

М. С. Міщенко

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ**

Монографія

Умань

2016

УДК 159.98
ББК 88.492.46
М 71

Рекомендовано до друку вченою радою
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рецензенти: **Я.О. Гошовський**, доктор психологічних наук, професор
О.Д. Сафін, доктор психологічних наук, професор
І.О. Вахоцька, кандидат психологічних наук, доцент

Міщенко М.С.

М 71 Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія / М.С. Міщенко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 236 с.

У пропонованій монографії на основі аналізу наукових психолого-педагогічних джерел визначено стан розроблення досліджуваної проблеми; з'ясовано особливості залежності рівня прояву синдрому емоційного від індивідуально-психологічних характеристик майбутніх практичних психологів та виокремлено психологічні чинники запобігання його появи; визначено механізми психологічного захисту особистості як умови запобігання синдрому емоційного вигорання у студентів при долученні їх до практичної діяльності.

Для наукових працівників, викладачів та студентів вищих педагогічних навчальних закладів, які цікавляться проблемами професійного становлення майбутніх фахівців.

УДК 159.98
ББК 88.492.46

© Міщенко М.С.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ РОЗРОБЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання особистості.....	8
1.2. Особливості синдрому емоційного вигорання особистості.....	22
1.3. Специфіка синдрому емоційного вигорання у процесі професійної діяльності практичного психолога.....	38
Висновки до розділу 1.....	53
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАПОБІГАННЯ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	57
2.1. Методологічні принципи та методи емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.....	57
2.2. Характеристика вибірки та методика дослідження наявності емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.....	62
2.3. Психодіагностика рівня емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.....	72
2.4. Взаємозв'язок емоційного вигорання з індивідуально-психологічними особливостями особистості практичного психолога...	91
Висновки до розділу 2	104
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	107

3.1. Обґрунтування змісту та структури програми психокорекції емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.....	107
3.2. Аналіз ефективності впровадження програми психокорекції емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.....	119
3.3. Рекомендації щодо запобігання ризику появи емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.....	142
Висновки до розділу 3.....	148
ПІСЛЯМОВА.....	151
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	154
ДОДАТКИ.....	176

ПЕРЕДМОВА

Система вищої освіти висуває нові вимоги до підготовки майбутніх практичних психологів, що зумовлює появу суперечностей у сфері професійної самореалізації. Для майбутніх фахівців важливо не тільки здобути знання, вміння та навички, але навчитися долати проблеми, які виникають внаслідок впливу професійної діяльності на особистість. Зокрема, під час роботи у невизначених, кризових ситуаціях, що є основою навчально-професійної діяльності з надання волонтерської психологічної допомоги сім'ям загиблих, учасникам антитерористичної операції, переселенцям, особам, які постраждали внаслідок бойових дій та перебувають у складних життєвих обставинах. Про це йдеться у численних нормативних документах, таких як: п. 2.2 рішення колегії МОН України «Про стан та проблеми надання психологічної допомоги суб'єктам освіти в умовах антитерористичної операції на Сході країни» (протокол № 3/3-3 від 26. 03. 2015 р.); лист МОН України «Про навчальну програму та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей» (від 09. 06. 2015 р. № 1/9-284) та ін.

Важливим результатом при долученні студентів до практичної сфери є їх психологічна готовність до здійснення майбутньої професійної діяльності. Проте дослідники констатують тенденцію до зниження її рівня при здійсненні професійної кар'єри (Н. Шеленкова) [165]; кризу четвертого року навчання (О. Чуйко) [162]; виникнення переживання «внутрішнього смислового конфлікту» (Н. Шевченко) [166] тощо. Внаслідок цих та інших передумов виникає синдром емоційного вигорання, який розвивається у ситуаціях інтенсивної професійної взаємодії, що потребує подальшого дослідження та аналізу.

Найбільш розробленими аспектами проблеми синдрому емоційного вигорання є: дослідження його сутності й структури (С. Максименко [100], Л. Карамушка [76], Дж. Фрейденбергер [179–181], Х. Маслач [187–197],

М. Баріш [175], С. Кахілі [183; 184], В. Шауфелі [202; 203], Х. Сиксма [203], В. Дудяк [63]); розробка психодіагностичного інструментарію (В. Бойко [18; 19], Н. Водоп'янова [37; 38], О. Рукавішніков [37; 38]) та засобів профілактики й корекції (К. Лаврова [92], Є. Ільїн [73; 74], М. Авраменко [109], М. Борисова [22], А. Василенко [31], М. Воронцова [42], Н. Грисенко [51], А. Дербеньова [58], О. Котова [87], В. Кустова [91], К. Малишева [102], С. Мілованова [110], Н. Назарук [113], Т. Скорик [145], Л. Тищук [152], О. Хайрулін [156], Я. Чаплак [160]); з'ясування детермінант його розвитку (В. Орел [120; 121], Т. Зайчикова [67; 68], М. Борисова [22], Л. Матвієнко [108], О. Чуйко [163], Ю. Жогно [66], А. Дроздова [60], Н. Булатевич [24–26], М. Горохова [48], Т. Груба [54], Л. Леженіна [95], Н. Чепелева [161]) та особливостей динаміки (О. Грицук) [52]; особливостей взаємозв'язку з внутрішніми суперечностями психіки, особистісними проблемами суб'єкта (Т. Яценко) [169–171] та ін. Дослідники наголошують на тому, що синдром емоційного вигорання призводить до таких негативних наслідків, як погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок стосовно колег і клієнтів.

Відповідно до теми дослідження суттєве значення мають праці, в яких висвітлюються проблеми професійного становлення практичних психологів (О. Кокун [83], Н. Шевченко [166], Н. Шеленкова [165], Л. Помиткіна [130], Т. Титаренко [151]); специфіка їх професійної діяльності (Н. Пов'якель [128], В. Панок [123]); емоційної стійкості студентів-психологів (К. Пилипенко [126–127]).

Проте у вітчизняній науковій літературі не висвітлено особливості професійної діяльності майбутніх практичних психологів в умовах кризових ситуацій та їх вплив на формування зазначеного феномену. Недостатня розробленість проблеми чинників запобігання синдрому емоційного вигорання зумовила вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні

чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів».

Монографія складається зі передмови, трьох розділів, післямови, списку використаних джерел, де на основі аналізу наукових психолого-педагогічних джерел визначено стан розроблення досліджуваної проблеми та уточнено зміст поняття «емоційне вигорання майбутніх практичних психологів»; з'ясовано особливості залежності рівня прояву СЕВ від індивідуально-психологічних характеристик майбутніх практичних психологів та виокремити психологічні чинники запобігання його появи; визначено механізми психологічного захисту особистості як умови запобігання СЕВ у студентів при долученні їх до практичної діяльності; розроблено та апробовано програму психокорекції СЕВ.

Висновки до розділу 1

Феномен емоційного вигорання є актуальною проблемою психологічних досліджень. В сучасних умовах на професійну діяльність людини впливає велика кількість різноманітних чинників: темп роботи, підвищення емоційного напруження, збільшення контактів та взаємодії з людьми, що призводить до виникнення професійного стресу і, як наслідок, розвитку синдрому емоційного вигорання.

На основі теоретичного аналізу в нашій роботі синдром емоційного вигорання майбутніх практичних психологів потрактовуємо як процес, що проявляється в емоційному виснаженні, у формуванні негативних установок по відношенню до себе, до оточуючих, до своєї майбутньої діяльності, внаслідок доручення до сфери професійної діяльності.

Синдром емоційного вигорання включає в себе три фази: напруження, резистенції, виснаження. Кожній фазі відповідають певні симптоми.

Результати аналізу чинників, які обумовлюють формування синдрому емоційного вигорання, дозволили виділити 3 основних фактори: особистісний, рольовий та організаційний.

Найбільш вагомими є особистісні характеристики, тому що вони відчутно впливають на зменшення негативного впливу зовнішнього середовища та збереження внутрішніх ресурсів в напружених умовах професійної діяльності. Діяльність з високим рівнем психоемоційного напруження потребує посилення до особистості фахівця. Якщо порушується баланс між вимогами та особистісними характеристиками, розвивається синдром емоційного вигорання.

Теоретичне вивчення чинників дозволило виявити характер взаємозв'язків емоційного вигорання з індивідуально-психологічними особливостями, отримати комплексне уявлення про феномен, його причини,

симптоми, закономірності виникнення та розвитку у майбутніх практичних психологів.

Огляд індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на розвиток емоційного вигорання, показує, що такими характеристиками є: високий рівень нейротизму – емоційна нестійкість особистості, невміння контролювати емоційний стан, особистісна витривалість, локус контролю, прояв акцентуованих рис характеру.

Емоційне вигорання проявляється на рівні особистісних властивостей і якостей, у тому числі й у вигляді негативних змін системи професійно важливих якостей фахівця сфери діяльності «людина–людина», таких як, зниження рівня емпатії, комунікабельності, емоційно-моральна дезорієнтація (негативна зміна в мотиваційній структурі), зміни «Я-концепції» (неадекватно завищена або занижена самооцінка), підвищення тривожності, емоційний дефіцит.

Специфіка роботи практичного психолога сприяє високій ймовірності виникнення синдрому емоційного вигорання, завдяки впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

Поняття «професійна деформація» розглядається як зміна сприйняття стереотипів особистості, способів спілкування, поведінки і характеру, які виникають під дією тривалого виконання професійної діяльності.

Відмінність між емоційним вигоранням та деформацією полягає в тому, що деформація стосується перенесення професійних якостей на особисте життя, а емоційне вигорання більше проявляється в контексті професійної діяльності.

Отже, причиною виникнення емоційного вигорання є взаємодія індивідуальних особливостей особистості та навчально-професійної діяльності. Наслідки емоційного вигорання не обмежуються тільки професійною сферою, а й проявляються в різних ситуаціях життя людини, в сім'ї та у стосунках з близькими.

Висновки до розділу 2

Для здійснення психодіагностики та розроблення психокорекційної програми емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів нами визначено методологічні принципи та методи емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання.

Отже, основними принципами дослідження емоційного вигорання є: принцип детермінізму, принцип розвитку, принцип системності, принцип психофізичної єдності, принцип єдності свідомості та діяльності. До методів емпіричного дослідження можна віднести: системно-структурний метод; метод теоретичного аналізу досліджуваної проблематики; метод наукового спостереження; метод психолого-діагностичного обстеження; метод математичної статистики.

Для вирішення завдань, поставлених у дослідженні, нами було обрано такі психодіагностичні методики: методика для виявлення емоційного вигорання (В. Бойка), методика «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова, методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина–людина», «Комбінований особистісний опитувальник Г. Леєвика» для виявлення особистісних якостей студентів, «Опитувальник Плутчика–Келермана–Конте» для визначення механізмів психологічного захисту особистості.

Методики, підібрані для емпіричного дослідження, дозволяють всебічно дослідити феномен емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Для проведення дослідження було організовано вибірккову сукупність студентів для контрольної та експериментальної груп. Студенти навчалися тільки на стаціонарному відділенні факультетів. В результаті емпіричного визначення вихідного рівня емоційного вигорання у студентів на констатувальному етапі емпіричного дослідження та проведення

кореляційного аналізу зв'язків між емоційним вигоранням, механізмами психологічного захисту та індивідуально-психологічними особливостями була встановлена наявність статистично значущих зв'язків між синдромом емоційного вигорання та наступними його особистісними детермінантами: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація; механізми психологічного захисту (витіснення, регресія, проекція, заперечення, проекція, компенсація); індивідуально-психологічні особливості (замкненість – відкритість у спілкуванні, стриманість – активність в контактах, конформність – нонконформність, простота – витонченість поведінки у суспільстві, збідненість – багатство емоційних реакцій людини, невірноваженість – контроль емоційних реакцій, низький – високий самоконтроль, задоволеність – не задоволеність роботою, інтроверсія – екстраверсія, низька – висока тривожність, пластичність – ригідність).

Аналіз прояву фаз емоційного вигорання за допомогою комплексної та детальної методики В. Бойко до проведення програми у студентів за результатами констатувального етапу експерименту доводить, що ступінь прояву фази «Напруження» спостерігається у 37 % студентів експериментальної і контрольних груп; ступінь прояву фази «Резистенція» – у 29 %; ступінь прояву фази «Виснаження» – у 24 %.

Результати констатувального етапу дослідження підтверджують потребу пошуку ефективних форм, методів і засобів попередження емоційного вигорання майбутніми практичними психологами на етапі підготовки до професійної діяльності.

Висновки до розділу 3

На підставі аналізу наукової літератури та результатів попередніх розділів з метою зниження рівня емоційного вигорання розроблено психокорекцій програму. Програма психокорекції емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів включає в себе теоретичний (знання проблеми емоційного вигорання, симптомів і шляхів подолання) та практичний (створення й аналіз проблемних ситуацій, вирішення ситуаційних задач) блоки. Розроблена програма дає можливість знизити рівень тривожності та напруги в міжособистісних стосунках, розвивати вміння саморегуляції та формування емоційної стійкості, що сприятиме позитивній зміні індивідуально-психологічних характеристик особистості.

За узагальненими середніми даними констатувального та формувального етапів експерименту визначено зменшення рівнів прояву фаз емоційного вигорання: експериментальна група – фаза напруження ($EГ_k - 0,98$, $EГ_\phi - 0,58$), фаза резистенції ($EГ_k - 0,75$, $EГ_\phi - 0,33$), фаза виснаження ($EГ_k - 1,00$, $EГ_\phi - 0,58$), у контрольних групах відповідно: фаза напруження ($КГ1_k - 0,95$, $КГ1_\phi - 0,82$; $КГ2_k - 1,1$, $КГ2_\phi - 0,95$), фаза резистенції ($КГ1_k - 0,98$, $КГ1_\phi - 0,97$; $КГ2_k - 1,1$, $КГ2_\phi - 1,02$), фаза виснаження ($КГ1_k - 0,72$, $КГ1_\phi - 0,63$; $КГ2_k - 0,67$, $КГ2_\phi - 0,65$).

Аналіз результатів запропонованої програми психокорекції емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів показав, що для експериментальної групи виявлено статистично достовірні відмінності результатів.

Загалом ефективність авторської програми підтверджують знижені показники емоційного вигорання, більш повне й адекватне прийняття себе, прояв більш ефективних механізмів психологічного захисту, керування власними внутрішніми мотивами.

Для профілактики емоційного вигорання нами були запропоновані рекомендації запобігання появи синдрому емоційного вигорання в навчально-професійній діяльності майбутніх практичних психологів.

ПІСЛЯМОВА

У роботі здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження психологічних чинників запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, що дає підстави дійти наступних висновків.

У ході теоретичного аналізу виявлено, що синдром емоційного вигорання розглядається як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування (однофакторна модель); як емоційне виснаження та деперсоналізація, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (двохфакторна модель); як емоційного виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень (трьохфакторна модель); як емоційне виснаження, деперсоналізація, яка пов'язана з перебігом процесу праці та особливостями клієнтів, редукція особистих досягнень (чотирьохфакторна модель). Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання вивчалася в різних методологічних традиціях. Внаслідок цього його трактують як стан, механізм психологічного захисту, форма професійної деформації. У нашому дослідженні синдром емоційного вигорання майбутніх практичних психологів є процесом, що проявляється в емоційному виснаженні, формуванні негативних установок щодо себе, оточуючих, до своєї майбутньої діяльності, внаслідок долучення до сфери професійної діяльності. З'ясовано, що синдром емоційного вигорання спочатку проявляється на емоційному, а потім когнітивному та поведінковому рівнях, від психологічних до прояву соматичних симптомів.

З'ясовано, що у значної частини студентів переважає середній та високий рівень синдрому емоційного вигорання при долученні до практичної діяльності, структура якого представлена розподілом за ступенем прояву симптомів синдрому емоційного вигорання (переживання психотравмуючих обставин, незадоволення собою, загнаності в клітку, тривоги і депресії,

неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоції, редукції професійних обов'язків, емоційного дефіциту, емоційної та особистісної відчуженості, психосоматичних і психовегетативних порушень) та фаз напруження, резистенції, виснаження; показників синдрому емоційного вигорання: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація; складових цього феномену: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Перелічені симптоми наявні як на середньому, так і на високому рівнях та мають різний діапазон вираженості в межах кожного рівня.

Причинами виникнення синдрому емоційного вигорання є особливості долучення до практичної професійної діяльності та індивідуально-психологічні характеристики майбутнього фахівця. До формування синдрому емоційного вигорання більш схильні студенти, які невпевнені в собі, мають підвищену тривожність, інтровертовані, незадоволені майбутньою професією, з підвищеною напруженістю, ригідні та замкнені у спілкуванні.

Передумовою розвитку симптомів синдрому емоційного вигорання є фаза напруження, у майбутніх фахівців виникає невідповідність між теоретичними знаннями та власними уявленнями про значущість їхньої професії, очікуваннями від неї і реальною трудовою діяльністю, що супроводжується відчуттям дискомфорту. Виокремлено психологічні чинники запобігання формуванню синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, такі як відкритість у спілкуванні, задоволеність роботою, низька тривожність, розслабленість, пластичність, впевненість в собі, екстравертованість. Ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання є підвищення рівня емоційної стійкості студентів у процесі їх професійного становлення.

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження доводить, що більшість студентів використовують такі механізми психологічного захисту, як витіснення, регресія, заміщення, проекція та компенсація. Високий рівень

психологічних знань та інтелектуального розвитку сприяє більш ефективному використанню студентами механізмів психологічного захисту, що приводить до зниження розвитку синдрому емоційного вигорання. Розроблено програму психокорекції синдрому емоційного вигорання, основна мета якої полягає у його подоланні майбутніми практичними психологами на основі розвитку навичок та умінь саморегуляції і підвищення рівня емоційної стійкості. Апробація програми в системі професійного навчання показала її ефективність. Аналіз отриманих даних доводить, що студенти експериментальної групи мають значно нижчі результати показника високого рівня прояву синдрому емоційного вигорання після використання програми порівняно із контрольними групами.

Підсумовуючи, зазначимо, що здійснене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми синдрому емоційного вигорання у процесі підготовки майбутнього практичного психолога до професійної діяльності. До можливих напрямів подальших наукових пошуків можна віднести дослідження прояву синдрому емоційного вигорання на різних етапах професійного становлення практичного психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : «Деловая книга», М. : Издательский центр «ACADEMIA», 1995. – 128 с.
2. Агапова М. В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 / Агапова Марина Валентиновна. – Ярославль, 2004. – 184 с.
3. Адаменко Н. В. Факторы формирования синдрома профессионального угасания : на примере коммуникативных и помогающих профессий : автореф. дис. на соискание канд. психол. наук : спец. 19.00.13. «Психология развития, акмеология» / Н. В. Адаменко. – Ростов н/Д, 2006. – 28 с.
4. Акимова М. Н. Актуальные проблемы деятельности педагога-психолога / М. Н. Акимова. – Самара : СИПКРО, 2001. – 110 с.
5. Акиндинова И. А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / И. А. Акиндинова // Психологический журнал. – 2001. – Том 17. – № 4. – С. 56–72.
6. Аминов Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей / Н. А. Аминов // Вопросы психологи. – 1988. – №5. – С.71–77.
7. Аминов Н. А. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов / Н. А. Аминов, М. В. Молоканов // Психологический журнал. – 1992. – № 4. – С.104–111.
8. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л. : Издательство Ленинградского университета, 1968. – 340 с.
9. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
10. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб., 1999. – 86 с.

11. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія / І. Ф. Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с.
12. Асмаковец Е. С. Профілактика и корекція синдрому емоціонального вигорання співробітників МЧС / Е. С. Асмаковец // Вестник інтегративної психології. – 2011. – Випуск 9. – Частина ІІІ. – С.170–173.
13. Бажутина С. Б. Практична психологія в вузі и школі / С. Б. Бажутина, Г. Г. Воронина, І. П. Булах. – Луганськ : Янтарь, 2000. – 113 с.
14. Барабанова М. В. Вивчення психологічного змісту синдрому «емоціонального вигорання» / М. В. Барабанова // Вестник Моск. ун-та. Серія «Психологія», 1995. – №1. – С. 54.
15. Битянова М. Р. Організація психологічної роботи в школі / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1998. – 298 с.
16. Біла О. Г. Соціально-психологічні детермінанти особистісного становлення психолога-практика / О. Г. Біла // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / гол. ред. С. Д. Максименка. – К. : ГНОЗІС, 2003. – Т. V. – Ч. 6. – С. 18–22.
17. Білуха М. Г. Основи наукових досліджень : підручник для студ. екон. спец. вузів / М. Г. Білуха. – К. : Вища школа, 1997. – 271 с.
18. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійній комунікації / В. В. Бойко. – М. : Наука, 1996. – 384 с.
19. Бойко В. В. Енергія емоцій в комунікації : погляд на себе и на інших / В. В. Бойко. – М. : Інформаційно видавничий дім Філінь, 1996. – 472 с.
20. Бойко О. В. Охорона психічного здоров'я : навч. посібник для студ. виш. навч. закладів / О. В. Бойко – М. : Видавничий центр «Академія», 2004. – 268 с.
21. Борисова Е. М. О ролі професійної діяльності в формуванні особистості / Е. М. Борисова // Психологія формування и

- развития личности / под ред. Л. И. Анциферовой. – М. : Наука, 1982. – С. 285–287.
22. Борисова М. В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М. В. Борисова, Н. П. Ансимова // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №2. – Т.2. – С. 212–215 с.
23. Бочелюк В. Й. Психологія : вступ до спеціальності : навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, В. В. Зарицька. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 288 с.
24. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Н. М. Булатевич. – К., 2004. – 19 с.
25. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : роль індивідуальних та організаційних чинників / Н. М. Булатевич // Вісник сер. : Соціологія. Психологія. Педагогіка / Київ. нац. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – 2005. – Вип. 22–23. – С. 47–50.
26. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання педагога : проблема профілактики та подолання / Н. М. Булатевич // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки : матеріали всеукр. науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні : історія та сучасність» : до 80-річчя від дня народж. фундатора вітчизн. іст.-психол. науки акад. АПН України В. А. Роменця. – К., 2006. – С. 318–323.
27. Вараева Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалиста «Работа в радость» / Н. В. Вараева. – М. : Флинта, 2013. – 53 с.
28. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник 2-ге видання, виправ. і доп. / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
29. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 200 с.
30. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Знание, 2007. – 160 с.

31. Василенко А. Ю. Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания / А. Ю. Василенко // Вектор науки ТГУ. – №1(4). – 2011. – С. 35–39.
32. Вахоцька І. О. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості / І. О. Вахоцька // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія / гол. ред. Іванова О. Ф. – Харків, 2015. – Вип. 57. – С. 6–9.
33. Венгер А. Л. Структура психологического синдрома / А. Л. Венгер // Вопросы психологии. – 1994. – №4. – С. 82–91.
34. Вільна енциклопедія «Вікіпедія» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://uk.wikipedia.org/wiki/Системний_підхід
35. Вільна енциклопедія «Вікіпедія» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki/Чинник>
36. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
37. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова и др. – СПб. : Питер 2001. – С. [6–282.
38. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. 2 - е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
39. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования: учебное пособие для вузов. – 4-е изд., исправ. и доп. / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, А. В. Губанов. – М. : Академический проект, 2005. – 352 с.
40. Волков В. Понятный самоучитель Excel 2007 / В. Волков. – СПб. : Питер. – 2008. – 256 с.
41. Воробьева М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания: дис. ... кандидата психол.

наук : спец. 19.00.07 / Марина Анатольевна Воробьева. – Екатеринбург, 2008. – 231 с.

42. Воронцова М. В. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы : учебно-методическое пособие / М. В. Воронцова. – Таганрог : Изд-ль А. Н. Ступин, 2013. – 272 с.

43. Галузевий стандарт вищої освіти. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра напрям підготовки : 6.010100 «Практична психологія» 0101 «Педагогічна освіта» / розробники : Т. С. Яценко, П. В. Теслюк, І. В. Євтушенко, С. М. Аврамченко, Т. М. Лисянська, Д. М. Харченко, І. М. Сергієнко, М. П. Зажирко. – К, 2005.

44. Галян І. М. Психодіагностика : навчальний посібник. 2-е вид. / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2011. – 464 с.

45. Ганеева Э. Р. Синдром выгорания на фоне проявлений акцентуаций черт характера школьного учителя : дис. ... кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 / Эльвира Рафаэлевна Ганеева. – Казань, 2005. – 153 с.

46. Глазачев О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов : поиск путей оптимизации педагогического процесса / О. С. Глазачев // Вестник международной академии наук (Русская секция). – 2011. – Специальный выпуск. – С. 26–45.

47. Гормин А. С. Методология и методы психологии : учебно-методическое пособие / А. С. Гормин. – Великий Новгород: НИРО, 2010. – 23 с.

48. Горохова М. Ю. Роль личностного фактора в возникновении и развитии феномена «эмоционального выгорания» : дис. ... кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 / Маргарита Юрьевна Горохова. – Москва, 2004. – 242 с.

49. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – 2-е изд. – Л. : Издательство Ленинградского университета, 1988. – 560 с.

50. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
51. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті позитивної психології : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. В. Грисенко. – К., 2011. – 20 с.
52. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. В. Грицук. – Х., 2010. – 20 с.
53. Гришина Н. В. Помогающие отношения : профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – СПб., 1997. – С. 143–156.
54. Груба Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія» / Т. В. Груба. – К., 2012. – 20 с.
55. Гулина М. А. Защитные механизмы личности / М. А. Гулина, А. Л. Козлова // Психология / Под ред. А. А. Крылова. – М., 1999. – С. 399–422.
56. Гусейнова В. В. Развитие профессиональной компетенции психолога-профконсультанта / В. В. Гусейнова // Психология сегодня : Ежегодник Российского психологического общества. – Т. 2. – Вып. 2. – М., 1996. – 312 с.
57. Дацунова С. Подолання синдрому емоційного вигорання / С. Дацунова // Психолог. – 2009. – №17. – С. 9–11.
58. Дербеньова А. Г. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 223 с.

59. Дербеньова А. Г. Синдром емоційного вигорання / А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська // Шкільному психологу. – 2010. – №8. – С. 13–20.
60. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – Х., 2013. – 19 с.
61. Дубровина И. В. Практическая психология образования : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, В. Х. Зацепин. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 528 с.
62. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова. – М. : Просвещение, 1991. – 303 с.
63. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. – К. : Главник, 2007. – 126 с.
64. Дуткевич Т. В. Практична психологія : Вступ до спеціальності / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицька. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 256 с.
65. Ефремов Е. Г. Особенности формирования профессионального самосознания на различных стадиях профессионального обучения : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Евгений Георгиевич Ефремов. – Томск, 2000. – 186 с.
66. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. П. Жогно. – Одеса, 2009. – 23 с.
67. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому «професійного вигорання» у вчителів : методичні рекомендації / Т. В. Зайчикова. – Київ–Рівне, 2003. – 24 с.
68. Зайчикова Т. В. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників // Актуальні проблеми

психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К.: Міленіум, 2003. – Ч.9. – С.103–108.

69. Зайчикова Т. В. Передумови розвитку синдрому «професійного вигорання» у працівників закладів середньої освіти // Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – Ч.1. – С.136–141.

70. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Міленіум, 2004. – 24 с.

71. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Т. В. Зайчикова. – К., 2015. – 23 с.

72. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. – 4-е изд., перед., доп. / Э. Ф. Зеер. – М.: Академический Проект, 2006. – 336 с.

73. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

74. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

75. Казанцева Т. А. Взаимосвязь личностного развития и профессионального становления студентов-психологов / Т. А. Казанцева, Ю. Н. Олейник // Психологический журнал. – 2002. – №6. – Том 23. – С. 51–59.

76. Карамушка Л. М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – Т. 1. – К., 2006. – С. 210–217.
77. Карамушка Т. С. Технологія роботи організаційних психологів / Т. С. Карамушка. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
78. Каримова А. Р. Особенности коммуникативных качеств личности и их взаимосвязь с эмоциональным выгоранием учителей : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.13 / Алсу Рустэмовна Каримова. – Казань, 2003. – 173 с.
79. Кваліфікаційна характеристика практичного психолога [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kinderpsiholog.wordpress.com/2011/12/19/кваліфікаційна-характеристика-практ/>
80. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психологія праці, інженерна психологія» / О. А. Кириленко. – К., 2007. – 16 с.
81. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
82. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Академический Проект, 2009. – 943 с.
83. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О. М. Кокун. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2012. – 200 с.
84. Кондрацька Л. В. Психологічний аналіз емоційного вигорання в майбутніх соціальних педагогів / Л. В. Кондрацька, К. Глухова // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія.

Вип. 25 / Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди ; [редкол. : М. С. Вашуленко та ін.; голов. ред. В. П. Коцур]. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – С. 349–353.

85. Коновальчук А. Н. СЭВ и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей : автореф. дис. на соискание кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / А. Н. Коновальчук. – Нижний Новгород, 2008. – 28 с.

86. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / А. В. Костюк. – Одеса, 2011. – 21 с.

87. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания : учебное пособие [Электронный ресурс] / Е. В. Котова. – Красноярск, 2013. – 76 с.

88. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : «Академический проект», 1999. – 240 с.

89. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник / О. В. Крушельницька. – К. : Кондор, 2003. – 192 с.

90. Кузнецова Е. В. Психология стресса и эмоциональное выгорание : учебн. пособие для студ. факультета психологии / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.

91. Кустова В. В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика у студентов социальных педагогов : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Вера Викторовна Кустова. – Иркутск, 2007. – 166 с.

92. Лаврова К. Синдром выгорания : профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда / К. Лаврова, А. Левин // Сеть снижения вреда Центральной и Восточной Европы (ССВЦВЕ). – 2006. – 69 с.

93. Лазарева Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – №1. – С. 171–176.
94. Леевик Г. Е. Руководство по применению комбинированого личностного опросника при оценке рабочих, специалистов, руководителей в сферах производства, образования, медицины и спорта / Г. Е. Леевик. – Л., 1990. – 76 с.
95. Леженіна Л. М. Психологічні чинники емоційного вигорання слідчих служби безпеки України : автореф дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Л. М. Леженіна. – Київ, 2009. – 24 с.
96. Леонова А. Б. Основные подходы и изучения профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – №11. – С. 2–16.
97. Леонова А. Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 1988. – №3. – Т.9. – С. 43–45.
98. Макаров О. Г. Особенности проявления и преодоления внутриличностных конфликтов в профессиональной деятельности успешных психологов : дис. ... канд. психол. наук / О. Г. Макаров. – Хабаровск, 2006. – 186 с.
99. Макота Т. В. Психологічні чинники емоційного вигорання особового складу підрозділів спеціального призначення / Т. В. Макота // Науковий вісник Львівського держ. ун-ту внутрішніх справ. – 2008. – № 2. – С. 179–189.
100. Максименко Л. М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти / С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

101. Максименко С. Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога / С. Д. Максименко, Т. Б. Ільїна // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 1. – С. 2–6.
102. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта : психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / К. О. Малишева. – К., 2003. – 16 с.
103. Малышев И. В. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и социально-психологических характеристик личности в экстремальных условиях профессиональной социализации : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 / Иван Викторович Малышев. – Саратов, 2010. – 201 с.
104. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога / О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій. – Х. : Основа, 2007. – 240 с.
105. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
106. Марковець О. Л. Синдром емоційного вигорання вчителів як наслідок стресу у професійній діяльності / О. Л. Марковець // Проблеми сучасної педагогічної освіти. сер. : Педагогіка і психологія. – К., 2002. – Вип.4. – С. 145–149.
107. Маслач Х. Професійне вигорання : як люди справляються / Х. Маслач // Шкільний світ – 2009. – № 4. – С. 1–4.
108. Матвієнко Л. І. Чинники емоційного вигорання у представників соціономічних професій / Л. І. Матвієнко, Я. О. Загребельна // Ринок праці та зайнятість населення. – 2014. – № 2 (39). – С. 30–35.
109. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / За заг. ред. М. Л. Авраменка. – Л., 2008. – 53 с.
110. Милованова С. Р. Проблемы и способы коррекции синдрома выгорания / С. Р. Милованова // Педагогика : традиции и инновации :

материалы V Междунар. науч. конф. – Челябинск : Два комсомольца, 2014. – С. 116–118.

111. Мушастая Н. В. Эмоциональное выгорание как фактор деформации ценностно-смысловой сферы личности в условиях экстремальных ситуаций : автореф. дис. на соиск. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Н. В. Мушастая. – Ростов н/Д, 2007. – 21 с.

112. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.

113. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. В. Назарук. – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.

114. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.

115. Никитченко Т. Г. Требования к личности практического психолога / Т. Г. Никитченко // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – С. 126–130.

116. Никифоров Г. С. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, В. М. Снетков. – СПб. : Речь, 2003. – 448 с.

117. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

118. Нискогуз Ж. І. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» : семінар-практикум для педагогічних працівників [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mykolaivpl.org/metodrozrobka/168--1-r.html>

119. Овсянникова Т. Ю. Психологические условия предупреждения СЭВ у преподавателей высшей школы : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Татьяна Юрьевна Овсянникова. – Астрахань, 2008. – 203 с.
120. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности : монография / В. Е. Орел. – Ярославль : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
121. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии : эмпирическое исследование [Электронный ресурс] / В. Е. Орел // Практическая психология и психоанализ. – 2001. – №3. – Режим доступа : <http://new.psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2901>
122. Панок В. Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти) / В. Г. Панок, В. Д. Острова. – К. : «Освіта України», 2010. – 230 с.
123. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. – К. : Либідь, 2001. – 534 с.
124. Папанова О. А. Психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Ольга Анатольевна Папанова. – Курск, 2008. – 175 с.
125. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. В. Перегончук. – Київ, 2011. – 20 с.
126. Пилипенко К. В. Психологічні особливості підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості студентів – майбутніх практичних психологів / К. В. Пилипенко // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. – №9. – С. 284–295.
127. Пилипенко К. В. Особистісний простір різних типів емоційної стійкості у студентів-майбутніх практичних психологів / К. В. Пилипенко // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць, за матеріалами

- Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2010 р. – Ч. 1. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2010. – С. 321–325.
128. Пов'якель Н. Профілактика професійної дезадаптації психологів-практиків / Н. Пов'якель, А. Федоренко. – К. : Шкільний світ, 2011. – 128 с.
129. Полякова О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О. Б. Полякова. – М. : МПСИ, 2008. – 304 с.
130. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Л. Помиткіна, Т. Ковальова // Соціальна психологія. – 2008. – №6. – С. 94–101.
131. Психологічна енциклопедія / упорядник О. М. Степанов. – К. : Академвидань, 2008. – 424 с.
132. Радчук Г. К. Підготовка особистості майбутнього практичного психолога / Г. К. Радчук, І. П. Андрійчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 18–20.
133. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2011. – №5. – Т.2. – С. 92–97.
134. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – Том 23. – С. 85–95.
135. Руденко В. М. Математична статистика : навчальний посібник / В. М. Руденко. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 304 с.
136. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
137. Румшинский Л. З. Математическая обработка результатов эксперимента / Л. З. Румшинский. – М. : Наука, 1971. – 192 с.
138. Святка О. Професійне вигорання в контексті психологічного опору / О. Святка // Психологія і суспільство. – 2008. – № 2. – С. 179–182.

139. Семенова Е. А. Профилактика профессионального выгорания педагогов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.irbis.vegu.ru/repos/8495/Html/0078.htm>
140. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие. – 3-е изд. / Е. М. Семёнова. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.
141. Семиченко В. А. Психічні стани / В. А. Семиченко. – К. : «Магістр-S», 1998. – 208 с.
142. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, лечение и профилактика / П. Сидоров // Педагогическая техника. – 2013. – №1. – С. 68–74.
143. Симоненко Л. Синдром емоційного вигорання / Л. Симоненко // Директор школи. – 2011. – №3. – С.6–8.
144. Синдром професійного вигорання : як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/
145. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності / Т. В. Скорик // Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 3. – С. 98–100.
146. Скрипко Л. Профілактика емоційного вигорання у педагогів / Л. Скрипко // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : ГНОЗІС, 2002. – Т. IV. – Ч.2. – С. 240–244.
147. Слюсар І. М. Емоційне вигорання : історія, сучасний стан та перспективи досліджень в органах внутрішніх справ України [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://vuzlib.com/content/view/906/>
148. Старчекова Е. Н. Психологические факторы профессионального «выгорания» : на примере деятельности торгового агента : автореф. дис. на

соиск. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика». – Санкт-Петербург, 2002. – 22 с.

149. Структурно-логічна схема підготовки фахівця освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» з напрямку підготовки : 6.030103 Практична психологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://udpu.org.ua/viewpage.php?page_id=303

150. Темнова Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки практического психолога в вузе / Л. В. Темнова // Негосударственный вуз : поиски путей повышения качества образования: Сборник научных трудов. – М. : МОСУ. – 2000. – С. 101–113.

151. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 21–23.

152. Тищук Л. І. Психологічні чинники запобігання синдрому професійного вигорання педагога дошкільного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. І. Тищук. – Київ, 2008. – 20 с.

153. Толочек В. А. Современная психология труда : учебное пособие / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2005. – 479 с.

154. Уокенбах Д. Формулы в Microsoft Office Excel 2007 / Д. Уокенбах. – К. : Диалектика, 2008. – 736 с.

155. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С. 57–64.

156. Хайрулін О. М. Психологічна профілактика професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України : автореф дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / О. М. Хайрулін. – Харків, 2013. – 20 с.

157. Хлоповских Ю. Г. Особенности психолого-педагогической деятельности студентов-будущих психологов образования : дис. ...

кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 / Юлия Геннадьевна Хлоповских. – Воронеж, 2004. – 245 с.

158. Хромова А. С. Стрессоустойчивость как фактор, препятствующий эмоциональному выгоранию личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Psihologia/9_126870.doc.htm

159. Циба Н. В. Професійне самовизначення та феномен професійної деформації психологів / Н. В. Циба // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2010. – №2. – С. 145–149.

160. Чаплак Я. В. Попередження та профілактика виникнення емоційного вигорання у представників різних професій / Я. В. Чаплак, Н. С. Коновчук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/7_NMIV_2010/Psihologia/60196.doc.htm

161. Чепелева Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. О. Чепелева. – Одеса, 2010. – 20 с.

162. Чуйко Г. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : монографія / Г. В. Чуйко. – К. : АДЕФ-Україна, 2013. – 280 с.

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

164. Чунихина Л. В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л. В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 27–29.

165. Шеленкова Н. Л. Розвиток у майбутніх психологів психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія» / Н. Л. Шеленкова. – Київ, 2014. – 20 с.
166. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. Ф. Шевченко. – Київ, 2006. – 32 с.
167. Юрьева Л. Н. Синдром «выгорания» и методики восстановления адаптации личности / Л. Н. Юрьева, В. Е. Семенихина, Е. Е. Семенихин, И. Н. Желтякова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://baikaldivo.ru/applications/knowledge/articles/article_01.htm
168. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – №2. – С.127–137.
169. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 1 / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К. : Главник, 2008. – 176 с.
170. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 2 / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К. : Главник, 2008. – 176 с.
171. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 3 / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К. : Главник, 2008. – 176 с.
172. Arthur N. M. The assessment of burnout : a review of three inventories useful for research and counseling / N. M. Arthur // Journal of Counseling and Development. – 1990. – Vol. 69. – P. 186–189.
173. Blaug R. Stress at Work / R. Blaug, R. Lekhi, A. Kenyon. – London, 2007. – 94 с.
174. Blumberga S. Job stress, coping strategies and professional deformation of Human resource managers / S. Blumberga // Rural environment. Education.

Personality. – 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://llu.lv/conference/REEP/2014/Latvia-Univ-Agricult-REEP-2014proceedings-218-222.pdf>

175. Burish M. Burnout-Syndrom-Theorie der inner Erschopfung / M. Burish. – Berlin, 1989. – P. 220–232.
176. Cherniss C. Professional burnout in the Human Service Organization / C. Cherniss. – New York : Praeger, 1980.
177. Cherniss C. The role of professional self – efficacy in the etiology of burnout // Professional burnout : Recent developments in theory and research / W. B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds.). – Washington, DC : Hemisphere, 1993. – P.135–149.
178. Edelwich J. Burn-out : Stages of disillusionment in the helping professions / J. Edelwich, A. Brodsky. – New York : Human Sciences Press, 1980. – 255 p.
179. Freudenberger H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues, 1974. – Vol. 30. – №1. – P.159–165.
180. Freudenberger H. J. Burnout and job dissatisfaction : impacy on the family / H. J. Freudenberger // Perspectives on work and the family. – Rockville : Royal Tunbridge Wells. – 1984. – P. 94–105.
181. Freudenberger H. J. Women’s burnout: how to spot it, how to reverse it and how to prevent it / H. J. Freudenberger, G. North. – N.Y. : Penguin books, 1986. – 244 p.
182. Harrison D. H. A social competence model of burnout / D. H. Harrison // Stress and burnout in the human service professions. – New York : Pergamon Press, 1983. – P. 29–39.
183. Kahili S. Interventions for burnout in the helping professions : A review of the empirical evidence / S. Kahili // Canadian Journal of Counselling, 1988. – Vol. 22. – №3. – P. 162–169.
184. Kahili S. Symptoms of professional burnout : A review of the empirical evidence / S. Kahili // Canadian Psychology, 1988. – Vol. 29. – P. 284–297.

185. Kondo K. Burnout syndrome / K. Kondo // Asian Medical J., 1991. – Vol. 34, № 11. – P. 49–57.
186. Maher E. The burnout syndrome / E. Maher // J. of Consulting and Clinical Psychology, 1983. – Vol. 7. – P. 8–12.
187. Maslach C. Burnout, the cost of caring / C. Maslach. – Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall, 1982. – 192 p.
188. Maslach C. Measuring burnout / C. Maslach, M. Leiter, W. Schaufeli // 05-Cartwright-c05 OUP288-Cartwright (Typeset by SPi, Delhi) 86 of 108 May 24, 2008. – P. 86–108.
189. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S.E. Jackson // Palo Alto, Consulting Psychologists Press, 1986.
190. Maslach C. Take this job and ... love it! / C. Maslach, M.P. Leiter // Psychology today. – 1999. – Vol. 32, issue 5. – P.50, 6p, 7c.
191. Maslach C. Professional burnout: resent developments in Theory and Research / C. Maslach, W. Schaufeli, T. Marek. – USA : Series in applied psychology, 1993. – 293 p.
192. Maslach C. Characteristics of staff burnout in mental health settings / C. Maslach, A. Pines // Hosp. Community Psychiatry. – 1978. – Vol. 29. – P. 233–237.
193. Maslach C. Job burnout how people cope / C. Maslach // Public Health, Spring. – 1978. – 56 p.
194. Maslach C. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers / C. Maslach, S.E. Jackson // Journal of Health and Human Resources Administration. – 1984. – Vol. 7. – P. 189–212.
195. Maslach C. Preventing burnout and building engagement : A complete program for organizational renewal / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco, CA : Jossey-Bass, 2000. – 10 p.
196. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W.B. Schaufeli // Professional burnout : Resent developments in theory and research. – Washington, D.C. : Teylor end Francis. – 1993. – P. 1–16.

197. Maslach C. Maslach Burnout Inventory Manual (Third edition) / C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter. – Palo Alto, California : Inc., 1996.
198. Paine W. S. Job stress and burnout : research, theory and intervention perspectives / W. S. Paine. – Beverly Hills: Sage Publications, 1982. – 296 p.
199. Pines A.M. Career burnout: Causes and Cures / A. M. Pines, E. Aronson. – New York : Free Press, 1988.
200. Pines A.M. A psychoanalytic – existential approach to burnout : Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager / A. M. Pines // Psychotherapy : Theory, Research, Practice, Training. – 2002. – Vol. 39. – №1. – P. 103–113.
201. Pines A.M. Burn-out an existential perspective // Professional burnout : recent developments in theory and research / Eds W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek. – London : Taylor and Francis. – 1993. – P. 35–51.
202. Schaufeli W. Professional burnout / W. Schaufeli, B. Buunk [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/082.pdf>
203. Schaufeli W. Burnout among general practitioners : a perspective from equity theory / W. Schaufeli, H. Sixma // Journal of Social and Clinical Psychology. – 1994. – Vol.13. – №1. – P. 86–100.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка

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

Текст опитувальника

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

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

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

Ключ відповідей

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

«Резистенція»		
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)	
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)	
3. Розширення галузі економії емоцій	+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)	
4. Редукція професійних обов'язків	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)	
Разом по фазі «Резистенція»		
«Виснаження»		
1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)	
2. Емоційна віддаленість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)	
3. Особистісна віддаленість (деперсоналізація)	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)	
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)	
Разом по фазі «Виснаження»		
Підсумковий показник		

Інтерпретація результатів. Обробку даних виконуємо за таблицею: «+» – відповідь «так»; «-» – відповідь «ні»; цифра після знаку – номер питання; цифра у дужках – кількість балів, які слід зарахувати за це запитання, якщо відповідь збіглася зі знаком. Максимальну оцінку (10 балів) отримує ознака, що є найбільш показовою для симптому.

Для обробки результатів слід визначити суму балів окремо для кожного із 12 симптомів та для кожної з трьох фаз «вигорання»; знайти підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – загальна сума балів.

Ця методика дає докладну картину емоційного вигорання. Насамперед слід звернути увагу на окремі симптоми. Показник вираженості кожного з них знаходиться у межах від 0 до 30 балів: 9 і менше – симптом не

сформувався; 10–15 балів – симптом формується; 16 і більше – симптом сформувався.

Симптом з показниками 20 і більше балів належать до домінуючих у фазі або у всьому синдромі емоційного вигорання. Таким чином, виявляються провідні симптоми вигорання. Важливо визначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше.

Подальша дія – усвідомлення показників фаз розвитку стресу: «напруження», «резистенція» і «виснаження». У кожній з них можлива оцінка від 0 до 120 балів. Але неправильно зіставляти бали, отримані для фаз, оскільки це не свідчить про їх відносну роль або внесок до синдрому. Явища, які в них вимірюються, є суттєво різними – реакція на зовнішні та внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками справедливо говорити лише про те, яка фаза сформувалась і якою мірою: 36 і менше балів – фаза не сформувалась; 37–60 балів – фаза у стадії формування; 61 і більше балів – фаза сформувалась.

Додаток Б

Методика «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова

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

Бланк для відповідей

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1.	Я легко дратуюсь				
2.	Я вважаю, що навчаюсь лише тому, що треба десь навчатись				
3.	Мене непокоїть, що думають колеги про моє навчання				
4.	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5.	Мене непокоїть безсоння				
6.	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце навчання				
7.	Я працюю з великою напругою				
8.	Моя робота(навчання) приносить мені задоволення				
9.	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10.	Перекоаний, що моя робота(професія) є важливою				
11.	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі(в навчанні)				
12.	Я задоволений професією, яку обрав				
13.	Некмітливість моїх колег (одногрупників) дратує мене				
14.	Я емоційно стомлююся на навчанні				

15.	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16.	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці дня				
17.	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень у навчанні				
18.	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами у навчанні				
19.	Для мене важливо досягнути високих результатів у навчанні				
20.	Коли вранці я йду на навчання, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21.	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22.	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23.	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи (навчання)				
24.	Мені подобається моя робота (спеціальність, напрямок)				
25.	Я стомився весь час старатися				
26.	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27.	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по навчанню				
28.	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку навчання				
29.	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30.	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх одногрупників				
31.	Навчання емоційно виснажує мене				
32.	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33.	Я цікавлюся результатами роботи моїх одногрупників				
34.	Вранці мені тяжко вставати з думкою, що треба йти на навчання				
35.	Під час навчання мене непокоїть думка: скоріше б закінчився день				
36.	Навантаження під час навчання практично нестерпне				
37.	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38.	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи (навчання)				
39.	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				

40.	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до одногрупників				
41.	Я люблю свою роботу (спеціальність)				
42.	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно незахищений				
43.	Мене дратує поведінка моїх одногрупників				
44.	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45.	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця в університеті				
46.	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47.	Я відчуваю емоційну напругу				
48.	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своїм навчанням				
49.	Я почуваю себе виснаженим				
50.	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51.	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52.	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53.	Виконання повсякденних справ для мене – джерело задоволення				
54.	Я не бачу сенсу в тому, що роблю в університеті				
55.	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56.	Хочеться «плюнути» на усе				
57.	Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58.	Я задоволений своїм становищем в університеті і в суспільстві				
59.	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60.	Я відчуваю, що спілкування з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї				
61.	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї професії				
62.	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї професії				
63.	Я так стомлююся під час навчання, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64.	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають під час навчання				
65.	Відчуваю, що можу дати дітям більше,				

	ніж даю				
66.	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67.	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68.	Мені подобається віддавати навчанням всі сили				
69.	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70.	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до свого навчання				
71.	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72.	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх одногрупників				

Обробка та інтерпретація результатів

Ця методика має три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісного віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного вигорання в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

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

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

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

Кількісна оцінка психічного вигорання у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» – 3 бали, «зазвичай» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів).

Таблиці норм

Норми для компонента «психоемоційне виснаження» (ПВ)

Дуже низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі значення
9 і нижче	10-20	21-39	40-49	50 і вище

Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ)

Дуже низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі значення
9 і нижче	10-16	17-31	32-40	41 і вище

Норми для компонента «професійна мотивація» (ПМ)

Дуже низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі значення
7 і нижче	8-12	13-24	25-31	32 і вище

Норми для індексу психічного «вигорання» (ІПВ)

Дуже низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі значення
31 і нижче	32-51	52-92	92-112	113 і вище

Додаток В

Методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина–людина»

Інструкція. Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте Ви себе таким чином відносно Вашої роботи. Якщо у Вас не було такого почуття, у бланку для відповідей позначте позицію 0 – «ніколи». Якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього навпроти питання поставте бал, що відповідає частоті виникнення того чи іншого почуття.

0	1	2	3	4	5	6
ніколи	дуже рідко	рідко	іноді	часто	дуже часто	завжди

Текст опитувальника

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і мушу йти на навчання.
4. Я добре розумію, що відчувають мої колеги (одногрупники) та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з моїми одногрупниками цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх одногрупників та колег.
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю (навчаюся).
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.
13. У мене все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх одногрупників і колег.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього й усіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з моїми одногрупниками та колегами.

18. Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їх статусу і характеру.
 19. Я багато встигаю зробити.
 20. Я відчуваю себе на межі можливостей.
 21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.
 22. Іноді одногрупники (колеги) перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.

Бланк для відповідей

Номер твердження	Бали						
	0	1	2	3	4	5	6
1							
22							

Обробка та інтерпретація результатів

Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за трьома субшкалами.

Субшкала	Номер твердження	Сума балів (максимальна)
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукція особистих досягнень	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

Згідно з моделлю американських дослідників К. Маслач і С. Джексон, «вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, або у нівелювання особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Додаток Г

Методика «Комбінований особистісний опитувальник Г. Лесвіка»

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:
 - А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей:
 - А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», то я должен был бы назвать преступника:
 - А) бандитом
 - Б) святым
 - В) тучей
4. Когда я ложусь спать, я:
 - А) засыпаю быстро
 - Б) нечто среднее
 - В) засыпаю с трудом
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
 - А) пропустить вперед большинство машин
 - Б) не знаю
 - В) обогнать все идущие впереди машины
6. В компании я оставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:
 - А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:
 - А) верно
 - Б) трудно сказать
 - В) неверно
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть:
 - А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
9. Я бы скорее занимался:
 - А) фехтованием или танцами
 - Б) затрудняюсь ответить
 - В) борьбой или баскетболом
10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем непохоже на то, что они потом рассказывают об этом:
 - А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:
 - А) всегда
 - Б) иногда
 - В) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь:
- А) верно
 - Б) не знаю
 - В) неверно
13. Если мне когда-нибудь нагрубят, я могу быстро забыть об этом:
- А) верно
 - Б) не знаю
 - В) неверно
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов:
- А) верно
 - Б) не знаю
 - В) неверно
15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей либо помощи:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
16. Я думаю, что я менее чувствительный и не так легко возбудимый, чем большинство людей:
- А) верно
 - Б) затрудняюсь ответить
 - В) неверно
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принять решения:
- А) верно
 - Б) не знаю
 - В) неверно
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:
- А) моим хорошим друзьям
 - Б) затрудняюсь ответить
 - В) в своем дневнике
20. Я думаю, что слово противоположное по смыслу противоположности слова «не точный» – это:
- А) небрежный
 - Б) тщательный
 - В) приблизительный
21. Меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
22. Меня больше раздражают люди, которые:
- А) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
 - Б) затрудняюсь ответить
 - В) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу
23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:
- А) верно

- Б) не знаю
В) неверно
24. Я думаю, что:
А) не все надо делать одинаково тщательно
Б) трудно сказать
В) любую работу надо выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне всегда приходится преодолевать смущение:
А) да
Б) не знаю
В) нет
26. Мои друзья чаще:
А) советуются со мной
Б) делают и то и другое поровну
В) дают мне советы
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю делать вид, что не заметил этого, чем разоблачать его:
А) да
Б) иногда
В) нет
28. Мне больше нравится друг:
А) интересы которого имеют деловой и практический характер
Б) не знаю, что выбрать
В) который отличается глубоко продуманными, философскими взглядами на жизнь
29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем в которые я твердо верю:
А) верно
Б) затрудняюсь ответить
В) неверно
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:
А) да
Б) не знаю
В) нет
31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я предпочел бы:
А) играть в шахматы
Б) затрудняюсь ответить
В) играть в городки
32. Мне нравятся общительные компанейские люди:
А) да
Б) не знаю
В) нет
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо:
А) да
Б) иногда
В) нет
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав:
А) да
Б) иногда

- В) нет
36. На предприятии мне было бы интереснее:
- А) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
 - Б) трудно сказать
 - В) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. Какое слово не связано с двумя другими?
- А) кошка
 - Б) близко
 - В) солнце
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
- А) раздражает меня
 - Б) нечто среднее между 1. и 3.
 - В) не беспокоит меня совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я:
- А) позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависти
 - Б) не знаю, что сделал бы
 - В) жил, не стесняя себя ни в чем
40. Худшее наказание для меня:
- А) тяжелая работа
 - Б) не знаю
 - В) быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем они это делают сейчас, требовать соблюдения законов морали:
- А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
42. Мне говорили, что ребенком я был:
- А) спокойным и любил оставаться один
 - Б) не знаю
 - В) живым и подвижным
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорит правду, даже если это нелегко для них:
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:
- А) верно
 - Б) затрудняюсь ответить
 - В) неверно
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:
- А) верно
 - Б) не знаю
 - В) неверно
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:
- А) верно

- Б) не знаю
 В) неверно
48. В музыке мне больше нравится:
 А) марши в исполнении военных оркестров
 Б) не знаю
 В) скрипичное соло или фортепианная музыка
49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:
 А) в деревне с одним или двумя друзьями
 Б) не знаю
 В) возглавляя группу в туристическом лагере
50. Усилия, затраченные на составление планов:
 А) никогда не лишни
 Б) не знаю
 В) не стоят этого
51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:
 А) верно
 Б) не знаю
 В) неверно
52. Когда мне все удастся, я нахожу эти дела легкими:
 А) всегда
 Б) иногда
 В) редко
53. Я скорее предпочел бы работать:
 А) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них
 Б) затрудняюсь ответить
 В) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает в одиночку свой проект
54. «Дом» так относится к «комнате» как «дерево» к:
 А) лесу
 Б) растению
 В) листу
55. То, что я делаю, у меня не получается:
 А) редко
 Б) иногда
 В) часто
56. В большинстве дел я:
 А) предпочитаю рискнуть
 Б) не знаю
 В) предпочитаю действовать наверняка
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:
 А) скорее всего, это так
 Б) не знаю
 В) думаю, что нет
58. Мне больше нравится человек:
 А) большого ума, будь он даже не надежен и непостоянен
 Б) трудно сказать
 В) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
59. Я принимаю решение:
 А) быстрее, чем многие люди
 Б) не знаю
 В) медленнее, чем большинство людей

60. На меня большее впечатление производит:
А) мастерство и изящество
Б) трудно сказать
В) сила и мощь
61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству:
А) да
Б) нечто среднее
В) нет
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными и утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
63. Я предпочитаю:
А) сам решать вопросы, касающиеся лично меня
Б) затрудняюсь ответить
В) советоваться с моими друзьями
64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость:
А) верно
Б) не знаю
В) неверно
65. В школьные годы я больше получил знаний:
А) на уроках
Б) сказать
В) читая книги
66. Я избегаю общественной работы и связанной с ней ответственности:
А) верно
Б) иногда
В) неверно
67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:
А) заняться другим вопросом
Б) затрудняюсь ответить
В) попытаться еще раз решить этот вопрос
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и другие – казалось бы, без определенной причины:
А) да
Б) иногда
В) нет
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:
А) да
Б) не знаю
В) нет
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:
А) да
Б) иногда
В) нет
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд: 1, 2, 3, 6, 5... будет:
А) 10

- Б) 5
В) 7
72. Иногда у меня бывают неопределенные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:
А) да
Б) не знаю
В) нет
73. Я предпочитаю отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство:
А) да
Б) иногда
В) нет
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:
А) верно
Б) трудно сказать
В) неверно
75. На вечеринке мне больше нравится:
А) принимать участие в интересной беседе
Б) не знаю
В) смотреть как люди отдыхают и просто отдыхать самому
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей его могут услышать:
А) да
Б) иногда
В) нет
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, то я больше хотел бы встретиться:
А) с Колумбом
Б) не знаю
В) с Пушкиным
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:
А) да
Б) иногда
В) нет
79. Работая в магазине, я предпочел бы:
А) оформлять витрины
Б) не знаю
В) быть кассиром
80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь их переубедить, а продолжаю делать так, как считаю нужным:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:
А) сразу думаю: «У него плохое настроение»
Б) не знаю
В) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил
82. Все несчастья происходят из-за людей:
А) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов
Б) не знаю
В) которые отвергают новые многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:
А) да
Б) иногда
В) нет
84. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной:
А) верно
Б) иногда
В) неверно
85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей:
А) верно
Б) не знаю
В) неверно
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мною:
А) да
Б) иногда
В) нет
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать:
А) часто
Б) иногда
В) никогда
88. Если стрелки часов встречаются через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:
А) отстают
Б) идут правильно
В) спешат
89. Мне бывает скучно:
А) часто
Б) иногда
В) редко
90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом:
А) верно
Б) иногда
В) неверно
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны:
А) да
Б) иногда
В) нет
92. Дома в свободное время я:
А) болтаю и отдыхаю
Б) затрудняюсь ответить
В) занимаюсь интересующими меня делами
93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми:
А) да
Б) иногда
В) нет
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами можно так же точно выразить прозой:
А) да
Б) иногда
В) нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:
- А) да, в большинстве случаев
 - Б) иногда
 - В) нет, редко
96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в душе моей никаких следов:
- А) да
 - Б) возможно
 - В) нет
97. Я думаю, что было бы интереснее быть:
- А) натуралистом и работать с растениями
 - Б) не знаю
 - В) страховым агентом, ходить по домам и беседовать с людьми
98. Я подвержен беспричинному страху или отвращению по отношению к некоторым вещам, например, определенным животным, местам и т.п.:
- А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
99. Я люблю размышлять о том, каким образом можно было бы улучшить мир:
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
100. Я предпочитаю игры:
- А) где надо играть в команде или иметь партнера
 - Б) не знаю, что выбрать
 - В) где каждый играет за себя
101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны:
- А) часто
 - Б) иногда
 - В) нет
102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю страх и тревогу:
- А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся:
- А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
104. Какое слово не подходит к двум другим?
- А) думать
 - Б) видеть
 - В) слышать
105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?
- А) двоюродным братом
 - Б) дядей
 - В) племянником
106. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
- А) да

- Б) не знаю
В) нет
107. Мой непосредственный руководитель, начальник всегда может дать разумный совет:
А) да
Б) не знаю
В) нет
108. Обычно я легко лажу с коллегами, товарищами по работе, независимо от их профессионального опыта и мастерства:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
109. Работа, на которой я сейчас работаю, соответствует моим наклонностям и способностям:
А) да, вполне
Б) не знаю
В) нет
110. У меня с моим руководителем сложились хорошие чисто деловые отношения:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
111. В большинстве случаев на работе я чувствую себя одиноким:
А) да
Б) когда как
В) нет
112. Руководитель всегда выслушивает мое мнение:
А) верно
Б) трудно сказать
В) неверно
113. Обычно я стремлюсь украсить свое рабочее место:
А) да, всегда
Б) трудно сказать
В) нет, редко
114. Я всегда упорно отстаиваю свои взгляды в любом споре:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
115. Если бы я всерьез занялся наукой, то рано или поздно стал бы профессором:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
116. Я близко к сердцу принимаю замечания своих коллег, товарищей по работе:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
117. У меня в жизни нет никакой цели:
А) да
Б) не знаю
В) нет, есть цель
118. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи:
А) да

- Б) трудно сказать
В) нет, часто ссорюсь
119. Трудно ли Вам оторваться от дела, которым Вы поглощены и переключиться на другое?
А) да, очень трудно
Б) не знаю
В) нет, легко
120. Я считаю, что в жизни я могу достигнуть гораздо большего, чем многие из моих сверстников:
А) да
Б) не знаю
В) нет
121. В некоторых случаях я доверяю товарищам по работе меньше, чем моим другим хорошим знакомым:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
122. Я стараюсь повысить свой профессиональный уровень:
А) всегда
Б) иногда
В) очень редко
123. Членам моей семьи не нравится работа, на которой я сейчас работаю:
А) да
Б) не знаю
В) нет, нравится
124. Мне всегда трудно взяться за какое-либо новое дело:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет, не трудно
125. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны?
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
126. Бывает, что я настолько увлекаюсь работой, что не замечаю как пролетает время:
А) часто
Б) иногда
В) почти не бывает
127. Обычно определенных целей в жизни я перед собой не ставлю, все получается само собой:
А) да
Б) не знаю
В) нет
128. Если бы у меня были необходимые условия, то я быстро бы добился больших профессиональных достижений:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
129. «Усталый» так относится к «работа», как «гордый» к:
А) улыбка
Б) успех
В) счастливый

130. Какое из следующих слов не подходит к двум другим?
А) широкий
Б) зигзагообразный
В) прямой
131. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным?
А) $\frac{3}{7}$
Б) $\frac{3}{9}$
В) $\frac{3}{11}$
132. Я не сомневаюсь в правильности и необходимости тех распоряжений, которые отдает мой непосредственный руководитель:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет, есть сомнения
133. Я хотел бы встречаться с товарищами по работе в свободное от работы время:
А) часто
Б) иногда
В) редко
134. Я думаю, что мой труд приносит людям больше пользы, чем работа большинства других людей:
А) скорее всего, это так
Б) не знаю
В) пожалуй, нет
135. Мой непосредственный руководитель – справедливый человек:
А) да, всегда
Б) когда как
В) нет, редко
136. Обычно я не делюсь своими планами с коллегами, товарищами по работе:
А) да
Б) когда как
В) нет, делюсь
137. Обычно начальник наказывает меня за малейший промах:
А) да
Б) затрудняюсь ответить
В) нет
138. Обычно я с удовольствием думаю о работе:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
139. Вы никогда не откладываете на завтра то, что можно было сделать сегодня:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет
140. В любом деле я стараюсь быть где-то посередине – меньше спросу:
А) да
Б) не знаю
В) нет
141. Товарищи по работе меньше всего интересуются моими делами, не касающимися производства:
А) да, не интересуется
Б) трудно сказать
В) нет, интересуется

142. Я живу почти в полном согласии с моими родителями и другими членами семьи:
- А) всегда
 - Б) бывает по-разному
 - В) очень редко
143. Иногда Вам хотелось выругаться?
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
144. Всегда ли Вы беспокоитесь о том, чтобы Ваша работа была тщательно продумана и организована?
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
145. Я значительно способнее моих сверстников, товарищей по работе:
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
146. Следует ли считать хорошим другом только того, чья симпатия к Вам надежна и проверена:
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
147. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-либо другое?
- А) верно
 - Б) не знаю
 - В) неверно
148. В моей семье очень мало любви и теплых товарищеских отношений по сравнению с другими семьями:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
149. Чувствуете ли Вы себя особенно неприятно, если кто-либо или что-либо нарушают Ваши привычки, обычный уклад жизни:
- А) да
 - Б) иногда
 - В) нет
150. Обычно я ставлю перед собой небольшие, скорее частные цели, на определенный небольшой (не более 3-4 месяцев) период жизни:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
151. Я принимаю участие в управлении делами, работой своего коллектива:
- А) часто
 - Б) иногда
 - В) редко
152. Часто ли Вы планируете то, как Вы будете вести себя при встрече, беседе и т.п.?
- А) всегда
 - Б) трудно сказать
 - В) редко

153. «Удивление» так относится к «необычный», как «страх» к:
- А) храбрый
 - Б) беспокойный
 - В) ужасный
154. АБ так относится к ГВ, как СР к:
- А) ПО
 - Б) ОН
 - В) ТУ
155. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить этот ряд:
ХООООХХОООХХХ..?
- А) ОХХХ
 - Б) ООХХ
 - В) ХООО
156. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
157. В производственных вопросах я полностью доверяю своему непосредственному руководителю:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
158. Оценка моих трудовых достижений товарищами по работе важна для меня:
- А) да, всегда
 - Б) иногда
 - В) нет, редко
159. Ситуации, в которых я испытываю особенно глубокую удовлетворенность своим трудом, бывают:
- А) часто
 - Б) иногда
 - В) никогда
160. Обычно моему начальнику явно не хватает чуткости в отношениях с людьми:
- А) верно
 - Б) трудно сказать
 - В) неверно
161. Большинство товарищей по работе считают меня «индивидуалистом», хотя и не плохо ко мне относятся:
- А) да
 - Б) не знаю
 - В) нет
162. Обычно я вполне доволен своим непосредственным руководителем:
- А) да
 - Б) трудно сказать
 - В) нет
163. Система материального стимулирования моего труда:
- А) вполне устраивает меня
 - Б) трудно сказать
 - В) мне не нравится
164. Если у Вас есть возможность достать что-нибудь дефицитное и очень нужное для Вас без очереди, по знакомству, то Вы этим пользуетесь:
- А) да

Б) не знаю

В) нет

165. Я настойчив и без колебания осуществляю принятые решения, не останавливаюсь перед трудностями:

А) да

Б) не знаю

В) нет

166. Некоторые из моих товарищей по работе делятся со мной своими горестями и печальями:

А) часто

Б) иногда

В) редко

167. Некоторые члены моей семьи часто были настроены против тех людей, с которыми я общался:

А) да

Б) трудно сказать

В) нет

168. Иногда Вы говорили неправду?

А) да

Б) не знаю

В) нет

169. Считаете ли Вы свое занятие настолько серьезным делом, что забываете о других делах?

А) да

Б) не знаю

В) нет

170. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу других людей:

А) да

Б) уверен

В) нет

171. У меня есть большая цель в жизни, достижения которой я добиваюсь вот уже не сколько лет:

А) да

Б) не знаю

В) нет

172. Я считаю, что в нашем коллективе создана атмосфера, благоприятная для активной творческой работы:

А) да

Б) не знаю

В) нет

173. В моей семье никогда не придираются ко мне:

А) да

Б) когда как

В) нет, придираются

174. Склонны ли Вы к тому, чтобы сперва некоторое время подождать проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?

А) да, всегда

Б) не знаю

В) нет, редко

175. Бывает, что я стыжусь той работы, которую выполняют отдельные члены моей семьи:

- А) да
Б) не знаю
В) нет
176. У меня есть главная цель в жизни, достижение которой потребует, возможно, всей моей жизни:
А) да
Б) знаю
В) нет
177. Моральное стимулирование труда на нашем производстве:
А) мне нравится
Б) трудно сказать
В) мне не нравится
178. «Лучше» так относится к «наихудший», как «медленнее» к:
А) скорый
Б) наилучший
В) быстрееший
179. Какое из следующих слов не подходит к двум другим?
А) какой-либо
Б) несколько
В) большей частью
180. «Скоро» так относится к «никогда», как «близко» к:
А) нигде
Б) далеко
181. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
А) да
Б) не знаю
В) нет
182. Работать с моим руководителем одно удовольствие:
А) верно
Б) не знаю
В) неверно
183. В настоящее время у меня на работе достаточно товарищей и друзей:
А) да
Б) не знаю
В) нет
184. Моя работа мне:
А) очень нравится
Б) трудно сказать
В) совсем не нравится
185. Обычно я не делюсь со своим непосредственным руководителем своими сокровенными мыслями:
А) да
Б) не знаю
В) нет, делюсь
186. Я охотно провожу внерабочее время вместе с товарищами по работе:
А) да
Б) когда как
В) нет
187. Я хотел бы быть похожим на своего непосредственного руководителя:
А) да
Б) трудно сказать
В) нет

Обробка та інтерпретація результатів

Ключ

Позначення властивостей	Номера запитань та варіанти відповідей
МД	1А, 18В, 35В, 52А, 69В, 86А, 103В, 106В, 114А, 139А, 156В, 164В, 168В, 181А, 183 В,
А	2В, 19А, 36В, 53А, 70А, 87В
В	3Б, 20В, 37Б, 54В, 71А, 88Б, 104А, 105Б, 129Б, 130А, 153В, 154ЕГ, 155В, 178В, 179В, 180А, 131Б,
С	4А, 21А, 38В, 55А, 72В, 89В
Е	5В, 22В, 39А, 56А, 73В, 90А
Р	6В, 23Д, 40В, 57А, 91 В, 74 А
Н	7А, 24В, 41 А, 58В, 75А, 92В
F	8А, 25В, 42В, 59А, 76А, 93В
І	9А, 26А, 43В, 60А, 77В, 94В
L	10А, 27В, 44В, 61В, 78А, 95А
М	11В, 28В, 45А; 62А, 79А, 96В
N	12В, 29А, 46А, 63А, 80В, 97В
О	13В, 30А, 47В, 64А, 81В, 98А
Q1	14А, 31А, 48В, 65В, 82В, 99А
Q2	15А, 32В, 49А, 66А, 83В, 100В
Q3	16А, 33А, 50А, 67В, 84В, 101В
Q4	17А, 34В, 51В, 68А, 85В, 102А
Тр	119А, 124.А, 125 А, 144А, 146А, 147А, 149А, 152 А, 174А
УП	115А, 120А, 128А, НОВ, 145А, 165А, 170А
УЦ	50В(+1), 74В(+1), 117В(+2), 127В(+2), 150А(+2), 152В(+2), 174А(+4), 176А(+В)
ОР	109А, 11 3А, 122А, 126А, 134 А, 138А, 151 А, 159А, 163 А, 177А, 184А.
ОН	107А, 110А, 112А, 132А, 135А, 137В, 157А, 160В, 162А, 185В
ОК	108А, 111В, 116А, 121В, 133А, 136В, 141В, 158А, 161В, 183 А, 186А
ОС	118А, 123В, 142А, 148В, 167В, 173А, 175В

Комунікативна сфера:

1. **Замкненість – відкритість у спілкуванні (фактор А).**

Дуже низькі оцінки (0–4 бали). Дуже нетовариська, замкнута, неговірка людина. Втомлюється навіть після невеликого виступу. У колективі відокремлена і відчужена. Намагається все робити сама.

Низькі оцінки (5–7 балів). Помітно замкнута і не дуже товариська людина. Мало цікавиться життям оточуючих людей, віддає перевагу «спілкуванню» з

книгами і речами. Не любить колективні заходи. Виступає перед людьми тільки в разі потреби. Добре працює на самоті.

Середні оцінки (8–9 балів). Середній ступінь комунікабельності. Не можна назвати нетовариською, але водночас в поведінці на людях можуть бути помітні вимушеність і формальність. Може спілкуватися на поверхневі для себе теми.

Високі оцінки (10–11 балів). Комунікабельна, балакуча, відкрита людина. Любить спілкуватися, готова до співпраці. Вирізняється чуйним і уважним ставленням до людей, нерідко буває навіть добродушна і безтурботна. Високий ступінь комунікабельності.

Дуже високі оцінки (12 балів). Дуже товариська, балакуча, компанійська людина. Мова яскрава, емоційна, але не завжди щира. Дуже високий ступінь комунікабельності.

2. Стриманість – активність в контактах (фактор Н).

Дуже низькі оцінки (0–3 бали). Вкрай боязка і сором'язлива людина, яка страждає через свою сором'язливість. Червоніє і сильно ніяковіє у присутності осіб іншої статі та сторонніх. Недовірлива, обережна і невпевнена у собі.

Низькі оцінки (4–5 балів). У спілкуванні дуже боязка і сором'язлива. Часто відчуває труднощі при встановленні контакту, стримує свої почуття. Ніяковіє у присутності чужих та осіб іншої статі, намагається суворо дотримуватися правил. Достатньо мірою обережна у виборі партнерів.

Середні оцінки (6–8 балів). У спілкуванні дотримується загальноприйнятих у її мікросередовищі норм соціальної активності. Не можна назвати боязкою і сором'язливою, але водночас немає і сміливості і високого рівня контактності. Помірно дотримується правил, помірно заповзятлива і обережна у доборі партнерів.

Високі оцінки (9–11 балів). У спілкуванні з людьми легка і заповзятлива. Активно цікавиться іншими людьми, в тому числі протилежною статтю. Вільно вступає в контакти, не зазнає труднощів у спілкуванні, не губиться,

зіткнувшись з несподіваними обставинами, про невдачі швидко забуває, не чинить належних висновків з покарань.

Дуже високі оцінки (12 балів). У спілкуванні з людьми виявляються авантюристичні моменти. Смілива, не розуміє небезпеки, прагне ризику і гострих відчуттів. Легковажна у виборі партнерів.

3. Конформність – нонконформність (фактор Q2).

Дуже низькі оцінки (0–1 бали). Дуже залежна, несамостійна людина, яка завжди погоджується з думкою групи. Дуже легко піддається чужому впливу і зазвичай не має власної думки.

Низькі оцінки (2–3 балів). Несамостійна, залежна і прив'язана до групи людина, що потребує підтримки оточуючих, їхньої поради і схвалення. Воліє працювати з людьми, через брак сміливості у виборі власної лінії поведінки і своєї думки.

Середні оцінки (4–6 балів). У спілкуванні з людьми проявляє звичну для більшості манеру конформної поведінки. Залежно від ситуації може поводитися як конформно, так і нонконформно.

Високі оцінки (7–8 балів). Незалежна і дуже самостійна, за власним бажанням рідко шукає контактів з оточуючими, воліє все робити сама, намагається відстояти свою незалежність. У деяких випадках наполягає на своєму рішенні, намагаючись переконати більшість, може піти на конфлікт з групою.

Дуже високі оцінки (9–12 балів). Незалежна від групи, болісно захищає свою самостійність. Намагається уникати впливу з боку інших людей, бути поза групою. Не любить компромісів.

4. Довірливість – підозрілість до інших людей (фактор L).

Дуже низькі оцінки (0–1 бали). Вважає всіх людей добрими і хорошими, відверто розповідає про себе навіть малознайомим людям, легко довіряє їм свої потаємні думки і матеріальні цінності. Схильна зрозуміти і прощати помилки іншим людям. Піклується про інших, забуваючи про себе, не заздрісна, не ревнива.

Низькі оцінки (2–3 балів). Дуже довірлива і поступлива, добре уживається в колективі. До всіх ставиться терпимо, прощає і розуміє, легко поступається іншим. Легко забуває труднощі.

Середні оцінки (4–5 балів). У стосунках з іншими людьми не є надто довірлива або підозріла. Зазвичай веде себе так само, як більшість людей, не виділяючись з них.

Високі оцінки (5–9 балів). Зазвичай до людей ставиться з упередженням, чекає від інших підступу, нікому не довіряє, навіть своїм друзям. Піклується про себе, не прощає помилок іншим, вважає, що її недооцінюють. Добре пам'ятає свої невдачі.

Дуже високі оцінки (10–12 балів). Підозріла, ревнива, тиран, усіх має за ніщо, не терпить конкуренції, не слухає нікого, злопам'ятна і корислива.

5. Простота – витонченість поведінки в спілкуванні (фактор N).

Дуже низькі оцінки (0–3 бали). Відкрита і пряма людина, що не вміє хитрувати, веде себе природно з оточуючими, але грубо.

Низькі оцінки (4–5 балів). Дуже прямолінійна і недостатньо тактовна людина, що не вміє ясно мислити, розуміти причини поведінки інших людей. Дуже сентиментальна, проста і природня в поведінці.

Середні оцінки (6–7 балів). Соціальна поведінка не відзначається ні зайвою простотою і прямолінійністю, ні продуманістю і досвідченістю. Вона відповідає аналогічній поведінці більшості людей.

Високі оцінки (8–10 балів). Дуже досвідчена в життєвих справах людина, розважлива, вміє поводитися так як потрібно. Намагається триматися ввічливо і тактовно, стежить за своєю мовою і манерами.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Розважлива людина, з гарними манерами поведінки. Прекрасно розбирається в людях, хитрий дипломат.

Емоційна сфера:

1. Бідність – багатство емоційних реакцій людини (фактор F).

Дуже низькі оцінки (0–3 бали). Дуже емоційно бідна людина, яка реагує лише на сильні емоційні подразники. У звичайних ситуаціях спокійна, неемоційна.

Низькі оцінки (4–5 балів). Мало емоційних реакцій, спокійна і мовчазна, серйозна і нетовариська. Дбає про майбутнє, намагається планувати свої справи. На випадок можливих невдач заздалегідь підготовляє запобіжні заходи.

Середні оцінки (6–7 балів). Кількість емоційних реакцій звичайна для більшості людей. Характер емоційного реагування не відрізняється від прийнятого в звичному соціальному оточенні.

Високі оцінки (8–10 балів). Багато емоційних реакцій. Часто буває захоплена, експресивним, життєрадісна і енергійна. Часом поводить себе дуже легковажно, живе особливо не замислюючись про події, вірить в удачу. Про майбутнє не дбає.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Емоційно багата людина. Емоції виявляються відразу, навіть при самих незначних подразниках. Різко змінює свою поведінку або рішення залежно від настрою.

2. Низька – висока емоційна чутливість (фактор I).

Дуже низькі оцінки (чол. 0–1, жін. 0–6 балів). Мужня, сувора, практична і реалістична людина, самовпевнена, охоче бере відповідальність на себе. Не звертає уваги на свій стан здоров'я.

Низькі оцінки (чол. 2–3, жін. 7–8 балів). Дуже мужня, сувора, практична і реалістична людина, що довіряє більше розуму, ніж почуттям. Дуже впевнена в собі, бере на себе відповідальність.

Середні оцінки (чол. 4–7, жін. 9–10 балів). Емоційна чутливість виражена помірно.

Високі оцінки (чол. 8–9, жін. 11 балів). Володіє хорошою уявою і естетичним смаком. Манера триматися свідчить про тонке емоційне сприйняття світу, образне, художнє мислення.

Дуже високі оцінки (чол. 10–12, жін. 12 балів). Виключно емоційно високочутлива людина, яка страждає від «грубих» людей і роботи. Діє по інтуїції і любить фантазувати, шукає допомоги і підтримки, і часто турбується про своє здоров'я.

3. Впевненість – невпевненість у собі (фактор O).

Дуже низькі оцінки (0–4 бали). Самовпевнена людина, не повною мірою розуміє проблеми і труднощі. Задоволена життям, весела і життєрадісна.

Низькі оцінки (5–6 балів). Впевнена у собі, спокійна, байдужа до соціального схвалення або осуду людина. Весела, життєрадісна і безстрашна навіть у складних життєвих ситуаціях. Енергійна і активна, жваво відгукується на те, що відбувається.

Середні оцінки (7–8 балів). Впевненість у собі виражена помірно.

Високі оцінки (9–11 балів). Не впевнена у собі, почуття провини, страху швидко виникає через недооцінку своєї компетентності і здібностей. Її легко образити, бо гостро сприймає і переживає зауваження оточуючих.

Дуже високі оцінки (12 балів). Занурена в похмурі роздуми, пригнічена, супроводжують погані передчуття і страх навіть коли негативні події не відбулись. Дуже вразлива, схильна до самозвинувачень людина.

4. Розслабленість – напруженість (фактор Q4).

Дуже низькі оцінки (0–3 бали). Майже повна відсутність бажань, емоцій. Байдужа до успіхів і поразок, задоволена будь-яким станом справ. Ні до чого не прагне.

Низькі оцінки (4–5 балів). Дуже спокійна, розслаблена, млява і апатична людина. Байдужа до справи. Не прагне змін і досягнень.

Середні оцінки (6–7 балів). Емоційна напруженість виражена середньою мірою, як і у більшості людей.

Високі оцінки (8–10 балів). Дуже напружена, енергійна і збуджена людина, яка зацікавлена в якісному і своєчасному виконанні справи. Однак майже завжди незадоволена станом справ, що зумовлює зайву напругу.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Висока напруженість, викликана бажанням добре зробити справу, що зумовлює помилки у роботі, тривогу і метушливість, поспішність рішень.

Вольова сфера:

1. Неврівноваженість – контроль емоційних реакцій (фактор C).

Дуже низькі оцінки (0–4 бали). Зовсім не вміє контролювати і керувати своїми почуттями. Може, залежно від настрою, приймати різні рішення з однакових питань. Примхлива, непередбачувана людина. Внутрішньо відчуває себе втомленою і нездатною впоратися з життєвими труднощами.

Низькі оцінки (5–6 балів). Емоційно нестримана, імпульсивна, не здатна добре керувати своїми почуттями, не завжди може тримати себе в руках і бути спокійною у спілкуванні з людьми. Не може бути до кінця відповідальною, бо мінлива в настроях і нестійка в інтересах.

Середні оцінки (7–8 балів). Здатність керувати своїми емоційними реакціями розвинена посередньо, як властиво більшості людей мірою.

Високі оцінки (9–10 балів). Емоційно стійка людина, спокійна, постійна у своїх інтересах і планах, вміє тримати себе в руках навіть у важких життєвих ситуаціях, не засмучується через дрібниці.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Добре керує своїми почуттями і настроями. Завжди врівноважена, витримана і спокійна у спілкуванні з людьми.

2. Низька – висока дисциплінованість (фактор G).

Дуже низькі оцінки (0–5 балів). Людина недисциплінована і недобросовісна, відсутнє почуття обов'язку і відповідальності. З легкістю порушує правила моралі.

Низькі оцінки (6–7 балів). Недостатньо дисциплінована і відповідальна людина, непостійна, легко покидає розпочату справу. Не дотримується суспільних вимог і норм культури, недбало ставиться до моральних цінностей. В окремих випадках заради особистої вигоди здатна вчинити безчесно.

Середні оцінки (8–9 балів). У міру дисциплінована і відповідальна людина, виконує правила і обов'язки не гірше і не краще більшості людей.

Високі оцінки (10–11 балів). Дуже відповідальна, сумлінна людина, володіє розвиненим почуттям обов'язку і стійкими моральними принципами. Висока свідомість у виконанні правил і норм життя суспільства поєднується з

прагненням до утвердження загальнолюдських і групових цінностей, навіть часом на шкоду особистим.

Дуже високі оцінки (12 балів). Дисциплінована і відповідальна людина, яка не уявляє навіть, як це можна не виконувати те чи інше правило. Це іноді веде до зниження ініціативи і підприємливості.

3. Низький – високий самоконтроль (фактор Q3).

Дуже низькі оцінки (0–3 бали). Дуже слабка воля та почуття самоконтролю. Життя і діяльність такої людини хаотичне і невпорядковане, вона не організована і не може досягти успіху в справах. Часто сама не знає навіть що робить.

Низькі оцінки (4–5 балів). Погано контролює свою поведінку, бракує волі, наполегливості, твердості характеру. Важко зібратися і взятися за невідкладну справу. Буває, що одну роботу кидає незакінченою і тут же без достатньої підготовки береться за іншу справу.

Середні оцінки (6–7 балів). Рівень самоконтролю, сила волі відповідають середньому рівню, властивому більшості людей.

Високі оцінки (8–10 балів). Дуже високий рівень самоконтролю і сили волі виявляється в тому, що людина планомірно і впорядковано, наполегливо долає перешкоди, почату справу доводить до кінця. Добре розуміє і виконує правила і соціальні вимоги. Піклується про свою суспільну репутацію.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Виключно високий рівень самоконтролю і сили волі виявляється в тому, людина діє сама, не чекаючи розпоряджень і наказів. Наполеглива у подоланні перешкод на шляху до мети.

4. Підпорядкованість – домінування у поведінці в групі (фактор E).

Дуже низькі оцінки (0–1 бал). Слухняна, скромна людина, яка не вміє відстояти свою точку зору. Навіть коли відповідно до посадових обов'язків необхідно організувати роботу інших людей, намагається цього уникнути, доручити іншим. На місце лідера не претендує.

Низькі оцінки (2–3 бали). М'яка, лагідна, слухняна, послужлива і люб'язна людина, яка зазвичай не наполягає сильно на своїй точці зору, може дати

дорогу іншим, бо не дуже вірить в себе і свої здібності. У групі звичайно тримається як усі. Лідерські здібності розвинені слабо.

Середні оцінки (4–6 балів). Домінантність, владність, лідерські здібності розвинені в середній мірі, як і у більшості людей.

Високі оцінки (7–9 балів). Самостійна, владна людина, схильна до лідерства. У спілкуванні в колективі тримає себе самовпевнено, незалежно, але часом грубо і безцеремонно. Наявні правила і закони критикує, намагається жити відповідно до власних переконань, відстоює свої права, вимагає більш активної поведінки від оточуючих.

Дуже високі оцінки (10–12 балів). Виключно домінантна і владна людина, з яскраво вираженими лідерськими здібностями.

Інтелектуальна сфера:

1. Низький – високий логічний інтелект (фактор В).

Дуже низькі оцінки (0–5 балів). Дуже слабо розвинуте логічне мислення, не може і не любить вирішувати абстрактні вербальні завдання. Низький рівень освіти і культури. Міркує важко і дуже повільно, справу до кінця не доводить. Не розуміє і не старається зрозуміти.

Низькі оцінки (6–8 балів). Недостатньо розвинене логічне мислення, розумові здібності нижче середнього. Слабкі пізнавальні інтереси, повільно навчається. Багато чого розуміє буквально і конкретно.

Середні оцінки (9–10 балів). Рівень логічного мислення і розумових здібностей відповідає середньому для даної професійної та вікової групи.

Високі оцінки (11–13 балів). Хороші розумові здібності, розвинене логічне мислення. Швидко схоплює, розуміє нове, швидко навчається. Завзята і наполеглива у вирішенні абстрактних завдань.

Дуже високі оцінки (14–17 балів). Розумна людина, сильно розвинене логічне мислення. Легко вирішує абстрактні завдання, схоплює на льоту.

2. Практичний – мрійливий стиль мислення (фактор М).

Дуже низькі оцінки (0–2 бали). Розсудлива людина, відмінно розбирається в життєво важливих речах, але зовсім не замислюються над проблемами майбутнього.

Низькі оцінки (3–4 бали). Добре вирішує практичні оперативні питання, реаліст, добре розбирається в життєвих питаннях, тверезо оцінює обставини і людей. Живе сьогоднішнім днем і рідко замислюється про майбутнє.

Середні оцінки (5–7 балів). Проміжний, ні практичний, ні мрійливий стиль мислення або поєднання того й іншого.

Високі оцінки (8–9 балів). Багата уява, розвинена фантазія, орієнтація на власні думки та ідеї, занурена в себе, не звертає уваги на поточні повсякденні справи і обов'язки. Може думати про майбутнє і будувати далекі перспективні плани.

Дуже високі оцінки (10–12 балів). Мрійник і фантазер. Людина повністю поглинена своїми думками та ідеями. Абсолютно не звертає уваги на важливі, конкретні життєві справи. Поведінка може відрізнятися ексцентричністю і своєрідністю. Не замислюється про те, що треба робити.

3. Консерватизм – прагнення до нового (фактор Q1).

Дуже низькі оцінки (0–3 бали). Консерватор, що не терпить змін. Прекрасно почуває себе у світі чітко регламентованих дій і думок. Все нове йому зазвичай здається абсурдним і безглуздим. Схильний до моралі.

Низькі оцінки (4–5 бали). Дуже консервативна людина, поважає наявні традиції та авторитети, не прагне до змін. Зазвичай намагається дотримуватися випробуваних прийомів і методів роботи, ніж придумувати нові. Вважає, що все нове може бути прийнято лише після детальної перевірки і краще іншими людьми.

Середні оцінки (6–8 балів). Середня ступінь консерватизму, як і прагнення до нового, характерна для більшості людей.

Високі оцінки (9–11 балів). Прагне бути добре поінформованим в найрізноманітніших наукових, політичних і життєвих проблемах. Але не

приймає інформацію на віру, не довіряє авторитетам. Все намагається зрозуміти сама, легко сприймає нові незвичайні погляди і теорії.

Дуже високі оцінки (12 балів). Експериментатор і новатор за своєю природою, прагне до нового, критикує старе і віджиле. Готова скасувати застарілі правила, інструкції і закони. Винаходить нові прийоми і способи роботи. Схильна міняти і переробляти, навіть те, що уже непогано себе зарекомендувало.

Мотиваційна сфера:

1. Низький – високий рівень домагань (фактор РД).

Дуже низька оцінка (0 балів). Дуже низька самооцінка своїх здібностей і можливостей. У колективі намагається триматися в тіні, уникає змагальних ситуацій. Перед собою може ставити тільки найдоступніші завдання.

Низькі оцінки (1–2 бали). Вважає себе нездатною домогтися успіху в різних видах діяльності, хоча об'єктивно її результати вищі.

Середні оцінки (3–4 бали). Середня самооцінка. «Я не гірша і-навіть чимось краща більшості інших людей». У поведінці також намагається відстояти права, що поширюються на всіх. У ситуаціях змагання непоступлива.

Високі оцінки (5–6 балів). Висока самооцінка, вважає себе здатною досягти значного успіху, зайняти провідне становище. Проявляє наполегливість і завзятість у виконанні важких завдань. Активна, працездатна і заповзятлива людина.

Дуже високі оцінки (7–10 балів). Неадекватно завищена самооцінка, яка веде до конфліктів з оточуючими.

2. Низький – високий рівень цілей (фактор РЦ).

Дуже низькі оцінки (0–2 бали). Ніяких цілей в житті не ставить, про майбутнє конструктивно не думає. Думає, що все вийде само собою. Багато чого в житті не розуміє, як правило, погана адаптована до соціального та професійного середовища.

Низькі оцінки (3–6 бали). Ставить цілі на невеликий (3–4 місяці) період життя

і докладає зусиль для їх виконання. Має резерви для підвищення професійної та соціальної адаптації. (Операціоніст).

Середні оцінки (7–10 балів). Ставить перед собою суперечливі, неузгоджені цілі життя. Погано уявляє шляхи їх досягнення.

Високі оцінки (11–14 балів). Має велику, на кілька років вперед мету в житті і послідовно добивається її досягнення. Зазвичай хороший працівник, активно-виконавчий, може бути лідером, гармонійний і результативний у праці. (Тактик).

Дуже високі оцінки (15–20 балів). Має головну на все життя мету, ряд проміжних цілей, що полегшують досягнення головної. Зазвичай досягає високого рівня майстерності, творець, розумний, лідер. (Стратег).

Система відношень:

1. Задоволеність – не задоволеність відношенням до роботи (фактор ВР).

Дуже низькі оцінки (0–1 бали). Робота дуже не подобається за характером і умовами праці. Людина ходить на роботу тільки тому, що поки не знайшла кращої. Швидше за все думає змінити роботу.

Низькі оцінки (2–4 бали). Робота в цілому і за змістом не подобається, хоча є в ній і позитивні моменти. Людина зазвичай вмовляє себе в тому, що ця робота не гірша за інші. Найчастіше робота не відповідає її здібностям і можливостям.

Середні оцінки (5–7 бали). В цілому робота подобається, хоча є й негативні моменти, про які намагається не згадувати. Середня задоволеність працею, притаманна багатьом людям.

Високі оцінки (8–10 балів). Робота подобається, відчуває себе на своєму місці, отримує задоволення від самого процесу праці.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Фанатик своєї справи, захоплений змістом праці настільки, що може не звертати уваги на окремі недоліки. Любить свою роботу і не уявляє життя без неї.

2. Психологічний клімат в колективі (фактор ВК).

Дуже низькі оцінки (0–1 бал). Явний і сильний конфлікт в колективі. Мало хто думає про роботу, в основному обговорюються різні сторони розвитку конфлікту. Замість того, щоб допомогти колективу, швидше завдаватимуть шкоди один одному.

Низькі оцінки (2–4 бали). У колективі дуже «прохолодний» психологічний клімат. Кожен член колективу відстоює свої претензії. Неохоче беруть участь в загальних для всього колективу справах, переважають офіційні ділові відносини. Особисті відносини недостатньо розвинені.

Середні оцінки (5–7 балів). Звичний багатьом колективам психологічний клімат, що характеризується помірним розвитком особистих психологічних стосунків. Загалом клімат сприятливий, хоча зрідка можуть виникати конфлікти.

Високі оцінки (8–10 балів). Сприятливий, здоровий психологічний клімат, що характеризується взаємною повагою і увагою, довірою і високою вимогливістю членів колективу один до одного, духом товариства і високої особистої активності кожного у вирішенні спільних справ.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Особисті, неформальні стосунки в колективі переважають над діловими, що може в деяких випадках приводити до групового егоїзму або благодущності.

3. Задоволеність ставленням начальника (фактор ВН).

Дуже низькі оцінки (0–1 бал). У стосунках підлеглого та керівника відкритий конфлікт, при якому демонструється взаємна неповага, недовіра. Можливі несправедлива критика і грубість.

Низькі оцінки (2–4 бали). Приховане невдоволення один одним. Погане взаєморозуміння, сумніви в компетентності, недостатнє взаємна повага зумовлюють напруженість у взаєминах між начальником і підлеглим. Переважає офіційний тон і формальна мова.

Середні оцінки (5–7 балів). У цілому сприятливі стосунки між підлеглим і його керівником, хоча час від часу можуть виникати напруження і взаємні образи, які легко проходять.

Високі оцінки (8–10 балів). Взаємна повага, довіра, теплий тон характеризують відносини підлеглого і керівника. Взаємна підтримка і допомога в роботі. Повне взаєморозуміння.

Дуже високі оцінки (11–12 балів). Особисті стосунки підлеглого і керівника характеризуються особливою довірою, базуються на взаємній допомозі і підтримці.

4. Психологічний клімат в сім'ї (фактор ВС).

Дуже низькі оцінки (0 балів). Конфліктна сім'я, яка перебуває на межі розлучення.

Низькі оцінки (1–2 бали). У сім'ї немає теплих стосунків. Відсутні єдині цілі життя. Бракує поваги, розуміння і довіри. Подружжя в особисті конфлікти втягує дітей та родичів.

Середні оцінки (3–4 бали). Взаємини в родині нестійкі. Дрібниці стають причиною серйозних розбратів, які правда, дуже швидко вдається подолати. Але подружжя вважає свій шлюб вдалим.

Високі оцінки (5–6 балів). Сприятливий психологічний клімат у сім'ї базується на єдиному розумінні цілей життя, взаємній повазі, любові, взаємній довірі.

Дуже висока оцінка (7 балів). Прекрасна сім'я, дружня, згуртована, в якій панує любов і щастя.

Психодинамічна сфера:

1. Інтроверсія – екстраверсія (фактор Є).

Дуже низькі оцінки (0–10 балів). Яскраво виражений інтроверт, зосереджений на собі, тільки на своєму внутрішньому світі. Оточуючі люди його не цікавлять. Дуже замкнутий, нетовариський навіть з добре знайомими людьми. Часто зайнятий самоаналізом, у спілкуванні з іншими людьми пасивний.

Низькі оцінки (11–30 балів). Швидше інтроверт. В основному зосереджений на собі, власних переживаннях, мало цікавиться навколишнім світом і людьми. Замкнутий, нетовариський, відчуває труднощі при встановленні

контактів з незнайомими людьми. Схильний до самоаналізу. Проявляє мало активності при спілкуванні з людьми. Часом відчуває труднощі в соціальній адаптації в колективі.

Середні оцінки (31–50 балів). Рівномірно приділяє увагу як зовнішньому світу, так і своїм власним думкам і почуттям. У міру замкнутий, досить товариський. З іншими людьми контактує без труднощів. В міру ініціативний, нормальна соціальна адаптація в колективі.

Високі оцінки (51–70 балів). Швидше екстраверт. В основному направлений на навколишній світ, на людей. Багато думає про себе. Відкритий, контактний, легко спілкується з людьми. Не схильний до самоаналізу, імпульсивний, хороша соціальна адаптація в колективі.

Дуже високі оцінки (більше 71 балів). Яскраво виражений екстраверт. Повністю спрямований на навколишній світ, на людей, про себе майже зовсім не думає. Дуже відкритий, легко вступає в контакти та спілкування навіть з незнайомими людьми. Не любить займатися самоаналізом. Дуже товариський, ініціативний, імпульсивний, дуже легко соціально адаптується.

2. Низька – висока тривожність (фактор Тр.).

Дуже низькі оцінки (0–10 балів). Висока емоційна врівноваженість. Дуже спокійний, емоційно стабільний. Спокійно реагує навіть на несподівані і неприємні подразники. Низька чутливість як до радощів, так і неприємностей. Важко вивести з рівноваги.

Низькі оцінки (11–30 балів). Емоційно врівноважений, спокійний, стійкий. Настрій зазвичай стабільний. Не дуже засмучується навіть через неприємні новини і події. Зазвичай спокійний.

Середні оцінки (31–50 балів). В міру емоційно врівноважений і спокійний. Адекватно реагує на емоційні подразники. Помірно тривожний, в міру турбується і переживає за важливі для нього справи.

Високі оцінки (51–70 балів). Емоційно збудливий, нестійкий у почуттях. Настрій часом швидко змінюється. Вразливий до неприємних новин і подій.

Справи та події, які стосуються його сприймає з тривогою. Іноді відчуває страх і провину.

Дуже високі оцінки (більше 71 бали). Нейротизм, висока емоційна збудливість. Висока нестійкість настрою і почуттів. Настрій часто і швидко змінюється від дуже гарного до найгіршого. Дуже гостро реагує навіть на незначні неприємні звістки. Дуже вразливий, тривожний, часто переживає занепокоєння, почуття страху.

3. Пластичність – ригідність (фактор Р).

Дуже низькі оцінки (0–1 бали). Висока пластичність. Дуже легко і швидко перебудовується і пристосовується до змінних умов середовища, життя, до нової діяльності. Здатний дуже легко і швидко переключитися від однієї справи на іншу.

Низькі оцінки (2–3 бали). Пластичний. Може дуже легко перебудовуватися і пристосуватися до змінених умов середовища, життя і нової діяльності. Дуже легко і швидко може переключитися з однієї справи на іншу.

Середні оцінки (4–6 балів). Пластичність і ригідність виражені рівною мірою. Здатний своєчасно і адекватно перебудовуватися при зміні умов середовища, життя і діяльності, а також пристосовуватися до нових вимог і нової діяльності. Зазвичай може переключитися з однієї справи на іншу.

Високі оцінки (7–8 балів). Швидше ригідний, повільно і важко перебудовується і пристосовується до змінених умов середовища, життя і діяльності, а також до нових вимог. Зазвичай дуже важко переключається з однієї справи на іншу.

Дуже високі оцінки (9–10 балів). Висока ригідність. Дуже важко перебудовується в змінених умовах середовища, життя і діяльності, а також пристосовується до нових вимог і нової діяльності. Дуже важко переключається з однієї справи на іншу. Впертий, часто зациклений на одних і тих же справах, думках, почуттях.

Точність результатів (шкала МД):

8–15 балів – відповіді на тест неточні;

6–7 балів – середня точність;

0–5 балів – висока точність відповідей.

У шкалах позначених літерами А, С, Е, Р,О, Н, І, L, М, N, О, Q оцінювання здійснюється таким чином: відповідь, яка збігається з ключем, дає 2 бали, середня відповідь Б – 1 бал. У шкалах, позначених буквами МД, В, Р, РД, ВР, ВН, ВК, ВС, збігання з ключем дає 1 бал. У шкалі РЦ, запитання №50, 74 оцінюються 1 балом; № 117, 127, 150, 152 – 2 бали; №171 – 4 бали; №176 – 6 балів.

Додаток Д

Опитувальник Плутчика–Келермана–Конте

(Індекс життєвих стилів)

Інструкція: Уважно прочитайте приведені нижче твердження, що описують відчуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то наголосіть на відповідних номерах знаком «+».

1. Зі мною ладнати дуже легко.
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я прагну взнати, яка мета кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться.
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється настирне бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хто-небудь штовхне, то я готовий його убити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Часто буваю не в своїй тарілці.
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.
15. Чим більше я придбаваю речей, тим стаю щасливіше.
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих.
17. Мене турбує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати удома без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.
19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з'явитися думка про самогубство.
20. Майже все мною захоплюються.
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю.
22. Мене дуже дратують люди, які розпускають плітки.
23. Я завжди звертаю увагу на крашу сторону життя.
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила мир.
26. Я людина, у якої немає забобонів.
27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсним.
28. Мене дратують люди, які маніжаться перед іншими.
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.
30. Я завжди стараюся випадково кого-небудь не образити.
31. Я з тих, хто рідко плаче.
32. Мабуть, я багато палю.
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.
34. Я погано пам'ятаю особи.
35. Я іноді займаюся онанізмом.

36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища.
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю в популярність, а скаржуся на нього іншому.
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.
39. Люди мені ніколи не набридають.
40. Я можу насилу усидіти на місці навіть незначний час.
41. Я мало що можу пригадати з свого дитинства.
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей.
43. Я вважаю, що не варто марно злитися, а краще спокійно все обдумати.
44. Інші вважають мене надмірно довірливим.
45. Люди, які скандалом добиваються своїх цілей, викликають у мене неприємні відчуття.
46. Погане я прагну викинути з голови.
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму.
48. Виїжджаючи подорожувати, я стараюся все спланувати до дрібниць.
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого понадміру.
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення указувати іншому на помилки в його міркуваннях.
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик.
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся.
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з суперечності показуватиму свої можливості.
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом.
60. Виїжджаючи відпочивати, я часто беру з собою яку-небудь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші говорять, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випити.
65. Непристойні жарти бентежать мене.
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я багато говорю неправду.
69. Порнографія викликає у мене огиду.
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер.
71. Якнайбільше не люблю лицемірних нещирих людей.
72. Коли я розчаровуюся, то часто впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду.
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина.
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно по дурницях.
77. Небіжчики мене не «чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене роздратування.
80. Митися не в своїй ванні для мене великі тортури.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.
82. Я гарячуся, якщо не можна довіряти іншим.

83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую почату справу.
85. Я завжди прагну добре одягатися, щоб виглядати привабливішим.
86. Мій моральні правила краще, ніж біля більшості моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співбесідники.
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.
89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу скривавлену людину.

Обробка результатів

За допомогою ключа визначається напруженість захисту, який рівний $n/N \times 100\%$, де n – число позитивних відповідей за шкалою даного захисту, N – число всіх тверджень, що відносяться до шкали. Тоді ОНЗ в цілому рівна $Sn/92 \times 100\%$, де Sn – сума всіх позитивних відповідей по опитувальнику. За допомогою даної методики можна підрахувати найвищий індекс напруженості кожного із захистів біля респондентів однорідної групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і ОНЗ, а також порівняти дані показники з показниками іншої незалежної групи.

Ключ

	Назва шкали	Номера тверджень	
	Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
	Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
	Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
	Заперечення	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
	Проекція	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
	Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
	Гіперкомпенсація	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
	Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Додаток Ж

Параметри розподілу узагальнених показників емоційного вигорання за методикою

«Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова

	КГ1								КГ2								ЕГ											
	до				після				до				після				до				після							
Рівні	ПВ	ОВ	ПМ	ІПВ	ПВ	ОВ	ПМ	ІПВ	ПВ	ОВ	ПМ	ІПВ	ПВ	ОВ	ПМ	ІПВ	ПВ	ОВ	ПМ	ІПВ	ПВ	ОВ	ПМ	ІПВ				
Дуже низький 0	5	1	45	1	5	1	39	1	3	0	41	0	2	0	31	0	3	1	45	1	10	7	14	7				
Низький 1	14	9	0	1	14	9	5	2	10	14	2	0	12	15	11	1	10	10	0	0	26	19	12	18				
Середній 2	25	28	4	26	27	29	4	29	25	20	5	32	28	23	6	36	20	19	5	30	12	13	24	21				
Високий 3	11	18	11	20	10	20	12	17	18	24	12	21	15	21	12	19	20	30	10	22	11	21	10	12				
Дуже високий 4	5	4	0	12	4	1	0	11	4	2	0	7	3	1	0	4	7	0	0	7	1	0	0	2				
Серед. знач.	1,95	2,25	0,68	2,68	1,9	2,18	0,82	2,58	2,17	2,23	0,8	2,58	2,08	2,13	0,98	2,43	2,3	2,3	0,67	2,57	1,45	1,8	1,5	1,73				
Дисперсія	1,08	0,72	1,45	0,75	0,99	0,58	1,48	0,78	0,91	0,71	1,53	0,48	0,78	0,65	1,42	0,41	1,08	0,64	1,39	0,58	1,05	1,09	1,05	1,03				
стартові умови: $t_{КГ1-КГ2,до} =$	1,19	0,11	0,52	0,7	$t_{КГ1-ЕГ,до} =$								1,85	0,33	0,08	0,78	$t_{КГ2-ЕГ,до} =$								0,73	0,44	0,6	0,13
характер відмінностей: $t_{КГ1,до-після} =$	0,27	0,45	0,6	0,63	$t_{КГ2,до-після} =$								0,5	0,66	0,83	1,23	$t_{ЕГ,до-після} =$								4,52	2,94	4,13	5,09

Додаток 3

Параметри розподілу узагальнених показників емоційного вигорання за методикою В. Бойка

	КГ1										КГ2										ЕГ										стартові умови			характер відмінностей		
	до					після					до					після					до					після										
	низький	середній	високий	сер.знач.	дисперсія	низький	середній	високий	сер.знач.	дисперсія	низький	середній	високий	сер.знач.	дисперсія	низький	середній	високий	сер.знач.	дисперсія	низький	середній	високий	сер.знач.	дисперсія	низький	середній	високий	сер.знач.	дисперсія	$t_{КГ1-КГ2_до}$	$t_{КГ1-ЕГ_до}$	$t_{КГ2-ЕГ_до}$	$t_{КГ1_до-після}$	$t_{КГ2_до-після}$	$t_{ЕГ_до-після}$
0-низький																																				
1-середній																																				
2-високий																																				
Фаза напруження	23	17	20	0,95	0,71	28	15	17	0,82	0,72	19	16	25	1,10	0,72	25	13	22	0,95	0,78	23	15	22	0,98	0,75	36	13	11	0,58	0,61	0,97	0,21	0,74	0,86	0,95	2,66
Симптом "Переживання психотравмуючих обставин"	22	18	20	0,97	0,70	25	17	18	0,88	0,70	22	20	18	0,93	0,66	26	18	16	0,83	0,67	22	18	20	0,97	0,70	39	10	11	0,53	0,62	0,22	0,00	0,22	0,55	0,67	2,93
Симптом "Незадоволеність собою"	33	13	14	0,68	0,68	37	12	11	0,57	0,61	31	12	17	0,77	0,75	33	11	16	0,72	0,74	27	13	20	0,88	0,77	40	11	9	0,48	0,55	0,54	1,29	0,73	0,79	0,32	2,70
Симптом «Загнаність в клітку»	34	14	12	0,63	0,63	39	11	10	0,52	0,58	33	17	10	0,62	0,57	37	15	8	0,52	0,52	30	15	15	0,75	0,69	48	6	6	0,30	0,41	0,12	0,79	0,92	0,82	0,74	3,33
Симптом "Тривога і депресія"	22	18	20	0,97	0,70	26	14	20	0,90	0,76	26	16	18	0,87	0,72	30	13	17	0,78	0,74	23	21	16	0,88	0,64	40	12	8	0,47	0,52	0,65	0,56	0,11	0,43	0,54	3,01
Фаза резистенції	17	27	16	0,98	0,55	17	28	15	0,97	0,53	15	24	21	1,10	0,59	18	23	19	1,02	0,62	30	15	15	0,75	0,69	46	8	6	0,33	0,42	0,85	1,62	2,40	0,12	0,59	3,06
Симптом "Неадекватне вибіркове емоційне реагування"	8	17	35	1,45	0,51	12	15	33	1,35	0,63	10	23	27	1,28	0,54	12	21	27	1,25	0,59	10	20	30	1,33	0,56	29	10	21	0,87	0,82	1,26	0,87	0,37	0,72	0,24	3,09
Симптом "Емоційно-моральна дезорієнтація"	34	16	10	0,60	0,57	37	14	9	0,53	0,55	32	20	8	0,60	0,51	35	18	7	0,53	0,48	30	15	15	0,75	0,69	48	6	6	0,30	0,41	0,00	1,03	1,06	0,49	0,52	3,33
Симптом "Розширення галузі економії емоцій"	34	11	15	0,68	0,72	39	9	12	0,55	0,65	30	13	17	0,78	0,74	34	12	14	0,67	0,69	19	21	20	1,02	0,65	38	12	10	0,53	0,58	0,64	2,21	1,54	0,88	0,76	3,37

Симптом "Редукція професійних обов'язків"	21	17	22	1,02	0,72	22	17	21	0,98	0,72	19	21	20	1,02	0,65	21	20	19	0,97	0,67	19	22	19	1,00	0,63	37	13	10	0,55	0,58	0,00	0,11	0,11	0,22	0,34	3,16
Фаза виснаження	30	17	13	0,72	0,64	33	16	11	0,63	0,60	30	20	10	0,67	0,56	31	19	10	0,65	0,56	20	20	20	1,00	0,67	37	11	12	0,58	0,64	0,35	1,92	2,34	0,58	0,12	2,82
Симптом "Емоційний дефіцит"	29	18	13	0,73	0,63	35	15	10	0,58	0,58	30	20	10	0,67	0,56	33	19	8	0,58	0,51	20	25	15	0,92	0,58	38	16	6	0,47	0,45	0,47	1,29	1,82	1,06	0,63	3,44
Симптом емоційна віддаленість	27	18	15	0,80	0,66	29	17	14	0,75	0,65	30	13	17	0,78	0,74	30	13	17	0,78	0,74	17	28	15	0,97	0,53	33	20	7	0,57	0,48	0,11	1,18	1,26	0,34	0,00	3,08
Симптом "Особистісна віддаленість"	32	18	10	0,63	0,57	37	16	7	0,50	0,48	36	10	14	0,63	0,70	41	8	11	0,50	0,62	27	16	17	0,83	0,71	43	7	10	0,45	0,58	0,00	1,37	1,31	1,01	0,90	2,62
Симптом "Психосоматичні та психовегетативні порушення"	35	10	15	0,67	0,72	40	7	13	0,55	0,68	37	13	10	0,55	0,58	42	10	8	0,43	0,51	28	12	20	0,87	0,78	47	3	10	0,38	0,57	0,79	1,26	2,10	0,76	0,86	3,22

Додаток И

Параметри розподілу узагальнених показників особистісної сфери за опитувальником Г. Лесвика

	рівні	Комунікативна сфера					Емоційна сфера				Вольова сфера				Інтелектуальна сфера			Мотиваційна сфера		Система відношень				Психодинамічна сфера		
		A	H	Q2	L	N	F	I	O	Q4	C	G	Q3	E	B	M	Q1	РД	РЦ	ВР	ВК	ВН	ВС	Є	Тр	Р
КГ1 до	0	15	20	15	15	13	17	10	10	11	14	9	11	13	0	15	9	7	13	10	11	11	5	8	7	10
	1	8	9	8	13	11	11	10	10	17	9	9	7	9	12	12	19	7	9	14	21	13	8	18	15	12
	2	13	12	15	11	8	11	13	16	11	12	19	22	11	12	18	14	21	19	13	12	13	19	11	17	15
	3	9	8	5	4	14	8	16	9	14	12	12	7	18	28	15	12	9	12	11	0	10	12	14	0	15
	4	15	11	17	17	14	13	11	15	7	13	11	13	9	8	0	6	16	7	12	16	13	16	9	21	8
	сер.зн.	2,02	1,68	2,02	1,92	2,08	1,82	2,13	2,15	1,82	2,02	2,12	2,07	2,02	2,53	1,55	1,78	2,33	1,85	2,02	1,82	2,02	2,43	1,97	2,22	1,98
	дисп.	2,28	2,25	2,35	2,41	2,21	2,28	1,82	1,96	1,68	2,15	1,67	1,83	1,92	0,92	1,25	1,47	1,69	1,66	1,88	2,12	1,98	1,55	1,67	2,07	1,65
КГ1 після	0	10	17	12	15	10	13	10	10	10	11	10	10	10	0	15	9	7	12	9	10	10	6	6	6	9
	1	10	10	11	15	8	14	10	16	15	12	8	8	10	11	15	16	8	10	11	13	10	5	15	16	15
	2	16	15	16	12	11	12	12	10	15	12	17	19	13	13	15	17	20	16	16	15	16	18	18	18	15
	3	10	8	5	4	17	9	17	10	14	13	14	10	17	28	15	11	12	15	13	1	11	15	14	2	13
	4	14	10	16	14	14	12	11	14	6	12	11	13	10	8	0	7	13	7	11	21	13	16	7	18	8
	сер.зн.	2,13	1,73	2,03	1,78	2,28	1,88	2,15	2,03	1,85	2,05	2,13	2,13	2,12	2,55	1,5	1,85	2,27	1,92	2,1	2,17	2,12	2,5	2,02	2,17	1,93
	дисп.	1,92	2,03	2,13	2,2	1,94	2,04	1,83	2,03	1,53	1,95	1,75	1,82	1,77	0,88	1,25	1,49	1,6	1,68	1,72	2,27	1,87	1,55	1,35	1,87	1,6
КГ2 до	0	17	16	14	15	16	15	11	11	12	14	14	14	10	0	14	12	10	9	13	14	9	9	16	13	10
	1	12	8	14	15	13	16	14	9	19	16	10	10	15	5	15	15	14	13	17	20	13	14	11	10	14
	2	12	16	12	11	13	11	13	19	11	13	16	17	20	16	19	10	20	18	11	17	12	18	13	20	12
	3	15	8	13	7	13	9	10	11	9	8	14	13	9	24	12	11	10	10	9	0	14	11	12	0	16
	4	5	12	7	12	5	9	12	10	9	9	6	6	6	15	0	12	6	10	10	9	12	8	8	17	8
	сер.зн.	1,66	1,87	1,75	1,77	1,63	1,68	1,97	2	1,73	1,7	1,8	1,78	1,77	2,82	1,48	1,93	1,8	1,98	1,77	1,5	2,12	1,92	1,75	1,97	1,97
	дисп.	1,77	2,12	1,79	2,11	1,7	1,92	1,93	1,73	1,8	1,84	1,69	1,67	1,41	0,82	1,12	2,03	1,43	1,65	1,91	1,62	1,84	1,54	1,92	2,17	1,7
КГ2 після	0	13	9	11	14	13	12	12	10	11	11	10	11	11	0	14	12	10	7	10	14	9	7	10	13	11
	1	10	9	9	21	13	13	14	10	10	13	10	10	16	5	18	10	14	10	16	17	10	13	14	10	14
	2	15	19	14	11	16	14	14	21	16	16	19	20	20	15	21	15	19	21	14	20	15	20	16	20	15

	3	16	10	16	4	13	11	10	11	16	10	15	3	8	25	7	11	11	7	10	1	13	12	12	3	13
	4	6	13	10	10	5	10	10	8	7	10	6	6	5	15	0	12	6	15	10	8	13	8	8	14	7
	сер.зн.	1,87	2,15	2,08	1,58	1,73	1,9	1,87	1,95	1,97	1,92	1,95	1,66	1,67	2,83	1,35	2,02	1,82	2,22	1,9	1,53	2,18	2,02	1,9	1,92	1,85
	дисп.	1,68	1,76	1,81	1,84	1,56	1,86	1,85	1,55	1,63	1,78	1,48	1,5	1,36	0,81	0,93	1,95	1,45	1,7	1,76	1,55	1,82	1,42	1,62	2,01	1,63
ЕГ до	0	20	17	19	16	9	19	11	11	2	18	5	1	5	0	6	11	11	9	12	12	14	10	18	8	11
	1	8	15	7	11	18	6	9	13	30	12	7	12	8	14	16	18	14	15	21	22	17	19	19	13	7
	2	12	9	17	13	12	16	13	17	18	15	23	22	26	15	23	13	18	19	14	16	13	16	15	14	10
	3	9	4	11	16	11	12	16	10	8	11	13	18	10	19	15	8	9	1	8	4	10	12	4	15	19
	4	11	15	6	4	10	7	11	9	4	4	12	7	11	12	0	10	8	16	5	6	6	3	4	10	13
	сер.зн.	1,72	1,75	1,63	1,68	1,92	1,7	2,12	1,88	1,71	1,52	2,33	2,3	2,23	2,48	1,78	1,8	1,82	2	1,55	1,5	1,62	1,65	1,28	2,1	2,27
	дисп.	2,27	2,39	1,83	1,68	1,74	1,94	1,87	1,7	0,92	1,62	1,36	0,94	1,31	1,12	0,87	1,79	1,62	1,93	1,41	1,38	1,64	1,26	1,34	1,66	1,96
ЕГ після	0	6	2	5	14	4	4	10	10	1	6	0	0	1	0	11	3	10	3	6	2	4	3	5	15	13
	1	7	12	10	15	10	4	10	25	9	8	3	7	10	14	29	10	13	8	12	13	10	15	14	29	11
	2	20	21	24	23	10	30	11	19	33	24	29	10	29	14	17	16	20	14	15	32	25	27	11	2	21
	3	12	10	16	8	24	16	18	6	16	14	17	28	10	20	3	17	10	20	22	10	13	12	25	9	10
	4	15	15	5	0	12	6	11	0	1	8	11	15	10	12	0	14	7	15	5	3	8	3	5	5	5
	сер.зн.	2,38	2,4	2,1	1,42	2,5	2,27	2,17	1,35	2,12	2,17	2,6	2,85	2,3	2,5	1,2	2,48	1,85	2,6	2,13	1,98	2,18	1,95	2,18	1,33	1,72
	дисп.	1,57	1,34	1,18	1,14	1,38	0,93	1,84	0,76	0,54	1,27	0,63	0,86	0,98	1,12	0,63	1,35	1,49	1,31	1,28	0,72	1,15	0,8	1,28	1,52	1,51
стартові умови:																										
$t_{КГ1-КГ2,до} =$	1,39	0,68	1,02	0,55	1,76	0,50	0,67	0,60	0,35	1,23	1,34	1,17	1,06	1,67	0,34	0,62	2,34	0,57	0,99	1,27	0,40	2,28	0,89	0,94	0,07	
$t_{КГ1-ЕГ,до} =$	1,09	0,24	1,45	0,89	0,65	0,44	0,07	1,08	0,52	2,00	0,96	1,09	0,93	0,27	1,24	0,07	2,20	0,61	1,99	1,31	1,63	3,62	3,05	0,47	1,15	
$t_{КГ2-ЕГ,до} =$	0,24	0,43	0,47	0,33	1,18	0,07	0,60	0,49	0,11	0,76	2,37	2,48	2,19	1,86	1,65	0,53	0,07	0,07	0,92	0,00	2,08	1,23	2,00	0,53	1,21	
хар-р відмінн.																										
$t_{КГ1,до-після} =$	0,44	0,19	0,06	0,48	0,76	0,25	0,07	0,45	0,14	0,13	0,07	0,27	0,4	0,1	0,25	0,3	0,28	0,28	0,34	1,29	0,39	0,29	0,22	0,2	0,21	
$t_{КГ2,до-після} =$	0,88	1,11	1,36	0,71	0,43	0,86	0,4	0,21	0,98	0,88	0,65	0,51	0,47	0,1	0,72	0,32	0,08	0,99	0,54	0,15	0,27	0,45	0,62	0,19	0,5	
$t_{ЕГ,до-після} =$	2,64	2,61	2,11	1,27	2,57	2,59	0,2	2,63	2,64	2,96	1,44	3,17	0,34	0,09	3,69	2,99	0,15	2,58	2,75	2,58	2,63	1,6	4,31	3,33	2,3	

Додаток К

Параметри розподілу узагальнених показників емоційного вигорання за методикою «Синдром «вигорання» в професіях типу «людина–людина»

	КГ1						КГ2						ЕГ					
	до			після			до			після			до			після		
Рівні	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД	ЕВ	Д	РОД
Низький 0	8	24	0	15	30	5	10	23	1	15	28	6	7	17	0	24	34	16
Середній 1	30	23	12	27	20	9	24	21	15	20	18	12	28	26	11	20	18	4
Високий 2	22	13	48	18	10	46	26	16	44	25	14	42	25	17	49	16	8	40
Серед. знач.	1,23	0,82	1,80	1,00	0,67	1,68	1,27	0,88	1,72	1,17	0,77	1,60	1,30	1,00	1,82	0,87	0,57	1,40
Дисперсія	0,45	0,58	0,16	0,5	0,56	0,383	0,53	0,64	0,236	0,64	0,65	0,44	0,44	0,57	0,15	0,65	0,51	0,773
стартові умови: $t_{КГ1-КГ2,до} =$	0,26	0,47	1,03	$t_{КГ1-ЕГ,до} =$			0,55	1,32	0,23	$t_{КГ2-ЕГ,до} =$			0,26	0,82	1,25			
характер відмінностей: $t_{КГ1,до-після} =$	1,86	1,09	1,23	$t_{КГ2,до-після} =$			0,72	0,8	1,099	$t_{ЕГ,до-після} =$			3,21	3,23	3,359			

Додаток Л

Кореляційний аналіз емоційного вигорання та механізмів психологічного захисту

		Витіснення	Регресія	Заміщення	Заперечення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація	Психоемоційне виснаження	Особистісне віддалення	Професійна мотивація	Індекс психічного «вигорання»
Фаза напруження	Pearson Correlation	,350(**)	,436(**)	-,069	,555(**)	,183(*)	,320(**)	-,272(**)	-,362(**)	,793(**)	,790(**)	-,306(**)	,857(**)
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,356	,000	,014	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Фаза резистенції	Pearson Correlation	,397(**)	,418(**)	-,045	,578(**)	,192(**)	,359(**)	-,327(**)	-,387(**)	,817(**)	,774(**)	-,419(**)	,823(**)
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,547	,000	,010	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Фаза виснаження	Pearson Correlation	,378(**)	,419(**)	-,059	,563(**)	,182(*)	,417(**)	-,264(**)	-,405(**)	,776(**)	,754(**)	-,393(**)	,793(**)
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,430	,000	,015	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Емоційне виснаження	Pearson Correlation	,332(**)	,366(**)	-,115	,508(**)	,005	,376(**)	-,189(*)	-,389(**)	,622(**)	,549(**)	-,373(**)	,584(**)
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,124	,000	,948	,000	,011	,000	,000	,000	,000	,000
Деперсоналізація	Pearson Correlation	,438(**)	,388(**)	-,008	,636(**)	,039	,420(**)	-,237(**)	-,379(**)	,656(**)	,626(**)	-,398(**)	,639(**)
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,911	,000	,605	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000
Редукція особистих досягнень	Pearson Correlation	-,180(*)	-,238(**)	,017	-,213(**)	-,138	-,163(*)	,025	,303(**)	-,410(**)	-,317(**)	,290(**)	-,344(**)
	Sig. (2-tailed)	,015	,001	,818	,004	,064	,029	,742	,000	,000	,000	,000	,000

* – значущість на рівні 0,01

** – значущість на рівні 0,05

Додаток М

Результати кореляційного аналізу емоційного вигорання та індивідуально-психологічних особливостей за методикою Лесвіка

	Комунікативна сфера					Емоційна сфера			
	A	H	Q2	L	N	F	I	O	Q4
Фаза напруження	-,753(**)	-,394(**)	-,473(**)	,186(*)	-,223(**)	-,554(**)	,093	,680(**)	,627(**)
	,000	,000	,000	,013	,003	,000	,212	,000	,000
Фаза резистенції	-,802(**)	-,371(**)	-,502(**)	,113	-,263(**)	-,594(**)	,095	,711(**)	,646(**)
	,000	,000	,000	,133	,000	,000	,206	,000	,000
Фаза виснаження	-,791(**)	-,387(**)	-,507(**)	,061	-,238(**)	-,630(**)	,077	,733(**)	,637(**)
	Вольова сфера				Інтелектуальна сфера			Мотиваційна сфера	
	C	G	Q3	E	B	M	Q1	РД	РЦ
Фаза напруження	-,747(**)	,188(*)	-,145	-,143	-,001	-,006	,124	,045	-,050
	,000	,012	,052	,056	,994	,939	,096	,548	,503
Фаза резистенції	-,759(**)	,155(*)	-,140	-,145	-,020	-,018	,097	-,023	-,072
	,000	,038	,062	,053	,787	,808	,194	,760	,338
Фаза виснаження	-,749(**)	,139	-,145	-,105	-,057	,060	,088	-,018	,001
	,000	,063	,053	,162	,444	,424	,238	,813	,987
Система відношень				Психодинамічна сфера					
ВР	ВК	ВН	ВС	Є	Тр	Р			
-,693(**)	-,011	,061	-,023	-,680(**)	,752(**)	,652(**)			
,000	,886	,416	,762	,000	,000	,000			
-,728(**)	,039	,117	-,040	-,692(**)	,774(**)	,665(**)			
,000	,604	,119	,593	,000	,000	,000			
-,745(**)	,013	,085	-,062	-,704(**)	,781(**)	,673(**)			
,000	,860	,255	,406	,000	,000	,000			

Додаток Н

Модель регресії показника емоційного вигорання за методикою «Комбінований особистісний опитувальник Г. Лесвіка»

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	73,488	2,051		35,830	,000
	A	-4,328	,251	-,791	-17,248	,000
2	(Constant)	76,329	1,711		44,611	,000
	A	-2,959	,253	-,541	-11,699	,000
	BP	-2,452	,263	-,431	-9,334	,000
3	(Constant)	55,644	3,641		15,281	,000
	A	-1,914	,283	-,350	-6,758	,000
	BP	-2,030	,247	-,357	-8,207	,000
	Tp	,269	,043	,323	6,278	,000
4	(Constant)	46,873	4,213		11,127	,000
	A	-1,631	,283	-,298	-5,757	,000
	BP	-1,874	,242	-,330	-7,737	,000
	Tp	,245	,042	,294	5,857	,000
	Q4	1,129	,299	,156	3,770	,000
5	(Constant)	43,086	4,360		9,881	,000
	A	-1,499	,282	-,274	-5,312	,000
	BP	-1,760	,241	-,310	-7,291	,000
	Tp	,213	,043	,256	4,989	,000
	Q4	1,020	,297	,141	3,437	,001
	P	,819	,299	,121	2,744	,007
6	(Constant)	38,032	4,924		7,724	,000
	A	-1,358	,287	-,248	-4,728	,000
	BP	-1,604	,250	-,282	-6,419	,000
	Tp	,193	,043	,232	4,483	,000
	Q4	,913	,298	,126	3,064	,003
	P	,775	,296	,114	2,617	,010
	O	,653	,306	,105	2,133	,034
7	(Constant)	41,067	5,097		8,057	,000
	A	-1,241	,290	-,227	-4,276	,000
	BP	-1,503	,252	-,264	-5,952	,000
	Tp	,173	,044	,207	3,928	,000
	Q4	,865	,296	,120	2,920	,004
	P	,672	,298	,099	2,257	,025
	O	,662	,304	,107	2,181	,031
	Є	-,083	,040	-,096	-2,056	,041

Додаток П

Показники особистісних якостей за методикою Г. Лесвіка (середнє значення)

	Комунікативна сфера					Емоційна сфера				Вольова сфера				Інтелектуальна сфера			Мотиваційна сфера		Система відношень				Психодинамічна сфера		
	A	H	Q2	L	N	F	I	O	Q4	C	G	Q3	E	B	M	Q1	РД	РЦ	ВР	ВК	ВН	ВС	Є	Тр	Р
КГ1 до	2,02	1,68	2,02	1,92	2,08	1,82	2,13	2,15	1,82	2,02	2,12	2,07	2,02	2,53	1,55	1,78	2,33	1,85	2,02	1,82	2,02	2,43	1,97	2,22	1,98
КГ1 після	2,13	1,73	2,03	1,78	2,28	1,88	2,15	2,03	1,85	2,05	2,13	2,13	2,12	2,55	1,5	1,85	2,27	1,92	2,1	2,17	2,12	2,5	2,02	2,17	1,93
КГ2 до	1,66	1,87	1,75	1,77	1,63	1,68	1,97	2	1,73	1,7	1,8	1,78	1,77	2,82	1,48	1,93	1,8	1,98	1,77	1,5	2,12	1,92	1,75	1,97	1,97
КГ2 після	1,87	2,15	2,08	1,58	1,73	1,9	1,87	1,95	1,97	1,92	1,95	1,66	1,67	2,83	1,35	2,02	1,82	2,22	1,9	1,53	2,18	2,02	1,9	1,92	1,85
ЕГ до	1,72	1,75	1,63	1,68	1,92	1,7	2,12	1,88	1,71	1,52	2,33	2,3	2,23	2,48	1,78	1,8	1,82	2	1,55	1,5	1,62	1,65	1,28	2,1	2,27
ЕГ після	2,38	2,4	2,1	1,42	2,5	2,27	2,17	1,35	2,12	2,17	2,6	2,85	2,3	2,5	1,2	2,48	1,85	2,6	2,13	1,98	2,18	1,95	2,18	1,33	1,72

А (замкненість – відкритість у спілкуванні), Н (стриманість – активність в контактах), Q2 (конформність – нонконформність), L (довірливість – підозрілість до інших людей), N (простота – витонченість поведінки в суспільстві), С (бідність – багатство емоційних реакцій людини), G (низька – висока дисциплінованість), Q3 (низький – високий самоконтроль), Е (підпорядкованість – домінування при поводженні в групі), В (низький – високий логічний інтелект), М (практичний – мрійливий стиль мислення), Q1 (консерватизм – прагнення до нового), РД (низький – високий рівень домагань), РЦ (низький – високий рівень цілей), ВР (не задоволеність – задоволеність відношенням до роботи), ВК (психологічний клімат в колективі), ВН (задоволеність ставленням начальника), ВС (психологічний клімат в сім'ї), Е (інтроверсія – екстраверсія), Тр (низька – висока тривожність), Р (пластичність – ригідність)

Додаток Р

Результати дисперсійного аналізу індивідуально-психологічних особливостей осіб із сформованим емоційним вигоранням

		SumofSquares	df	MeanSquare	F	Sig.
A	BetweenGroups	989,863	1	989,863	113,063	,000
	Within Groups	1558,382	178	8,755		
	Total	2548,244	179			
H	Between Groups	368,783	1	368,783	10,401	,001
	Within Groups	6311,411	178	35,457		
	Total	6680,194	179			
Q2	Between Groups	276,599	1	276,599	25,085	,000
	Within Groups	1962,712	178	11,026		
	Total	2239,311	179			
L	Between Groups	8,923	1	8,923	,612	,435
	Within Groups	2564,521	176	14,571		
	Total	2573,444	177			
N	Between Groups	64,967	1	64,967	5,487	,020
	Within Groups	2107,477	178	11,840		
	Total	2172,444	179			
F	Between Groups	412,608	1	412,608	40,688	,000
	Within Groups	1805,053	178	10,141		
	Total	2217,661	179			
I	Between Groups	2,475	1	2,475	,320	,572
	Within Groups	1375,525	178	7,728		
	Total	1378,000	179			
O	Between Groups	682,102	1	682,102	92,928	,000
	Within Groups	1306,543	178	7,340		
	Total	1988,644	179			
Q4	Between Groups	323,774	1	323,774	50,660	,000
	Within Groups	1137,620	178	6,391		
	Total	1461,394	179			
C	Between Groups	622,541	1	622,541	95,491	,000
	Within Groups	1160,453	178	6,519		
	Total	1782,994	179			
G	Between Groups	22,265	1	22,265	2,518	,114
	Within Groups	1573,796	178	8,842		
	Total	1596,061	179			
Q3	Between Groups	18,818	1	18,818	2,065	,152
	Within Groups	1621,732	178	9,111		
	Total	1640,550	179			
E	Between Groups	3,308	1	3,308	,318	,574
	Within Groups	1854,353	178	10,418		
	Total	1857,661	179			
B	Between Groups	1,688	1	1,688	,197	,657
	Within Groups	1522,112	178	8,551		
	Total	1523,800	179			
M	Between Groups	2,499	1	2,499	,349	,555
	Within Groups	1273,412	178	7,154		

	Total	1275,911	179			
QI	Between Groups	4,461	1	4,461	,396	,530
	Within Groups	2005,289	178	11,266		
	Total	2009,750	179			
PД	Between Groups	5,871	1	5,871	,778	,379
	Within Groups	1342,324	178	7,541		
	Total	1348,194	179			
PЦ	Between Groups	11,231	1	11,231	,364	,547
	Within Groups	5487,497	178	30,829		
	Total	5498,728	179			
BP	Between Groups	652,006	1	652,006	67,871	,000
	Within Groups	1709,971	178	9,607		
	Total	2361,978	179			
BK	Between Groups	4,804	1	4,804	,360	,549
	Within Groups	2372,190	178	13,327		
	Total	2376,994	179			
BH	Between Groups	5,455	1	5,455	,370	,544
	Within Groups	2624,740	178	14,746		
	Total	2630,194	179			
BC	Between Groups	19,534	1	19,534	3,732	,055
	Within Groups	926,477	177	5,234		
	Total	946,011	178			
Є	Between Groups	25237,828	1	25237,828	58,606	,000
	Within Groups	76653,172	178	430,636		
	Total	101891,000	179			
Тр	Between Groups	36598,772	1	36598,772	88,537	,000
	Within Groups	73580,622	178	413,374		
	Total	110179,394	179			
P	Between Groups	414,741	1	414,741	59,091	,000
	Within Groups	1249,320	178	7,019		
	Total	1664,061	179			