають помітніших успіхів, ніж екстраверти. Інтровертовані люди люблять планувати своє майбутнє, завжди зважають свої вчинки, не довіряють першим спонуканням та захопленням, завжди строго контролюють свої почуття, рідко бувають нестримними та збудженими. Інтроверти легше переносять одноманітність у діяльності, краще працюють у спокійній обстановці та у першій половині дня. Вони більш чутливі до покарання, ніж заохочення [9]. Середнім показником по шкалі для випробовуваних 1-ої групи був $52,2 \pm 0,9$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних 2-ої групи середній показник був $48,4 \pm 1,3$, $p < 0,05$.

За шкалою «2.2. співробітництво- суперництво» ми побачили, що у випробовуваних 1 групи була більша схильність до суперництва, а у

випробовуваних 2 групи була більша схильність до співробітництва. Середнім показником по шкалі для випробовуваних 1-ої групи був $9,9 \pm 0,3$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних 2-ої групи середній показник був $11,1 \pm 0,4$, $p < 0,05$.

Далі ми розглядали шкалу «2.4 розуміння- непорозуміння», де ми побачили, що у випробовуваних 1 групи була більша схильність до непорозуміння, а у випробовуваних 2 групи була більша схильність до розуміння. За методикою п'ятифакторного опитувальника під схильністю до розуміння ми маємо на увазі особистість, яка відчуває потребу бути поруч з іншими людьми. Як правило, це добрі, відгукливі люди, вони добре розуміють інших людей, відчувають особисту відповідальність за їх благополуччя, з розумінням ставляться до недоліків інших людей. Вони вміють співпереживати, підтримують колективні заходи і відчувають відповідальність за спільну справу, добросовісно і відповідально виконують взяті на себе обов'язки. Взаємодіючи з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше прагнуть співпрацювати з людьми, ніж змагатися. Люди, які більше схильні до показника непорозуміння воліють тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії коїться з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення з цього фактору, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони ставлять вище за інтереси інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі [52]. Середнім показником по шкалі для випробовуваних 1-ої групи був $11,2 \pm 0,4$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних 2-ої групи середній показник був $12,9 \pm 0,3$, $p < 0,05$.

За шкалою «2. ПРИХИЛЬНІСТЬ-ВІДОКРЕМЛЕНІСТЬ» ми встановили, що у випробовуваних 1 групи була більша схильність до

прихильності, а у випробовуваних 2 групи була більша схильність до відокремленості. Під особами, схильними до прихильності ми розуміємо людей, у яких є потреба бути поруч із іншими людьми. Як правило, це добрі, чуйні люди, вони добре розуміють інших людей, відчують особисту відповідальність за їхній добробут, терпимо ставляться до недоліків інших людей, вони вміють співпереживати, підтримують колективні заходи та відчують відповідальність за загальну справу, сумлінно та відповідально виконують взяті на себе доручення. При взаємодії з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше воліють співпрацювати з людьми, ніж змагатися.

Для людей з показником відокремленості буде характерним прагнення до незалежності та самотійності. Такі люди вважають за краще тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення з цього фактору, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони ставлять вище за інтереси інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі [9]. Середнім показником по шкалі для випробовуваних 1-ої групи був $51,4 \pm 1,1$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних 2-ої групи середній показник був $55,8 \pm 1,3$, $p < 0,05$.

Ми також розглядали шкалу «3.4 самоконтроль поведінки-імпульсивність» та встановили, що у випробовуваних 1 групи була більша схильність до імпульсивності, а у випробовуваних 2 групи була більша схильність до самоконтролю поведінки. Середнім показником по шкалі для випробовуваних 1-ої групи був $8,9 \pm 0,4$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних 2-ої групи середній показник був $10,7 \pm 0,4$, $p < 0,05$.

Таблиця 3.4

**Відмінність особистісних характеристик респондентів за місцем
знаходження**

показники	місцезнаходження	середнє	Серед.кв. помилка	t	Знач.
1.3. Комунікабельність - замкнутість	Україна	10,3	0,4	2,5	0,013
	поза Україною	8,7	0,5		
1. Екстраверсія – інтроверсія	Україна	52,2	0,9	2,4	0,017
	поза Україною	48,4	1,3		
2.2. Співробітництво - суперництво	Україна	9,9	0,3	-2,1	0,043
	поза Україною	11,1	0,4		
2.4. Розуміння – непорозуміння	Україна	11,2	0,4	-2,6	0,010
	поза Україною	12,9	0,3		
2. Прихильність - відокремленість	Україна	51,4	1,1	-2,3	0,026
	поза Україною	55,8	1,3		
3.4. Самоконтроль поведінки – імпульсивність (відсутність самоконтролю)	Україна	8,9	0,4	-2,7	0,007
	поза Україною	10,7	0,4		

Наступним кроком ми знову розподілили наших випробовуваних на 1 групу(в Україні) та 2 групу (за межами України)для того, щоб проаналізувати окремо тих хто має партнера поряд і не має і проаналізувати взаємозв'язок з особистими якостями, тобто тут ми порівнювали як будуть різнитись або мати схожість жінки з партнером та без в Україні та жінки з партнером або без поза межами України. Для обох груп ми встановили зв'язки з різними якостями. Таким чином, у 1 групи жінок за шкалою «3. Контрольованість-природність» у відносинах вищим був показник контрольованості, або самоконтролю, а без партнера вищим був показник природності, або імпульсивності. Середній показник за шкалою у жінок у відносинах був $55,1 \pm 1,5$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних без партнеру середній показник був $48,5 \pm 1,8$, $p < 0,05$.

Проаналізувавши наявність та відсутність партнера у групі 2 ми побачили тут, що за шкалою «1.5. привернення уваги-уникнення уваги» для жінок у відносинах був вищим показник привернення уваги, або демонстративності, а для жінок без партнера вищим був показник уникнення уваги. Середній показник за шкалою у жінок у відносинах був $11,5 \pm 0,4$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних без партнера середній показник був $8,5 \pm 0,3$, $p < 0,05$.

За шкалою «3. контрольованість-природність» ми побачили, що у жінок 2 групи у відносинах вищим був показник контрольованості, а у жінок без партнера вищим був показник природності, що робить цей результат схожим до результату жінок 1 групи. Тут під схильними до контрольованості ми маємо на увазі людей, які люблять порядок і комфорт, вони наполегливі у діяльності і зазвичай досягають у ній високих результатів, дотримуються моральних принципів, не порушують загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві та дотримуються їх навіть тоді, коли норми та правила здаються порожньою формальністю. Висока сумлінність і свідомість зазвичай поєднуються з добрим самоконтролем, із прагненням до утвердження загальнолюдських цінностей. Такі люди рідко почуваються повністю розкутими настільки, щоб дозволити собі дати волю почуттям.

Під схильністю до природності, або імпульсивності маємо на увазі людей, для яких характерні природність поведінки, безтурботність, схильність до необдуманих вчинків. Така людина може несумлінно ставитися до роботи, не виявляючи наполегливості у досягненні мети, не докладати достатніх зусиль для виконання прийнятих у суспільстві вимог та культурних норм поведінки, може зневажливо ставитися до моральних цінностей. Середній показник за шкалою у жінок у відносинах був $57,5 \pm 1,1$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних без партнера середній показник був $51,0 \pm 2,9$, $p < 0,05$.

Також високі показники у 2 групи ми отримали за шкалою «4 емоційна нестійкість-емоційна стійкість», ми побачили, що у жінок у відносинах вищим був показник емоційної стійкості, в той час як у жінок без партнера вищим був показник емоційної нестійкості. Середній показник за шкалою у жінок у відносинах був $49,9 \pm 2,4$, $p < 0,05$, в той час для випробовуваних без партнера середній показник був $68,5 \pm 3,8$, $p < 0,05$ (ДОДАТОК В).

Далі ми знову взяли 1 і 2 групу випробовуваних та порівнювали їх особистісні риси, які ми пов'язували з наявністю дітей. Для 1 групи за шкалою «1.1. активність-пасивність» ми побачили, що жінки з дітьми менш активні, а жінки які не мали дітей були більш активними. Середній показник за шкалою для жінок з дітьми був $9,1 \pm 0,6$, $p < 0,05$, а для жінок без дітей $11,0 \pm 0,4$, $p < 0,05$.

Таблиця 3.5

Відмінність особистісних характеристик у осіб, що залишились в Україні та мають чи не мають дітей

показники	діти	М	m	t	Знач.
1.1. Активність – пасивність	є	9,1	0,6	-2,4	0,018
	немає	11,0	0,4		
2.4. Розуміння – непорозуміння	є	12,7	0,2	2,1	0,040
	немає	10,7	0,5		
3.5. Передбачливість - безтурботність	є	11,3	0,4	-2,0	0,048
	немає	9,3	1,0		
4.5 Емоційна лабільність – емоційна стабільність	є	9,1	0,9	-2,0	0,050
	немає	11,3	0,5		
5.5. Пластичність – ригідність	є	11,0	0,3	-2,1	0,036
	немає	9,7	0,3		
Емоціональне виснаження	є	22,0	1,9	-2,5	0,017
	немає	28,9	1,4		
Деперсоналізація /цинізм	є	13,9	0,6	-2,1	0,037
	немає	11,6	0,6		

Примітки: М – середнє; m – помилка середнього; t – коефіцієнт Стюдента.

За шкалою «3.5. передбачуваність-безтурботність» для жінок 1 групи, які мали дітей більшою була схильність до передбачуваності, а у жінок без дітей до безтурботності. Середній показник за шкалою для жінок з дітьми був $11,3 \pm 0,4$, $p < 0,05$, а для жінок без дітей $9,3 \pm 1,0$, $p < 0,05$.

Таблиця 3.5

Відмінність особистісних характеристик у осіб, що покинули Україну та мають чи не мають дітей

показники	діти	M	m	t	Знач.
3.2. Наполегливість – слабоволість	є	12,4	0,6	2,1	0,049
	немає	10,4	0,7		
3.4. Самоконтроль – імпульсивність (відсутність самоконтролю)	є	11,8	0,4	5,1	0,000
	немає	9,0	0,4		
3.Контрольованість-природність	є	58,6	1,3	2,8	0,010
	немає	53,0	1,4		
4.1. Тривожність – безтурботність	є	12,4	0,7	-2,3	0,030
	немає	10,4	0,5		
4.3. Депресивність – емоційна комфортність	є	9,8	0,6	-4,1	0,000
	немає	13,4	0,5		
4.5 Емоційна лабільність – емоційна стабільність	є	10,3	1,0	-2,4	0,026
	немає	13,4	0,3		
4. Емоційна нестійкість (нейротизм) – емоційна стриманість	є	48,1	3,1	-2,6	0,015
	немає	60,2	3,1		
5.1. Допитливість – консерватизм	є	8,6	0,4	-2,1	0,047
	немає	10,0	0,6		
5.2. Мрійність – реалістичність	є	11,0	0,8	-2,2	0,039
	немає	13,2	0,4		
5.3. Артистичність – відсутність артистичності	є	11,9	0,4	-2,2	0,034
	немає	13,4	0,5		
5. Експресивність – практичність	є	53,4	1,5	-3,4	0,002
	немає	60,4	1,0	-3,9	0,001

Примітки: M – середнє; m – помилка середнього; t – коефіцієнт Стюдента.

Для жінок 2 групи ми отримали високі показники за шкалою «3.контрольованість-природність», таким чином ми побачили, що у жінок з дітьми був вищим показник контрольованості, а для жінок без дітей – природності. Середній показник за шкалою для жінок з дітьми був $58,6 \pm 1,3$,

$p < 0,05$, а для жінок без дітей $53,0 \pm 1,4$, $p < 0,05$. Також досить високі показники у жінок 2 групи ми отримали за шкалою «4 емоційна стійкість-емоційна нестійкість», де ми побачили, що у жінок з дітьми вищим був показник емоційної стриманості, а для жінок без дітей вищим був показник емоційної нестриманості. Середній показник за шкалою для жінок з дітьми був $48,1 \pm 3,1$, $p < 0,05$, а для жінок без дітей $60,2 \pm 3,1$, $p < 0,05$.

Далі ми аналізували кореляцію таких показників як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень та тривожності з особистісними характеристиками для 1 і 2 групи жінок. Таким чином, в таблиці продемонстровано зв'язок особистісних характеристик та тривожності і різних аспектів емоційного вигорання.

В 1 групі після проведення аналізу найбільший зв'язок з показником «емоційного виснаження» було встановлено з такими особистісними характеристиками як: «3.1 акуратність-неакуратність», $R = 0,673$, $p < 0,01$, зв'язок помірний, ближче до тісного. Відповідно, можемо сказати, що із зростанням показника акуратності буде підвищуватись показник емоційного виснаження. Також помірний зв'язок було знайдено з фактором «4.5 Емоційна лабільність-емоційна стабільність», $R = 0,565$, $p < 0,01$, таким чином ми бачимо, що із зростанням емоційної лабільності буде зростати рівень емоційного виснаження.

Помірний зв'язок, ближчий до тісного у 1 групі також було встановлено між емоційним виснаженням та фактором «5.1 допитливість-консерватизм», $R = 0,636$, $p < 0,01$, то ж тут ми можемо зробити висновок, що із зростанням фактору допитливості буде зростати показник емоційного виснаження. Під допитливою тут ми розуміємо особистість, яка задовольняє свою цікавість, виявляючи інтерес до різних сторін життя, легко навчається, але недостатньо серйозно ставиться до систематичної наукової діяльності, тому рідко досягає значних успіхів у науці. Така людина часто не відрізняє вигадку від реальностей життя, частіше довіряє

своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду, мало звертає уваги на поточні повсякденні справи та обов'язки, уникає рутинної роботи. Це емоційна, експресивна, з добре розвиненим естетичним та художнім смаком людина.

Далі розглянемо зв'язки які було встановлено в 1 групі з показником «редукції професійних досягнень». Першим ми побачили помірний, ближче до тісного зв'язок між редукцією та фактором «4.4 самокритика-самодостатність», $R=0,548$, $p<0,01$. Виходячи з цього ми бачимо, що показник редукції буде зростати разом із показником самокритики.

Також тут треба звернути увагу на зв'язок між редукцією та фактором «5.4 сенситивність-нечутливість», $R=0,606$, $p<0,01$. Тут ми бачимо, що редукція буде зростати разом із фактором сенситивності,

Наступним кроком розглянемо зв'язки, які було встановлено в 1 групі з показником тривожності. Розглянемо показник емоційного виснаження, тому що між цими показниками було виявлено помірний, ближче до тісного зв'язок, $R=0,683$, $p<0,01$, тобто тут ми розуміємо, що ці фактори будуть пов'язаними і тривожність буде зростати разом з емоційним виснаженням.

Тепер розглянемо ті самі показники «емоційного виснаження», «деперсоналізації», «редукції професійних досягнень» та «тривожності» і подивимось які зв'язки ми виявили для 2 групи жінок. (ДОДАТОК Г)

Перший фактор вартий уваги тут це «емоційне виснаження», помірний негативний зв'язок емоційного виснаження було знайдено з фактором «2.3 довірливість-підозрілість», $R=-0,528$, $p<0,01$. Таким чином ми розуміємо, що зростання показнику емоційного виснаження буде пов'язано із зростанням підозрілості. Також помірний зв'язок було знайдено з фактором «4.1 тривожність-безтурботність», $R=0,552$, $p<0,01$. Помірний зв'язок тут також ми виявили з факторами «4.3 депресивність-емоційна комфортність» ($R=0,523$, $p<0,01$) і можемо говорити про те, що виснаження буде зростати разом із показником депресивності.

З фактором емоційного виснаження в 2 групі ми встановили два тісних зв'язка– з факторами «4.4 самокритика-самодостатність» ($R=0,732$, $p<0,01$) та з фактором «4.емоційна нестійкість-емоційна стриманість» ($R=0,726$, $p<0,01$) таким чином тут можна сказати, що емоційне виснаження буде зростати разом з факторами самокритики та емоційної нестійкості.

З фактором деперсоналізації також було встановлено тісний негативний зв'язок із фактором «2.5 повага-самоповага» $R=-0,719$, $p<0,01$, то ж тут ми розуміємо, що разом із показником самоповаги буде зростати фактор деперсоналізації.

Таблиця 3.6

Кореляційний аналіз особистісних характеристик з емоційним вигоранням та тривожністю

	Емоціональне виснаження	Деперсоналізація /цинізм	Редукція професійних досягнень	Тривожність
Вік		-0,348**		
1. Екстраверсія – інтроверсія				-0,223*
2. Прихильність - відокремленість		-0,327**		
3.Контрольованість-природність				
4. Емоційна нестійкість (нейротизм) – емоційна стриманість	0,580**	0,302**		0,439**
5. Експресивність – практичність			0,319**	
Емоціональне виснаження				0,649**
Деперсоналізація /цинізм				0,337**

Примітки: * - достовірність на рівні $p<0,05$; ** - достовірність на рівні $p<0,01$.

Тісний зв'язок в другій групі так само як і в 1 групі було встановлено між фактором емоційного виснаження та тривогою, $R=0,721$, $p<0,01$, таким чином ми бачимо, що в обох групах фактори емоційного виснаження і тривоги будуть зростати разом.

Останнім кроком ми взяли всіх випробовуваних для аналізу кореляції таких показників як «емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція професійних досягнень» та «тривожність» з особистісними рисами.

Виходячи з даних, які ми отримали після кореляційного аналізу одразу хочеться звернути увагу, що найвищий показник зв'язку тут мають фактори «емоційне виснаження» та «тривожність», $R=0,649$, $p<0,01$, маємо помірний зв'язок, ближчий до тісного.

Таким чином тут ми ще раз бачимоб що тривожність буде зростати разом з емоційним виснаженням.

Також помірний зв'язок, ближчий до тісного було встановлено між факторами «4. Емоційна нестійкість-емоційна стриманість» та емоційним виснаженням, $R=0,580$, $p<0,01$, що дає нам зрозуміти, що емоційне виснаження буде зростати разом із фактором емоційної нестійкості.

3.3. Практичні рекомендації для запобігання емоційного вигорання.

Центральна проблема в літературі про вигорання полягає в тому, що втручання для ефективного запобігання та зменшення вигорання часто рекомендуються, але рідко розробляються та вивчаються. Більшість втручань, опублікованих сьогодні, зосереджені на зниженні стресу серед осіб, які страждають від вигорання, за допомогою релаксації, уважності та когнітивно-поведінкової терапії. Основна мета цих втручань — контроль симптомів і зняття стресу. Проаналізувавши феномен емоційного вигорання ми побачили, що він комплексний і відповідно рекомендації

щодо запобігання емоційного вигорання будуть мати такий самий комплексний характер. Таким чином, спираючись на результати нашого дослідження можна сказати, що профілактика буде направлена на роботу з тривожністю, життєстійкістю, емоційною стабільністю, розвитком критичного мислення та загальним стилем життя.

Сьогодні увага багатьох вчених спрямована на вивчення життєстійкості, як міри здатності особистості переживати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність життєдіяльності [5].

Життєстійка поведінка характеризується активним подоланням кризових подій, мобілізацією сил, уникненням крайнощів, орієнтацією на підтримку та збереження особистісних ресурсів та здоров'я в цілому, життєстійка поведінка спрямована на розвиток особистості в кризових подіях. Життєстійке ставлення проявляється у сприйнятті життєвих подій, їх суб'єктивної оцінки як менш значних, травмуючих, кризових. За рахунок впевненості у своїх силах, усвідомлення власної сили долати кризові ситуації, творчого підходу до вирішення життєвих труднощів та гнучкості поведінки людина здатна позитивно переосмислювати значущість події, отримуючи для себе позитивний, цінний досвід і зосереджуючись на особистісному зростанні [5].

Сучасне суспільство все частіше потребує людей, які швидко вміють приймати рішення, легко адаптуються до мінливих умов соціального, економічного та політичного життя країни, які також здатні творчо підходити до вирішення професійних завдань, які прагнуть безперервної самоосвіти.

Дослідження показали, що високий рівень життєстійкості сприяє успішній особистісній адаптації, а також перешкоджає підвищенню тривожності і виникненню напруги в адаптаційний період [2]. Так само було встановлено, що життєстійкість негативно пов'язана з депресивністю,

використанням неадаптивних копінг-механізмів, а також деякими симптомами посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, під життєстійкістю можемо розуміти сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби та позитивно адаптуватись у заданих умовах. Життєстійкість також включає психологічний і діяльнісний компоненти [5].

Для того, щоб розвивати життєстійкість, опановувати тривожність, робити профілактику емоційного вигорання та підвищувати якість життя можна спробувати наступні методики [18]:

1. Контроль тривоги за допомогою ритмічного дихання

Приділіть хвилину щодня, щоб зосередитися на диханні. Ритмічне дихання, техніку глибокого дихання, яка передбачає повільне, свідоме дихання. Вдихати потрібно через ніс. Вдихати повільно і глибоко, поки легені повністю не роздуються. Далі повільно видихати, поки легені повністю не спорожняються.

Глибоке дихання корисне для зняття стресу та тривоги в даний момент, але також і в довгостроковій перспективі. Це допомагає тілу заспокоїтися. Це надсилає повідомлення мозку, що особистість в порядку і можете впоратися з тим, з чим зараз зіткнетесь.

2. Протистояння когнітивним спотворенням

У часи невизначеності важливо дотримуватись гігієни думок, важливо розуміти, що факт полягає в тому, що ми маємо думки, але наші думки далеко не завжди дорівнюють фактам. Опанування цієї техніки буде допомогати протягом усього життя. Спершу зверніть увагу на те, що може спричинити тривожне мислення або те, що називається «когнітивним спотворенням», наприклад:

Чорно-біле мислення: припущення, що все ідеально, чудово чи погано

Катастрофічне мислення: очікування найгіршого результату і віра в те, що ви зазнаєте невдачі, якщо це станеться

Пророцтво про майбутнє: уявіть, що ви знаєте, що станеться у віддаленому майбутньому (наприклад, «Я не зможу повернутися до школи, я ніколи не здобуду необхідної освіти та не піду до коледжу»)

Як уникнути цих пасток:

Спіймати себе: будьте обережні, коли потрапите в пастку. Ви можете почати відчувати сум, паніку або безнадійність.

Спробуйте бути більш реалістичними або цілісними у своїх думках: запитайте себе або поговоріть з друзями чи членами родини, яким ви довіряєте, про те, що є реальним, а що ні, у ваших думках.

Спробуйте мантру подолання: придумайте фразу, яка допоможе притаманити вашу тривогу. Ви можете спробувати: «Я роблю все можливе, і у мене все буде добре». Можливість відпустити такі інтенсивні емоції може привести до більшої самообслуговування та більш ефективної поведінки для нас самих і нашого психічного здоров'я [18].

3. Ведіть журнал вдячності

Практика вдячності має на своєму рахунку багато досліджень, які обґрунтовують її ефективність, навіть маленькі діти можуть отримати користь від практики вдячності. У блокноті або щоденнику запишіть три речі, які вам подобаються і за які ви вдячні протягом дня. Це можуть бути найменші речі, наприклад ваші улюблені ласощі, час, проведений з домашніми тваринами, або те, що ви бачите на вулиці. Зосередьтеся на найкращих результатах дня. Ця зміна мислення впливає на те, як ми себе відчуваємо. Це допомагає нам контролювати наші емоції та те, як ми реагуємо.

4. Спільна поведінкова активація

Поведінкова активація створює буй для наших емоцій. Поведінкова активація може означати фізичну активність, наприклад фізичні вправи.

Але це може включати будь-яку діяльність, яка дає вам відчуття контролю та руху. Ви можете спробувати такі типи активації:

Фізичні вправи: фізичні вправи, танці, глибоке дихання та розслаблення м'язів можуть бути видами активації. Спробуйте п'ять вправ для зміцнення кісток, які можуть принести користь людям із хворобою Гоше навіть.

Думки та почуття: можуть бути активовані творчі проекти, такі як малювання, малювання чи навіть головоломка. і зовнішня діяльність, наприклад, проекти надання послуг, які приносять користь іншим.

Майстерність: вивчення нових навичок може дати вам відчуття розширення можливостей. Ви можете використати цей час, щоб пограти на гітарі або скористатися додатком, щоб вивчити мову.

Сенсорний: ви можете створити набір для самозаспокоєння, щоб зменшити тривогу та заспокоїтися. Додайте речі, які подобаються вашим п'яти органам чуття: речі, які приємні візуально, запахи, які вам подобаються, і речі, які ви можете відчути, торкнутися, почути та спробувати. Коли ми тривожні, ми прагнемо уникати певних речей. Але з точки зору поведінки може бути корисно думати про протилежне — бути з людьми, ми можемо зробити невеликі кроки, щоб впоратися зі страхом у спосіб, який захистить нас [4].

Тут важливо розуміти, що для профілактики такого комплексного феномену як емоційне вигорання потрібно обирати комплексний підхід. Так аби всі наші системи організму працювали злагоджено, наша біологія потребує 42% часу ми проводили дбаючи за свій організм, враховуючи сон, їжу та заняття спортом. В 2011 році Dr. Dan Siegel та Dr. David Rock запропонували свою «тарілку активностей для мозку» для щоденного вжитку [60]. У неї входить:

Сім основних активностей для здорового мозку:

Сфокусований час. Коли ми зосереджуємось на завданнях цілеспрямовано. Це може бути навчання або робота.

Час на гру. Коли ми дозволяємо собі бути спонтанним чи творчим, насолоджуючись новими переживаннями, що допомагає налагодити нові зв'язки в мозку.

Час на стосунок. Коли ми спілкуємося з іншими людьми, в ідеалі - особисто, або виокремлюємо час для налаштування стосунки навколишнім світом.

Час для фізичного навантаження. Коли ми займаємося аеробним видом спорту чи принаймні додаємо руху у свою діяльність. .

Час на занурення. Коли ми спокійно розмірковуємо, зосереджуючись на відчуттях, образах, почуттях і думках, допомагаючи краще інтегрувати мозок.

Час байдиків. Коли ми не зосереджені, не маючи жодної конкретної мети, і дозволяємо розуму блукати або просто розслаблятися, що допомагає нашому мозку перезаряджатися.

Час сну. Коли ми даємо мозку відпочити та консолідувати отриманий досвід за день [60].

Звісно, це лише загальні орієнтири. Працюючи з відновленням балансу ми творимо персональний розпорядок, враховуючи умови та період життя, можливості, цілі і цінності.

Висновки до 3 розділу

Розглядаючи результати опитувань та тестувань нашої вибірки з 86 жінок ми аналізували як всю вибірку так і поділяли її на групи: за наявністю партнера, наявністю дітей та місцезнаходженням з метою побачити чи є відмінності в групах та знайти зв'язки, які потенційно можуть бути корисними для нас в розумінні емоційного вигорання. Також ми розглядали

вплив наявності партнера у жінок у різних групах (в Україні та за кордоном) на їх особисті якості. Результати показали, що у жінок з партнером та без нього спостерігаються різні рівні певних особистісних характеристик.

Наприклад, у першій групі жінок, які мають партнерів, виявлено вищий рівень контрольованості відносин, тобто самоконтролю. У той же час, у жінок цієї групи, які не мають партнерів, спостерігається вищий рівень природності або імпульсивності. Це вказує на те, що наявність партнера може впливати на ступінь контролю та природності у відносинах.

У другій групі жінок, порівнюючи ті, хто має партнерів та хто їх не має, спостерігається вищий рівень привернення уваги та демонстративності у тих, хто перебуває у відносинах, тоді як у жінок без партнерів вищий рівень уникнення уваги. Це може вказувати на різницю у стилі поведінки залежно від наявності партнера.

Дослідження також показало, що жінки у відносинах, які перебувають за кордоном, мають схожі показники з жінками в Україні за шкалою контрольованості-природності (або імпульсивності). Тобто, у відносинах спостерігається вищий рівень контрольованості, а відсутність партнера асоціюється з більшою природністю чи імпульсивністю.

Додатково, наявність дітей також впливає на особистісні риси жінок. Наприклад, жінки з дітьми виявили меншу активність та більшу схильність до передбачуваності, порівняно з тими, хто не має дітей. У той же час, у жінок без дітей спостерігалась більша природність при відсутності партнера.

Ці результати підкреслюють, що наявність партнера та дітей може впливати на рівень контролю, природності та інші особистісні характеристики жінок у відносинах та відсутність таких стосунків. Аналізуючи отримані дані щодо жінок з другої групи, де порівнювалися показники контрольованості-природності та емоційної стійкості-нестійкості в контексті наявності чи відсутності дітей, виявлено, що жінки

з дітьми демонструють вищий рівень контрольованості та емоційної стійкості, у порівнянні з жінками, які не мають дітей. Ці відмінності були статистично значущими.

У додатку до цього, було показано, що в цій жіночій групі також спостерігалися зв'язки між особистісними характеристиками та різними аспектами емоційного вигорання. Наприклад, виявлено, що показник емоційного виснаження корелював з такими характеристиками як акуратність-неакуратність, емоційна лабільність-емоційна стабільність та допитливість-консерватизм. З цього можна зробити висновок, що з підвищенням рівня акуратності, емоційної лабільності та допитливості, може зростати рівень емоційного виснаження.

У подальшому аналізі було виявлено зв'язки між редукцією професійних досягнень та тривожністю з особистісними характеристиками для обох груп жінок. Наприклад, виявлено зв'язок між редукцією та такими факторами як самокритика-самодостатність та сенситивність-нечутливість. Це вказує на те, що з підвищенням рівня самокритики та сенситивності може зростати рівень редукції професійних досягнень у цих груп жінок.

У подальшому розгляді зв'язків між показниками емоційного виснаження та тривожності виявлено помірні зв'язки з показниками довірливості-підозрілості, тривожності-безтурботності та депресивності-емоційної комфортності. Це вказує на те, що підвищення рівнів підозрілості, тривожності та депресивності може сприяти зростанню рівнів емоційного виснаження та тривожності у жінок з другої групи.

Отже, результати вказують на те, що особистісні характеристики можуть бути пов'язані з рівнем емоційного вигорання та професійних досягнень у жінок залежно від їх статусу матері та наявності чи відсутності дітей. На основі проведеного аналізу виявлено ряд важливих зв'язків між показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та іншими особистісними характеристиками у випробовуваних групах. У першій групі

виявлено помірний негативний зв'язок емоційного виснаження з факторами довірливості-підозрілості, тривожності-безтурботності та депресивності-емоційної комфортності. Це вказує на те, що зростання рівня емоційного виснаження співвідноситься з підвищенням рівня підозрілості, тривожності та депресивності у цій групі.

У другій групі було встановлено тісний зв'язок емоційного виснаження з факторами самокритики-самодостатності та емоційної нестійкості-емоційної стриманості. Ці зв'язки вказують на те, що зростання показників самокритики та емоційної нестійкості супроводжується збільшенням рівня емоційного виснаження у цій групі.

Порівняно з першою групою, у другій також спостерігається тісний зв'язок між факторами емоційного виснаження та тривожності. Це підтверджує, що в обох групах рівні емоційного виснаження та тривожності мають тенденцію зростати паралельно.

Додатково, виявлено тісний негативний зв'язок між фактором деперсоналізації та поваги-самоповаги в обох групах, що підтверджує, що зростання рівня самоповаги супроводжується зниженням рівня деперсоналізації.

Усі ці зв'язки вказують на те, що особистісні характеристики можуть бути значущими факторами, які впливають на рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та тривожності у випробовуваних групах.

Згідно з проведеним аналізом ми побачили комплексність явища емоційного вигорання і запропонували комплексний підхід до його профілактики. Тут варто звернути увагу на те, що профілактика завжди є більш ефективною, а ніж робота з вигоранням після того, як воно вже мало місце бути. До основних рекомендацій тут відноситься робота з тривожністю, яка реалізується через роботу з думками, фізичними вправами та робота із стилем життя взагалі, підвищенням резил'єнтності та підвищенням рівня задоволеності життям.

ВИСНОВКИ

Таким чином, в ході вивчення синдрому емоційного вигорання на прикладі сучасних жінок, ми побачили, що вигорання зумовлено низкою факторів, один з основних який– війна в Україні. Багато жінок перебувають в умовах невизначеності, вимушеної імміграції. Ми розробили це дослідження для того, щоб урахувавши ці фактори разом з різними особистісними факторами подивитись на скільки високий у них рівень емоційного вигорання та якими факторами він зумовлений. Ми прийшли до наступних висновків:

1. Було проаналізовано погляди науковців щодо синдрому емоційного вигорання, хоча термінологія існує досить давно, досить існує багато дискусій щодо того чи є вигорання тільки професійним явищем, або воно може розглядатись в інших аспектах життя. В даній роботі ми розглядали емоційне вигорання як явище, пов'язане з таким чинником як війна, так як війна є дуже сильним стрес фактором. Ми дивились на походження терміну вигорання, на гендерні дослідження вигорання та дивились чи вивчалось емоційне вигорання під час війни.

2. Емпірично досліджено вплив особистісних факторів на емоційне вигорання та тривожність, тут ми порівнювали групи жінок за їх місцем знаходження (в Україні/за межами України), наявністю дітей та їх особистісними характеристиками. В цьому розділі ми побачили, що кожний з цих чинників має вплив на жінок та по різному впливає на їх рівень емоційного вигорання та тривожності.

Наприклад, у першій групі жінок, які мають партнерів, виявлено вищий рівень контрольованості відносин, тобто самоконтролю. У той же час, у жінок цієї групи, які не мають партнерів, спостерігається вищий рівень природності або імпульсивності. Це вказує на те, що наявність партнера може впливати на ступінь контролю та природності у відносинах.

У другій групі жінок, порівнюючи ті, хто має партнерів та хто їх не має, спостерігається вищий рівень привернення уваги та демонстративності у тих, хто перебуває у відносинах, тоді як у жінок без партнерів вищий рівень уникнення уваги. Це може вказувати на різницю у стилі поведінки залежно від наявності партнера.

Дослідження також показало, що жінки у відносинах, які перебувають за кордоном, мають схожі показники з жінками в Україні за шкалою контрольованості-природності. Тобто, у відносинах спостерігається вищий рівень контрольованості, а відсутність партнера асоціюється з більшою природністю чи імпульсивністю.

Додатково, наявність дітей також впливає на особистісні риси жінок. Наприклад, жінки з дітьми виявили меншу активність та більшу схильність до передбачуваності, порівняно з тими, хто не має дітей. У той же час, у жінок без дітей було спостережено більшу природність при відсутності партнера.

Ці результати підкреслюють, що наявність партнера та дітей може впливати на рівень контролю, природності та інші особистісні характеристики жінок у відносинах та відсутність таких стосунків. Аналізуючи отримані дані щодо жінок з другої групи, де порівнювалися показники контрольованості-природності та емоційної стійкості-нестійкості в контексті наявності чи відсутності дітей, виявлено, що жінки з дітьми демонструють вищий рівень контрольованості та емоційної стійкості, у порівнянні з жінками, які не мають дітей. Ці відмінності були статистично значущими.

У додатку до цього, було показано, що в цій жіночій групі також спостерігалися зв'язки між особистісними характеристиками та різними аспектами емоційного вигорання. Наприклад, виявлено, що показник емоційного виснаження корелював з такими характеристиками як акуратність-неакуратність, емоційна лабільність-емоційна стабільність та

допитливість-консерватизм. З цього можна зробити висновок, що з підвищенням рівня акуратності, емоційної лабільності та допитливості, може зростати рівень емоційного виснаження. На основі аналізу взаємозв'язків особистісних характеристик жінок з їхніми рівнями емоційного вигорання, деперсоналізації та тривожності, було виявлено важливі зв'язки між цими аспектами. Результати дослідження свідчать про існування відносин між редукцією професійних досягнень та тривожністю, виходячи з особистісних особливостей жінок, зокрема, самокритики-самодостатності та сенситивності-нечутливості, що свідчить про те, що з підвищенням цих показників може збільшуватись рівень редукції професійних досягнень у цій категорії.

Далі, спостерігалися помірні взаємозв'язки між емоційним виснаженням та тривожністю, пов'язані з довірливістю-підозрілістю, тривожністю-безтурботністю та депресивністю-емоційною комфортністю, що вказує на те, що підвищення рівнів цих характеристик може підштовхувати до зростання рівнів емоційного виснаження та тривожності у жінок другої групи.

Узагальнюючи, результати свідчать про те, що особистісні особливості можуть мати вплив на рівень емоційного вигорання та професійні досягнення жінок, залежно від їхнього статусу матері та наявності чи відсутності дітей. Виявлено істотні взаємозв'язки між показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та іншими особистісними характеристиками у досліджуваних групах. Також виявлено, що в першій групі спостерігається негативний зв'язок емоційного виснаження з факторами довірливості-підозрілості, тривожності-безтурботності та депресивності-емоційної комфортності. У другій групі виявлено тісний зв'язок емоційного виснаження з факторами самокритики-самодостатності та емоційної нестійкості-емоційної стриманості.

Додатково, виявлено, що емоційне виснаження та тривожність мають тенденцію до зростання паралельно у обох групах. Також підтверджено тісний негативний зв'язок між деперсоналізацією та повагою-самоповагою в обох групах, вказуючи на те, що підвищення рівня самоповаги супроводжується зниженням рівня деперсоналізації.

Усе вищезгадане підтверджує важливість особистісних характеристик у визначенні рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та тривожності серед вивчених груп. Таким чином, аналіз підкреслює складність явища емоційного вигорання та пропонує комплексний підхід до його профілактики, усунення чи попередження його виникнення через роботу з тривожністю, збільшення резилієнтності та задоволеності життям через регулювання думок, фізичні вправи та покращення стилю життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Зміни в ролях: як війна вплинула на сімейне життя українських жінок, Gradus Research Company, 2023 URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/changes-roles-how-war-has-affected-family-life-ukrainian-women/> (дата звернення 10.17.2023)
2. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості / С. Б. Кузікова / *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи*: збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава): Полтава, 2020. С. 71-73.
3. Наговські Е. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням вдома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. – 320с
4. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ- орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні, Львів, 2021 URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf> (дата звернення 01.11.2023)
5. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва – Одеса : Одес.нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 256 с.
6. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів / Зоран Комар. Київ, 2017. 184 с.
7. П'ятифакторний особистісний опитувальник, URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvalnik-24825.html> (дата звернення 01.11.2023)

8. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
9. Ahola K, Hakanen J. Burnout and health In: Leiter MP, Bakker AB, Maslach C. *Burnout at work: a psychological perspective*. London: Psychology Press, 2014, Google Scholar
10. Bakker AB, Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art. *J Manag Psychol* 2007; Google Scholar
11. Bakker AB, LeBlanc PM, Schaufeli WB. Burnout contagion among intensive care nurses. *J Advanc Nurs* 2005;51:276-87, PubMed, Google Scholar
12. Bakker AB, Leiter MP. (eds). *Work engagement: a handbook of essential theory and research*. New York: Psychology Press, 2010. URL: Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
13. Bartone P. T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*. 2006. vol. 18. P. 131-148.
14. Bressi C, Porcellana M, Gambini O et al. Burnout among psychiatrists in Milan: a multicenter survey. *Psychiatry Serv* 2009;60:985-8. URL: PubMed, Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
15. Borgogni L, Consiglio C, Alessandri G et al. “Don't throw the baby out with the bathwater!” Interpersonal strain at work and burnout. *Eur J Work Organizat Psychol* 2012;21:875-98. URL: Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
16. Burke RJ, Shearer J, Deszca G. Burnout among men and women in police work: an examination of the Cherniss model. *J Health Hum Res Admin* 1984, URL: Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
17. CBT Techniques for Better Mental Health / Ann Pietrangelo, Medically reviewed by Timothy J. Legg, Ph.D., 2019

18. Cherniss C. *Staff burnout: job stress in the human services*. Beverly Hills: Sage, 1980. URL: Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
19. Davidson J.N. Introduction: A Critical Perspective on Burnout. In B. Farber (Ed.). *Stress and Burnout in the Human Service Professions*, 2004. P. 1–22.
20. Dattilio, F. M., & Hanna, M. A.: Collaboration in cognitive-behavioral therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 2012, 146-158.
21. Elin Lindsäter, *Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders*, Stockholm, 2020, 65p
22. Evangelia Demerouti, Arnold B. Bakker, Maria C.W. Peeters & Kimberley Breevaart : New directions in burnout research, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2021, 686-691
23. Feldt T, Rantanen J, Hyvonen K et al. The 9-item Bergen Burnout Inventory: factorial validity across organizations and measurements of longitudinal data. *Ind Health* 2014; URL: PubMed , Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
24. Freudenberger HJ, Richelson G. *Burn-out: the high cost of high achievement*. Garden City: Doubleday, 1980. [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
25. Gascon S, Leiter MP, Andrés E et al. The role of aggression suffered by healthcare workers as predictors of burnout. *J Clin Nurs* 2013; URL: PubMed, Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
26. "Gender and Burnout: The Moderating Role of Job Control and Emotional Intelligence" by A. Bakker, E. Demerouti, and E. Euwema, 2019
27. Gender differences in burnout: A meta-analysis, M. Myhren, K. Eriksen, and R. Tyssen, 2019
28. Gil-Monte PR, Figueiredo-Ferraz HH. Psychometric properties of the "Spanish Burnout Inventory" among employees working with people with

- intellectual disability. *J Intell Disabil Res* 2013;57:959-68. URL: [PubMed] [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
29. González-Morales M, Peiró JM, Rodríguez I et al. Perceived collective burnout: a multilevel explanation of burnout. *Anxiety Stress Coping* 2012;25:43-61. [PubMed] [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
 30. Halbesleben JBR, Demerouti E. The construct validity of an alternative measure of burnout: investigation of the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work Stress* 2005, URL: Google Scholar (дата звернення 06.11.2023)
 31. Hobfoll SE, Freedy J. Conservation of resources: a general stress theory applied to burnout In: Schaufeli WB, Maslach C, Marek T. *Professional burnout: recent developments in theory and research*. New York: Taylor & Francis, 1993:115-29. URL: [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
 32. Karasek R, Theorell T. *Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books, 1990. [Google Scholar]
 33. Kristensen TS, Borritz M, Villadsen E et al. The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout. *Work Stress* 2005;19:192-207. [Google Scholar]
 34. Laschinger H, Wong CA, Grau AL. The influence of authentic leadership on newly graduated nurses' experiences of workplace bullying, burnout and retention outcomes: a cross-sectional study. *Int J Nurs Studies* 2012; URL: [PubMed] [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
 35. Längle, A. Burnout–Existential meaning and possibilities of prevention, *European Psychotherapy*, 4, 107-121 2003 URL: [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjct55.\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2682157](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjct55.))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2682157) (дата звернення: 01.10.2023)
 36. Leiter MP, Maslach C. Areas of worklife: a structured approach to organizational predictors of job burnout In: Perrewe PL, Ganster DC.

- Research in occupational stress and well-being*, Vol. 3 Oxford: Elsevier, 2004:91-134. [Google Scholar]
37. Leiter MP, Maslach C. Nurse turnover: the mediating role of burnout. *J Nurs Manage* 2009;17:331-9. [PubMed] [Google Scholar]
 38. Leon MR, Halbesleben JRB, Paustian-Underdahl SC. A dialectical perspective on burnout and engagement. *Burnout Research*, 2015, p.87-96. [Google Scholar]
 39. Lester D., Hvezda J., Sullivan S., Plourde R. Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *Journal of General Psychology*, 1983, 83–85.
 40. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice, 2002
 41. Martin-Krumm, C., Oger, M., & Sarrazin, P. College pupils' Burnout in France: Links to motivation and evolution during a school year. In T. Freire (Ed.), *Understanding positive life. Research and practice on positive psychology*, 2019, p. 251–269
 42. Messer, S. B., & Wolitzky, D. L. A psychodynamic perspective on the therapeutic alliance: Theory, research, and practice. In Muran, J. C. & Barber, J. P. (Eds). *The therapeutic alliance: An evidence-based guide to practice*, 2017, p.97-122
 43. Maslow's Hierarchy Of Needs, URL: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html> (дата звернення 20.11.2023)
 44. Maslach, C., & Goldberg, J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 1998, 63-74
 45. Maslach, C., & Leiter, M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 2016, pp.103-111
 46. Maslach C, Leiter MP. *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. [Google Scholar]

47. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *J Occupat Behav* 1981;2:99-113. [Google Scholar]
48. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. (eds). *Maslach Burnout Inventory manual*, 3rd ed Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996. [Google Scholar]
49. Maslach C, Leiter MP, Schaufeli WB. Measuring burnout In: Cooper CL, Cartwright S. (eds). *The Oxford handbook of organizational well-being*. Oxford: Oxford University Press, 2009:86-108. [Google Scholar]
50. Maslach C, Leiter MP. Burnout and engagement in the workplace: a contextual analysis In: Urdan T. (ed). *Advances in motivation and achievement*, Vol. 11 Stamford: JAI Press, 1999, URL: [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
51. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol* 2001; 397-422. [PubMed] [Google Scholar]
52. McCrae, R. R., and Costa, P. T. Validation of the five - factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 81-90.
53. Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. Parental burnout: What is it, and why does it matter? 2019
54. Neckel, S., Schaffner, A.K., Wagner G. Burnout, Fatigue, Exhaustion. Palgrave Macmillan, 2017
55. Nuber U. Eigensinn: Die starke Strategie gegen Burn-out und Depression – und für ein selbstbestimmtes Leben, 2016
56. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and future research // *Human Relations*, 1982. No 35(4), P. 283–305.
57. Pines A, Aronson E, Kafry D. *Burnout: from tedium to personal growth*. New York: Free Press, 1981. [Google Scholar]

58. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome, London Saturday, 1950, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/pdf/brmedj03603-0003.pdf> (дата звернення 01.10.2023)
59. Polyakova O.B. Category and structure of professional deformations / *National Psychological Journal*, 2014. No 1(13). p. 57–64.
60. Radostina K. Purvanova, John P. Muros, Gender differences in burnout: A meta-analysis, *Journal of Vocational Behavior*, Volume 77, Issue 2, 2010, p. 168-185
61. Rock D. ,Announcing the Healthy Mind Platter, The healthy mind platter for optimal brain matter, 2011 URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-brain-work/201106/announcing-the-healthy-mind-platter> (дата звернення 10.17.2023)
62. Savicki V, Cooley E, Gjesvold J. Harassment as a predictor of job burnout in correctional officers. *Crim J Behav* 2003;30:602-19. [Google Scholar]
63. Schaufeli WB, Bakker AB, Salanova M. The measurement of work engagement with a brief questionnaire: a cross-national study. *Educ Psychol Meas* 2006; URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-09322-013> (дата звернення: 03.10.2023)
64. Schaufeli WB, Enzmann D. *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis, 1998. [Google Scholar]
65. Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C et al. Maslach Burnout Inventory – General Survey In: Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. (eds). *Maslach Burnout Inventory manual*, 3rd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996, URL: [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)
66. Shiron A, Melamed S. A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *Int J Stress Manage* 2006, URL: [Google Scholar] (дата звернення 06.11.2023)

67. Toker S, Shirom A, Shapira I et al. The association between burnout, depression, anxiety, and inflammation biomarkers: C-reactive protein and fibrinogen in men and women. *J Occupat Health Psychol* 2005;10:344-62. [PubMed] [Google Scholar]
68. Toppinen-Tanner S, Ahola K, Koskinen A et al. Burnout predicts hospitalization for mental and cardiovascular disorders: 10-year prospective results from the industrial sector. *Stress Health* 2009;25:287-96. [Google Scholar]
69. Verhaeghe J, Van Den Eede F, Van Den Abee H, Sabbe BG. Neuroendocrine correlates of burnout]. 2012 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22753184/> (дата звернення 10.11.2023)
70. Waters, L., Sun, J., Rusk, R., Cotton, A., & Arch, A. (2017). Positive education. In: M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, Recovery and Mental Health*
71. Wiener R. Stress in life: Hans Selye and the creation of the theory of stress. *Social studies of science*, 1999. No 29, P. 391–410.
72. Zhang, F., & Parker, S. K. Reorienting job crafting research: A hierarchical structure of job crafting concepts and integrative review. *Journal of organizational behavior*, 2019, pp.126-146.

ДОДАТОК А

Зв'язок рівнів тривожності та особистісних якостей

				t-критерій для равенства середніх	
Статистика групи				т	Знач. (двостороння)
Тривожність_рівні		Середнє	Среднекв. помил. среднего		
2.2. Співробітництво - суперництво	низький рівень тривожності	11,0	0,3	2,6	,012
	середній рівень тривожності	9,4	0,4		
2.4. Розуміння – непорозуміння	низький рівень тривожності	12,7	0,3	2,5	,015
	середній рівень тривожності	11,0	0,5		
2. Прихильність - відокремленість	низький рівень тривожності	56,5	0,8	2,7	,008
	середній рівень тривожності	50,8	1,5		
3.1. Акуратність – неаккуратність (відсутність аккуратності)	низький рівень тривожності	11,8	0,5	5,2	,000
	середній рівень тривожності	9,1	0,3		
4.1. Тривожність – безтурботність	низький рівень тривожності	8,9	0,7	-2,1	,043
	середній рівень тривожності	10,9	0,6		
4.3. Депресивність – емоційна комфортність	низький рівень тривожності	9,5	0,6	-2,0	,049
	середній рівень тривожності	11,1	0,5		
4. Емоційна нестійкість (нейротизм) – емоційна стриманість	низький рівень тривожності	43,6	2,9	-2,3	,026
	середній рівень тривожності	51,6	2,1		
5.4. Сенситивність – нечутливість	низький рівень тривожності	11,3	0,4	-2,8	,007

	середній рівень тривожності	12,6	0,3		
Емоціональне виснаження	низький рівень тривожності	20,9	1,9	-3,3	,001
	середній рівень тривожності	28,3	1,2		

ДОДАТОК Б

Зв'язок особистісних рис та наявності партнера в 1 групі

				t-критерий для равенства средних	
місцезнаходження = Україна				t	Знач. (двухстороння)
сімейний стан		Среднее	Среднекв. ошибка среднего		
1.3. Комунікабельність - замкнутість	у відносинах	11,1	0,4	3,0	,004
	партнера нема	8,9	0,8		
1.4. Пошук вражень - уникнення вражень	у відносинах	8,8	0,3	2,3	,023
	партнера нема	7,4	0,5		
1. Екстраверсія – інтроверсія	у відносинах	53,5	1,1	2,0	,048
	партнера нема	49,8	1,1		
2.5. Повага інших - самоповага	у відносинах	11,7	0,3	2,5	,014
	партнера нема	10,5	0,4		
3.3. Відповідальність – безвідповідальність	у відносинах	12,6	0,3	4,2	,000
	партнера нема	10,2	0,6		
3.5. Передбачливість - безтурботність	у відносинах	12,1	0,4	4,9	,000
	партнера нема	8,3	0,8		
3. Контрольованість-природність	у відносинах	55,1	1,5	2,7	,009
	партнера нема	48,5	1,8		
4.1. Тривожність – безтурботність	у відносинах	11,1	0,6	2,0	,055
	партнера нема	9,0	1,0		
4.3. Депресивність – емоційна комфортність	у відносинах	9,7	0,9	2,1	,044
	партнера нема	11,5	0,4		
5.4. Сенситивність – нечутливість	у відносинах	12,8	0,3	4,2	,000
	партнера нема	10,7	0,4		
5. Експресивність – практичність	у відносинах	58,9	0,9	2,4	,018
	партнера нема	54,2	2,1		

ДОДАТОК В

Зв'язок особистісних рис та наявності партнера в 2 групі

				t-критерий для равенства средних	
місцезнаходження = поза Україною				т	Знач. (двухстороння)
сімейний стан		Средне е	Среднекв. ошибка среднего		
1.2. Домінування – підпорядкованість	у відносинах	11,2	0,5	2,4	,023
	партнера нема	8,0	0,0		
1.5. Привернення уваги-уникнення уваги	у відносинах	11,5	0,4	2,7	,011
	партнера нема	8,5	0,3		
2.1. Тепло́та - байдужість	у відносинах	12,2	0,4	6,2	,000
	партнера нема	6,5	0,9		
2.3. Дові́рливість – підозрі́лість	у відносинах	9,5	0,5	2,3	,033
	партнера нема	6,5	2,0		
2. Прихильність - відокремленість	у відносинах	57,1	1,4	2,6	,015
	партнера нема	48,5	0,9		
3.2. Наполегливість – слабово́лість	у відносинах	12,2	0,5	3,1	,005
	партнера нема	8,5	0,9		
3.5. Передбачливість - безтурботність	у відносинах	11,9	0,3	2,7	,011
	партнера нема	9,5	0,9		
3.Контрольованість- природність	у відносинах	57,5	1,1	2,3	,032
	партнера нема	51,0	2,9		
4.2. Напруженість – розслабленість	у відносинах	9,1	0,4	-3,4	,002
	партнера нема	13,0	1,2		
4.3. Депресивність – емоційна комфор́тність	у відносинах	10,6	0,6	-2,4	,025
	партнера нема	14,0	0,6		
4.4. Самокритика – самодостатність	у відносинах	8,5	0,5	-4,4	,000
	партнера нема	14,0	0,6		
4. Емоційна нестійкість (нейро́тизм) –	у відносинах	49,9	2,4	-3,1	,005
	партнера нема	68,5	3,8		

емоційна стриманість					
5.1. Допитливість – консерватизм	у відносинах	8,7	0,3	-3,6	,002
	партнера нема	11,5	0,3		
5. Експресивність – практичність	у відносинах	55,0	1,2	-2,3	,032
	партнера нема	62,0	2,3		
Деперсоналізація /цинізм	у відносинах	11,6	0,7	-5,7	,000
	партнера нема	21,0	1,2		
Тривожність	у відносинах	12,0	0,9	-2,1	,045
	партнера нема	16,5	0,3		

ДОДАТОК Г

**Кореляційний аналіз особистісних характеристик з тривожністю і
різними аспектами емоційного вигорання для 2 групи**

ПОКАЗНИКИ	Емоціональне виснаження	Деперсоналізація /цинізм	Редукція професійних досянень	Тривожність
вік			-0,255*	
1.5. Привернення уваги-уникнення уваги			0,426**	-0,289*
1. Екстраверсія – інтроверсія			0,260*	
2.1. Тепло - байдужість			0,307*	
2.3. Довірливість – підозрілість	0,272*			
2.4. Розуміння – нерозуміння		-0,418**	0,298*	
3.1. Акуратність – неаккуратність (відсутність аккуратності)	0,673**			-0,407**
3.4. Самоконтроль – імпульсивність (відсутність самоконтролю)				0,286*
4.1. Тривожність – безтурботність	0,466**	0,265*		0,329*
4.2. Напруженість – розслабленість	0,395**			0,313*
4.3. Депресивність – емоційна комфортність	0,466**		0,335**	0,353**
4.4. Самокритика – самодостатність		0,299*	0,548**	0,268*
4.5 Емоційна лабільність – емоційна стабільність	0,565**			0,304*

4. Емоційна нестійкість (нейротизм) – емоційна стриманість	0,538**		0,317*	0,382**
5.1. Допитливість – консерватизм	0,636**			-0,394**
5.4. Сенситивність – нечутливість			0,606**	
5.5. Пластичність – ригідність	0,304"			-0,277"
5. Експресивність – практичність			0,304*	
Емоціональне виснаження				0,683**
Деперсоналізація /цинізм				0,427**
Редукція професійних досянень				0,330*