

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Виконала: здобувач 2 курсу, 1 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки», спеціальність 053 «Психологія»
Грищенко Олена Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Гурін Руслан Сергійович

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
Третякова Тетяна Миколаївна

Одеса, 2024 рік

АНОТАЦІЯ

Грищенко О.О. Психологічні особливості емоційного вигорання підприємців в умовах військового стану в Україні. Кваліфікаційна робота - магістерській дослідницький проект на здобуття освітнього рівня “магістр”, галузь знань: 05 “Соціальні та поведінкові науки”, спеціальність 053 “Психологія”. Національний університет “Одеська юридична академія”. Одеса 2024.

Шляхом теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень встановлено, що низький рівень стресостійкості та формування синдрому емоційного вигорання підприємців пов'язані між собою. Високий рівень вмотивованості на успіх мають переважно ті опитані підприємці, які зараз знаходяться або в зоні вигорання, або в зоні формування синдрому. Виявлені ключові симптоми та фактори вигорання у українських підприємців: переживання психотравмуючих обставин, ознаки тривоги та депресії, емоційна відстороненість та неадекватне вибіркове емоційне реагування, окрім цього розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, а також емоційний дефіцит. За допомогою кількісного аналізу виявлено що, в умовах воєнного стану в Україні в зоні емоційного вигорання знаходяться 18% підприємців та в зоні формування синдрому 40%. Зроблену збірку рекомендацій, вправи та техніки для подолання та профілактики синдрому емоційного вигорання. **Ключові слова:** воєнний стан, емоційне вигорання, мотивація, підприємець, психологічні особливості, стрес.

ANNOTATION

Hryshchenko O. Psychological features of psychological features of emotional burnout of entrepreneurs in the conditions of martial law in Ukraine. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". Odesa Law Academy National University. Odesa, 2024.

Through the theoretical and methodological analysis of scientific research, it was established that the low level of stress resistance and the formation of the emotional burnout syndrome of entrepreneurs are related to each other. A high level of motivation for success is mainly found in those surveyed entrepreneurs who are currently either in the zone of burnout or in the zone of syndrome formation. With the help of quantitative analysis, it was found that, in the conditions of martial law in Ukraine, 18% of entrepreneurs are in the zone of emotional burnout, and 40% are in the zone of formation of the syndrome. A collection of recommendations, exercises and techniques for overcoming and preventing the syndrome of emotional burnout was made.

Keywords: martial law, emotional burnout, motivation, entrepreneur, psychological features, stress.

	ЗМІСТ	ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1.	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ		15
1.1.	Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні		15
1.2	Методи вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні		23
РОЗДІЛ 2.	ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ		27
2.1.	Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні		27
2.2.	Способи подолання та профілактики синдрому емоційного вигорання у підприємців в умовах воєнного стану в Україні		39
	ВИСНОВКИ		49
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		51
	ДОДАТКИ		56

ВСТУП

Актуальність теми. Кожна доросла працююча людина час від часу стикається з втомою. Особисті та побутові проблеми, зовнішні фактори та відсутність відпочинку можуть зробити цю втому хронічною, а через деякий час втома перетворюється на виснаження. Експерти, які працюють в системі “людина-людина” це перші, хто знаходяться в зоні ризику емоційного згорання, а саме майстри краси, маркетологи, бухгалтери, дизайнери, лікарі, фотографи,

лікарі, тренери тощо

І зазвичай будь-які опитування пов'язані з вигоранням, частіше проводяться в компаніях серед працівників, звичайних робітників, які працюють на керівництво. Але хто дбає про підприємця? Зазвичай підприємець має сам подбати про свій психологічний стан. І під підприємцями ми маємо на увазі не тільки власників великих компаній та підприємств, а і звичайних ФОПів перших та других груп, до яких відносяться майстри краси, власники маленьких SMM агенцій, фітнес-тренери, маркетологи, власники маленьких сімейних кав'ярень, пекарень або магазинчиків. Дуже часто такі підприємці не мають команди працівників, а майже все тягнуть на собі, а саме догляд за чистотою приміщення, фінансові питання, організацію свого робочого графіку, управління бюджетом, ведення своїх професійних соцмереж та робочих веб-сайті, зйомки робочого контенту, окрім цього обслуговування клієнтів, управління та розподіл бюджету та багато інших.

В «самозайнятих» підприємців часто не буває офіційних вихідних, бо вони самі складають собі графік. Тому можуть перебільшувати робочі години, щоб заробити більше грошей.

І якщо в мирні часи, крім особистих складнощів, конкуренції та економіки, українських підприємців мало що турбувало. То в 2022 році наші підприємці зазнали значної турбулентності, кризи та складнощів, до яких вони не були готові. Проблема також полягає в тому, що більшість підприємців не встигли оговтатись після епідемії Covid-19, як настає нова трагічна криза - повномасштабне вторгнення та агресія з боку Російської федерації, що спричинило собою воєнний стан в Україні.

Відповідно до чинного Законодавства України, воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України [9]. В чому полягає різниця між словами "воєнний" і "військовий" - обидва ці слова є у словнику, але мають різні значення. Прикметник "воєнний" має той самий корінь, що й іменник "війна". Тобто, "воєнний" має відношення саме до війни. До прикладу воєнний збір, воєнний стан. Прикметник "військовий" має відношення саме до війська (до прикладу: військова частина, військова форма, військова служба) [4]. Тож за початком воєнного стану Хтось опинився на окупованих територіях, хтось втратив свій бізнес через обстріли, хтось зазнав значних збитків, але зміг зберегти частину товарів, обладнання тощо. Так чи інакше, кожен підприємець на початку повномасштабного вторгнення стикнувся з тими чи іншими складнощами.

Актуальність дослідження також зумовлена тим, що війна триває. Окрім обстрілів та руйнувань, додаються інші чинники, що ускладнюють роботу та психологічний стан підприємців, а саме відключення світла, ріст цін на закупівлю товарів та обладнання, ріст комунальних платежів, мобілізація та нестача кадрів, особливо кваліфікованих кадрів, а також загальний настрій населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці займаються дослідженням саме синдрому “емоційного вигорання” дуже давно.

Першим цією проблематикою почав займатися Герберт Фрейденберг (1974). Саме при ньому з'явилося таке поняття, як “burnout” - згорівший, вигорівший. Метафорично це можна порівняти з сірничком, що спалахнув та вигорів [34, с. 159—165]. Але на ті часи цей термін більше використовувався для того, щоб охарактеризувати здорову людину, яка знаходиться в тісному контакті та спілкуванні з клієнтами та пацієнтами при наданні професійної допомоги.

І пізніше цей феномен був деталізований та виділився в синдром завдяки науковим роботам та дослідженням К.Маслач, яка детально займалася цією проблемою та написала велику кількість робіт, присвячених синдрому емоційного вигорання [38]. І пізніше нею сумісно з Сюзан С. Джексон був розроблений усіма відомий опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI).

Емоційне виснаження - це стан викликаний емоційною та фізичною втомою, внаслідок виснаження ресурсів організму, постійного знаходження в стресових ситуаціях в процесі трудової діяльності та взаємодії з людьми.

Деперсоналізація - прояв цинічної, відстороненої (дистанційної), байдужої поведінки відносно до предмету свого труда та деформація відносин з оточуючими.

Редукція професійних досягнень - прояв негативної оцінки власних професійних успіхів та досягнень, применшення власної гідності та обмеження власних можливостей [40]. Саме К. Маслач була першою, хто намагався віднайти у синдромі вигорання якусь структуру, щоб більш детально вивчити цей феномен. І підхід до емоційного вигорання який вона розробляла, був представлений трьома симптомами (трюхфакторність, тривимірність): емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень [39].

Серед інших підходів та моделей емоційного вигорання є динамічна модель Б. Перлмана і Е. Хартмана, яка має три виміри вигорання, що відображають три основних симптоматичних категорій стресу:

- фізіологічна (фізіологічне виснаження);

- афективно-когнітивну, сфокусовану на почуттях та установках (емоційне виснаження, деперсоналізація);
- поведінкова, сфокусована на симптоматичних типах поведінки (деперсоналізація, зниження трудової продуктивності).

Та має чотири стадії емоційного вигорання (стресу):

- перша стадія - протиріччя між професійною компетентністю суб'єкта труда, його очікування і вимог зі сторони робочих ситуацій сприяє виникненню стресу;
- друга стадія - включає себе сприйняття та переживання стресу;
- третя стадія - включає в себе три основних реакції на стрес (фізіологічні, когнітивно-афективні, поведінкові)
- четверта стадія - наслідки стресу [47].

В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні стадії емоційного вигорання:

1) Напруження, що характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаной власною професійною діяльністю.

2) Резистенція, що характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, дистанційною, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

3) Виснаження, що характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень хронічних хвороб тощо [1, с. 472].

На сьогоднішній день існує багато наукового матеріалу присвяченого вивченню компонентів «емоційного вигорання», симптомів, а також факторів, що є передумовою його виникнення. Питанню «емоційного вигорання»

присвячено немало теоретичних та експериментальних робіт як вітчизняних (О. Бондарчук, Л. М. Карамушка, Т. В. Грубі [11], Г. В. Ложкін, [17], Т. Зайчикова, [6], С. Максименко [18], Т. Форманюк [31] та ін.), так і звісно зарубіжних (К. Маслач, У. Шауфелі та М. Лейтер [45] , Х. Дж. Фрейденбергер [34, с 128] , та ін.).

Не дивлячись на багату історію вивчення цього феномену ,вигорання є і залишається поширеним явищем у професійній діяльності в сфері “людина-людина” практично у всьому світі (Л.Педрабіссі, Дж.Роланд, М.Сантіnellо, 1993 [46]; Дж.ВанХорн, В.Шауфелі, Е.Грінгласс, Р.Бюрке, 1997, [50]; Р.Шварцер, Дж.Шмітц, С.Танг, 2000 [49]; М.Абу-Хіал, А.Ель-Емаді, 2000 [32]; В.Еверс, АБрауверс, В.Томік, 2002 [33]).

Синдром емоційного вигорання був змістовно обґрунтований також у психологічній літературі кінця ХХ ст., а саме в дослідженні його сутності, змісту та структури (В.В.Бойко, 1996 [2]; Л.М. Карамушка, 2003 [10]; Н.В.Назарук, 2004 [22]); розробки психодіагностичного інструментарію для його вимірювання (К.Маслач, 1993 [43]; В.В.Бойко, 1996 [1, ст. 132-147]); аналізу детермінант виникнення синдрому (В.Є.Орел, 2001 [25]; Т.В.Зайчикова 2001[7]; К.О.Малишева 2003 [19]; Н.М.Булатевич, 2004 [3]); визначення засобів профілактики та корекції наслідків вигорання (І.Ю. Остополець, 2003 [26]; Т.В.Зайчикова 2005 [8]; Н.В.Назарук, 2007 [23]).

Проаналізувавши науковий фонд України, а також зарубіжні видання, можемо визначити, що синдромом емоційного вигорання вважається стан, який включає в себе емоційне, розумове та фізичне виснаження. (К.Кондо [37], Назарук, Н. В [24], Х. Дж. Фрейденбергер [35], Л. М. Карамушка [12] тощо). Відповідно до загальновизнаного підходу до його систематизації (К.Маслач, 1982 [41]; К.Маслач, С.Джексон, 1986 [42]; К.Маслач, В.Шауфелі, 1993 [44] та ін.) емоційне вигорання трактують як багатофакторний-трьохвимірний синдром, який включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацією і редукцією професійних обов’язків.

В монографії Г.В. Гнускіна та Л.М. Карамушка зазначають, що в психології існує підхід, згідно з яким такі терміни як «емоційне вигорання», «професійне вигорання», «психічне вигорання», «синдром згорання» та інші терміни використовуються, як синоніми. Однак В.Н. Гнускіна та Л. М. Карамушка розділяють думку Т.В. Грубі в тому, що термін «емоційне 71 вигорання» дещо обмежує та звужує зміст феномену вигорання. І в своїй монографії більш доцільним вважають використання терміну «професійне вигорання».

Однак в нашій роботі ми будемо досліджувати саме емоційний стан підприємців під повномасштабного вторгнення РФ на територію України, тому що емоційний стан напряду впливає на професійну діяльність.

Тож, на основі проведеного теоретичного дослідження, можна стверджувати, що виникнення синдрому є дуже поширеним явищем в сфері людина-людина і його виникнення залежить від багатьох чинників.

Щодо чинників, які впливають на емоційне вигорання підприємців, згідно досліджень Л.М. Карамушки і Г.В. Гнускіної в монографії “Психологія професійного вигорання” підприємницька діяльність має такі негативні сторони, як нестабільність, ризик та конкуренція, відсутність підтримки державою у різних питаннях, складнощі під час контакту з податковою службою, немає умов для відпочинку та саморозвитку, негативні умови для праці тощо, що несе за собою формування негативних станів та емоцій у суб'єктів підприємницької діяльності [13 с.120-121]. В дослідженні Л. М. Карамушки та Г. В. Гнускіной були виявлені такі чинники емоційного вигорання підприємців, як:

- труднощі у взаємодії з державними органами, в тому числі податковою службою, а також спілкування з іншими суб'єктами підприємницької діяльності (замовники, співробітники та інший персонал), а також негативні умовами підприємницької трудової діяльності, оренда та кредитування, поставка та реалізація товарів, відсутність вільного часу тощо)

- соціально-психологічна установка “орієнтація на егоїзм”
- особистісні характеристики підприємців, такі як “підприємницькі здібності” та включеність в роботу”
- підвищення тривалості робочого дня
- зростання ризику емоційного вигорання у підприємців. батьки яких не займались підприємницькою діяльністю
- підприємці фізичні особи мають більшу вираженість емоційного вигорання ніж підприємці юридичні особи
- підприємці які надають послуги або надають послуги в сфері виробництва мають більшу вираженість емоційного вигорання, ніж підприємці, які працюють в сфері торгівлі
- кількість працівників в організації - чи менша кількість, тим більшу вираженість має емоційне вигорання підприємця [13, с. 121-124].

І спираючись на останні дослідження мікро, малих та середніх підприємств в 2024 році, було зроблено оцінку впливу війни на мікро-, малі та середні підприємства і виявлені основні перешкоди, з якими вони стикаються:

- клієнти/замовники стали купляти менше;
- через призов працівники чоловічої статі не можуть працювати;
- відрядження за кордон заборонені для представників чоловічої статі;
- складнощі з логістикою;
- забезпечення капіталу для поточних проблем викликає труднощі;
- держава та міське врядування не надають належної підтримки;
- складнощі з електропостачанням. підвищена його вартість, у тому числі на автономні електроносії;
- поставки порушені;
- відмова у співпраці іноземних партнерів, через ризики, які пов'язані із локацією компанії в Україні;
- втрачене майно компаній, повністю або частково, через руйнування;
- підвищення податків, або впровадження нових;

- перенаселення працівників, або неможливість здійснення їми трудової діяльності через руйнування;
- обмеження міжнародних транзакцій;
- неможливість доставки існуючих замовлень;
- нездатність продовжувати трудову діяльність працівниками через отримані травми [27].

Таким чином можемо зазначити, що під час воєнного стану в Україні, на емоційний стан підприємців впливають додаткові чинники, що в комплексі із чинниками мирного часу складають додаткове напруження та стрес.

Мета і завдання дослідження. Теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні є метою кваліфікаційної роботи

Щоб досягнути поставленої цілі необхідно вирішити низку завдань:

- 1) зробити аналіз та узагальнення всіх існуючих наукових досліджень щодо визначення синдрому емоційного вигорання
- 2) розробити методичний комплекс для вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців;
- 3) провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні та зробити аналіз отриманих результатів;
- 4) визначити способи подолання та запобігання синдрому емоційного вигорання.

Об'єктом дослідження є емоційне вигорання підприємців.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційного вигорання підприємців під час воєнного стану в Україні.

Методологічна база дослідження. Методологічний фундамент роботи складається із загальних та спеціальних методів наукового дослідження.

Для досягнення поставлених цілей і для розв'язання завдань дослідження було використано наступний набір наукових методів: теоретичні, що включали в

себе аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури, систематизація та узагальнення отриманих наукових знань; також використані емпірично-статичні методи - бесіди та спостереження, тестування, анкетування та статистичне узагальнення даних з подальшим угрупованням, а також таблична, графічна та діаграмна інтерпретація результатів дослідження.

Використані психодіагностичні методики дослідження:

1) методика діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко для визначення фаз стресу симптомів та рівня емоційного вигорання [5].

2) Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової [28].

3) Методика діагностики “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А. Реан. [30].

Елементи наукової новизни. У роботі виявлений високий рівень формування та вже сформованого синдрому емоційного вигорання підприємців в умовах війни. Підтверджено, що середній або низький рівень стресостійкості, а також високий рівень мотивації є супутними факторами емоційного вигорання у підприємців. На основі отриманих даних сформульовані вправи щодо подолання емоційного вигорання підприємців.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані дані можуть використовуватися у контрактній практиці коучів та у консультативній роботі психологів та бізнес-психологів, які працюють як приватно, так і в приватних компаніях, які допомагають розвитку підприємницької діяльності.

Авторські рекомендації та пропозиції можуть стати основою для курсів, тренінгів, лекцій, заходів та інших програм для підприємців

Публікації автора за темою дослідження. Автором були написані та опубліковані тези доповідей за матеріалами роботи на тему “Теоретичні основи емоційного вигорання у підприємців під час війни в Україні” та увійшли в збірник IX Міжнародної науково-практичної конференції в листопаді 2024 року, у місті Львів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, та чотирьох підрозділи, висновків, списку використаної літератури із 50 джерел та трьох додатків. Обсяг основного тексту роботи 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні

Досліджуючи емоційне вигорання підприємців, треба обов'язково враховувати фактори, які викликають і формують вигорання саме під час воєнних дій в Україні. Фактори вигорання в мирний час будуть зберігатися, але повномасштабне вторгнення додає нових причин для стресу та напруження. І найбільш доцільним буде емпіричне закрите та відкрите опитування та узагальнення. Метою опитування є дослідити чинники, що зумовили емоційне вигорання, а метою узагальнення є виявлення типових рис та закономірностей притаманних вигоранню.

Процес організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні включає в себе:

- 1) формування чіткої мети дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців
- 2) проведення аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел літератури з питань вивчення емоційного вигорання саме у підприємців, дослідження існуючих концепцій та теорій
- 3) формулювання гіпотези, яку треба перевірити в процесі дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців
- 4) вибір методів дослідження (спостереження, експеримент, опитування тощо);
- 5) формування та вибір існуючих інструментів для збору даних (опитування, тестування, анкетування та інші);
- 6) вибір необхідної кількісної та якісної низки учасників для проведення

емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців;

7) конфіденційний та етичний збір даних у визначений спосіб;

8) обробка і аналіз отриманих даних за допомогою обраних статистичних методів;

9) створення висновків по результатам дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану, з урахуванням релевантності;

Організація та виконання емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців вимагало дотримання низки правил, які могли б забезпечити високу якість дослідження та достовірність результатів, а саме:

1) етичність (дотримання етичних норм по відношенню до опитуваних)

2) правильне формування вибірки (для відтворення основних характеристик загальної сукупності)

3) об'єктивність (прозорий та об'єктивний збір аналізу даних, а також відсутність особистого погляду дослідника)

забезпечення прозорості в зборі та аналізі даних та уникнення впливу особистих поглядів дослідника)

4) відсутність або контроль мінімізації зовнішнього впливу чинників, що можуть вплинути на результат)

5) цілісність та достовірність результатів емпіричного дослідження

6) різноманітність методів

7) можливість повторювати дослідження наступними дослідниками.

Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні містило такі поетапні кроки:

1) етап підготовки - складання програми емпіричного дослідження, формування вибірки, вибір та створення психодіагностичного інструментарію;

2) етап психодіагностики - проведення емпіричного дослідження та додавання необхідних емпіричних даних у разі недобору;

3) етап аналітики - математично статичний аналіз та обробка отриманих

даних.

Етап підготовки у емпіричному дослідженні зводився у теоретичному узагальненні проблеми особливостей емоційного вигорання підприємців, підборі психодіагностичного інструментарію, що спрямований на діагностику особливостей емоційного вигорання, визначенні репрезентативної вибірки.

Під час підготовчого етапу дослідження, протягом червня-серпня 2024 року, проведено пошук, вивчення та систематизація наукових джерел і проведено теоретичний аналіз проблематики особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні на основі вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури.

Вітчизняний та зарубіжний науковий фонд стали підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців.

Визначені надбання теоретичного аналізу, що вказані у вступі, визначили напрямки емпіричної частини роботи та комплекс систем дослідницьких операцій, які спрямовані на діагностику особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні.

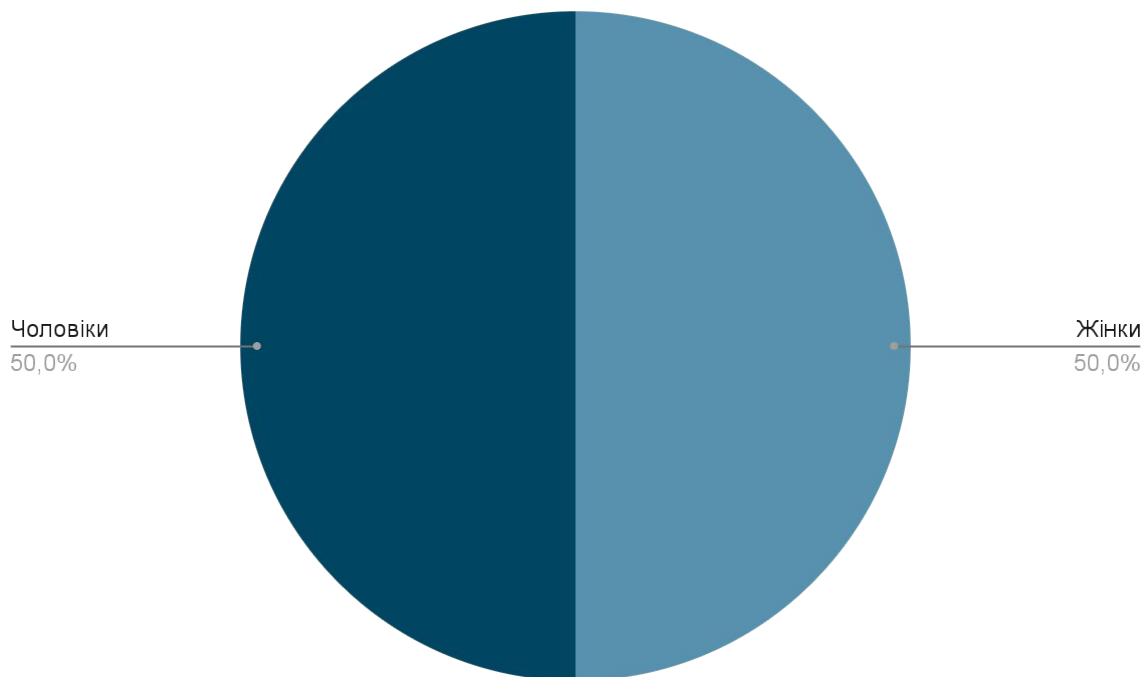
А далі, на протязі вересня, були обрані методи та психодіагностичні методики для проведення емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні. В ході цього етапу ми обрали комплекс методик для психодіагностики, відповідних до предмету, мети та завданням нашого дослідження. У цей комплекс увійшли три відомі методики (методика діагностики емоційного вигорання В.Бойко, Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» та опитувальник “Мотивація до успіху та боязнь невдачі” А.А. Реан.), що мають змогу ширше діагностувати спектр особливостей емоційного вигорання підприємців. Також на підготовчому етапі дослідження виконувалася підготовка необхідних для емпіричного дослідження матеріалів (бланки, гугл-форми тощо).

В кінці етапу підготовчого дослідження, а саме в середині вересня 2024 року була сформована вибірка із 50 українських фізичних осіб підприємців, які ведуть свою підприємницьку діяльність на території України, надають послуги

або збувають товари та продукти харчування власного виробництва на території України.

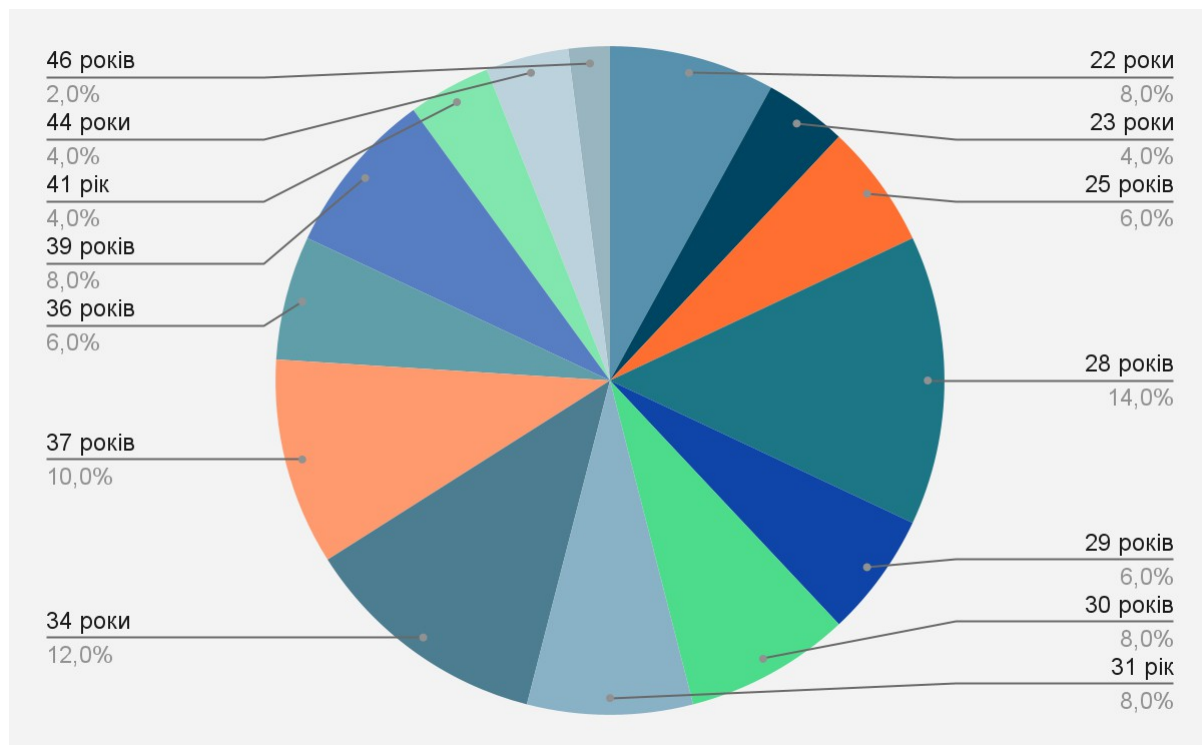
Розмір вибірки ми вважаємо абсолютно достатнім для того, щоб досягнути поставленої цілі в роботі.

На малюнку 1.1. показана характеристика респондентів за статтю.



Мал. 1.1 Характеристика респондентів за статевою ознакою, %

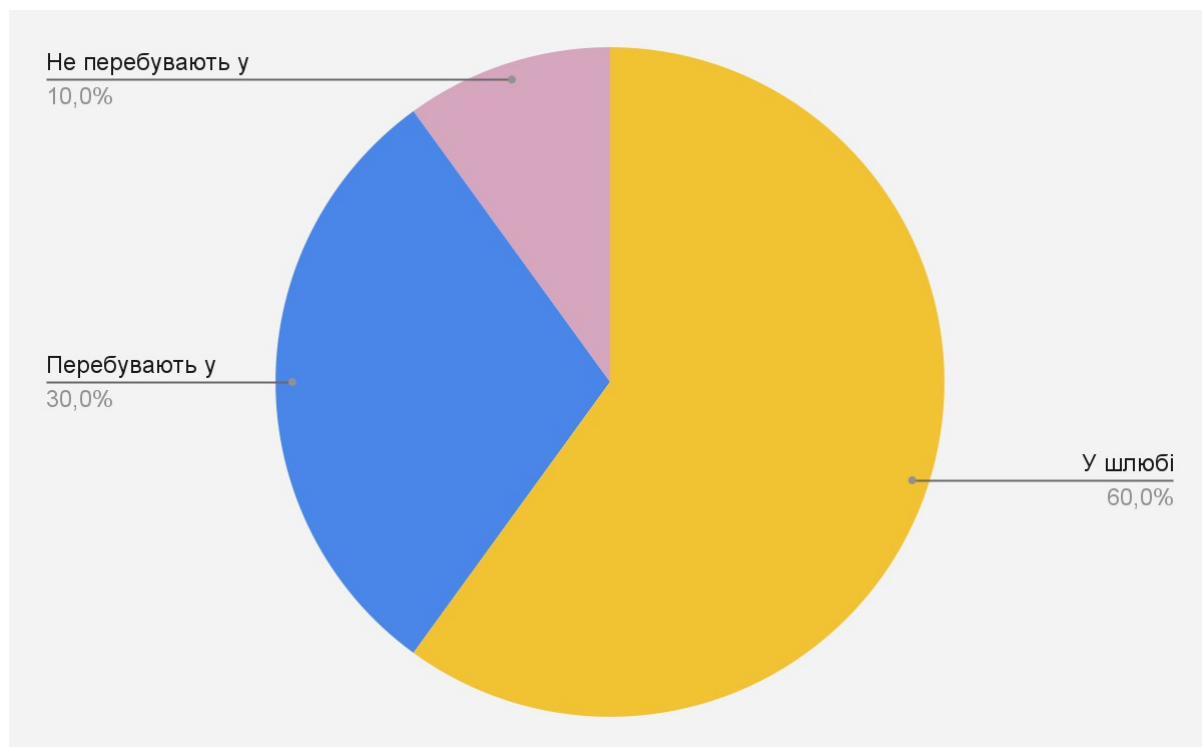
На малюнку 1.2. позначена характеристика респондентів за віковою ознакою. З даних наведених нижче ми можемо побачити, що у дослідженні прийняли участь особи від 22 до 46 років.



Мал. 1.2. Характеристика респондентів за віковою ознакою, %

В дослідженні прийняли участь 4 особи віком 22 роки, 2 особи віком 23 роки, 3 особи віком 25 років, 7 осіб віком 28 років, 3 особи віком 29 років, 4 особи віком 30 років, 4 особи віком 31 рік, 6 осіб віком 34 роки, 3 особи віком 36 років, 5 осіб віком 37 років, 4 особи віком 39 років, 2 особи віком 41 рік, 2 особи віком 44 роки та 1 особа віком 46 років.

На малюнку 1.3. ми можемо побачити характеристику респондентів за сімейним станом.



Мал. 1.3. Характеристика учасників емпіричного дослідження за сімейним станом.

В дослідженні прийняли участь 30 осіб, які перебувають у шлюбі, 15 осіб перебувають у відносинах, 5 осіб не перебувають у відносинах.

Крім загальної кількості взявших участь у експерименті підприємців, вибірка забезпечувалась наступними пунктами:

- 1) обрані для дослідження підприємці мали різне місце проживання;
- 2) респонденти були як з невеличких міст або селищ міського типу, так і з обласних центрів;
- 3) обрані респонденти були як жіночої, так і чоловічої статі;
- 4) кожен підприємець має свій набір особистісних ознак та свій унікальний досвід життя;
- 5) вибірка складалась з представників різної підприємницької діяльності, а саме: маркетинг та реклама, сфера краси та здоров'я, комп'ютерні технології та програмування, консалтингові послуги, охоронні системи, інтернет-магазини

з виробництвом власних товарів; переклади; онлайн школи; доставка готової їжі; дизайн та фотографія. Всі учасники - фізичні особи підприємці.

Психодіагностичний етап дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців був проведений в кінці вересня 2024 року. На цьому етапі було проведено анкетування респондентів, спрямоване на виявлення синдрому емоційного вигорання підприємців. Тестування проходило способом анкетування, а також завдяки соціальним мережам (шляхом відправлення діагностичних анкет в особисті повідомлення та отримання заповнених форм на Гугл диск).

Аналітичний етап дослідження особливостей емоційного вигорання підприємців, під час якого був зроблений аналіз отриманих результатів та здійснена їх інтерпретація, проходив у жовтні 2024 року. Під час цього етапу був зроблений аналіз отриманих емпіричних даних, що припускав використання якісних та кількісних методик дослідження. Для цього використовувалися способи обробки отриманих даних Microsoft Excel. Ця частина роботи потребувала багатьох даних емпіричних та теоретичних досліджень, і було дуже складною, так як, для такого аналізу необхідне наукове та дослідницьке мислення, для того щоб перетворити емпіричні дані на необхідні результати. І для вирішення цієї задачі було зроблене порівняння результатів по кожній з використаних діагностичних методик для дослідження синдрому емоційного вигорання за комплексною оцінкою структури чинників синдрому згорання в підприємців.

В процесі аналітичного дослідження були використані певні положення, що допомогли аналізу та інтерпретації отриманих результатів:

- 1) систематизація усіх отриманих емпіричним шляхом даних, які визначають стан анкетованих в ході проведення діагностичного обстеження, що впливає на саме дослідження та його результат;

- 2) аналіз рівня зацікавленості підприємців у ході дослідженні, оцінка мотиву;

3) оцінка і аналіз комплексу отриманих даних по кожній з використаних нами методик для діагностики (підхід до завдання, розуміння регламенту та плану, можливість виконання, помилки і способи їх корекції, тощо);

4) порівняння та узагальнення кожної діагностичної методики, завдяки чому можливо було виявити особливості згорання у підприємців.

Зіставлення результатів всіх трьох діагностичних методик, внаслідок чого можна було виявити психологічні особливості у кожного підприємця.

На фінішному етапі роботи, взявши до уваги результати аналізу та виявлення результатів дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців, а також наукових ресурсів з цього питання, були створені спеціальні методи, вправи та перелік рекомендаційних заходів для того, щоб впоратися з синдромом та запобігти основним причинам та формуванню вигорання у підприємців в умовах воєнного стану в Україні.

У підсумку зазначимо, що завдяки проаналізованій науковій літературі, та останніх досліджень психології підприємців та особливостям формування в них синдрому вигорання, було обрано саме фізичних - осіб підприємців, так як є наукові дослідження, що сама маленькі бізнеси або самозайняті експерти вигорають частіше. Саме ці суб'єкти підприємницької діяльності нас цікавили більше за все, так як в основному досліджуються великі корпорації, компанії та бізнесмени з великими оборотами. Таким чином для дослідження синдрому емоційного вигорання у підприємців під час війни в Україні, було обрано 50 респондентів обох статей, жінки та чоловіки в рівній кількості. Всі підприємці є або самозайнятими суб'єктами, з відсутністю команди чи найманих працівників, або мають до п'яти людей в управлінні. Діяльність респондентів різна, що дозволяє простежити в цілому рівень вигорання підприємців незалежно від їх сфери зайнятості. Також були обрані респонденти різного віку та з різних місць проживання - маленькі міста, селища міського типу та обласні центри та за сімейним

станом. Обрані методи дослідження та їх опис представлено у наступному підрозділі.

1.2. Методи вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні.

Дослідження емоційного вигорання здійснюється в основному завдяки опитувальнику професійного вигорання К. Масlach (MBI) та діагностики емоційного вигорання В. Бойко. В даній роботі ми будемо використовувати саме опитувальник В. Бойко, тому що в першу чергу нас цікавить саме емоційне вигорання в першу чергу. А опитувальник В. Бойко має досить широкий спектр питань.

Далі ми проведемо характеристику всіх психодіагностичних інструментів дослідження, а саме діагностичних методик вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні.

Першою методикою є діагностика емоційного вигорання В. Бойко, яка є найбільш поширеною у діагностиці емоційного вигорання. Опитувальник включає в себе 84 питання, кожне з яких відноситься до одного з основних 12 симптомів "згорання", що входять до одного із трьох факторів емоційного згорання:

- напруження: тривога та депресія; відчуття психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність у кут;
- резистенція - розширення сфери економії емоцій, емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне вибіркове емоційне реагування, редукція професійних обов'язків;
- виснаження - психосоматичні та вегетативні порушення, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження [16].

Опитувальник використовується для визначення компонентів та симптомів емоційного вигорання у підприємців.

Тест опитувальника В. Бойко, ключ до нього, а також інтерпретація отриманих результатів предоставлені в Додатку А.

Другою діагностичною методикою є опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу».

За допомогою даного опитувальника є змога визначити рівень стресостійкості підприємців. Стресостійкість – це комплексна характеристика особистості, що базується на сукупності успадкованих та сформованих з часом психофізіологічних особливостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виявляється у спроможності витримувати значні вольові, розумові та емоційні навантаження, володіти власними емоціями, а також успішно виконувати свою діяльність без негативних наслідків для фізичного та емоційного добробуту [15]. На стресостійкість впливають індивідуальні, сімейні та соціальні фактори, які є динамічними протягом усього життя [36]. Стресостійкість людини складається з двох груп ресурсів: соціальних та особистісних. Особистісні ресурси є основою стресостійкості. [14]. Стресостійкість впливає на ефективність дій людини під час переживання емоційного потрясіння та допомагає переносити стресові ситуації без неприємних наслідків. Тому стресостійкість це дуже важлива здатність психіки для підприємців, які працюють в умовах воєнного стану. Чим вище стійкість до стресу підприємця, тим більш адаптивним він буде до нестійкої ситуації в країні.

Опитувальник включає в себе 18 питань на які респондент обирає одну із наведених відповідей “рідко”, “іноді”, “часто” на запропоновані твердження. Чим менше число балів набирає респондент, тим вища його стійкість до стресу і навпаки.

Текст, ключ опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» та методика роз'яснення показників стресостійкості представлені в Додатку Б.

І третьою методикою діагностики є “Мотивація успіху і боязнь невдач” А. А. Реан.

Мотивація робочої суб'єктної діяльності - це неперестанний процес, що відбувається під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. До зовнішніх факторів треба віднести вплив соціального середовища, особливості суспільства в цілому і особливості тих змін, що відбуваються у ньому. Внутрішні фактори - це суб'єктивні потреби особистості. [21]. Ця методика дозволяє оцінити мотивацію на досягнення успіху або мотивацію на уникнення невдачі. Працювати в умовах воєнного стану це виклик та ризик, тому щоб досягти особистісного успіху та отримувати прибуток та задоволення від підприємницької діяльності необхідно бути вмотивованим на успіх.

Опитувальник включає в себе 20 питань. Респондент має відповідати “так” поруч із твердженнями, з якими згоден і “ні” поруч із твердженнями з якими не згоден.

Текст і ключ до опитувальника «Мотивація успіху і боязнь невдач», разом з методикою інтерпретації репрезентовані в Додатку В.

Підсумуємо, що для визначення всіх компонентів емоційного вигорання та його рівня, нами було обрано діагностичний опитувальник В.В. Бойко, так як він має більш широку кількість питань і представлені питання в опитувальнику повністю підійдуть для діагностики стану українських підприємців. Опитувальник дасть нам можливість відслідкувати, які симптоми є провідними, що в результаті допоможе обрати вправи або рекомендації для подолання або профілактики емоційного вигорання. Опитувальник “Самооцінки стійкості до стресу” допоможе нам побачити зв'язок між тим, чи впливає рівень стресостійкості на схильність підприємця до вигорання, або ці дані між собою ніяк не пов'язані. «Мотивація успіху і боязнь невдач» необхідна для визначення рівня вмотивованості підприємців під час війни. Чи вплинули воєнні події на мотивацію підприємців, або не дивлячись на обставини і труднощі сьогодення, респонденти мають надію на результат. Також важливим буде проаналізувати,

чи впливає рівень мотивації на формування синдрому вигорання. Загальний аналіз результатів дослідження, рекомендації щодо подолання та профілактики емоційного згорання представлені у наступному розділі.

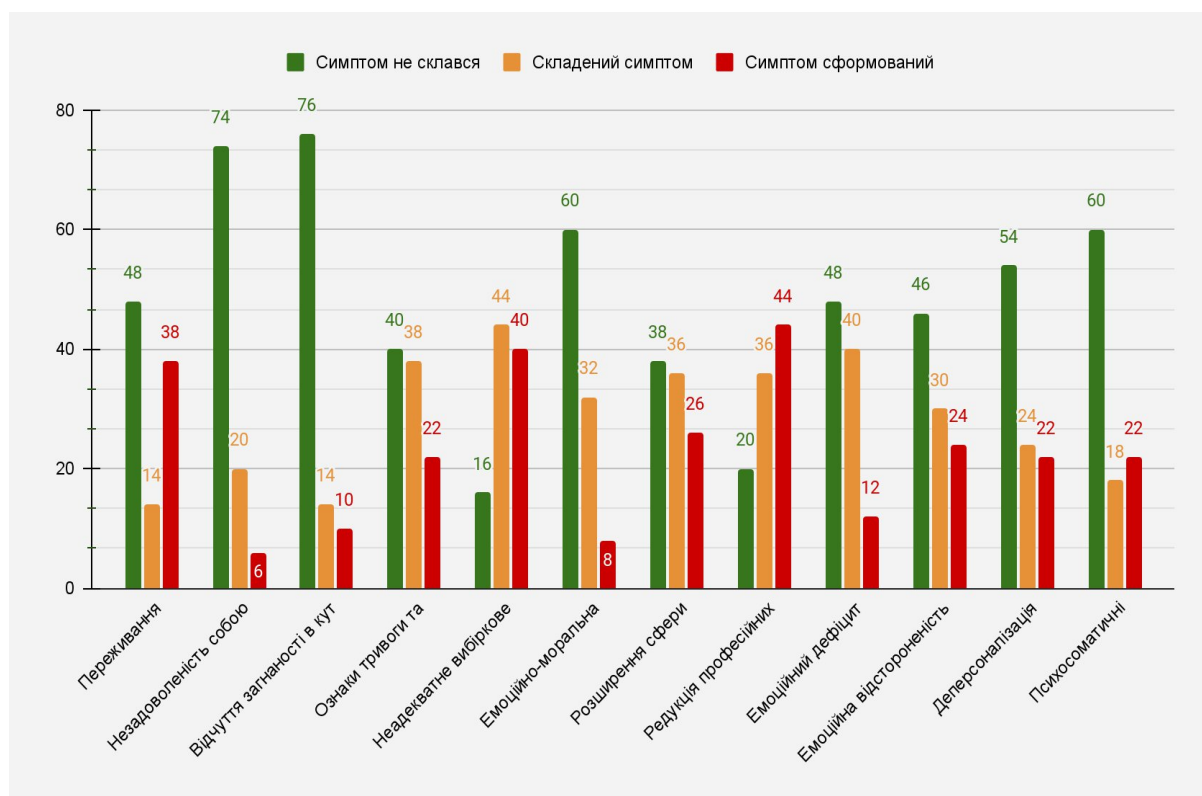
РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІДПРИЄМЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

2.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні

На початковому етапі ми проаналізуємо результати анкетування підприємців за діагностикою емоційного вигорання В.В. Бойко. Застосування цієї методики було направлено на виявлення симптомів емоційного вигорання підприємців та на показник вираженості кожного із симптомів та виявити провідні. Також методика була направлена на визначення фаз формування емоційного вигорання, тобто наскільки сформована або ні та чи інша фаза, а також на встановлення підсумкового показнику синдрому емоційного вигорання. Ми детально розглянемо кожний показник і почнемо з симптомів фази “Напруження”. Зазначимо, що показники для кожного симптому всіх трьох фаз в загальному вигляді, зводимо до наступного вигляду: високі оцінки (16 і більше сформований симптом), середні оцінки (10-15 балів- складений симптом) та низькі оцінки (9 і менше балів - симптом не склався).

Результати діагностики 12 симптомів емоційного вигорання по В.В. Бойко представлені на малюнку 2.1



Мал. 2.1 Результати оцінювання підприємців за опитувальником В.В. Бойко, %

В даній роботі нас будуть цікавити середні та високі показники. Так як нас цікавлять саме симптоми емоційного вигорання, ми будемо розглядати ті результати, в яких склався симптом, а також підведемо підсумки, які симптоми є домінуючими.

В фазу “Напруження” входять симптоми: відчуття загнаності у кут; переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою та ознаки депресії і тривоги. Всі вони представлені по порядку на малюнку 2.1.

Почнемо з симптому “Переживання психотравмуючих обставин”. Даний симптом сформувався у 38% опитуваних (19 осіб), та у 14% симптом складений (7 осіб). Це високий показник, завдяки якому ми можемо визначити, що більшість опитаних зараз відчувають стрес через психотравмуючі обставини, тобто зовнішні фактори, які спричиняє війна в Україні.

В меншій степені підприємці мають симптом “Незадоволеність собою”. Усього 6% (3 особи) мають сформований симптом та 20% (10 осіб) мають складений симптом. “Відчуття загнаності у кут” мають сформованим 10% (5 осіб) і 14% (7 осіб) мають складений симптом. Високі показники має симптом “Ознаки тривоги та депресії. З опитаних 22% (11 осіб) мають вже сформований симптом, а 38% (19 осіб) мають складений симптом. Можемо зазначити, що такі показники пов'язані з нестабільною ситуацією в країні, не тільки економічної точки зору, а і з точки зору безпеки та здоров'я самого підприємця та оточуючих.

Таким чином, робимо висновок, що домінуючими симптомами в фазі “Напруження” є “Переживання психотравмуючих обставин” та “Ознаки тривоги та депресії”.

Тепер розглянемо фазу “Резистенція”, в яку входить: неадекватне вибіркоче емоційне реагування та емоційно-моральна дезорієнтація; редукція професійних обов'язків; розширення сфери економії емоцій.

Сформований симптом “Неадекватне вибіркоче емоційне реагування” був виявлений у 40% опитуваних (20 осіб) та складений симптом мають 44% (22 особи). “Емоційно-моральна дезорієнтація” була сформована у 8% опитаних (4 особи) та складений симптом мають 32% (16 осіб). Симптом “Розширення сфери економії емоцій” сформувався у 26% (13 осіб), складений симптом мають 36% (18 осіб). Сформований симптом “Редукція професійних обов'язків” мають 44% (22 особи), а складений симптом мають 36% (18 осіб).

З цього робимо висновок, що симптомами, які потребують уваги в фазі “Резистенція” є всі чотири симптоми, так як вони мають високий відсоток сформованих та складених симптомів. Навіть такий симптом як “Емоційно-моральна дезорієнтація”, не дивлячись на те, що його показник нижчий, порівняно з іншими симптомами, все одно потребує уваги. так як є досить високим. Припускаємо, що це пов'язано з високою професійною

відповідальністю за особистий добробут, та орієнтованості на результат в роботі.

Переходимо до останньої фази, і це фаза “Виснаження”. В неї входять такі симптоми як “Емоційний дефіцит”, “Емоційна відстороненість”, “Деперсоналізація” та “Психосоматичні вегетативні порушення”.

Результати по цій фазі по всіх симптомах також виявилися досить високими.

Такий симптом, як емоційний дефіцит сформований у 12% опитуваних (6 осіб), а от складений симптом мають аж 40% відсотків опитаних (20 осіб).

Симптом “Емоційна відстороненість” сформувався у 24% (12 осіб), а склався у 30% (15 осіб). Сформований симптом “Деперсоналізація” мають 22% (11 осіб), а складений симптом 24% (12 осіб). “Психосоматичні вегетативні порушення” сформувалися у 22% (11 осіб) та складений симптом мають 18% (9 осіб).

Таки результати можуть бути пов'язані з надмірною включеністю в клієнтів та співробітників, а також через подовження робочого дня підприємця.

Отже, можна зробити висновок, що опитувані вже мають сформовані або складені симптоми емоційного вигорання. Чому важливо звернути увагу на складений симптом у підприємця? Тому що цей підприємець вже знаходиться у зоні ризику, і якщо він не буде нічого робити вже зі складеними симптомами, вони сформуються, що спричине собою синдром емоційного вигорання.

Домінуючими симптомами в фазі “Напруження” є:

- переживання психотравмуючих обставин;
- ознаки тривоги та депресії.

Домінуючими симптомами в фазі “Резистанція” є:

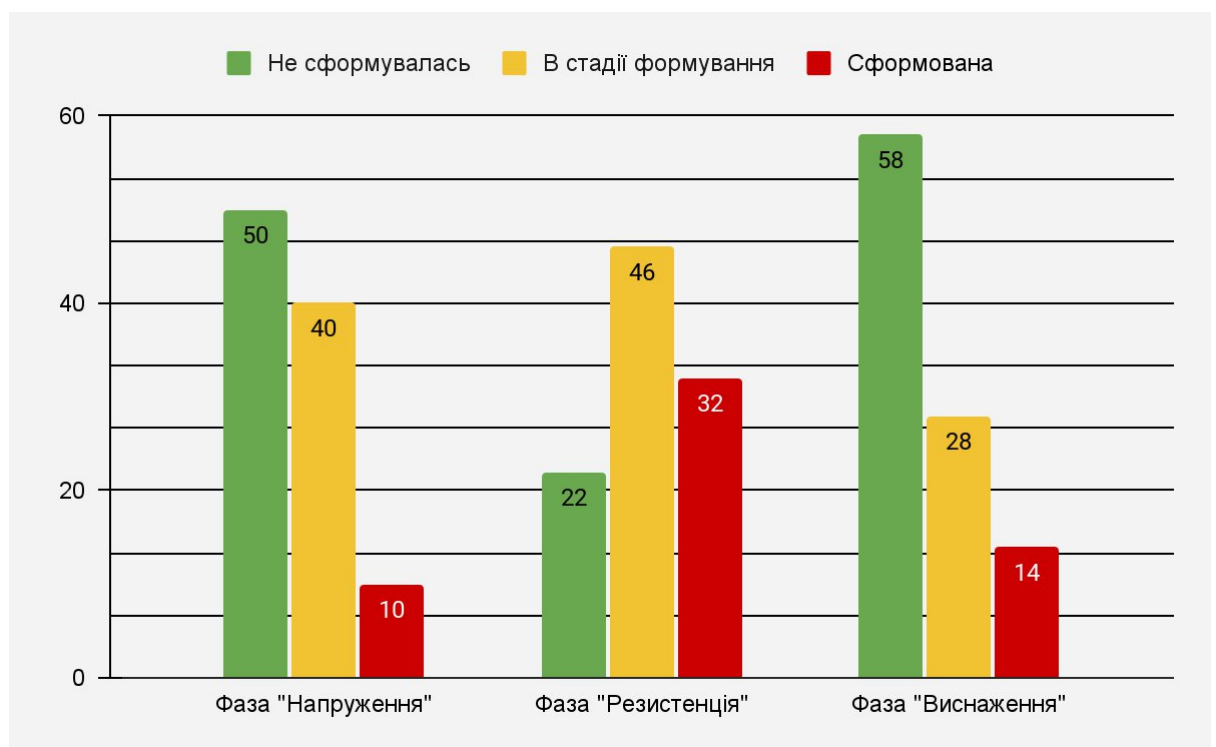
- розширення сфери економії емоцій;
- неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- редукція професійних обов'язків.

Домінуючими симптомами в фазі “Виснаження”:

- емоційна відстороненість та емоційний дефіцит.

Але такі симптоми останньої фази, як “деперсоналізація” та “психосоматичні вегетативні порушення” також потребують уваги, бо знаходяться на межі. Те саме, як ми зазначали вище, стосується і фази “Резистенція” - уваги потребує кожен симптом.

Тепер розглянемо наскільки сформувалася кожна із фаз у опитуваних підприємців. Результати діагностики всіх трьох фаз вигорання по В.В. Бойко представлені на малюнку 2.2.



Мал. 2.2. Результати діагностики всіх трьох фаз по В.В. Бойко, %

В результаті діагностики ми можемо бачити, що фаза “Напруження” сформувалася тільки у 10 % опитуваних (4 особи), але 40% знаходяться в стадії формування фази. Фаза “Резистенція” сформувалася у 32% опитуваних (16 осіб), а у стадії формування знаходяться 46% (23 особи).

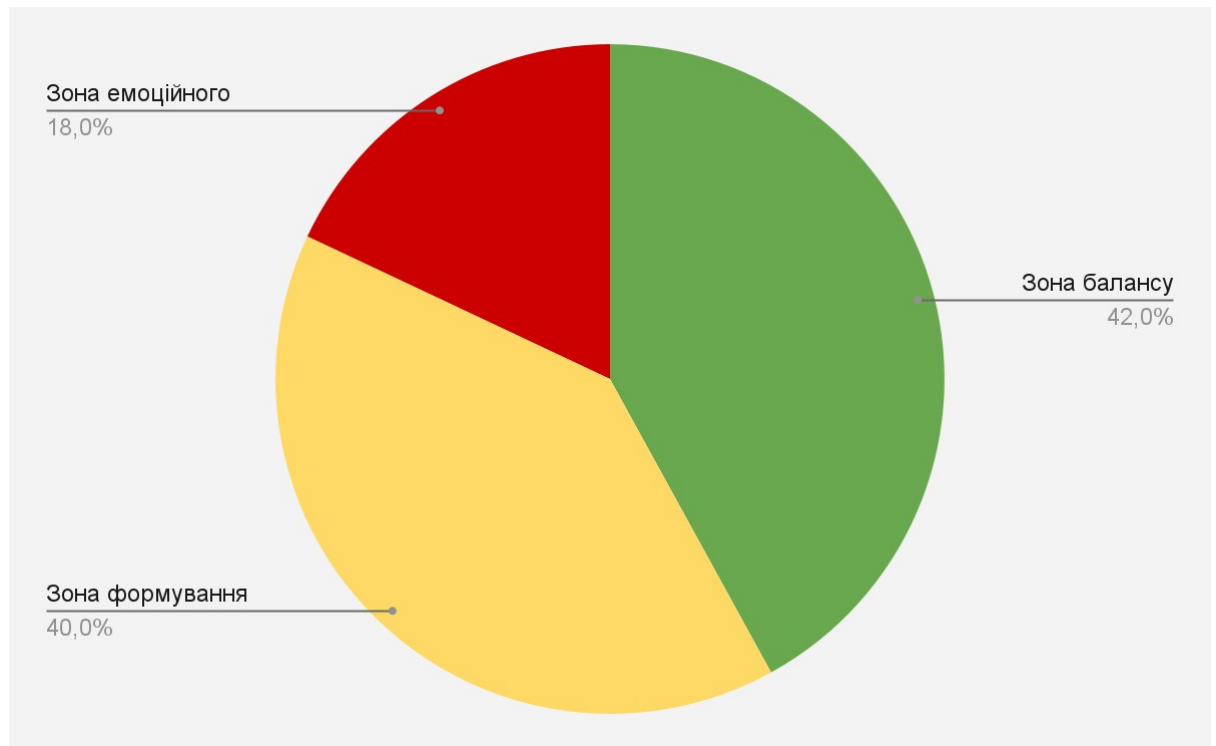
І остання фаза “Виснаження” сформувалася у 14% (7 осіб), а в стадії формування знаходяться 28% (14 осіб). Домінуючою фазою, яка набрала більший відсоток і по сформованості фази і по стадії формування, це фаза

“Резистенція”, що свідчить про надмірне емоційне виснаження підприємців, в результаті чого вони можуть стати більш емоційно закритими, а виконання підприємницьких обов'язків та комунікація з підлеглими або з клієнтами може викликати відчуття надмірної перевтоми.

Що цікаво, що в ході діагностики, підприємці, в яких не сформувалася жодна фаза, все одно могли мати сформовані симптоми, а саме: “Емоційну відстороненість”, “Деперсоналізацію”, що входять до фази “Виснаження”. А також такі симптоми як, розширення сфери економії емоцій і редукція професійних обов'язків, що відносяться до фази - Резистенція. А в фазі “Напруження”, не дивлячись на те, що в деяких підприємців ця фаза не сформувалася, але були сформовані або складені такі симптоми як переживання психотравмуючих обставин або ознаки тривоги і депресії. Це свідчить про те, що незалежно від сформованості фази, с профілактикою синдрому емоційного вигорання та формування певних його симптомів має бути ознайомлений кожний підприємець задля добробуту свого емоційного стану. Бо війна в країні триває, а значить треба піклуватися про свій стан, це допоможе отримувати задоволення від виконання підприємницьких обов'язків і якісно виконувати свою роботу.

Також ми підраховали загальні бали, які дають загальну картину того, який відсоток опитаних підприємців вже все ж таки має синдром емоційного вигорання, а в кого цей синдром ще формується.

Результати розрахунку можна побачити на малюнку 2.3.



Мал. 2.3. Результати наявності синдрому емоційного вигорання у підприємців по В.В. Бойко, %

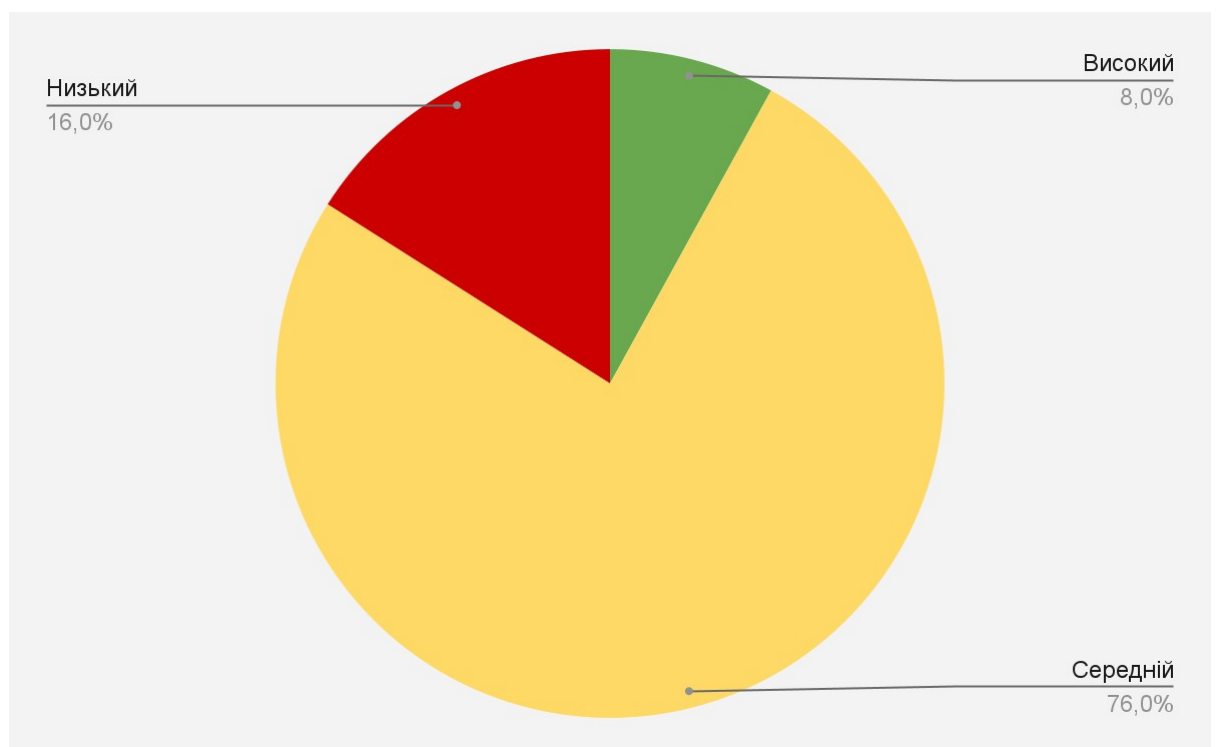
На підставі отриманих даних можна зробити наступні висновки.

Українські підприємці схильні до синдрому емоційного вигорання в умовах воєнного стану в Україні так само, як і представники інших галузей професійної діяльності та інші верстви населення. В зоні емоційного вигорання знаходяться 18% (9 осіб), а в зоні формування емоційного вигорання знаходяться 40% (20 осіб).

Якщо проаналізувати наявність синдрому емоційного вигорання або його формування за статевими ознаками, то можна зробити висновок що чоловіки більш схильні до цього синдрому: 56% чоловіків (28 осіб) та 44% жінок (22 особи). Це можна пояснити тим, що жінки частіше висловлюють свої емоції та діляться своїми переживаннями з оточуючими. А чоловіки більш закриті і крім цього несуть більше відповідальності за фінансовий добробут родини [13, с. 114]. Також нами було проведено додаткове анкетування, чи відвідують опитувані підприємці психолога або групові заходи психотерапії, і з 50 опитаних, 15 жінок відвідують терапію в тому чи іншому форматі, а з опитаних

чоловіків усього п'ять відвідували ті чи інші терапевтичні заходи протягом останнього року. І це ще одна додаткова ознака того, чому чоловіки вигорають частіше. Також для чоловіків накладається можливість бути мобілізованим, що завдає додаткового стресу.

Оцінку стресостійкості підприємців ми робили за допомогою опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу” С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. На малюнку 2.4. ми можемо побачити рівень стресостійкості опитуваних підприємців.



Мал. 2.4. Результат діагностики “Самооцінка стійкості до стресу” С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова, %

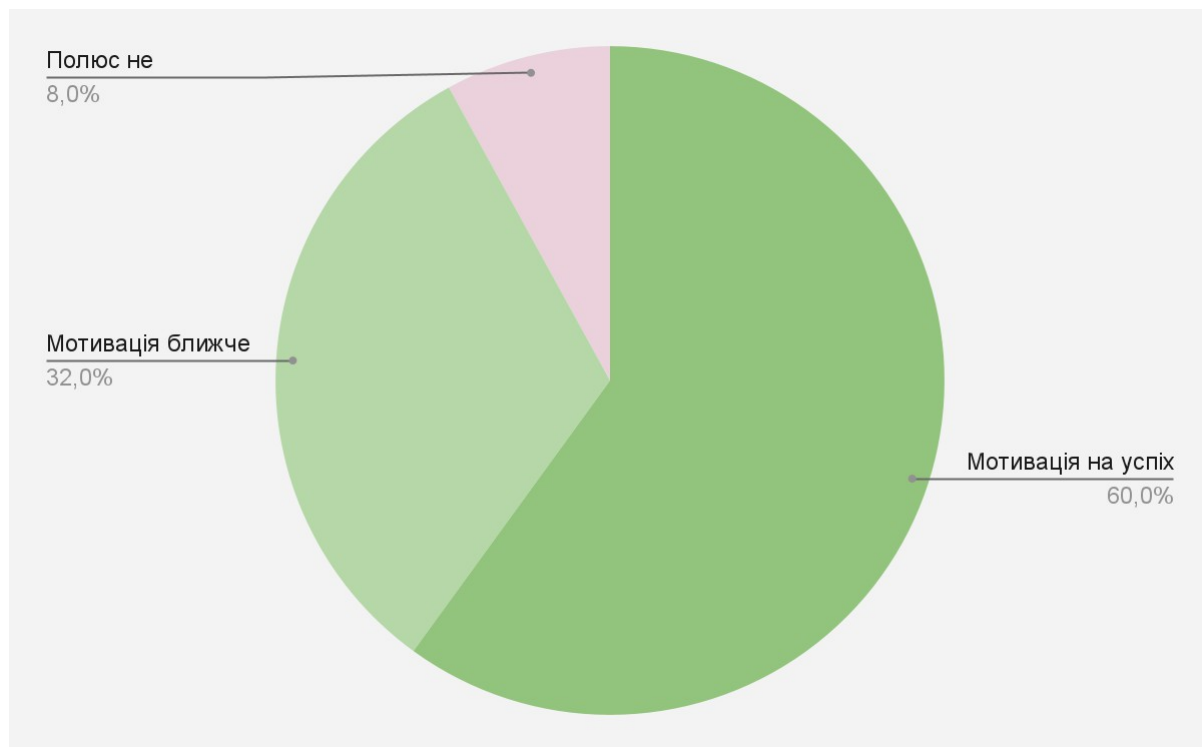
І виявилося, що із 50 учасників тільки 8% (4 особи) мають високий рівень стресостійкості, 76% мають середній рівень (38 осіб) і 16% (8 осіб) мають низький рівень стресостійкості.

Звідси можемо зробити висновок, що стресостійкість та емоційне вигорання пов'язане між собою. Бо чим менша стійкість до стресу у підприємця, тим вищий стає ризик синдрому емоційного вигорання.

В подальшому будуть надані рекомендації для підприємців, щодо підвищення стійкості до стресу в умовах воєнного стану в Україні.

Оцінку вмотивованості підприємців на успіх ми робили за допомогою методики діагностики “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А. Реан.

На малюнку 2.5. можна побачити результати діагностики.



Мал. 2.5. Результати діагностики “Мотивація успіху і боязнь невдачі”
А.А. Реан, %

В результаті діагностики було визначено, що 60% підприємців мають мотивацію/надію на успіх (30 осіб). 32% підприємців мають мотивацію ближче або орієнтовану на успіх (16 осіб). І тільки у 8% полюс мотивації не виражений (4 особи).

За інтерпретацією А.А. Реан людей з мотивацією на успіх можна віднести, як мотивованих на успіх. Тобто можемо зробити висновок, що з 50 опитуваних підприємців, 92% орієнтовані на успіх.

З цього можемо зробити висновок, що особливістю підприємців в умовах воєнного стану в Україні є мотивація на успіх. Не дивлячись на складні

обставини в країні, ризик, несприятливі умови для роботи, можливість втрати майна, нестабільна економічна ситуація тощо, це не заважає підприємцям бути вмотивованими на успіх та мати надію на свій власний результат. Але така наполегливість та ініціативність тягне за собою певні наслідки, а саме синдром емоційного вигорання.

Отже можна зробити наступні висновки:

1) Синдром емоційного вигорання мають 18 % підприємців, 40% знаходяться у зоні формування синдрому. Домінуючі симптоми емоційного вигорання підприємців, виявлені в результаті дослідження:

- переживання психотравмуючих обставин;
- ознаки тривоги та депресії;
- розширення сфери економії емоцій;
- неадекватне вибіркове емоційне реагування;
- емоційна відстороненість та емоційний дефіцит;
- редукція професійних обов'язків.

Таким чином можемо визначити, що наявні симптоми значно погіршують емоційний стан та збіднюють його, знижують залученість в професійні задачі та впливають на емоційний (людяну) залученість в питання клієнтів та співробітників. Як результат, такий стан може впливати не тільки на робочі стосунки, а і на особисті.

2) Середній рівень стресостійкості у 76% підприємців та низькій у 16% напряду впливає на витриманість та адаптацію до зовнішніх та особистих обставин. Чим нижчий рівень стресостійкості, тим важче витримувати фази стресу, тим вірогідніше формується синдром емоційного вигорання.

3) Високій рівень мотивації дозволяє продовжувати підприємницьку діяльність, мати надію на успіх та є так званим “пальним” підприємця. Це і відрізняє підприємця від найманих працівників. Найманців має мотивувати компанія, щоб отримувати результат. Підприємець має мати мотивацію всередині, щоб робити самотійний результат та мотивувати свою команду. Але

високий рівень мотивації в результаті веде до регулярної діяльності, у потребі досягти успіху, що в свою чергу також може призвести до вигорання. Підприємців відрізняє трудоголізм, наполегливість та продуктивність. І в погоні за успіхом дуже легко не помітити, як розвивається синдром вигорання.

Тепер проведемо кореляцію результатів анкетування підприємців враховуючи всі використані методики для виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців в умовах воєнного стану в Україні особистісних, за наступною схемою:

1) за методикою В.В. Бойко виокремимо дві групи підприємців, які знаходяться в зоні емоційного вигорання (18% респондентів) та в зоні формування синдрому (40% респондентів)

2) за допомогою опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу” С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової виокремимо 2 групи підприємців, які мають низький рівень стресостійкості (16%) та групу, яка має середній рівень (76%), щоб визначити, чи пов'язаний синдром емоційного вигорання з рівнем стресостійкості

за допомогою методики діагностики “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А. Реан виокремимо дві групи підприємців, які мають високий рівень мотивації на успіх (таких 60% респондентів) та тих, які мають мотивацію ближче або орієнтовану на успіх (таких 32% респондентів).

2) узагальнивши виявлені показники діагностики “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А. Реан, визначимо зв'язок синдрому емоційного вигорання з орієнтацією на успіх.

Результати кореляції представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Кореляція особливостей емоційного вигорання підприємців під час війни
в Україні

Діагностика В.В. Бойко	Опитувальник С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової	Діагностика А.А Реан
Зона вигорання 18 %	Низький рівень 16%	92%
В зоні вигорання 40%	Середній рівень 76%	

Отже можна зробити наступні висновки:

1. Високий рівень мотивації напряду впливає на емоційне вигорання підприємця.
2. Чим нижчий рівень стресостійкості підприємця, тим більш вірогідне формування синдрому емоційного вигорання

Таким чином можемо стверджувати, що чим вищий рівень мотивації підприємця, тим більше він націлений та має надію на результат, ти вірогідніше в нього формується синдром вигорання, і чим нижчий рівень стресостійкості, тим важче витримувати зовнішні фактори стресу та складніше запобігти виникненню синдрому.

Високий рівень мотивації допомагає досягати успіху та робити результати, але в погоні за успіхом дуже легко втратити життєвий баланс, та не помітити, як змінюється емоційний стан людини. А постійні стреси ще додають зайвих тривог та переживань. У висновку необхідні заходи та вправи для відновлення життєвого балансу підприємців, вправи по тайм-менеджменту, а також необхідні техніки для зниження стресу та його наслідків. Особливо необхідні рекомендації для впровадження та відновлення повноцінного рівню життя для того щоб якісно. у задоволення та безпечно для себе виконувати свою підприємницьку діяльність. Різноманітні вправи. техніки та рекомендації представлені у наступному підрозділі.

2.2. Способи подолання та профілактики синдрому емоційного вигорання у підприємців в умовах воєнного стану в Україні.

В процесі збору даних та анкетування ми особисто поспілкувалися з підприємцями, особливо з тими, в кого синдром емоційного вигорання сформувався або тільки формується. Було важливо визначити, як саме ці респоденти себе почувають, чи здогадувалися вони, що вони знаходяться в процесі формування синдрому, або мають сформований синдром.

І звісно, що більшість зазначали, що відчували певні емоціональні зміни, тривогу, втому, роздратованість. Але, або не розуміли, що саме з цим робити, або яким чином відслідковувати свій стан, щоб попередити емоційне вигорання, або яким чином робити діагностику свого стану самостійно. Також було визначено, що більшість підприємців, особливо ті, які не мають команди та працюють самі на себе, мають проблеми з тайм-менеджментом. Часто вони продовжують свій робочий день, бо намагаються утримати кожного клієнта, який хоче отримати послугу або товар, і таким чином не помічають, як вихідні просто пропадають з їх графіка роботи. Як результат, втома та напруження накопичується, і якщо підприємець працює в такому режимі тривалий час, то це викликає певні зміни в емоційному настрої.

Щоб допомогти підприємцям подолати синдром емоційного вигорання та попередити його виникнення, ми запропонували певні методи, вправи та рекомендації, які буде оформлено в невеличку презентацію, і кожен з учасників анкетування отримає цю презентацію собі. Також наша мета розповсюдити цю презентацію з переліком методів, вправ та рекомендацій між іншими підприємцями, задля подолання та профілактики емоційного вигорання на державному рівні.

Розповсюдження презентації та розповсюдження інформації про необхідність профілактики та попередження синдрому вигорання підприємців під час війни в Україні є подальшою метою цього дослідження. Актуалізація теми на державному рівні та розповсюдження презентації планується за

допомогою соціальних мереж, лекцій та виступів, в тому числі майбутня співпраця з Дія Бізнес Україна.

Першим етапом в профілактиці або подоланні емоційного вигорання, є діагностика балансу сфер життя людини.

Для діагностики балансу сфер життя ми обрали модель балансу німецького невролога, психіатра та психотерапевта Н. Пезешкіана. Модель балансу заснована на принципі, що існують 4 сфери, у яких людина виконує свою життєдіяльність. Та ці сфери напряму впливають на загальну задоволеність життям, на самоцінність та на здатність долати виклики життя. Ці сфери містять фізіологічні, когнітивні, емоційні та творчі, орієнтовані на цінності елементи людського життя.

До цих сфер життя відносяться:

1) фізична активність та сприйняття себе та свого тіла (тілесності), а також їжа та відносини з їжею, гігієна та догляд за тілом, водний баланс, сексуальність (лібідо), сон, зовнішній вигляд (сфера “Тіло”);

2) діяльність - професійні досягнення та здібності, професія, освіта, навчання та управління грошима (сфера “Діяльність”);

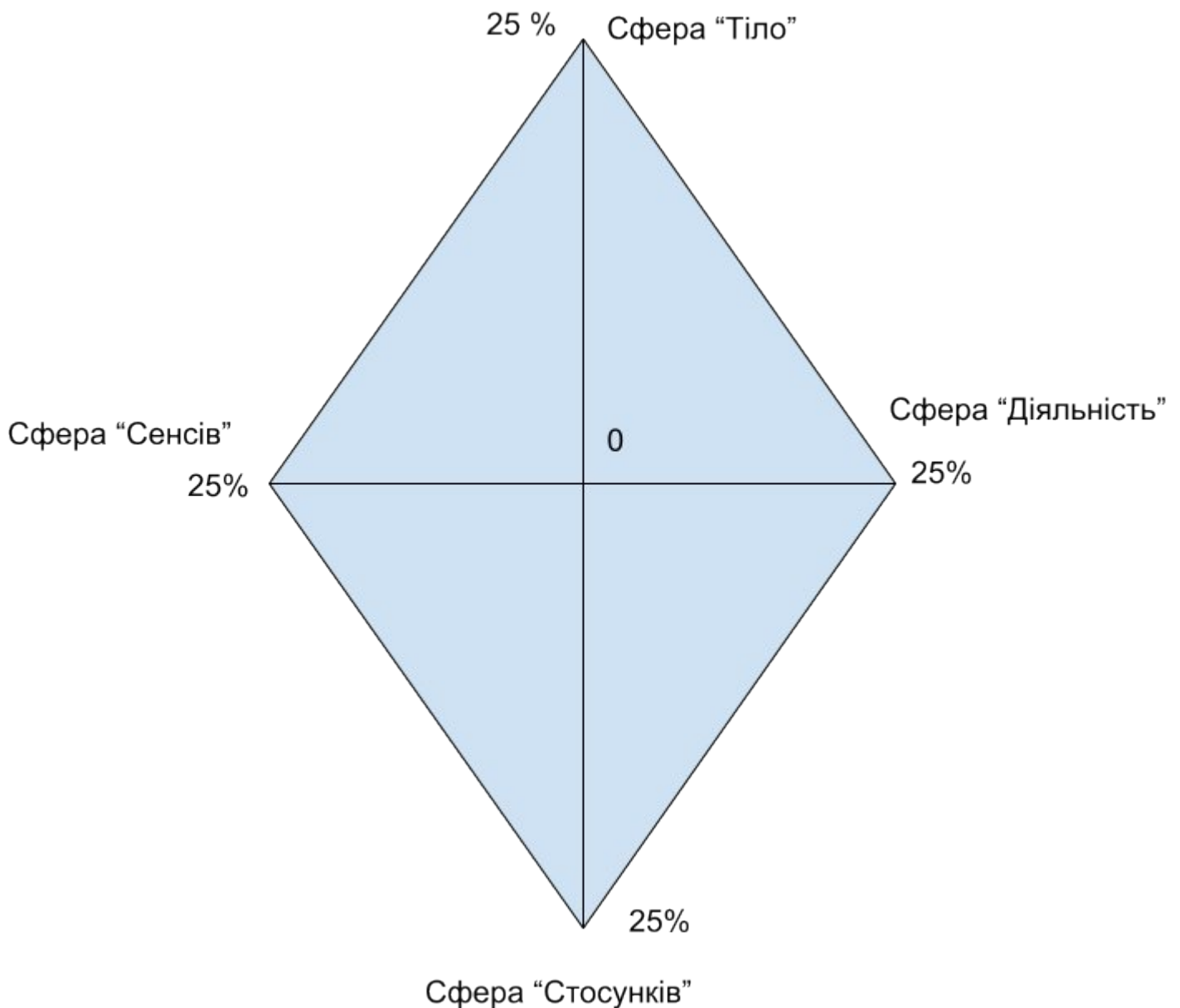
3) відносини, близькі емоційні стосунки з оточуючими (сім'я, друзі, знайомі), соціальна діяльність та традиції. (сфера “Стосунки”);

4) сенси, фантазії та плани на майбутнє, мрії, релігійність та духовність, ідеї, роздуми, різні духовні практики (медитація, молитва), особистісні переконання (сфера “Сенси”).

За Н. Пезешкіаном, кожна людина має 100% енергії. І важливо розподіляти свою енергію в рівних частинах на всі 4 сфери життя, тобто по 25% на кожну.

Таким чином, з'являється саме “Модель балансу”, яку ще іноді називають “кристал Пезешкіана” [48].

На малюнку 3.1. можемо побачити балансну модель Пезешкіана, в якій на всі чотири життєвих сфери виділено динамічно рівну частку (25%)



Мал. 3.1. Модель Балансу (кристал) Н. Пезешкіана, %

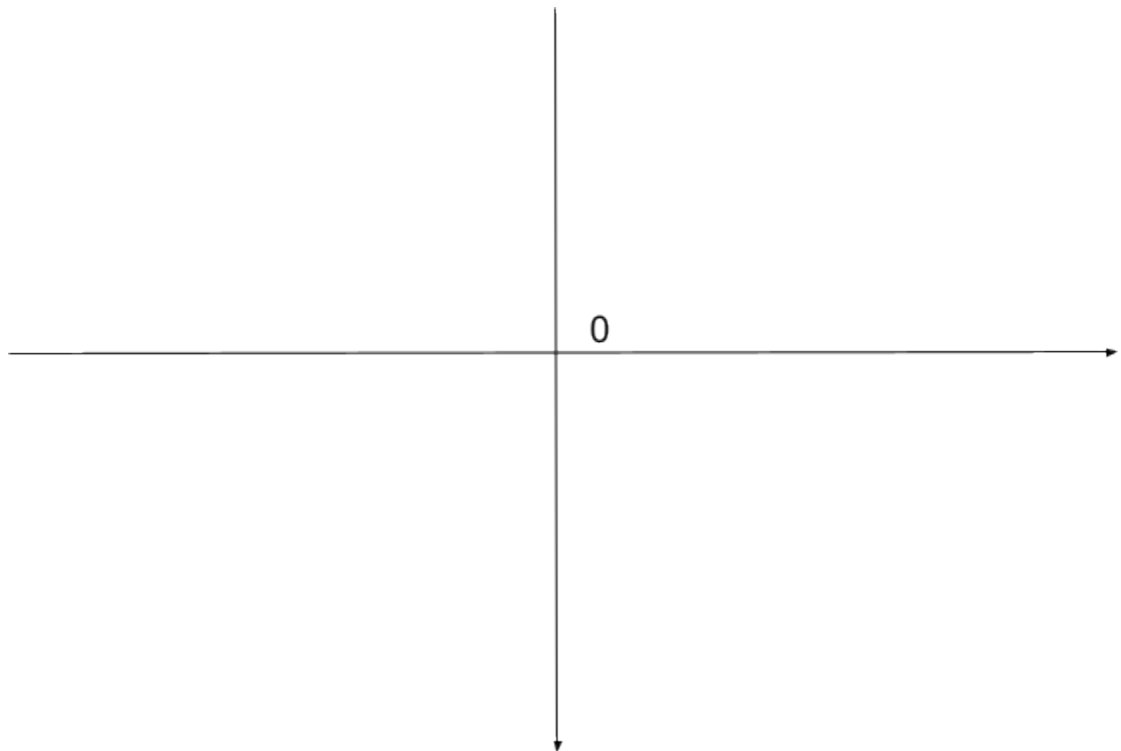
Якщо тривалий час виділяти більшу частку енергії на одну або дві сфери життя (наприклад на сферу "Діяльність" - підприємці з трудоголизмом, орієнтовані більше на діяльність та результат часто схильні перепрацьовувати та подовжувати робочі години, брати частину роботи додому), то це може призвести до хвороб (психологічних та фізичних), конфліктів або інших негативних наслідків.

Що пропонується робити підприємцям для діагностики життєвого балансу.

Раз на місяць або декілька малювати свою актуальну на сьогодні модель балансу. Це можна намалювати фактично (бажано), або можна зробити уявну діагностику, приблизно продумавши відсотки розподілу енергії.

Яким чином це робиться, для початку ми малюємо графік, де на пересіченні ліній в нас буде нуль - початок відліку. Далі треба прописати в стовпчик, куди зараз розподіляється енергія, і в яких пропорціях. Важливо, що в сумі має вийти 100%, так як в людини усього 100%.

Приклад чистого графіку можна побачити на малюнку 3.2.



Мал 3.2 Графік, для нанесення відсотків розподілу енергії по сферам життя

Далі письмово ми робимо аналіз розподілу своєї енергії по всім чотирьом сферам, для того щоб нанести ці відсотки на графік.

Приклад:

- Сфера “Тіло” - виділяється тільки 10 %. Роз’яснюємо чому - через надмірну загруженість іноді не вистачає часу нормально поїсти, є проблеми зі

сном, на спорт не вистачає часу. З одягу обирається майже кожен день одне і те саме, бо немає часу прасувати речі, або прати.

- Сфера “Діяльність” - 40%. Роз'яснюємо чому - робота кожен день без вихідних, плюс до цього доєднується навчання іноземної мови, також необхідно постійно вести соцмережі, щоб викладати обзор актуальних товарів на продажу.

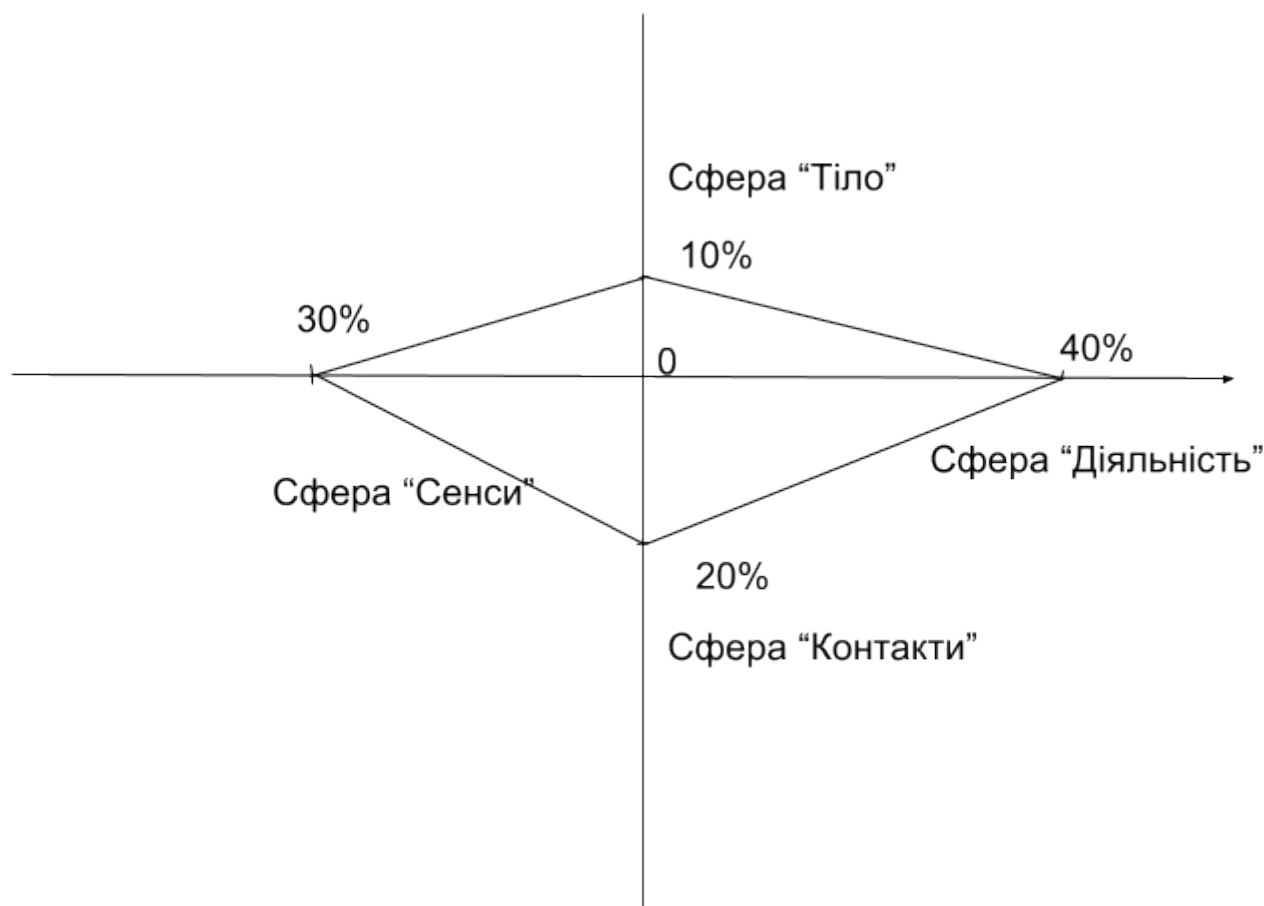
- Сфера “Стосунки” - 20%. Роз'яснення чому - є змога проводити час з сім'єю, але іноді є уникнення спілкування через навантаженість на роботі.

- Сфера “Сенси” - 30%. Роз'яснення чому - постійні думки та тривога про майбутнє, переживання, що мало встигається, переживання, що клієнтів буде мало, або вони будуть незадоволені товаром. Тривожні думки забирають зайвий час, особливо перед сном.

Далі ми наносимо дані графік, але і без графіку вже зрозуміло в які сфери піде перекося.

Після того, як ми нанесли дані на графік та побудували актуальну на зараз модель балансу, ми можемо побачити в які сфери життя пішов перекося, тобто куди зараз іде перерозхід енергії. Коли ми виявили, що саме це за сфери, нам треба подумати над тим, яким чином ми можемо збалансувати розподіл нашої енергії. Наприклад. якщо нас переповнюють думки, то можна поспілкуватися з психологом, або піти на групову терапію, чи робити медитації. Якщо забагато енергії йде в сферу діяльності, тоді нам потрібно подумати над оптимізацією свого робочого часу, для того щоб вистачало енергії піклуватися про своє тіло, та час на контакт із близькими людьми.

На малюнку 3.3.можемо бачити Модель балансу за відсотками, які надані в прикладі.



Мал. 3.3. Приклад моделі балансу, з порушеним балансом. Перерозхід енергії в сферу "Діяльність" та "Сенси".

Жити в балансі та приділяти необхідну увагу кожній сфері свого життя необхідно для збереження емоційної стабільності та для профілактики синдрому емоційного вигорання.

Наступна методика для профілактики синдрому вигорання необхідна для того, щоб навчитися розподіляти свій робочий час. Модель Баланса Н. Пезешкіана - це діагностичний метод, який допомагає звернути уваги на нерівномірний розподіл енергії та побачити, яка сфера зараз потребує уваги і звісно можна самотійно поміркувати з приводу того, яким чином розподіляти свій час та від чого відштовхуватись. таким чином виникає питання "як розподіляти свій робочий, особистий час та відпочинок на практиці?"

Для цього ми будемо використовувати техніку 888, яка допомагає структурувати день, та зробити його балансним, а саме: 8 годин на день ми витрачаємо на роботу, 8 годин на відпочинок та вісім годин йдуть на сон, і у сумі буде рівно 24 години.

Інформація в джерелах, про те, хто був винахідником цього правила, розходяться.

Є джерело, що свідчить, ніби існує міф, приписаний королю, якого звали Альфред. І джерело повідомляє, що король виділяв 8 годин свого часу на королівську працю, вісім на відпочинок, а ще вісім на здоровий сон [29]. А також є джерело, яке зазначає, що гасло "Вісім годин праці, вісім годин відпочинку, вісім годин сну" належить Роберту Оуену [20].

Так чи інакше правило трьох вісімок, це корисна методика, яку можна впровадити для того щоб зробити своє життя більш збалансованим.

На відміну від найманих працівників, у яких є стабільні робочі години, підприємці сами призначають собі робочий час. І часто, через відсутність контролю робочих годин, підприємці або перепрацьовують або берут частину роботи додому. Це питання дисципліни, звісно в сучасних умовах в Україні важко говорити про якусь стабільність. Іноді виходить так, що через небезпеку у місті виробництво або зустрічі з клієнтами доводиться відміняти. Але дуже важливо після будь яких форс-мажорних подій повертатися до стабільного робочого графіку.

Наступним важливим етапом, який допоможе уникнути емоційного вигорання підприємцям, це грамотне делегування технічних або побутових обов'язків. Так як фізичні особи підприємці працюють зазвичай без командни або без найманих працівників, їм доводиться виконувати всі важливі обов'язки самотійно, а саме: реклама, просування та ведення соціальних мереж, бухгалтерія, закупи, запис і обслуговування клієнтів або виготовлення продукції, її пакування та доставка, прибирання робочого простору тощо. Виконання всіх цих обов'язків тривалий час однією людиною погано впливає на

емоційний та фізичний стан. Тому дуже важливо навчитися делегувати частину обов'язків асистенту, секретарю або помічнику.

Важливим для профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання підприємців буде подолання стресу та налагодження емоційного стану у разі несприятливих обставин.

Ми рекомендуємо виконувати класичні дихальні вправи наведені нижче.

Вправа “Дихання за квадратом”.

Це найбільш відома вправа, яку ви дуже легко зможете зробити в будь-якому місці, наприклад на вулиці, у себе вдома, на роботі, в транспорті. За допомогою цієї техніки дихання, знижується рівень тривожності та вирівнюється дихання.

Спочатку ви робите вдих, а потім зупиняєтесь і затримуєте дихання. Після цього ви видихаєте повітря, і знов робите зупинку, а потім вдихаєте. Робите це таким чином, ніби уявно малюєте квадрат.

Вправа “Обійми метелика”.

Також класична вправа для подолання стресу, тривоги та для стабілізації емоційного стану.

Необхідно схрестити на грудній клітині обидві ваші руки таким чином, щоб кисть правої руки була на лівому плечі, а ліву кисть покладіть на праве. Починайте легкі постукування по черзі, по кожному плечу. Повторюйте до тих пір, поки не відчуєте спокій.

Вправа “Заземлення”.

Потрібна, щоб впоратися з емоціями, які викликав стрес та розвинути здібності управління емоційним станом, навчитися використовувати ресурси, що у вас є в наявності. Час виконання — доки не відчуєте полегшення.

Заземлення – це проста техніка, для того щоб позбавитися або відділити себе від певного емоційного відчуття, особливо неприємного: гнів, грусть або інші. Заземлення допомагає відчути зв'язок з реальністю та усвідомити стан

тут-і-зараз. Виконуйте його для того, щоб встановити владу над відчуттями та створити для себе острівки безпеки.

Оберніться навколо, в тому просторі де ви зараз знаходитесь, та по черзі називайте предмети, які вказані нижче:

1) 5 будь-яких речей, які ви можете побачити навколо себе (дерево, стілець, чашка тощо),

2) 4 речі обраного вами кольору або найбільш розповсюдженого для того місця де ви знаходитесь (до прикладу коричневий - меблі або будь які дерев'яні поверхні, або чорний)

3) назвіть 3 предмети, які ви можете відчуваєте на своєму тілі (одяг, прикраси інше,

4) будь які два предмети , запах яких ви можете “послухати” (парфюм, щось із їжі, запах шкіри),

5) один із предметів, смак якого ви можете відчутти (фрукт, овоч тощо)

Означуйте предмети в тому порядку. в якому вам це буде зручно. Також ви можете обирати свої предмети або навіть форми (круглі, квадратні), для спостереження і відчуття спокою.

Окрім рекомендованих вище вправ та методик, є певні рекомендації, які слід виконувати, щоб уникнути синдрому емоційного вигорання.

Це прості повсякденні речі, які необхідні для здорової та ресурсної життєдіяльності людини.

Дуже часто ми забуваємо, що окрім важливих робочих обов'язків, є ми та наш добробут, тому слід не забувати:

- регулярно виконувати фізичні вправи, вдома, на вулиці або в спортзалі.

Головне вибрати зручне для себе місце

- харчуватися збалансовано і пити достатню кількість води, мати обідню перерву на роботі, виділити на це 30-60 хвилин, щоб спокійно поїсти та відновитися;

- не забувати брати відпустку не менше двох разів на рік. Після нашого спілкування з підприємцями. ми зрозуміли що більшість з них не дозволяють собі відпусток або ресурсного проведення часу, бо через воєнний стан в Україні, вважають це недоцільним і невчасним, забуваючи, що людський ресурс не нескінченний

- прогулянки на свіжому повітрі;
- йога та дихальні практики допоможуть подолати стрес та тривогу, зроблять тіло більш гнучким, заспокоюють розум;
- спілкування з друзями та близькими;
- приділяйте час своєму хобі та творчості, слухайте музику, читайте книги, дивиться хороше надихаюче кіно;
- взаємодія з тваринами піднімає настрій, можна погодувати птахів або вуличних котів, якщо ви не маєте домашніх улюбленців;
- сон, про який ми вже казали вище;
- відвідування психолога або психотерапевта в умовах воєнного стану в Україні є важливим заходом для запобігання різноманітних тривожних та депресивних станів. Також можна відвідувати групову терапію (пісочна, арт-терапія, казкотерапія).

У разі сформованого синдрому емоційного вигорання, рекомендується взяти відпустку, звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта для подальшого опрацювання цього синдрому та його домінуючих симптомів.

Рекомендовані вправи, заходи та рекомендації допоможуть знизити рівень стресу, відновити життєвий баланс, повертатися в усвідомлення свого життя тут-і-зараз, а також виконувати свою підприємницьку діяльність дбайливо до себе. Звісно що успіхи та досягнення важливі для підприємців, але робота - це ще не все життя.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання підприємців можна зробити наступні висновки.

1. Емоційне вигорання - це синдром який частіше за все виникає в сфері людина-людина, та має комплекс чинників, які впливають на його формування, а саме фізіологічні, емоційні та поведінкові. Війна додає як зовнішніх так і внутрішніх причин для стресу та емоційного напруження, що напряду впливає на трудову діяльність підприємця.

2. Щоб вивчити особливості синдрому вигорання підприємців в умовах війни в Україні, використану емпіричну методику дослідження, яка включала в себе такі етапи як: підготовчий (було здійснено теоритичний аналіз проблеми на підґрунті психологічної зарубіжної та вітчизняної літератури, було створено програму дослідження та представлено діагностичну сукупність дослідження), психо - діагностичний (було зроблено анкетування підприємців), аналітичний (мат-статична обробка зібраних результатів), рекомендаційний (створено рекомендації і вправи щодо подолання та профілактики емоційного вигорання у підприємців).

3. Тестування підприємців за допомогою методики діагностики синдрому емоційного вигорання В.В. Бойко допомогло виявити ключові симптоми та фактори вигорання у українських підприємців: переживання психотравмуючих обставин, ознаки тривоги та депресії, емоційна відстороненість та неадекватне вибіркоче емоційне реагування, окрім цього розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, а також емоційний дефіцит.

Діагностика рівню стресотсійкості за допомогою опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу” С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової, виявила, що переважна кількість підприємців має середній рівень стресотсійкості, 76% та низький рівень має 16%.

Діагностика “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А. Реан, виявила, що переважна кількість респондентів (92%), мають мотивацію на успіх та орієнтовані на успіх

Кореляція результатів діагностики показала що, низький рівень стресостійкості та формування синдрому емоційного вигорання підприємців пов'язані між собою. Високий рівень вмотивованості на успіх мають переважно ті опитані підприємці, які зараз знаходяться або в зоні вигорання, або в зоні формування синдрому.

4. Сьогодні існує багато заходів щодо подолання та профілактики емоційного вигорання: різноманітні тренінги та вправи, психологічна допомога, психіатрична та медикаментозна за необхідністю. Також подолати або попередити емоційне вигорання можна за допомогою фізичної активності ті різноманітних практик, таких як йога та медитація, дихальні вправи, різноманітні групові заходи, такі як арт-терапія, казкотерапія, ліпка з глини, тренінги та навчання по тайм-менеджменту.

При цьому необхідне постійне розповсюдження інформації щодо подолання цього синдрому на державному рівні, а також місцевими та приватними організаціями, що мають відношення до зв'язків з підприємцями (Дія бізнес, Board тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. В. Енергія емоцій в спілкуванні: погляд на себе та на інших, 1996., с. 132–147, с. 472
2. Бойко В.В. Синдром «емоційного вигорання» в професійному спілкуванні. 2001. 2-е вид. 434 с.
3. Булатевич, Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / Булатевич Ніна Микитівна Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Київ, 2004.
4. Військовий чи воєнний: мовознавець пояснив, у чому полягає різниця. URL: <https://www.unian.ua/curiosities/voyenniy-chi-viyskoviy-avramenko-poyasniv-u-chomu-vidminnist-12446415.html>
5. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. – Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.- 60 с., с.21.
6. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога / Т. В. Зайчикова // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: матер. міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). – Т. 4. – К.: Міленіум, 2002. – С. 131–135.
7. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : метод. реком. / Т.В. Зайчикова. – Київ, Рівне, 2003. – 24 с.
8. Зайчикова Т. В. Соціально психологічні детермінанти синдрому “професійного вигорання” у вчителів. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2005 р.

9. Закон України “Про правовий режим воєнного стану” (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 28, ст.250).
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1647-14#Text>

10. Карамушка Л. Особливості вияву синдрому „професійного вигорання” у вчителів / Л. Карамушка, Т. Зайчикова, О. Бондарчук // Освіта і управління, 2003. Т.6. №3. С.57-66.

11. Карамушка Л. М. , Бондарчук О. І. , Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія К. - Кам’янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. – 254 с.

12. Карамушка Л. М. Сутність, діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у державних службовців: Методичні рекомендації. К. : КМЦППК. 2011. 39 с

13. Карамушка Л.М. і Гнускіна Г.В, монографія Психологія професійного вигорання підприємців , Київ 2018 р. с. 114, с. 120-121, с. 121-124

14. Кудінова М. С. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами, 2011 рік, с.41.

15. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. No 6 (25). С. 48–54. с. 51.

16. Леженіна Л.М. “Методи дослідження емоційного вигорання”, 2008 р., ст 2).

17. Ложкін Г. В. Психічне «вигорання» лідера / Г. В. Ложкін, А.

Видай // Персонал: Науковий журнал. - Київ: МАУП, 1999. – С.44-50.

18. Максименко С. Д. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб.

для студ. вищ. закл. Та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

19. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис.

на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / К.О. Малишева. – Київ, 2003. – 16 с.

20. Мельник П.І. Корпоративна культура як чинник успішності компанії, 2016 рік, ст. 67.

21. Мотивація діяльності людини. Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях, Одеса 2023 р., с.11.

22. Назарук, Н. В. «Згорання» та професійна деформація особистості: порівняльний аналіз. Зб. наукових праць: філософія, соціологія, психологія. - Івано-Франківськ: Плай, 2004.

23. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Н.В. Назарук. – Київ, 2007 – 22 с.

24. Назарук, Н. В. Каузально-телеологічний формат профілактики «професійного вигорання» вчителя. Психологія особистості. 2012.

25. Орел В. Є. Феномен «вигорання» в зарубіжній психології: емпіричні дослідження та перспективи // Психологічний журнал, 2001. – Том 22. – №1. – С. 90–101.

26. Остополець І.Ю. Діагностика та психокорекція професійних фрустрацій вчителя: Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.07. - К., 2003. - 20 с.

27. Оцінка впливу війни на мікро-, малі та середні підприємства в Україні. КИЇВ: Програма розвитку ООН в Україні, 2024 рік, 86 сторінок, ст. 66)

28. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти ; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

29. Стеценко Н. С. Законодавче регулювання робочого часу і відпочинку в країнах західної Європи у ХІХ – на початку ХХ ст., 2016 р. ст 59.

30. Чудакова В. П, Спрямованість мотивації показник сформованості

психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності

особистості І частина, початок, продовження у наступних номерах. Наукові

семінари-практикуми. Освіта та розвиток обдарованої особистості. № 9-10 (28-29) /09-10/2014. С. 92- 105.

31. Форманюк, Т. В. Синдром «емоційного вигорання» як показник професійної дезадаптації вчителя. / Т. В. Форманюк // Питання психології, №6, 1994.

32. Abu Hilal MM, el Emadi AA. Factor structure and reliability of burnout among Emirate and Palestinian teachers. Psychol Rep. 2000 Oct; 87(2): 597 610.

33. Evers, W. J., Brouwers, A., & Tomic, W. (2002). Burnout and Self-Efficacy: A Study on Teachers' Beliefs When Implementing an Innovative Educational System in the Netherlands. British Journal of Educational Psychology, 72, 227-243.

34. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues . — 1974. — Vol. 30, no. 1. — P. 128, 159—165

35. Freudenberger H.J. with Richebon G. Burn-out: How to bear the high cost of success. New York: Bantam Books, 1990.

36. Green M., Piotrowska P., Tzoumakis S., Whitten T., Laurens K., Butler M., Katz I., Harris F., Carr V. Profiles of Resilience from Early to Middle Childhood among Children Known to Child Protection Services. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. 2021. No 23. P. 1–13., с. 1.

37. Kondo K. Burnout syndrome. Asian Medical J. 1991. № 34(11).

38. Maslach, C. Job burnout: How people cope. Public Welfare, 1978, 36(2), P. 56-58.

39. Maslach. C. The Client Role in Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. — 1978. — T. 34, pub. 4. — P. 111–124.

40. Maslach, C., Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout (англ.) // Journal of Organizational Behavior. — 1981. — Vol. 2, iss. 2. — P. 99–113.
41. Maslach, C. Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon. In W. S. Paine (Ed.), Job Stress and Burnout 1982 (pp. 29-40)
42. Maslach, C. and Jackson, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press, 1986
43. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research/ Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19-32.
44. Maslach, C. and Schaufeli W. B. Historical and conceptual development of burnout, 1993
45. Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. 2001. Job burnout. Annual review of psychology. Vol. 52. pp. 397–422.
46. Pedrabissi L., Rolland J. P., Santinello M. La sindrome del burnout in un campione di insegnanti italiani e francesi: in confronto cross-culturale // Ricerche di Psicologia. 1991, vol. 15 (2), 37–48
47. Perlman, B., Hartman, E. A. (1982) Burnout: Summary and future and research // Human relations. Vol. 35. No. 4. P. 283–305.
48. Peseschkian, H., Remmers, A. (2020). Life Balance in Positive Psychotherapy. In: Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 91–102), Springer, Cham (Switzerland).
49. Schwarzer, R., Schmitz, G. S., & Tang, C. (2000). Teacher Burnout in Hong Kong and Germany—A cross-Cultural Validation of the Maslach Burnout Inventory. Anxiety, Stress, and Coping, 13, 309-326.
50. Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E. R., & Burke, R.J. (1997). A Canadian-Dutch comparison of teacher's burnout. Psychological Reports, 81(2), 371-382. doi: 10.2466/pr0.1997.81.2.371

Додаток А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В. В. БОЙКО

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

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
 4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).
 5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
 6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
 7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
 9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.
 10. Моя робота притупляє емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи і т.п
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася невдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка даних

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

Відповідно до «ключем», здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;
- 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- 3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

«Напруга»

1. Переживання психотравмуючих обставин:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), +61 (5), - 73 (5).

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. «Загнаність в клітку»:

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

4. Тривога і депресія:

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

«Резистенции»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування:

+ 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+ 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).

3. Розширення сфери економії емоцій:

+ 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

«Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

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

2. Емоційна відстороненість:

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

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

інтерпретація результатів

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

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

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

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

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

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

Зони формування процесу емоційного вигорання:

1) Зона балансу СЕВ до 108 балів

2) Зона формування СЕВ діапазон від 109-183

3) Зона емоційного вигорання перевищує 183 бали

Фаза Напруження	Фаза Резистенція	Фаза Виснаження	Зона Вигорання
Не сформувалася: 50%	22%	58%	Баланс: 42%
В стадії Формування: 40%	46%	28%	Формування: 40%
Сформована: 10%	32%	14%	Вишорання: 18%

Додаток Б

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

(Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)

Загальна характеристика методики

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо б не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3

13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Високий рівень	Середній	Низький
8%	76%	16%

Додаток В

Методика діагностики “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А. Реан

Інструкція. Погоджуючись чи ні з наведеними нижче твердженнями, виберіть один з відповідей - «так» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні». Те саме можна сказати і до відповіді «ні». Відповідати слід досить швидко, довго не замислюючись. Відповідь, першим прийшов в голову, як правило, є і найбільш точним.

текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.

7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
 10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
 11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
 12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.
 13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
 14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
 15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
 17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
 18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
 19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
 20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

Обробка результатів. Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховується загальна кількість балів.

Висновки. Якщо випробуваний набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі); коли ж сума від 14 до 20 балів, це

мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів у межах від 8 до 13, слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. Але якщо

8-9 балів, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі, а 12-13 - ближче до прагнення досягти успіху.

Мотивація на успіх	Мотивація ближче до успіху	Полюс не виражений
60%	32%	8%