

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
Рішенням засідання кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Протокол № 6 від 08.08 2026 р.
завідувач кафедри
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо – професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
Групи ПС -24 – 11 – зМ

БУЛАХ Тетяна Володимирівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових дисциплін

ХОМЧУК Олена Павлівна

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: БУЛАХ Тетяна Володимирівна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ О

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 0.36%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,36%

Відповідає встановленим вимогам Високий рівень оригінальності.

Допускається до захисту/рецензування

Дата 04.05.2026р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

завідувач кафедри _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

_____ 2026 року



ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти

Булах Тетяні Володимирівні

Тема роботи «Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти»

Науковий керівник (ця) Хомчук О. П., кандидат психологічних наук, доцент кафедри права та соціально-поведінкових дисциплін

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи 04 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до феномену професійного вигорання педагогів та чинників його розвитку;
- провести емпіричне дослідження та проаналізувати рівень і структуру вигорання педагогів та чинники його розвитку;

- підібрати комплекс валідних психодіагностичних методик для оцінки симптомів та фаз вигорання в освітньому середовищі;
- представити та апробувати комплексну програму профілактики професійного вигорання, що поєднує індивідуальні та організаційні стратегії;
- розробити практичні рекомендації щодо впровадження системних профілактичних заходів у закладах загальної середньої освіти.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., кандидат психологічних наук, в.о. завідувача кафедри психології та здоров'я людини	12.01.2026	12.01.2026
2	Хомчук О.П., кандидат психологічних наук, в.о. завідувача кафедри психології та здоров'я людини	16.02.2026	16.02.2026
3	Хомчук О.П., кандидат психологічних наук, в.о. завідувача кафедри психології та здоров'я людини	23.03.2026	23.03.2026

Дата видачі завдання 12 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу для дослідження	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано

7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Здобувач/ка освіти

(підпис)

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Т.В. Будак

Керівник роботи

(підпис)

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

О.Т. Челнык

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня

Булах Тетяни Володимирівни, здобувачки групи ПС-24-11-ЗМ

за темою:

**«Профілактика професійного вигорання педагогічних
працівників закладів загальної середньої освіти»**

Актуальність даної теми полягає у поширенні професійного вигорання педагогічних працівників, набуваючи особливої гостроти в умовах реформування освітньої системи України та воєнного стану. Педагогічна діяльність, що поєднує інтенсивну міжособистісну взаємодію, відповідальність за результати навчання та необхідність постійної адаптації до нових викликів, утворює специфічний профіль ризику вигорання. Своєчасна діагностика та розробка ефективних превентивних програм є нагальною потребою системи психологічного супроводу ЗЗСО.

У кваліфікаційній роботі розкрито теоретичні засади феномену вигорання на основі трьох провідних наукових моделей (Маслач, Бойко, ВАТ); специфіку чинників вигорання в освітньому середовищі; сучасні підходи до профілактики – вітчизняний та зарубіжний досвід. Емпіричне дослідження охоплює три послідовних етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Здобувачка виявила належний рівень готовності до виконання наукового дослідження. Під час роботи над кваліфікаційною роботою Тетяна Володимирівна продемонструвала здатність до самостійного опрацювання наукової літератури (57 джерел вітчизняних і зарубіжних авторів), у тому

числі сучасних англомовних публікацій; системне мислення при інтерпретації емпіричних даних; вміння обирати й застосовувати адекватні психодіагностичні методики. Методологічна триангуляція (МБІ, Бойко, ВАТ) із подальшою статистичною обробкою забезпечила надійність і валідність отриманих результатів.

Рівень оволодіння методами дослідження є достатнім. Здобувачка коректно застосовує описову статистику, кореляційний аналіз Пірсона, парний та незалежний t-критерій Стьюдента, а також обчислює d Коена для оцінки розміру ефекту. Здатність перетворювати теоретично обґрунтовані ідеї на практичні рішення підтверджується розробкою та успішною апробацією комплексної програми профілактики вигорання (9 годин роботи: 3 тренінги + 3 консультації), ефективність якої статистично верифікована.

Матеріал викладено логічно, послідовно й аргументовано: від теоретичного аналізу – до констатувального зрізу, далі до формувального впровадження і контрольної перевірки. Висновки кожного розділу чітко відображають зміст відповідних підрозділів, а загальні висновки охоплюють усі п'ять поставлених завдань дослідження.

Ступінь самостійності магістрантки є високим. Тетяна Володимирівна самостійно сформулювала гіпотезу, обрала та обґрунтувала методологічну триангуляцію, провела діагностику на платформі АІС «Я–психолог», розробила авторську програму профілактики та здійснила її апробацію в умовах реального освітнього середовища.

Результати дослідження апробовано на двох міжнародних науково-практичних конференціях. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за результатами перевірки в системі StrikePlagiarism складає 0.36%, що відповідає встановленим вимогам (не менше 85%).


Кваліфікаційна робота Булах Тетяни Володимирівни виконана на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни – зокрема, комплексне вивчення вигорання педагогів в умовах воєнного стану та розробку і апробацію диференційованої профілактичної

програми. Практичне значення дослідження може бути використано у роботі психологів ЗЗСО та ЦПРПП.

Робота оформлена відповідно до встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Кваліфікаційна робота заслуговує 85 балів (В за ECTS, “добре” за національною шкалою).

Науковий керівник:
доц. каф. ППтаМ,
к. психол. н.



(підпис)

О.П.Хомчук

АНОТАЦІЯ

Обсяг і структура роботи. Кваліфікаційна робота викладення на 70 сторінках основного тексту, ілюстрована 20 таблицями та 6 рисунками, містить 57 найменувань джерел і складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Актуальність дослідження. Педагогічна діяльність належить до категорії соціально спрямованих професій із високим рівнем емоційних навантажень. В умовах реформування освіти, зростання адміністративного тиску та воєнного стану ризик розвитку синдрому вигорання серед педагогічних працівників суттєво загострився. Проблема набуває не лише особистісного, а й системного виміру, оскільки безпосередньо впливає на якість освітнього процесу та ефективність роботи закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, діагностувати та розробити практичні заходи профілактики й подолання професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до феномену вигорання та його специфіки у педагогічній діяльності; провести констатувальний етап емпіричного дослідження; апробувати комплексну програму профілактики; оцінити її ефективність на контрольному етапі: розробити практичні рекомендації для закладів освіти.

Об'єкт дослідження – професійне вигорання педагогічних працівників ЗЗСО як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні чинники, особливості прояву та шляхи подолання вигорання педагогів.

Методи та психодіагностичний інструментарій. Застосовано методологічну триангуляцію: опитувальник MBI-ES (Х. Масляч і С. Джексон,

адаптація Н. Є. Водоп'янової), методика «Діагностика емоційного вигорання» В. В. Бойка та Burnout Assessment Tool (BAT, В. Шауфелі). Статистична обробка даних проводилась засобами IBM SPSS Statistics 26, платформи АІС «Я-психолог» та Google form із використанням описової статистики, кореляційного аналізу за Пірсоном, парного і незалежного t-критерію Стюдента та коефіцієнту d Коена для оцінки розміру ефекту.

Експериментальна база та вибірка. Дослідження проводилось на базі Центру професійного розвитку педагогічних працівників і охоплювало заклади загальної середньої освіти Київської області. Загальна вибірка – 86 педагогів (ефективна – $n = 85$), 94% жінок, середній вік 49,1 р., середній стаж 23,8 р. Для формувального експерименту вибірку поділено на експериментальну групу (ЕГ, $n = 47/46$) та контрольну групу (КГ, $n = 39$).

Основні результати емпіричного дослідження. Констатувальний етап (грудень 2025 р.) виявив значну поширеність синдрому. За МВІ-ES – 37,6% педагогів мають високий рівень емоційного виснаження, 28,2% – деперсоналізацію, 27,1% – редукцію особистих досягнень. Підвищений рівень хоча б за однією шкалою зафіксовано у 63,9% учасників. За методикою Бойка фаза резистенції сформована у 45,9%, перебуває у стадії формування у 37,6% (разом 83,5% у режимі хронічного психологічного захисту), фаза виснаження сформована у 24,7% і ще 24,7% формується – загалом 49,4% у клінічній зоні ризику. За BAT середній загальний показник, 27,1% перебувають у зоні «Високий» або «Дуже високий» ризик, домінуючим є виснаження та психосоматичні скарги. Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив синдромальну єдність компонентів вигорання та послідовну єдність фаз Бойка. Конструктна валідність BAT підтверджена кореляцією субшкал. Вихідна еквівалентність ЕГ та КГ за всіма показниками підтверджена.

Розроблено та апробовано комплексну програму профілактики, що поєднує індивідуальні, організаційні та інноваційні стратегії. На контрольному етапі в експериментальній групі зафіксовано статистично

значущу позитивну динаміку зі значним розміром ефекту, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

Висновки. Гіпотезу дослідження підтверджено. Комплексна програма профілактики є ефективним засобом зниження рівня професійного вигорання педагогів. Наукова новизна полягає в комплексному дослідженні вигорання педагогів ЗЗСО в умовах воєнного стану із застосуванням методологічної триангуляції (МВІ, Бойко, ВАТ) та квазіекспериментального дизайну, а також у розробці та апробації диференційованої профілактичної програми з доведеною статистичною активністю.

Практичне значення роботи визначається можливістю впровадження розробленої програми в діяльність психологічних служб закладів освіти, для впровадження у системі підвищення кваліфікації (БІНПО та ін.), у роботі Центрів професійного розвитку педагогічних працівників. Розроблена програма не потребує значних матеріальних ресурсів і може бути адаптована під умови будь-якого закладу освіти.

Ключові слова: професійне вигорання, педагогічні працівники, профілактика, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, стресостійкість, Burnout Assessment Tool, когнітивно-поведінковий підхід, квазіекспериментальний дизайн.

ABSTRACT

Volume and structure of the work. The qualification work is presented on 70 pages of the main text, illustrated with 20 tables and 6 figures, contains 57 sources and consists of an introduction, three chapters, general conclusions, a list of used sources and appendices.

Relevance of the research. Pedagogical activity belongs to the category of socially oriented professions with a high level of emotional load. In the conditions of education reform, increasing administrative pressure and martial law, the risk of developing burnout syndrome among pedagogical workers has significantly

increased. The problem acquires not only a personal but also a systemic dimension, as it directly affects the quality of the educational process and the efficiency of general secondary education institutions.

The aim of the research is to theoretically substantiate, diagnose and develop practical measures for the prevention and overcoming of professional burnout of pedagogical workers of general secondary education institutions.

To achieve the aim, the following tasks were set: to carry out a theoretical analysis of scientific approaches to the phenomenon of burnout and its specifics in pedagogical activity; to conduct the ascertaining stage of empirical research; to approbate a comprehensive prevention program; to evaluate its effectiveness at the control stage; to develop practical recommendations for educational institutions.

The object of the research is professional burnout of pedagogical workers of general secondary education institutions as a psychological phenomenon.

The subject of the research is psychological factors, peculiarities of manifestation and ways of overcoming burnout of teachers.

Methods and psychodiagnostic tools. Methodological triangulation was applied: the MBI-ES questionnaire (C. Maslach and S. Jackson, adaptation by N. Ye. Vodopyanova), the “Diagnosis of Emotional Burnout” method by V. V. Boyko and the Burnout Assessment Tool (BAT, W. Schaufeli). Statistical data processing was carried out using IBM SPSS Statistics 26, the AIS “I am a Psychologist” platform and Google Forms with the use of descriptive statistics, Pearson correlation analysis, paired and independent Student’s t-test and Cohen’s d coefficient to assess the effect size.

Experimental base and sample. The research was conducted on the basis of the Center for Professional Development of Pedagogical Workers and covered general secondary education institutions of Kyiv region. The total sample consisted of 86 teachers (effective – $n = 85$), 94% women, average age 49.1 years, average work experience 23.8 years. For the formative experiment, the sample was divided into an experimental group (EG, $n = 47/46$) and a control group (CG, $n = 39$).

Main results of the empirical research. The ascertaining stage (December 2025) revealed a significant prevalence of the syndrome. According to the MBI-ES, 37.6% of teachers have a high level of emotional exhaustion, 28.2% – depersonalization, and 27.1% – reduced personal accomplishment. An elevated level on at least one scale was recorded in 63.9% of participants.

According to Boyko's methodology, the resistance phase is formed in 45.9% and is in the formation stage in 37.6% (total 83.5% in a mode of chronic psychological defense). The exhaustion phase is formed in 24.7% and is forming in another 24.7% altogether 49.4% are in the clinical risk zone.

According to the BAT, the average overall indicator shows that 27.1% of respondents are in the "High" or "Very High" risk zone, with exhaustion and psychosomatic complaints being dominant. Pearson's correlation analysis confirmed the syndromic unity of burnout components and the sequential unity of Boyko's phases. The construct validity of the BAT was confirmed by the correlation of its subscales. Initial equivalence of the EG and CG on all indicators was confirmed.

A comprehensive prevention program combining individual, organizational, and innovative strategies was developed and approbated. At the control stage, a statistically significant positive dynamic with a large effect size was recorded in the experimental group, while no significant changes occurred in the control group.

Conclusions. The research hypothesis was confirmed. The comprehensive prevention program is an effective means of reducing the level of professional burnout among teachers. The scientific novelty lies in the comprehensive study of burnout among teachers of general secondary education institutions under martial law using methodological triangulation (MBI, Boyko, BAT) and a quasi-experimental design, as well as in the development and approbation of a differentiated preventive program with proven statistical effectiveness.

The practical significance of the work is determined by the possibility of implementing the developed program in the activities of psychological services of educational institutions, in the system of advanced training (BINPO, etc.), and in

the work of Centers for Professional Development of Pedagogical Workers. The developed program does not require significant material resources and can be adapted to the conditions of any educational institution.

Keywords: professional burnout, pedagogical workers, prevention, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, stress resistance, Burnout Assessment Tool, cognitive-behavioral approach, quasi-experimental design.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ.....	23
1.1. Теоретичні підходи до розуміння феномену професійного вигорання: еволюція поняття та провідні моделі.....	23
1.2. Специфіка прояву та чинники професійного вигорання в освітньому середовищі	26
1.3. Сучасні стратегії профілактики професійного вигорання педагогів: вітчизняний та зарубіжний досвід.....	31
Висновки до розділу	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ.....	36
2.1. Методологія, організація, та етапи емпіричного дослідження синдрому професійного вигорання педагогічних працівників.....	36
2.2. Характеристика вибірки: опис бази та учасників дослідження.....	40
2.3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження синдрому професійного вигорання: зведений порівняльний аналіз за трьома методиками.....	44
Висновки до розділу	56
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО – ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ.....	58
3.1. Індивідуальні стратегії профілактики: стресостійкість, копінг та саморегуляція	58
3.2. Організаційні заходи: підтримка адміністрації та позитивний психологічний клімат.....	60
3.3. Інноваційні інструменти у профілактиці вигорання педагогів.....	61
3.4. Програма профілактики: структура, зміст та результати контрольного етапу.....	63
Висновки до розділу	70

ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	82

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ЕГ – емоційне вигорання

ДП – деперсоналізація

РД – редуція особистих досягнень

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах реформування освітньої системи України, зростання вимог до педагогів, інтенсифікації освітнього процесу та впливу соціально – економічних викликів проблема професійного вигорання набуває особливої значущості. Педагогічна діяльність належить до категорії соціально спрямованих професій, які характеризуються високим рівнем емоційних навантажень, необхідністю постійної комунікації та відповідальності за результати навчання і виховання здобувачів освіти. За таких умов ризик розвитку синдрому професійного вигорання істотно зростає, що негативно впливає не лише на психологічний стан учителя, а й на якість освітнього процесу загалом.

Сучасний педагог змушений працювати в умовах постійних змін освітніх стандартів, упровадження інновацій, зростання адміністративного навантаження та обмежених матеріальних ресурсів, що призводить до перевантаження та відчуття професійної втоми. Важливим чинником є і суспільні очікування: від учителя вимагають не лише високого рівня професійної компетентності, а й особистісної залученості, толерантності, готовності до роботи в умовах психологічного напруження.

Додатковими стресогенними обставинами є недостатній рівень матеріальної винагороди, низький соціальний статус професії та обмежені можливості для професійного зростання. У результаті багато педагогічних працівників відчують емоційне виснаження, зниження мотивації до праці, що спричиняє погіршення їхнього психоемоційного стану, формування цинічного ставлення до учнів та колег, а також зменшення ефективності виконання професійних завдань.

Проблема професійного вигорання набуває особливої ваги в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, коли педагоги змушені працювати у складних умовах дистанційного або змішаного навчання, адаптуючись до нових викликів і водночас залишаючись опорою для учнів та

їхніх родин, що робить дослідження факторів, механізмів та шляхів подолання вигорання не лише актуальним, а й соціально значущим завданням, яке має безпосередній вплив на ефективність освітньої системи та збереження психічного здоров'я педагогічних працівників.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Поняття «професійне вигорання» вперше було введено Г. Фрейденбергером і в подальшому розвинуто у працях Х. Маслач, С. Джексон.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (В. Бойко, Г. Макарова, Х. Маслач, П. Марок, Л. Карамушка, Н. Перегончук, Т. Форманюк, Г. Фрейденбергер та ін.) вивчали чинники, симптоми та моделі вигорання. Фактори, що зумовлюють розвиток професійного вигорання, розкрито в дослідженнях Р. Бурке, І. Ващенко, Н. Водоп'янової, Л. Карамушки, В. Ковальчука, К. Кондо, М. Лейтера, Х. Маслач, Дж. Моллі, А. Річардсона, В. Шафуелі та ін. Симптоматику синдрому висвітлено у доробках В. Бойка, Дж. Грінберга, Т. Ронгінської.

Сучасні наукові підходи розглядають вигорання як багатовимірний феномен, що поєднує емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Вітчизняні та зарубіжні психологи активно досліджують специфіку проявів цього синдрому у педагогів, його чинники та можливості профілактики. Проте, у значній кількості наукових публікацій, недостатньо комплексно вивченими залишаються особливості прояву вигорання в українському освітньому середовищі, а також шляхи впровадження ефективних корекційно-розвивальних програм.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, діагностувати та розробити практичні заходи профілактики й подолання професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до феномену професійного вигорання, його структурних компонентів, психологічних

чинників та специфіки прояву у педагогічній діяльності вчителів закладів загальної середньої освіти;

- провести констатувальний етап емпіричного дослідження рівня та структури вигорання;
- реалізувати формувальний етап – апробувати комплексну програму профілактики;
- здійснити контрольний етап (повторне дослідження на експериментальній та контрольній групах) та оцінити ефективність програми;
- розробити практичні рекомендації для впровадження профілактичних заходів в освітніх закладах.

Об’єкт дослідження: професійне вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники, особливості прояву та шляхи подолання професійного вигорання педагогів.

Методологічну основу дослідження складають: системний підхід до розуміння вигорання як багатовимірною феномену; суб’єктно-діяльнісний підхід, що розглядає педагога як активного суб’єкта власного психічного стану; ресурсний підхід, відповідно до якого вигорання виникає внаслідок дефіциту або загрози втрати психологічних ресурсів; когнітивно-поведінковий підхід як методологічна основа розробленої профілактичної програми.

Теоретичну базу утворюють провідні наукові концепції: трикомпонентна модель вигорання Х. Маслач і С. Джексон; фазова модель В. Бойка; клінічна модель В. Шауфелі (ВАТ). Вітчизняний контент представлено роботами Л. Карамушки (організаційна психологія), Burnout Assessment Tool (ВАТ), Х. Маслач, С. Джексон (психодіагностика стресу) та Н. Перегончук (супровід педагогів в умовах воєнного стану).

Гіпотеза дослідження: професійне вигорання педагогічних працівників має обернену залежність із рівнем їхньої емоційної стійкості та навичок

соціально-емоційного навчання. Розроблена комплексна програма профілактики дозволить мінімізувати симптоми виснаження та деперсоналізації шляхом активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз та синтез наукової психолого-педагогічної літератури для теоретичного обґрунтування сутності феномену професійного вигорання та систематизації підходів до його профілактики; порівняння та узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень щодо чинників та моделей вигорання в освітньому середовищі, класифікація існуючих засобів психологічної допомоги педагогам; *емпіричні:* констатувальний експеримент для первинної діагностики рівня та структури вигорання педагогів(вибірка n=86); формувальний експеримент для апробації розробленої комплексної програми профілактики; контрольний етап для оцінки ефективності проведеної роботи повторного обстеження експериментальної та контрольної груп; *методи математичної статистики:* описова статистика (обчислення середніх значень, відсотковий розподіл рівнів вигорання); кореляційний аналіз за методом Пірсона для встановлення взаємозв'язків між показниками вигорання та демографічними характеристиками (вік, стаж); порівняльний статистичний аналіз (визначення значущості відмінностей між результатами ЕГ та КГ за допомогою пакета IBM SPSS Statistics 26) для підтвердження ефективності програми.

Психодіагностичний інструментарій дослідження. Тестування проводилося з використанням стандартизованих методик. Основним інструментом діагностики виступає методика «Діагностика професійного вигорання» Х. Маслач і С. Джексон в адаптації Н.Є. Водоп'янової, яка дозволяє оцінити ключові структурні компоненти синдрому. Для визначення особистісних ресурсів протидії стресу використано «Діагностику емоційного вигорання В. Бойко», що дає детальну картину синдрому емоційного вигорання, дозволяє визначити до якої фази формування стресу належать певні симптоми. Додатково застосовано опитувальник вимірювання

вигорання Burnout Assessment Tool (BAT). BAT зосереджується на основних симптомах вигорання, а також його вторинних проявах, що дає змогу отримати цілісну картину стану працівника. Діагностики було взято, проведено та інтерпретовано на платформі АІС«Я -психолог».

Експериментальна база дослідження. Вивчення синдрому професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти громади. Вибірка становила 86 респондентів, з них 5 чоловіків та 81 жінка. Репрезентативна вибірка 85 респондентів (1 респондент вибув).

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для підвищення ефективної діяльності педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, психологічного супроводу педагогів, удосконалення програм підвищення кваліфікації, а також для впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я педагогічних працівників.

Наукова новизна полягає в комплексному вивченні вигорання в умовах сучасних освітніх трансформацій та воєнного стану, а також у розробці й апробації диференційованої профілактичної програми з урахуванням експериментальної та контрольної груп.

Апробація. Результати емпіричного дослідження апробовано на Міжнародній науково-практичній конференції «Виклик Є! Психологія війни у сучасному світі: Україна у фокусі міжнародного діалогу»(24 січня 2026 р., м. Київ), де опубліковано тези доповіді «Психологічні детермінанти професійного вигорання педагогів у сучасних освітніх умовах: емпіричний зріз», а також на XI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти освіти дорослих у системі безперервної освіти»(11.12.2025 р, Біла Церква), де також було представлено та опубліковано тези доповіді «Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти» у збірнику матеріалів XI Міжнародної науково – практичної інтернет-конференції.

Структура роботи обумовлена логікою наукового пошуку й складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 83 сторінках основного тексту, ілюстрована 20 таблицями та 6 рисунками, містить 57 найменування використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО -МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

1.1. Поняття «професійне вигорання»: історія становлення терміна, сучасні підходи та наукові моделі

Професійне вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти є одним із найпоширеніших деструктивних психологічних станів, що формується під впливом тривалих робочих навантажень і постійних соціально -психологічних контактів у професіях типу «людина – людина» [32; 39]. Його суть полягає не лише у виснаженні фізичних і психічних сил, але й у поступовому формуванні негативного ставлення до власної діяльності, втраті задоволення від праці і відчуженні від учнів і колег. Іншими словами, педагог, який переживає стан вигорання, втрачає здатність співпереживати, демонструє байдужість або навіть роздратування у взаємодії з іншими людьми, що істотно впливає на якість його професійної діяльності [32; 39].

Концепція вигорання набула наукового оформлення у 1974 р., коли американський психіатр Г. Фрейденбергер вперше систематично описав цей феномен. Досліджуючи стан волонтерів клінік соціальної допомоги, він зауважив поступове зникнення ентузіазму та наростання апатії – те, що він сам назвав «затухання внутрішньої іскри». За Фрейденбергером цей процес є закономірним підсумком тривалої роботи в умовах надмірної відповідальності та браку відновлення. У подальшому цей феномен почали досліджувати у різних галузях психології та педагогіки, що зумовило появу багатьох дефініцій і моделей [39].

Згодом поняття «професійне вигорання» було введено у науковий обіг американською дослідницею Х. Маслач, яка є однією з провідних спеціалістів у цій галузі. У співпраці з С. Джексон вона розробила

трикомпонентну модель, що стала визнаним «золотим стандартом» у дослідженнях вигорання[36]. Центральним внеском Х. Маслач та С. Джексона стало виокремлення трьох взаємопов'язаних вимірів синдрому. Перший – емоційне виснаження (хронічне відчуття порожнечі та нездатність відновити психічні сили. Другий – деперсоналізація (виражається у формальному, знеособленому ставленні до учнів та колег, що набуває вигляду дистанціювання та цинізму). Третій – редукція досягнень, що проявляється у знеціненні власних результатів і прогресуючому відчутті некомпетентності [15; 16; 36]. Саме на цій тріаді побудований діагностичний інструментарій МВІ, що пройшов адаптацію в численних країнах, зокрема і в українському науковому просторі.

Серед трьох компонентів найраніше дає про себе знати емоційне виснаження – стан, при якому педагог відчуває хронічний дефіцит внутрішньої енергії, що не відновлюється навіть після вихідних. Деперсоналізація виникає дещо пізніше, коли людина починає сприймати тих, із ким взаємодіє, крізь призму байдужості, а подекуди і роздратування – вже не як особистостей, а як джерело навантаження. Завершує цей ланцюг редукція досягнень: педагог перестає бачити сенс у своїх зусиллях, знецінює минулі успіхи і відчуває, що його робота позбавлена будь-якого реального впливу [15;16; 36].

У подальших роботах Маслач разом з М. Лейтером та В. Шауфелі суттєво збагатили початкову концепцію. Дослідники переконливо показали, що вигорання не є виключно наслідком особистісних особливостей педагога й не менш вагому роль відіграє контекст його роботи: обсяг навантаження, ступінь самостійності у прийнятті рішень, справедливість оцінки праці, якість стосунків у колективі та збіг особистих цінностей із пріоритетами організації. Це зміщення акценту стало принциповим. Вигорання почали розглядати не як особисту слабкість, а як симптом системного дисбалансу між вимогами середовища і ресурсами людини[15; 54; 55].

Відмінне від трикомпонентного прочитання синдрому запропонував В.В. Бойко, чия модель акцентує на стадійному характері вигорання. За цією концепцією, воно розгортається у три фази, кожна з яких є наслідком попередньої. Спочатку виникає напруження – це сигнал про те, що психіка перевантажена і потребує захисту. На фазі резистенції включаються захисні механізми: педагог несвідомо обмежує емоційний відгук, намагаючись зберегти рівновагу. Якщо ці механізми вичерпуються, то настає виснаження, яке супроводжується стійкими дисфункційними змінами [10; 11]. Кожна фаза охоплює чотири специфічні симптоми, що дає можливість точно ідентифікувати стадію та спланувати відповідні заходи підтримки.

Серед сучасних клінічних інструментів особливої уваги заслуговує Burnout Assessment Tool (BAT), розроблений В. Шауфелі та його командою. На відміну від MBI, цей опитувальник виходить з розуміння вигорання передусім як хронічного виснаження особистісних ресурсів. Він фіксує чотири базові прояви: виснаження, ментальну дистанцію, порушення когнітивних та емоційних функцій, а також два супутніх: психологічні та психосоматичні скарги. Психометричні характеристики інструменту є високими ($\alpha = 0,84-0,97$), факторна структура другого порядку підтверджена на вибірках різних країн, включаючи й Україну [51; 54; 55].

Вітчизняна наука також зробила суттєвий внесок у вивченні цього феномену. Н. Водоп'янова та Л. Карамушка акцентують на ресурсному підході. Вигорання виникає тоді, коли вимоги діяльності систематично перевищують внутрішні можливості людини [15; 16; 23]. О. Борисова розглядає його у руслі психологічного захисту: відключення емоцій є реакцією психіки на накопичений психотравматичний досвід [9]. Дещо інший кут зору пропонують О.Кокун та Т. Колтунович. Перша вивчає роль соціального інтелекту як чинника вразливості до вигорання, друга зосереджується на педагогічному середовищі як специфічному генераторі ризиків [31; 30]. Питання практичної профілактики розробляють О. Мірошніченко, Л. Михальчук, Г. Пивоварова та інші дослідники, чий

програми орієнтовані на розвиток саморегуляції та резильєнтності [37; 38; 48].

Оригінальну позицію займає Т. Форманюк, яка переносить акцент із суб'єкт-суб'єктної взаємодії на внутрішній конфлікт між очікуваннями педагога і реальними результатами праці. За її логікою, провідним чинником вигорання є не емпатійне навантаження саме по собі, а системне переживання марності власних зусиль, коли вкладені сили не дають відчутного відгуку, людина поступово втрачає смисловий зв'язок зі своєю діяльністю [39].

Таким чином, сучасна наука розглядає професійне вигорання як багатовимірний психологічний синдром, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні прояви. Три провідні моделі: трикомпонентна модель Маслач, фазова модель Бойка та багатосимптомна модель ВАТ взаємодоповнюють одна одну і в сукупності утворюють комплексне теоретико-методологічне підґрунтя для емпіричного дослідження.

1.2. Специфіка прояву та чинники професійного вигорання в освітньому середовищі

Педагогічна діяльність характеризується унікальним поєднанням ризикових чинників, що визначає особливу схильність учителів до розвитку синдрому вигорання. Щоденна необхідність підтримувати емоційний контакт із великою кількістю учнів і батьків, нести відповідальність за навчальні результати, адаптуватися до постійних реформ освітнього середовища – все це формує стійке підґрунтя для хронічного стресу. Крім того педагог у сучасних умовах є водночас предметником, класним керівником, консультантом, психологом, документатором і дипломатом, що зумовлює надмірну рольову навантаженість.

Особливості педагогічної діяльності та їхній вплив на психологічний стан учителя систематизовано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Особливості педагогічної діяльності та їх вплив на розвиток професійного вигорання

Чинник діяльності	Конкретні прояви	Ризики для психічного стану
Рольова перевантаженість	Паралельне виконання викладацької, виховної, адміністративної функцій, документування	Синдром хронічної втоми, відсутність відновлення
Рольова невідповідність Низький соціальний статус	Професійна стагнація, «кар'єрна стеля», невідповідність очікувань і можливостей. Недостатня оплата праці, суспільна неоціненність	Фрустрація, незадоволення собою, зниження професійної самооцінки, демотивація, відтік кадрів
Висока відповідальність	Відповідальність за психологічний стан і розвиток кожного учня	Хронічна тривога, емоційне виснаження, провинна
Рольова невизначеність	Нечіткі посадові інструкції, нечіткі критерії оцінки роботи, суперечливі очікування адміністрації та батьків	Тривожність, зниження мотивації
Багатофункціональність	Викладання, звітність, курси ПК, виховна робота, інклюзія	Перевантаження, нестача часу, відчуття незавершеності
Соціально-політична нестабільність	Реформування освіти, воєнний стан, змішане та дистанційне навчання	Відчуття нестабільності, втрата сенсу праці
Індивідуальні особливості	Низька стресостійкість, внутрішні конфлікти, підвищена тривожність	Швидше формування синдрому вигорання, психосоматичні прояви

Джерело: складено автором самостійно за [14; 24; 32; 42;].

Дослідники виокремлюють чотири основні групи чинників вигорання в освітньому середовищі: організаційні, професійні, соціальні та індивідуально-психологічні[39]. Організаційні чинники охоплюють умови праці: навантаження, стиль управління, рівень підтримки адміністрації, інформаційне перевантаження внаслідок постійних реформ.

Одним із суттєвих чинників, які підвищують ризик виснаження, є рольова невизначеність(див. табл.1.1.). Вона може виникати через низький рівень організаційної культури в освітньому середовищі, коли педагог недостатньо проінформований про посадові обов'язки, критерії оцінки своєї роботи чи очікування керівництва. До цього додається нестабільність статусу та страх втрати робочого місця, що формує постійний стан тривожного очікування змін.

Подібні умови знижують відчуття безпеки, породжують напругу і підривають внутрішню мотивацію до праці.

Не менш обтяжливою є рольова невідповідність, коли професійні очікування не збігаються з реальними можливостями чи перспективами (див. табл. 1.1.). Це може проявлятися у вигляді надто швидкого або, навпаки, надто повільного кар'єрного просування, незадоволення власними досягненнями, відчуття професійної стагнації або «кар'єрної стелі». У таких випадках педагог переживає фрустрацію, яка посилює вразливість до емоційного виснаження [31].

Ризики вигорання підсилюють також зовнішні умови, серед яких – значне навчальне навантаження, дефіцит часу на відпочинок, необхідність суміщати викладання з адміністративними обов'язками, підготовкою звітності, участю у заходах закладу. У сучасних умовах до цього додається нестабільність соціально-політичного середовища, військові загрози та трансформації освітньої системи, що формують відчуття нестійкості й невпевненості у завтрашньому дні [18; 40].

Особливо значущими вони стають в умовах воєнного стану, коли педагоги змушені адаптуватися до нових форм навчання без належного ресурсного забезпечення, що формує відчуття нестійкості й невпевненості у завтрашньому дні [18; 40].

Серед симптомів виокремлюють такі групи прояву: психофізичні (хронічна втома, безсоння, соматичні скарги), емоційні (тривожність, апатія, депресивні переживання), когнітивні (зниження концентрації, труднощі з прийняттям рішень), поведінкові (уникнення, формалізм) та соціально-психологічні (відстороненість, цинізм). Систематизацію симптомів представлено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Основні симптоми синдрому вигорання у педагогів

№	Група симптомів	Характерні прояви	Наслідки для діяльності
1	Психофізичні	Хронічна втома, безсоння, соматичні скарги, зниження імунітету	Підвищення захворюваності, зниження продуктивності
2	Емоційні	Тривожність, апатія, дратівливість, почуття провини, знижений настрій	Втрата емпатії, байдужість до учнів
3	Когнітивні	Зниження концентрації, труднощі з прийняттям рішень, зниження пам'яті	Помилки у роботі, неефективне планування
4	Поведінкові	Уникнення контактів, прокрастинація, агресивність або пасивність, часті конфлікти	Погіршення стосунків із колегами та учнями
5	Мотиваційні	Втрата інтересу до роботи, байдужість до результатів, бажання змінити професію	Ризик професійної деградації
6	Соціальні	Ізольованість, дефіцит підтримки, цинізм, деперсоналізація	Соціальна дезадаптація
7	Екзистенційні	Втрата сенсу педагогічної діяльності, песимізм, відчуття безсилля	Криза професійної ідентичності

Джерело: складено автором за [34; 37; 39].

Психофізичні симптоми професійного вигорання найчастіше проявляються у погіршенні загального самопочуття. Педагог може відчувати хронічну втому, яка не минає навіть після відпочинку, з'являється астения, що супроводжується слабкістю та зниженням життєвого тону. До цього додаються часті головні болі, розлади сну, безсоння вночі та постійна сонливість удень. Поступово погіршується стан здоров'я, послаблюється імунна система, з'являються проблеми з вагою, втрачається чутливість до власних тілесних відчуттів. Усе це призводить до фізичного виснаження, яке стає підґрунтям для розвитку інших груп симптомів (див. табл. 1.2) [39; 40].

Емоційні симптоми стосуються внутрішнього психічного стану особистості. Людина починає відчувати часту дратівливість, безпідставну нудьгу, зниження настрою, а з часом і депресивні переживання. Виникає почуття безпорадності та розчарування, з'являється невпевненість у власних силах, відчуття чи сором чи провини за результати своєї діяльності, що ще більше знижує рівень самооцінки. Накопичення негативних емоцій поступово руйнує емоційно-вольову сферу та веде до втрати інтересу до роботи (див. табл. 1.2).

Поведінкові симптоми професійного вигорання виявляються у зовнішніх діях, які можна спостерігати з боку. Педагог починає змінювати свій робочий режим, ухилятися від прийняття важливих рішень, уникає відповідальності. Нерідко з'являється зневіра у власних силах, втрата ентузіазму, байдужість до результатів праці. Характерною ознакою є дистанціювання від колег, учнів та їхніх батьків, що призводить до формального виконання обов'язків(див. табл. 1.2). У поведінці з'являється схильність «застрягати» на дрібницях, уникати активної взаємодії, зменшується ініціативність і творчість у роботі [31; 39].

Інтелектуальні симптоми охоплюють когнітивну сферу, тобто процеси мислення й концентрації уваги. Педагог починає відчувати труднощі у зосередженні, йому важче аналізувати інформацію, приймати логічні рішення, виконувати складні завдання. Знижується здатність до креативності і творчого підходу, виникає байдужість до нових знань і професійного розвитку. У результаті робота стає рутинною, з'являється відчуття безперспективності, що лише посилює інші симптоми вигорання(див. табл. 1.2).

Соціально-психологічні симптоми відображаються у сфері міжособистісних відносин і комунікацій. Людина стає замкненою, уникає колективних форм діяльності, відчуває себе непотрібною і віддаляється від соціальних контактів. Нерідко це супроводжується формалізмом у роботі, байдужим ставленням до учнів та колег, проявами цинізму. У педагогів з'являється гіпервідповідальність, яка поєднується з відчуттям невідповідності між вкладеними зусиллями та отриманим результатом. У важких випадках професійне вигорання провокує соціальну пасивність, втрату інтересу до життя загалом, а іноді навіть зловживання алкоголем, кавою чи тютюном як спробу компенсувати внутрішнє виснаження [31; 39] (див. табл. 1.2).

Отже, специфіка педагогічного середовища створює унікальний профіль ризиків, що вимагає комплексного підходу до профілактики. Саме

тому своєчасна діагностика та профілактика синдрому вигорання є вкрай важливою умовою підтримки психологічного благополуччя вчителів і розвитку освітнього середовища.

1.3. Сучасні стратегії профілактики професійного вигорання педагогів: вітчизняний та зарубіжний досвід

Аналіз міжнародних і українських практик засвідчує, що найефективнішими є комплексні програми, які поєднують індивідуальні, групові, організаційні та інноваційні рівні втручання. У закордонному досвіді широко застосовуються програми допомоги працівникам (EAP), регулярна супервізія, тренінги резильєнтності та розвитку емоційної компетентності. Беневене, Де Стазіо та Фіріоллі акцентують на значенні позитивного шкільного клімату та ефективного управлінського лідерства, які в українській науці адаптовані у роботах Л. Карамушки, О. Мірошник. Брейді, Макденіел і Чой доводять захисну роль самоефективності оптимізму та колегіальної підтримки [7; 13; 23; 38].

Серед особистісно орієнтованих підходів провідну роль відіграє когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає вивчити й перебудувати дисфункційні схеми мислення, що підживлюють виснаження. Поряд із нею усе більше доказів отримують практики усвідомленої уваги (майндфулнес) – регулярні 5-хвилинні вправи між уроками демонструють статистично значущий ефект вже за 6-8 тижнів застосування [8; 19; 31; 38]. Важливо, що ефективні програми не є одноразовими заходами – вони поєднують групові сесії з підтримкою щоденних мікропрактик, що забезпечує перенесення навичок у реальний контекст роботи. На рівні закладу найдієвішими є такі структурні зміни: перегляд навантаження, розширення педагогічної автономії та впровадження регулярної супервізії, дбайливе ставлення про себе. Ці напрямки знайшли відображення у дослідженнях впливу організаційного середовища на психологічне благополуччя вчителів, а також у роботах

присвячених розвитку емоційної компетентності та життєстійкості педагогів в умовах воєнного стану [29; 42; 44].

В Україні, особливо в умовах трансформацій та воєнних викликів, підходи мають гібридний характер, вони поєднують міжнародні практики з адаптацією до обмежених ресурсів і кризових умов. Особливої актуальності набувають кризово-орієнтовані інтервенції: психологічна підготовка до роботи в стресових умовах, практики стабілізації (дихальні вправи, релаксаційні техніки), мережі взаємопідтримки педагогів [19; 20; 21; 44]. Каччіамані та ін. демонструють, що залученість до цифрових технологій та відкритість до інновацій знижують ризик вигорання, урізноманітнюючи професійну діяльність [26].

Аналіз сучасних міжнародних і вітчизняних публікацій свідчить про міждисциплінарний характер підходів до профілактики вигорання педагогів. Анджеліні, Шонфельд, Б'янкі та Фіорілі наголошують на відмінностях між педагогами загальної та спеціальної освіти, підкреслюючи, що вчителі, які працюють із дітьми з особливими освітніми потребами, частіше страждають від професійної депресії внаслідок інтенсивнішої емоційної залученості. Науковці рекомендують використовувати програми психологічної підтримки, розвивати навички саморегуляції та формувати емоційну компетентність педагогів [2; 7].

Дослідження Апарісі та співавторів, проведене серед іспанських учителів, показало, що високий рівень робочого стресу зумовлює вигорання та психосоматичні розлади. Як можливе рішення пропонують зменшення бюрократичного навантаження, розширення автономії педагогів та організацію тренінгів зі стрес-менеджменту [3]. Подібні висновки роблять і Арвідсон та колеги, які виявили серед шведських учителів часті прояви емоційного виснаження та зниження мотивації. Вихід із ситуації вони вбачають у підвищенні рівня соціальної підтримки на рівні освітнього середовища, а також у доступності професійного консультування [4].

Отже, для подолання негативних психологічних явищ у діяльності вчителів доцільним є поєднання кількох стратегій. На індивідуальному рівні важливим є розвиток емоційної компетентності, резильєнтності та навичок саморегуляції. На організаційному – це зменшення адміністративного навантаження, справедливий розподіл обов'язків і створення сприятливого робочого середовища. Додаткову роль відіграють психологічна підтримка, консультування, коучинг та програми з ментального здоров'я. Нарешті, професійний розвиток і впровадження інновацій, а також соціальна підтримка й позитивний клімат у колективі формують фундамент для збереження благополуччя та підвищення ефективності педагогів [7; 38; 44].

Групові підходи, які показують добрі результати за кордоном, включають регулярні міжколективні супервізійні зустрічі, фасилітовані групи підтримки, професійні спільноти практики та наставництво. Наставництво для молодих педагогів змушує плинність кадрів і сприяє формуванню навичок саморегуляції. Супервізія допомагає обговорювати складні кейси та знімати емоційне навантаження. Для українських закладів доцільно впроваджувати наставницькі програми з поєднанням онлайн- і офлайн-форматів, особливо у віддалених або постраждалих від бойових дій регіонах[42; 44; 45].

Індивідуальні інтервенції орієнтовані на розвиток особистісних ресурсів і навичок контролю стресу. До найбільш досліджених і ефективних методик належать тренінги з емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові підходи, навчання навичкам майндфулнес і резильєнтності, а також програми по управлінню часом і енергією. Досвід показує, що короткі тренінги (6-8 сесій) у поєднанні з короткими щоденними практиками мають кращу довготривалу ефективність, ніж одноразові лекції. В українських реаліях, важливо робити такі програми доступними через дистанційні платформи, а також надавати практичні матеріали для самостійного опрацювання [7; 31; 38; 44].

Окрему увагу потрібно приділяти профілактиці у кризових умовах, зокрема під час війни. Тут ефективними є специфічні інтервенції: психологічна підготовка до роботи в стресових умовах, інструктажі щодо безпеки, створення мереж підтримки педагогів, доступ до кризової психологічної допомоги і прості практики стабілізації (дихальні вправи, короткі релаксаційні техніки). В умовах загострення ризиків важливо інтегрувати психосоціальну допомогу в систему закладу освіти, щоб педагоги могли швидко отримати допомогу без бюрократичних перепон [18;19;20;21; 44].

Аналіз ефективності показує, що найкращі результати досягаються при комплексному підході – коли організаційні зміни супроводжуються навчанням персоналу і створенням систем підтримки. Одномоментні або лише індивідуальні втручання дають обмежений ефект та часто не усувають джерела проблеми [46]. У країнах, де профілактика вигорання є політикою державного рівня, зменшення випадків вигорання супроводжується і покращенням якості освіти, зниженням плинності кадрів та кращим психологічним кліматом у колективах [44; 46].

Реалії українських закладів накладають свої обмеження: дефіцит фінансування, бракує системних програм, нерівномірний доступ до кваліфікованої психологічної допомоги. Проте наявні можливості для впровадження ефективних заходів включають партнерство з громадськими організаціями та міжнародними донорами, дистанційні навчальні програми, використання внутрішніх ресурсів (вчителі-психологи, методичні кабінети), створення міжрегіональних мереж обміну практиками. Важливим ресурсом також є підвищення медійної та адміністративної обізнаності про проблему – інформаційні кампанії можуть зменшити стигму навколо запиту психологічної допомоги [18; 26; 29; 42].

Висновки до розділу

У першому розділі роботи здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз проблеми професійного вигорання педагогів, що дало змогу систематизувати наукові підходи до розуміння цього феномена та визначити ключові чинники його розвитку в умовах сучасної освітньої діяльності.

По-перше, у сучасній психологічній науці сформувалося розуміння вигорання як складного багатовимірного синдрому, а не простого емоційного стомлення. Три провідні моделі: трикомпонентна модель Маслач, фазова модель Бойка та клінічна модель ВАТ взаємодоповнюють одна одну, утворюючи комплексне теоретичне підґрунтя для діагностики та профілактики професійного вигорання.

По-друге, педагогічна діяльність визначена як сфера підвищеного ризику вигорання через поєднання чотирьох груп чинників: організаційних (перевантаженість, реформи, дефіцит підтримки), професійних (багатофункціональність, відповідальність), соціальних (низький престиж, міжособистісні конфлікти) та індивідуально-психологічних (рівень стресостійкості, копінг-стратегії). В умовах воєнного стану зазначені чинники суттєво посилюються, що робить педагогів однією з найуразливіших професійних груп.

По-третє, найефективнішими засобами профілактики визнано комплексні програми, що поєднують індивідуальні (когнітивно-поведінкові інтервенції, майндфулнес, розвиток резильєнтності), організаційні (оптимізація навантаження, позитивний клімат, супервізія) та інноваційні компоненти (цифрові технології, дистанційна підтримка). Результати теоретичного аналізу утворюють надійне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

2.1. Методологія, організація та етапи емпіричного дослідження синдрому професійного вигорання педагогічних працівників

У сучасних умовах зростання професійних навантажень, підвищення вимог до ефективності діяльності та емоційної залученості фахівців проблема професійного вигорання набуває особливої актуальності. Тривалий вплив стресогенних чинників, високий рівень відповідальності та інтенсивна міжособистісна взаємодія призводять до емоційного виснаження, зниження мотивації та професійної ефективності, що негативно позначається як на психологічному благополуччі особистості, так і на якості виконання професійних функцій [18; 26; 27].

Емпіричне дослідження синдрому професійного вигорання педагогів закладів загальної середньої освіти потребує використання валідних, надійних та методично обґрунтованих психодіагностичних інструментів, що дозволяють комплексно оцінити його структурні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукацію особистих досягнень [18; 26; 27].

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних діагностичних методик, що забезпечило оцінку синдрому з різних перспектив: трикомпонентної моделі, сучасного клінічного розуміння вигорання та фазового підходу з акцентом на захисні механізми особистості.

Основним психодіагностичним засобом слугував опитувальник MBI-ES, версія для педагогів, адаптована Н.Є. Водоп'яноюю для україномовної вибірки [15; 16; 36]. Інструмент складається з 22 тверджень, відповіді на які респондент оцінює за семибальною шкалою частоти (від «ніколи» до «щодня»). За трьома субшкалами визначається вираженість

емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Перевага цієї методики полягає в широкій емпіричній базі порівняння, що дозволяє інтерпретувати результати у контексті досліджень, проведених у різних країнах.

Доповненням до MBI-ES став Burnout Assessment Tool (BAT) у робочій версії, концептуальні засади якого викладені у працях В. Шауфелі та адаптовані Ю. М. Терлецькою (2022)[51; 54; 55], являє сучасний міжнародний інструмент для вимірювання професійного вигорання, розроблений Вілмаром Шауфелі та колегами, як альтернатива класичним підходам, зокрема MBI, з метою подолання їх обмежень у клінічній та індивідуальній оцінці. Інструмент базується на сучасному розумінні вигорання як стану, що характеризується крайньою виснаженістю, ментальною дистанцією, когнітивними та емоційними порушеннями. Додаткові виміри – психологічний дистрес і психосоматичні скарги – дозволяють оцінити ширший спектр наслідків. BAT існує у двох версіях: повній (23 пункти) та скороченій (12 пунктів); обидві відрізняються високою валідністю (альфа Кронбаха = 0,84–0,97) [51;54; 55].

Для врахування вітчизняних традицій діагностики в дослідженні також було застосовано опитувальник «Діагностика емоційного вигорання» В. В. Бойка, яка використовувалася для відстеження стадійної динаміки синдрому. Її особливість – це не лише ідентифікація стану, а й визначення того, на якому етапі перебуває педагог, чи є вигорання ще тільки тригером внутрішнього напруження, чи вже перейшло у фазу активного захисту, або, в найгіршому варіанті, повного виснаження ресурсів [10; 11]. Кожна з цих трьох фаз охоплює чотири специфічних симптоми (усього 84 твердження), що заповнюються за принципом «так/ні». Висока альфа Кронбаха (0,85 – 0,92) підтверджує внутрішню узгодженість інструменту.

Застосування трьох інструментів (MBI, BAT та опитувальника Бойка) забезпечило методологічну триангуляцію та багатогранну оцінку синдрому. Це дало змогу не лише фіксувати класичні компоненти (емоційне

виснаження, деперсоналізацію, редукцію досягнень), але й глибше аналізувати як когнітивні та емоційні порушення (ВАТ), так і динаміку захисних механізмів і фазового розвитку вигорання (Бойко), що значно підвищило точність виявлення груп ризику серед педагогів та обґрунтованість профілактичних висновків [10; 11; 15; 16; 36; 51;54; 55].

Вибір саме цих трьох методик зумовлений їхньою взаємодоповнювальністю та відповідністю меті дослідження. MBI-ES є визнаним “золотим стандартом” для вимірювання ефективності у педагогічних виборах і дає змогу зіставити результати за міжнародними нормами. Методика Бойка відображає стадійну динаміку синдрому і є найбільш адаптованою до вітчизняного контексту. ВАТ охоплює клінічний вимір – психосоматичні та психологічні захворювання, який не фіксує MBI. Методики самооцінки психологічного благополуччя (наприклад, Шкала психологічного благополуччя Ріфф або PERMA-Profilер) свідомо не включалися до основного інструментарію, так як вони вимірюють конструкт, що є протилежним полюсом континууму правильного вигорання, а не його прямим компонентом. Включення таких шкал доцільно на наступному етапі дослідження – для оцінки довготривалих ефектів програми та взаємозв’язку між зниженням бадьорості та зростанням суб’єктивного благополуччя[31; 38;44].

Для перевірки узгодженості результатів трьох методик між собою застосовано кореляцію Пірсона. Як числові змінні використано загальний бал ВАТ (сума балів за вибіркою), інтегральний індекс MBI (0-1) та загальний бал Бойко (сума трьох фаз). Результати кореляції між методиками представлено у таблиці 2.1.5 та рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляційний аналіз (r Пірсона)

Пара методик	r Пірсона	p-значення	Рівень значення	Характер зв’язку
ВАТ↔МВІ	0,183	0,0928	p>0,05(н.з)	Слабкий+
ВАТ↔Бойко	0,092	0,4017	p>0,05(н.з)	Дуже слабкий
МВІ↔Бойко	0,019	0,8607	p>0,05(н.з)	Практ.відс.

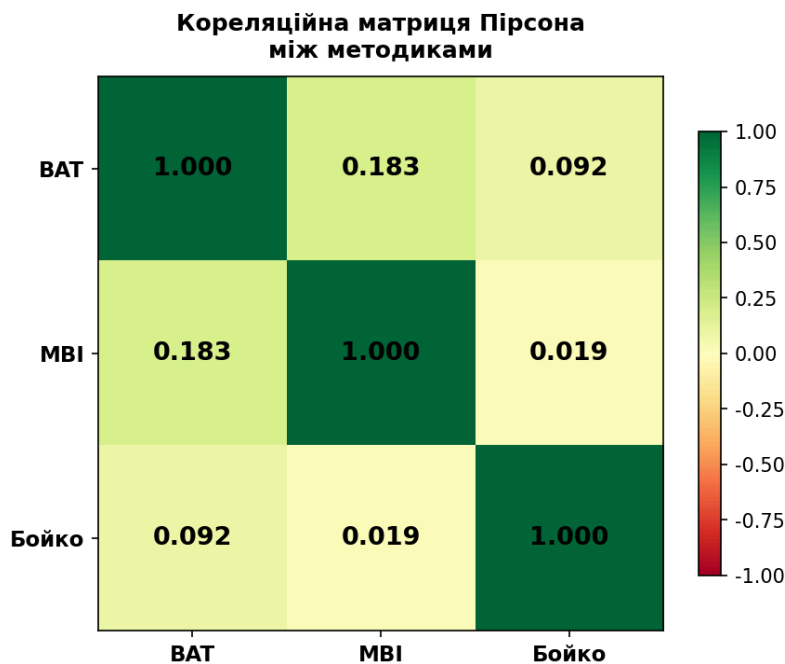


Рис. 2.1 Теплова карта кореляційної матриці між трьома методиками

Результати кореляції та теплова карта кореляційної матриці між трьома методиками показують, що: ВАТ↔МВІ ($r=0,183, p=0,093$). Зв'язок слабкий, статистично незначущий ($p>0,05$). Незважаючи на те, що обидві методики вимірюють вигорання, вони оцінюють різні аспекти. ВАТ – загальне функціональне виснаження від роботи, МВІ – емоційний та когнітивний виміри. Певна тенденція до позитивного зв'язку присутня, але не є статистично значущою при $n=85$.

ВАТ↔Бойко ($r=0,092, p=0,402$). Зв'язок дуже слабкий і статистично незначущий. Методика Бойка вимірює стадійність вигорання (фазовий підхід), тоді як ВАТ – інтенсивність симптомів. Різна концептуалізація пояснює низьку кореляцію.

МВІ↔Бойко ($r=0,019, p=0,861$). Практично відсутній зв'язок. МВІ вимірює три клінічних конструкти вигорання (особливо деперсоналізацію), а Бойко – суб'єктивне переживання фаз виснаження. Розбіжність у теоретичних основах і структурі шкал зумовлює відсутність значущої кореляції.

Отже, відсутність статистично значущих зв'язків між методиками підтверджує їхню концептуальну незалежність і додатковість – кожна методика вимірює унікальні аспекти феномену вигорання. Тому застосування трьох інструментів дозволяє отримати більш повну та об'єктивну картину.

Якісну складову забезпечив метод психологічного спостереження за поведінковими та емоційними індикаторами в природних умовах діяльності: під час методичних нарад, тренінгів, майстер-класів, взаємодії з учнями та колегами. Статистична обробка даних проводилася засобами IBM SPSS Statistics 26, АІС «Я-психолог», Google form.

Дослідження реалізовано у три послідовних етапи. Підготовчий етап (листопад 2025 р.) включав формулювання проблеми, мети, завдань та гіпотез дослідження, аналіз наукової літератури, відбір методик, формування вибірки та отримання інформованої згоди учасників. Основний емпіричний етап (грудень 2025 р.) передбачав первинну діагностику ($n = 86$) на платформі АІС «Я-психолог» (<https://lnk.ua/YN323g1VJ>) із дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Заключний аналітичний етап включав статистичну обробку, інтерпретацію результатів та формулювання рекомендацій.

2.2. Характеристика вибірки та опис учасників дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Центру професійного розвитку педагогічних працівників та охоплювало заклади ЗСО Київської області. Формування вибірки здійснювалося цілеспрямовано та стратифіковано з урахуванням мети та завдань дослідження, а також принципів добровільності участі та анонімності відповідно до рекомендацій департаменту освіти Київської ОВА, керівників ЗСО.

Загальна вибірка констатувального етапу – 86 педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти громади Київської області, (один учасник

вибув у ході дослідження; ефективна вибірка – $n=85$). Для проведення формувального експерименту вибірку стратифіковано на дві групи:

1. Експериментальна група (ЕГ), $n = 47$, де один учасник вибув у ході програми, $n_{\text{ефект}} = 46$).
2. Контрольна група (КГ), $n = 39$ осіб (не отримували спеціального втручання).
3. Стратифікація здійснювалася за статтю, віком, стажем та вихідним рівнем вигорання.

Характеристика вибірки: вік – від 26 до 70 років ($M = 49,1$; $SD = 12,7$); стаж – до 45 років ($M = 23,8$; $SD = 12,6$); 94% жінок, 5% чоловіків. Переважали вчителі початкової школи та предметники.

Детальну соціально-демографічну характеристику загальної вибірки та обох груп представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика вибірки ($n = 85$)

№	Показник	Загальна вибірка ($n = 85$)	Експерим. група (ЕГ, $n = 47$)	Контрольна група (КГ, $n = 39$)
1	Загальна кількість	$n = 85$	$n = 47$ (46*)	$n = 39$
2	Стать (жінки / чоловіки)	80 ж / 5 ч (94/6%)	44 ж / 3 ч (94/6%)	36 ж / 3 ч (92/8%)
3	Вік, роки: M (SD)	49,1 (12,7)	48,8 (13,1)	49,5 (12,2)
4	Вік $\min - \max$	26 – 70 р.	26 – 70 р.	31 – 66 р.
5	Стаж роботи, роки: M (SD)	23,8 (12,6)	23,4 (13,0)	24,3 (12,1)
6	Стаж $\min - \max$	3 – 45 р.	3 – 45 р.	4 – 44 р.
7	Початкова школа (вчителі)	38 (44,7%)	22 (46,8%)	16 (41,0%)
8	Предметники (сер. ланка)	32 (37,6%)	18 (38,3%)	14 (35,9%)
9	Адміністрація / інше	15 (17,6%)	7 (14,9%)	9 (23,1%)

Примітка: * один учасник ЕГ вибув під час реалізації програми профілактики; M – середнє значення; SD – стандартне відхилення. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр.).

За гендерним складом вибірка відповідає загальній структурі педагогічних колективів ЗЗСО України з переважанням жінок. Вікова амплітуда охоплює всі вікові категорії – від молодих фахівців до педагогів передпенсійного і пенсійного віку, що забезпечує репрезентативність щодо різних стадій професійного розвитку. Розподіл учасників за віковою категорією представлено на рис. 2.2.

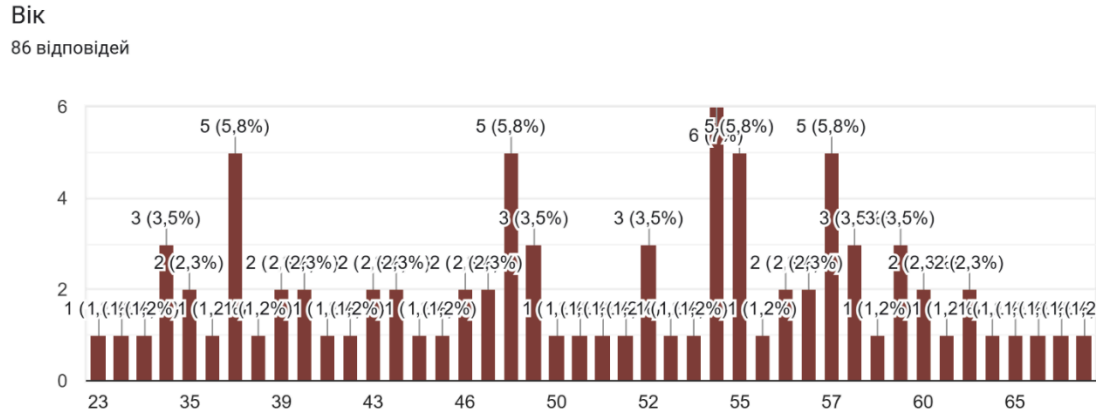


Рис 2.2. Віковий розподіл учасників дослідження (загальна вибірка)

Середній вік респондентів становив 48,7- 49 років (від 23 до 70 років). Найбільшу кількість представляють вчителі 37 років, 48 років, 54-57 років, що становить основу вибірки. Педагогів молодшої (23 -26 років) та старшої (за 60 років) представлено менше, але вони присутні, що робить вибірку стратифікованою (див. рис. 2.2).

Предметна спеціалізація є широко диверсифікованою: суспільно-гуманітарна, мовно-літературна, природнича, математична, мистецька, технологічна галузі, початкова школа, а також управлінський персонал та асистенти вчителів (роботи з ООП). Найчисельнішою групою є вчителі початкової школи – 44,7%, що відповідає їхній питомій вазі у педагогічному контингенті громади. Розподіл респондентів за посадами відображено на рисунку 2.3.

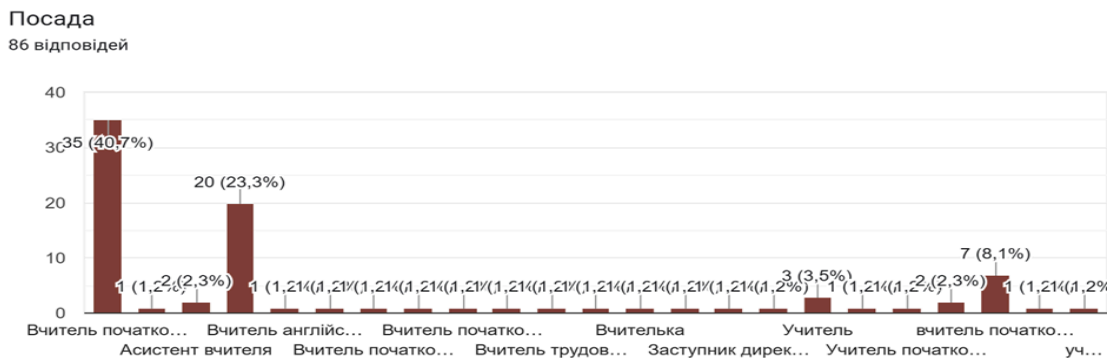


Рис.2.3. Розподіл учасників дослідження за посадами (загальна вибірка)

Джерело: складено автором самостійно за результатами емпіричного дослідження(2025 -2026рр.).

На рисунку представлено розподіл респондентів за посадами. Дані було систематизовано у відповідність до категорій через різне написання посад респондентами. Вчителі початкової ланки (44,7%), предметники (37,6%), адміністрація (7 %), інші спеціальності (10,6%), асистенти вчителів (приблизно 25%). Такий склад вибірки дозволив врахувати специфіку професійної діяльності педагогів з різними функціональними навантаженнями та умовами праці, різного віку та етапу професійного становлення (див. рис. 2.2 та рис.2.3).

Врахування стажу роботи є важливим чинником дослідження професійного вигорання, оскільки він пов'язаний як із накопиченням професійного досвіду, та тривалим впливом хронічних професійних стресорів. За статевою ознакою вибірка була представлена переважно жінками, що відповідають загальній гендерній структурі педагогічних колективів закладів загальної середньої освіти. Наявність незначної кількості чоловіків у вибірці дозволила зберегти репрезентативність дослідження без порушення його статистичної коректності. Розподіл респондентів за стажем відображено на рисунку 2.4.

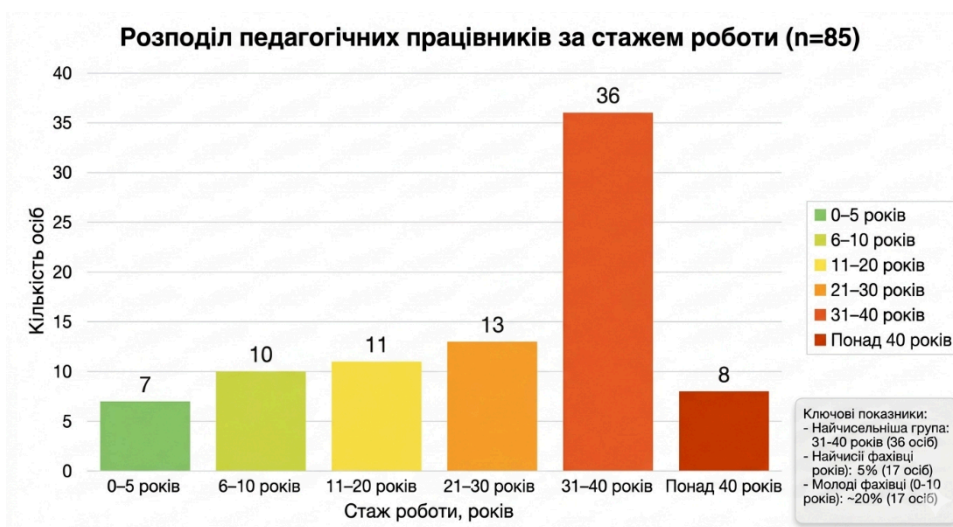


Рис.2.4. Розподіл педагогічних працівників за стажем роботи. Джерело: складено автором самостійно за результатами емпіричного дослідження(2025 -2026рр.).

На рисунку представлено учасників дослідження з різним стажем роботи. Найчисельніша група – це педагоги зі стажем 31-40 років (36 осіб). Це свідчить про те, що значна частина колективу – це дуже досвідчені фахівці. Середня ланка – це групи зі стажем від 11 до 30 років розподілені відносно рівномірно (загалом 24 особи). Молоді кадри – спеціалісти зі стажем до 10 років складають приблизно 20% загальної кількості (17 осіб). Особливість даних – у списку присутні фахівці з екстремально високим стажем (42 та 44 роки), що підсилює групу «досвідчених», стаж – до 45 років ($M = 23,8$); 94% жінок, 5% чоловіків.

Ця діаграма демонструє переважання досвідчених кадрів, що є важливим фактором при аналізі професійного вигорання.

Усі учасники отримали інформацію про мету та умови дослідження й надали усну інформовану згоду. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічних досліджень: конфіденційності персональних даних, добровільності участі та наукового використання отриманих результатів.

Таким чином, сформована вибірка є стратифікованою та репрезентативною для аналізу особливостей вигорання педагогів ЗЗСО, що забезпечує можливість узагальнення результатів.

2.3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження синдрому професійного вигорання: зведений порівняльний аналіз за трьома методиками

Первинний діагностичний зріз проведено у грудні 2025 р. з використанням трьох методик одночасно, не дублювання, а для отримання взаємодоповнювального знання. МВІ фіксує структуру вигорання у конкретний момент часу [15; 36], модель Бойка дозволяє встановити, на якій стадії розвитку перебуває синдром [10; 11], а ВАТ додає клінічний вимір – ступінь вираженості соматичних та психологічних скарг [51;54; 55]. Така

триангуляція суттєво підвищує надійність висновків порівняно з використанням будь-якого одного інструменту. Детальні первинні протоколи представлено в Додатках Е- К.

Перед описом результатів за кожною методикою необхідно встановити вихідну еквівалентність груп. Порівняльний аналіз початкового рівня вигорання між ЕГ та КГ (див табл. 2.3) засвідчує, що групи були вирівняні перед початком дослідження: статистично значущих відмінностей між жодним із показників не виявлено ($p > 0,05$). Це підтверджує коректність формування вибірки та забезпечує обґрунтованість подальших порівнянь у контрольному експерименті.

Таблиця 2.3

**Порівняльний аналіз початкового рівня вигорання між ЕГ та КГ
(констатувальний етап, n = 85)**

Показник	ЕГ (%)	КГ (%)	χ^2	p	Значущість
ЕВ частка з виск. рівнем, %	57,4	51,3	0,42	> 0,05	н/з
ДП частка з виск. рівнем, %	27,7	25,6	0,07	> 0,05	н/з
РД частка з виск. рівнем, %	38,3	35,9	0,07	> 0,05	н/з
Бойко резистенція сформована, %	46,8	46,2	0,00	> 0,05	н/з
ВАТ виск./дуже виск. рівень, %	35,3	27,0	0,91	> 0,05	н/з

Примітка: χ^2 – критерій χ^2 Пірсона; н/з – статистично незначуще ($p > 0,05$). ЕГ n = 47, КГ n = 39.

Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр.).

Результати за методикою МВІ (Маслач–Джексон в адаптації Водоп'янової) представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл педагогічних працівників за рівнями вигорання за шкалами МВІ
(n = 85)**

Шкала МВІ	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)
Емоційне виснаження	22 (25,9%)	31 (36,5%)	32 (37,6%)
Деперсоналізація	34 (40,0%)	27 (31,8%)	24 (28,2%)
Редукція особистих досягнень	23 (27,1%)	39 (45,9%)	23 (27,1%)

Примітка: Низький рівень EB ≤ 16 балів; Середній 17-26; Високий ≥ 27 . Низький рівень ДП ≤ 6 ; Середній 7-12; Високий ≥ 13 . Редукція досягнень: Низький ≥ 39 (сприятливий); Середній 32–38; Високий ≤ 31 (несприятливий).

Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додаток Е).

За статтю неможливо провести статистично значущий порівняльний аналіз через малочисельність чоловіків у вибірці (лише 5 осіб). Проте якісно чоловіки демонстрували дещо вищі показники за шкалою деперсоналізації.

Отримані дані свідчать про досить високий загальний рівень професійного вигорання серед педагогів обстеженої вибірки. Найбільш вразливим компонентом є емоційне виснаження, що підтверджує актуальність проблеми в умовах сучасних освітніх реформ, підвищеного емоційного навантаження та воєнного стану. Значна частина педагогів перебуває у зоні ризику, що вимагає негайного впровадження системної профілактичної роботи.

Дана методика близька до нашого українського контексту й дозволяє побачити вигорання як процес у трьох фазах: напруження (ініціація стресових реакцій, коли все починається з внутрішнього дискомфорту), резистенцію (активізація захисних механізмів, де ми намагаємося захищатися, але часто це призводить до емоційної економії) та виснаження (повне спустошення ресурсів, коли вже важко радіти навіть успіхам учнів).

Інтегральний індекс вигорання до даної методики представлено на рис.2.5

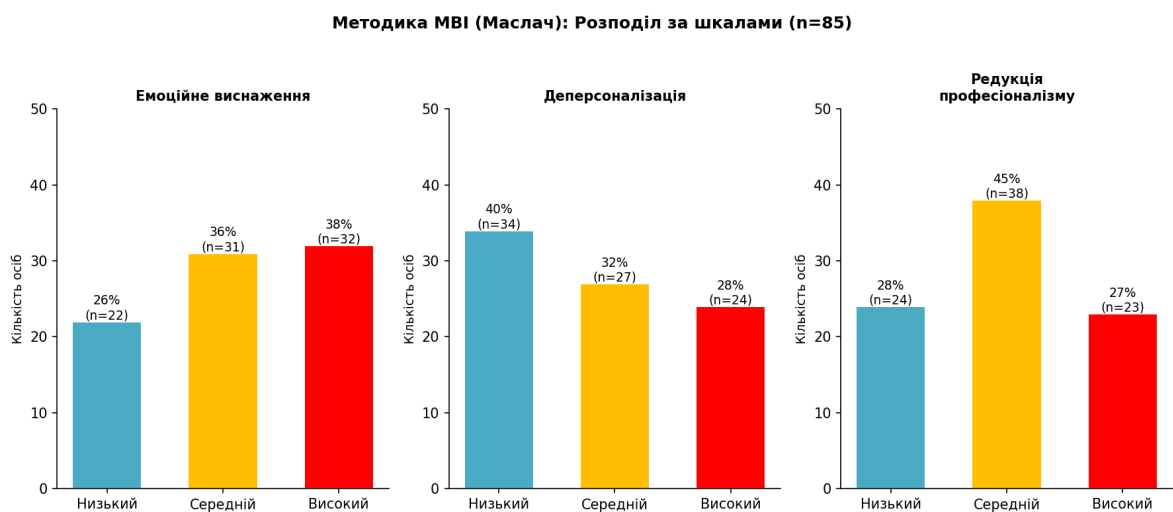


Рис.

2.5. Розподіл за шкалами МВІ: емоційне виснаження, деперсоналізація, редуція ($n=85$). $M = 0.51$ ($SD \approx 0.08$) – в середньому педагоги знаходяться на помірному рівні вигорання за шкалою від 0 до 1, при цьому максимальне значення сягає 0.72.

Таблиця 2.5

Описова статистика шкал МВІ ($n = 85$)

Шкала МВІ	М (бал)	SD	Min	Max	Критерії рівнів
Емоційне виснаження (ЕВ)	25,9	10,1	8	54	0-16 = Низький 17-26 = Середній ≥ 27 = Високий
Деперсоналізація (ДП)	8,8	5,3	0	26	0-6 = Низький 7-12 = Середній ≥ 13 = Високий
Редуція досягнень (РД)	33,3	7,0	11	48	≥ 39 = Низький 32-38 = Середній ≤ 31 = Високий

Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додаток Е).

Інтерпретація ключових тенденцій. Емоційне виснаження домінує серед компонентів: 37,6% педагогів мають високий рівень ($n = 32$), що свідчить про апатію, бажанні усамітнитися після роботи та хронічне спустошення емоційних ресурсів як основну ознаку вигорання в обстеженій групі.

Всі 32 особи з високим рівнем ЕВ – жінки, що відповідає загальній закономірності вигорання у переважно жіночих педагогічних колективах. Це вказує на виснаження емоційних ресурсів як основну проблему сучасної педагогічної діяльності.

Деперсоналізація переважно на низькому рівні (40,0%, $n = 34$), що вказує на збережену здатність до міжособистісного контакту у більшості. Проте 28,2% ($n = 24$) мають високий рівень, що свідчить про формалізацію стосунків з учнями та колегами, зростання цинізму та емоційної дистанції.

Редуція особистих досягнень переважає на середньому рівні (45,9%, $n = 39$); 27,1% ($n=23$) демонструють несприятливий (високий) рівень, тобто відчують зниження професійної самооцінки, сумніваються у власній компетентності та ефективності своєї роботи (див.табл.2.5).

Кореляційний аналіз (див.табл. 2.6) виявив тісний зв'язок між усіма трьома шкалами МВІ, що підтверджує синдромальну єдність вигорання та обґрунтованість трикомпонентної моделі.

Таблиця 2.6

**Результати кореляційного аналізу (r Пірсона): шкали МВІ × стаж,
вік (n = 85)**

Пара змінних	r (Пірсон)	p	Знач.	Характер зв'язку
Стаж × ЕВ (Емоційне виснаження)	0,013	> 0,05	н/з	Зв'язок відсутній
Стаж × ДП (Деперсоналізація)	0,046	> 0,05	н/з	Зв'язок відсутній
Стаж × РД (Редукція досягнень)	0,285	< 0,05	*	Слабка позитивна: зі зростанням стажу дещо посилюється відчуття зниження ефективності
Вік × ЕВ (Емоційне виснаження)	0,039	> 0,05	н/з	Зв'язок відсутній
ЕВ × ДП	0,719	< 0,001	***	Сильна позитивна: виснаження супроводжується деперсоналізацією
ЕВ × РД	-0,431	< 0,001	***	Помірна обернена: вищий рівень ЕВ пов'язаний з вищою редукцією
ДП × РД	-0,486	< 0,001	***	Помірна обернена: вища ДП – вища редукція досягнень

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона; *** $p < 0,001$; * $p < 0,05$; н/з – статистично не значуще.

Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додаток Е).

Стаж значущо корелює лише з редукцією досягнень ($r=0,285, p<0,05$), у педагогів із більшим стажем дещо зростає відчуття зниження власної ефективності. Вік не є статистично значущим предиктором жодного компонента ($r=0,013-0,046$). Між шкалами МВІ виявлено сильні зв'язки: $ЕВ \leftrightarrow ДП$ ($r=0,719***$), $ЕВ \leftrightarrow РД$ ($r= -0,431***$), $ДП \leftrightarrow РД$ ($r=-0,486***$)(див.табл. 2.6).

Отримані дані підкреслюють, що синдром емоційного вигорання в обстежуваній групі має переважно компенсований характер (домінування резистенції), але з ризиком переходу до декомпенсації у чверті респондентів. Це узгоджується з ризиком переходу до декомпенсації у чверті респондентів. Це узгоджується з теоретичними положеннями моделі Бойка про фазову еволюцію синдрому та обґрунтовує необхідність ранньої інтервенції на етапі напруження для запобігання прогресу.

Результати за методикою В. В. Бойка. Методика дозволяє простежити фазову еволюцію синдрому від початкового напруження через захисні механізми до повного виснаження ресурсів. Розподіл учасників за ступенем сформованості фаз представлено в таблиці 2.7

Таблиця 2.7

**Розподіл педагогічних працівників за ступенем сформованості фаз
вигорання (Бойко, n = 85)**

Фаза (В. Бойко)	Не сформувалася н (%)	У стадії формування н (%)	Сформована н (%)
Напруження	59 (69,4%)	14 (16,5%)	12 (14,1%)
Резистенція	14 (16,5%)	32 (37,6%)	39 (45,9%)
Виснаження	43 (50,6%)	21 (24,7%)	21 (24,7%)

Примітка: Не сформувалася – <36 балів; У стадії формування – 36–60; Сформована – >60. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додаток Ж).

Аналіз свідчить про переважання фази резистенції як найбільш вираженої у 45,9% (n = 39) респондентів вона повністю сформована, ще у 37,6% (n = 32) – формується. Це означає, що у 83,5% педагогів активовані захисні механізми – розширення сфери економії емоцій та редукція професійних обов'язків, що сигналізує про хронічний характер стресового навантаження та активне задіяння компенсаторних механізмів адаптації до професійного стресу. Фаза виснаження сформована у 24,7% (n=21) з помітними психосоматичними порушеннями (високий рівень у 25,9%) такими як розлад сну, головні болі чи вегетативні дисфункції, та формується ще у 24,7% – разом до 49,4% знаходяться в зоні клінічного ризику. Фаза напруження здебільшого не сформована (69,4%), однак у 14,1% (n =12) – вже сформована, а в 16,5% випадків вона перебуває на стадії формування, з перевалюванням симптомів тривоги та депресії (високий рівень у 21,2%) (див. рис.2.7).

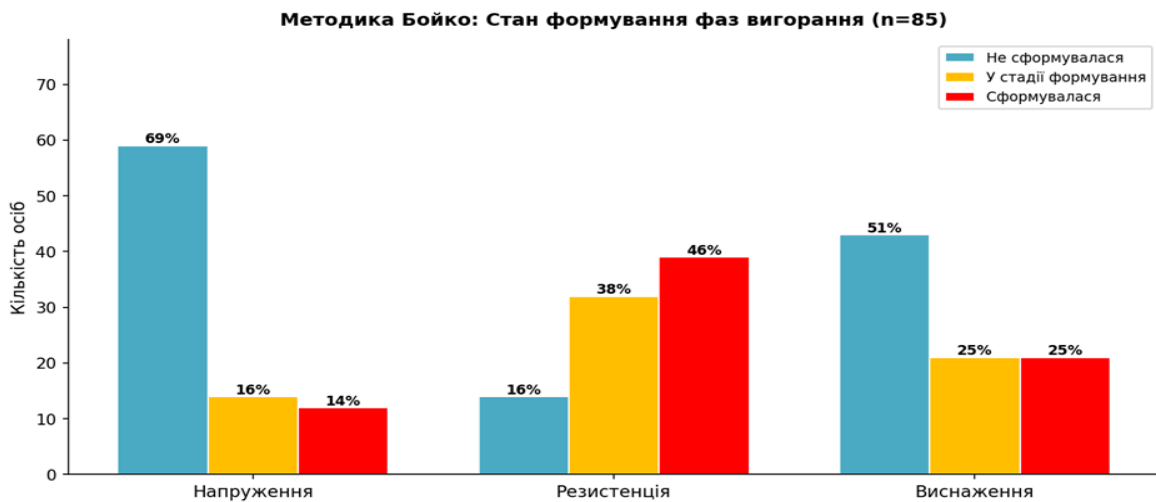


Рис. 2.6. Стан формування фаз вигорання за методикою Бойка (n=85)

Джерело: розраховано автором за результатами дослідження (2025–2026 рр. Додаток Ж).

Для оцінки взаємозв'язків проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (використано програмне забезпечення IBM SPSS Statistics 26). Обчислення базувалися на балах за фазами та віком респондентів (стаж не включено через відсутність таких даних у діагностиці).

Кореляційний аналіз (див. табл. 2.8) підтверджує послідовну стадійність розвитку синдрому.

Таблиця 2.8

**Результати кореляційного аналізу (r Пірсона): фази вигорання × вік
(Бойко, n = 85)**

Пара змінних	r (Пірсон)	p	Знач.	Характер зв'язку
Вік × Фаза напруження	0,21	< 0,05	*	Слабка позитивна: зі збільшенням віку дещо зростають стресові реакції
Вік × Фаза резистенції	0,28	< 0,05	*	Слабка позитивна: у старших педагогів активніші захисні механізми
Вік × Фаза виснаження	0,32	< 0,05	*	Помірна позитивна: накопичення хронічного виснаження з роками
Напруження × Резистенція	0,689	< 0,001	***	Сильна позитивна: фази взаємопов'язані
Напруження × Виснаження	0,821	< 0,001	***	Дуже сильна: наростання синдрому послідовне
Резистенція × Виснаження	0,792	< 0,001	***	Дуже сильна: захисні механізми виснажуються

Примітка: *** $p < 0,001$; * $p < 0,05$. Між фазами – кореляція внутрішньої узгодженості синдрому. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додаток Ж).

Між фазами виявлено сильні та дуже сильні кореляції ($r=0,689-0,821^{***}$), що підтверджує закономірну послідовність розвитку синдрому. Вік помірно корелює з кожною фазою ($r=0,21-0,32^*$), що вказує на тенденцію до накопичення симптомів із роками (див. табл. 2.8).

Кореляція між балами фази напруження та віком $r = 0,21$ ($p < 0,05$) – слабка позитивна залежність, що свідчить про зростання ініціальних стресових реакцій за віком; кореляція між балами фази резистенції та віком $r = 0,28$ ($p < 0,05$) – слабка позитивна залежність, вказуючи на посилення захисних механізмів у старших педагогів; кореляція між балами фази виснаження та віком $r = 0,32$ ($p < 0,05$) – помірна позитивна залежність, що підтверджує накопичення хронічного виснаження з роками професійної діяльності.

Отримані дані підкреслюють, що синдром емоційного вигорання в обстежуваній групі має переважно компенсований характер (домінування резистенції), але з ризиком переходу до декомпенсації у чверті респондентів. Це узгоджується з ризиком переходу до декомпенсації у чверті респондентів. Це узгоджується з теоретичними положеннями моделі Бойка про фазову еволюцію синдрому та обґрунтовує необхідність ранньої інтервенції на етапі напруження для запобігання прогресу.

Результати за методикою ВАТ, робоча версія представляє сучасний підхід до оцінки професійного вигорання, фокусуючись на чотирьох базових симптомах (виснаження, ментальна дистанція/відчуження, когнітивні порушення, емоційні порушення) та двох вторинних (психологічні скарги, психосоматичні скарги). Середній загальний показник вигорання по вибірці склав $M = 2,22$ балів ($SD = 0,56$), що відповідає середньому рівню за авторськими нормами. Разом з тим розподіл за рівнями створив суттєву диференціацію, майже третина педагогів (27,1%) перебуває у зоні підвищеного ризику.

Розподіл учасників за загальним показником вигорання та субшкалами представлено в таблицях 2.9 та 2.10.

Таблиця 2.9

**Розподіл педагогічних працівників за рівнями загального показника
вигорання (ВАТ, n = 85)**

Рівень загального показника ВАТ	n	%	Кумулятивний %	Стать (ж/ч)
Низький (<1,5)	7	8,2%	8,2%	7ж / 0ч
Середній (1,5–2,5)	55	64,7%	72,9%	52ж / 3ч
Високий (2,5–3,5)	20	23,5%	96,5%	20ж / 0ч
Дуже високий (>3,5)	3	3,5%	100%	3ж / 0ч
Разом	85	100,0%	–	80ж / 5ч

Примітка: Низький рівень <1,5 бал.; Середній 1,5-2,5; Високий 2,5-3,5; Дуже високий >3,5. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додаток 3).

Таблиця 2.9 демонструє, що переважна більшість учасників - 55 осіб (64,7%) знаходиться на середньому рівні вигорання, що свідчить про наявність хронічного стресового навантаження без клінічної картини синдрому. Разом з тим 20 педагогів (23,5%) мають високий рівень, а ще 3 особи (3,5%) – дуже високий, що у сукупності становить зону ризику (27,1%, n = 23). Найнижчий рівень лише у 7 осіб (8,2%), і переважно це педагоги зі стажем до 10 або понад 35 років. Гендерний розподіл зони ризику виключно жіночий, що узгоджується з показниками МВІ та загальними тенденціями вибірки.

Таблиця 2.10

**Розподіл педагогічних працівників за рівнями субшкал та описова
статистика (ВАТ, n = 85)**

Субшкала ВАТ	Низький <1,5	Середній 1,5–2,5	Високий 2,5–3,5	Дуже вис. >3,5	M	SD
Виснаження (базовий)	2 (2,4%)	32 (37,6%)	37 (43,5%)	14 (16,5%)	2,66	0,74
Відчуження	20 (23,5%)	47 (55,3%)	17 (20,0%)	1 (1,2%)	2,03	0,64
Когнітивні порушення	21 (24,7%)	48 (56,5%)	16 (18,8%)	0 (0%)	1,96	0,60
Емоційні порушення	25 (29,4%)	39 (45,9%)	17 (20,0%)	4 (4,7%)	2,00	0,71
Психологічні скарги (вторинний)	4 (4,7%)	26 (30,6%)	40 (47,1%)	15 (17,6%)	2,74	0,77
Психосоматичні скарги (вторинний)	1 (1,2%)	32 (37,6%)	42 (49,4%)	10 (11,8%)	2,70	0,74
Загальний показник	7 (8,2%)	55 (64,7%)	20 (23,5%)	3 (3,5%)	2,23	0,55

Примітка: M – середній бал; SD – стандартне відхилення. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами емпіричного дослідження (2025-2026 рр. Додаток 3).

Таблиця 2.10 розкриває внутрішню структуру синдрому вигорання у вибірці. Серед базових симптомів найвищого значення набуває виснаження ($M = 2,66$; $S = 0,74$), 60% педагогів перебувають на рівні «високий» або «дуже високий», що є найбільшим показником серед усіх субшкал і цілком узгоджується з домінуванням ЕВ за МВІ. Відчуження ($M = 2,03$) та емоційні порушення ($M = 2,00$) знаходяться в межах середнього рівня, тоді як когнітивні порушення демонструють найнижче середнє значення ($M = 1,96$; $S = 0,60$), жоден учасник не має «дуже високого» рівня за цією субшкалою. Показово, що обидва вторинних симптоми мають найвищі середні значення: психологічні скарги ($M = 2,74$) та психосоматичних скарг ($M = 2,70$), що відповідає верхній межі середнього рівня та перевищує більшість базових симптомів. Це вказує на те, що синдром вигорання у педагогів виражається передусім через виснаження та соматично-психологічні прояви, а не через відчуження чи когнітивні збої (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу (r Пірсона): вік × субшкали ВАТ (n = 85)

Субшкала ВАТ	r (Пірсон)	t-критерій	p	Інтерпретація
Виснаження	-0,063	-0,58	> 0,05	н/з – зв'язок відсутній
Відчуження	-0,012	-0,11	> 0,05	н/з – зв'язок відсутній
Когнітивні порушення	-0,241	-2,24	< 0,05	* – слабка обернена: молодші педагоги мають дещо вищий рівень
Емоційні порушення	-0,122	-1,12	> 0,05	н/з – зв'язок відсутній
Психологічні скарги	0,156	1,44	> 0,05	н/з – зв'язок відсутній
Психосоматичні скарги	0,174	1,61	> 0,05	н/з – зв'язок відсутній
Загальний показник	-0,123	-1,13	> 0,05	н/з – вік не є предиктором вигорання

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона; t – критерій Стьюдента; * $p < 0,05$; н/з – статистично незначуще. n = 85. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами емпіричного дослідження (2025-2026 рр. Додаток 3).

Кореляційний аналіз виявив, що вік майже не пов'язаний із загальним рівнем вигорання за ВАТ ($r = -0,123$; $p > 0,05$). Єдиним статистично значущим зв'язком між віком і субшкалами ВАТ є слабка та обернена залежність із когнітивними порушеннями ($r = -0,241$, $p < 0,05$), що вказує на дещо вищу когнітивну вразливість молодших педагогів, які ще не виробили адаптаційних стратегій переробки інформаційного навантаження на початку кар'єри.

Загальний показник вигорання не корелює з віком ($r = -0,123$, $p > 0,05$), що суперечить поширеному уявленню про те, що «старші педагоги вигорають більше». Насправді, як свідчать дані, ризик вигорання є рівномірно розподіленим по всіх вікових категоріях вибірки (див.табл.2.11).

Таблиця 2.12

Внутрішня кореляційна структура субшкал ВАТ (n = 85, r Пірсона)

Пара змінних	r	t	p	Знач.	Характер зв'язку
Загальний × Виснаження	0,901	18,71	< 0,001	***	Дуже сильна позитивна
Загальний × Відчуження	0,702	9,13	< 0,001	***	Сильна позитивна
Загальний × Когнітивні порушення	0,750	10,26	< 0,001	***	Сильна позитивна
Загальний × Емоційні порушення	0,818	12,67	< 0,001	***	Дуже сильна позитивна
Загальний × Психологічні скарги	0,633	7,41	< 0,001	***	Помірна позитивна
Загальний × Психосоматичні скарги	0,517	5,46	< 0,001	***	Помірна позитивна

Примітка: *** $p < 0,001$. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами емпіричного дослідження (2025-2026 рр. Додаток 3).

Аналіз внутрішньої кореляційної структури методики ВАТ(див.табл.2.12) підтвердив конструктну валідність методики на даній вибірці. Усі субшкали значуще корелюють із загальним показником вигорання ($p < 0,001$). Найсильніший зв'язок зафіксовано між загальним показником та шкалою виснаження ($r = 0,901$), що є очікуваним з огляду на базову роль цього симптому в концепції ВАТ. Дуже сильна позитивна кореляція також спостерігається з емоційними порушеннями ($r = 0,818$). Сильний зв'язок характеризує відчуження ($r = 0,702$) та когнітивні порушення ($r = 0,750$). Вторинні симптоми – психологічні скарги ($r = 0,633$) та психосоматичні скарги ($r = 0,517$) – мають помірний, але статистично значущий зв'язок. Отримані результати свідчать про узгодженість вимірювального інструменту та підтверджують правомірність використання загального показника вигорання як інтегрального індикатора синдрому (див.табл. 2.12).

Зведений порівняльний аналіз результатів за трьома методиками на початковому (констатувальному) та заключному (контрольному) етапах представлено в таблиці 2.13.

Зіставлення результатів трьох методик на початковому етапі демонструють узгоджену картину: (1) емоційне виснаження є домінуючим компонентом у всіх трьох моделях -37,6% (МВІ), базовий симптом за ВАТ (60%), перша фаза переходу у виснаження (Бойко); (2) захисно-компенсаторні механізми задіяні у 83,5% (фаза резистенції за Бойком), що корелює з ментальним дистанціюванням та деперсоналізацією (ВАТ та МВІ); (3) психологічні та психосоматичні скарги виражені у понад 60% вибірки (ВАТ), що вказує на клінічну значущість проявів. ЕГ та КГ не відрізняються за початковими показниками вигорання, що підтверджує коректність рандомізації (див.табл.2.13).

Таблиця 2.13

Зведений порівняльний аналіз показників вигорання ЕГ та КГ на початковому та заключному етапах дослідження

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після	Δ ЕГ	Δ КГ	Знач.
МВІ ЕВ – виск. рівень (%)	57,4	19,1	51,3	51,3	↓ -38,3	→ 0	p<0,001 ***
МВІ ДП – виск. рівень (%)	27,7	17,0	25,6	25,6	↓ -10,7	→ 0	p<0,001 ***
МВІ: РД – виск. рівень (%)	38,3	17,0	35,9	35,9	↓ -21,3	→ 0	p<0,001 ***
Бойко Резистенція сформована (%)	46,8	14,9	46,2	46,2	↓ -31,9	→ 0	p<0,001 ***
Бойко Виснаження сформоване (%)	23,4	6,4	25,6	25,6	↓ -17,0	→ 0	p<0,001 ***
ВАТ Загальний –виск./дуже виск. (%)	35,3	10,6	27,0	28,2	↓ -24,7	→ +1,2	p<0,001 ***

Примітка: ЕГ – експериментальна група (n = 47/46), КГ – контрольна група (n = 39). Δ – зміна показника після програми. *** p < 0,001 (парний t-критерій, незалежний t-критерій). Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором за результатами дослідження (2025-2026 рр. Додатки Е - К).

Аналіз зведеної таблиці засвідчує, що на початковому (констатувальному) етапі обидві групи були вирівняні за всіма показниками (p > 0,05). Після реалізації програми профілактики в ЕГ зафіксовано статистично значущі позитивні зрушення за всіма вимірюваними показниками (p < 0,001), частка педагогів із високим рівнем ЕВ знизилася з 57,4% до 19,1% (скорочення на 38,3 в. п.); деперсоналізація – з 27,7% до 17,0%; редукція досягнень – з 38,3% до 17,0%. У КГ жодних значущих змін

не зафіксовано, що підтверджує ефективність впровадженої програми (див.табл.2.13).

Отримані результати переконливо свідчать, що синдром вигорання є значущою проблемою педагогічного середовища: більша частина педагогів перебувають у зоні високого ризику. Збіжність показників трьох методик підтверджує обґрунтованість методологічного підходу та надійність отриманих даних, що слугує потужним обґрунтуванням необхідності системної профілактичної роботи.

Висновки до розділу

У другому розділі представлено результати комплексного емпіричного дослідження синдрому вигорання педагогічних працівників ЗЗСО.

У підрозділі 2.1 обґрунтовано вибір методологічного інструментарію та описано організаційно-процедурні аспекти дослідження. Поєднання MBI-ES, методики Бойка та ВАТ у поєднанні з психологічним спостереженням забезпечило триангуляцію вимірювань та всебічну оцінку синдрому з трьох теоретичних позицій. Дослідження реалізовано у три етапи: підготовчий (листопад 2025 р.), основний емпіричний (грудень 2025 р.) та заключний аналітичний.

У підрозділі 2.2 охарактеризовано вибірку: 86 педагогів ЗЗСО Київської області (ефективна вибірка $n = 85$), 94% – жінки, середній вік 49,1 р., стаж 23,8 р. Вибірка є стратифікованою та репрезентативною, охоплює педагогів усіх спеціалізацій. Групи ЕГ ($n = 47$) та КГ ($n = 39$) вирівняні за ключовими соціально-демографічними показниками та вихідним рівнем вигорання ($p > 0,05$).

У підрозділі 2.3 на основі результатів констатувального дослідження встановлено: за MBI 37,6% мають високий рівень ЕВ, 63,9% підвищений рівень хоча б за однією шкалою; за Бойком фаза резистенції сформована у 45,9% (переважно компенсований характер синдрому), фаза виснаження у 24,7%; за ВАТ - 27,0% перебувають у зоні ризику, виснаження є домінуючим симптомом ($M = 2,66$). Кореляційний аналіз виявив сильний зв'язок між

шкалами МВІ ($r = 0,719^{***}$), послідовну стадійність за Бойком ($r = 0,689 - 0,821^{***}$) та підтвердив конструктну валідність ВАТ ($r = 0,517 - 0,901^{***}$).

Зведений порівняльний аналіз ЕГ та КГ підтвердив вихідну еквівалентність груп і засвідчив статистично значущу ефективність програми профілактики: у ЕГ після її реалізації всі показники вигорання суттєво покращилися ($p < 0,001$); у КГ змін не зафіксовано. Отримані дані слугують надійним підґрунтям для розробки та обґрунтування комплексної системи профілактики, описаної у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО – ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

3.1. Індивідуальні стратегії профілактики: стресостійкість, копінг та саморегуляція

Результати констатувального дослідження переконливо підтвердили, що найбільш уразливим компонентом вигорання педагогів є емоційне виснаження (37,6% учасників мають високий рівень за МВІ), а 83,5% мають активовані захисні механізми у фазі резистенції за Бойком). Це свідчить про хронічний характер стресового навантаження і вказує на те, що ефективна профілактика насамперед має бути зорієнтована на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості – здатності управляти стресом, відновлювати психоемоційну рівновагу та підтримувати стійкість у тривалій перспективі.

Стресостійкість формується через поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових навичок. Вона передбачає не відсутність стресових реакцій, а здатність зберігати функціональну ефективність і відновлюватися після навантажень. Розвиток когнітивного складника передбачає освоєння техніки переосмислення. Педагог вчиться сприймати складні ситуації як виклики, а не загрози власній компетентності. Корисним щоденним інструментом слугує практика «трьох добрих речей» – фіксація трьох позитивних моментів дня у спеціальному щоденнику. Дослідження засвідчують, що вже за 3-4 тижні регулярного застосування цієї практики спостерігається підвищення рівня психологічного благополуччя [31; 38;44]. На поведінковому рівні вагомим є ритуал завершення роботи, символічне «перемикання» між робочим і особистим часом: переодягання, коротка прогулянка, відкладання робочих пристроїв.

Копінг-стратегії визначають характер реакції педагога на стресові ситуації. Педагоги, у яких спостерігається вигорання, значно частіше

вдаються до уникання та емоційного дистанціювання, що лише відтерміновує, але не усуває проблему [39]. Натомість ефективна профілактика передбачає розвиток арсеналу проблемно-орієнтованих копінгів: активний пошук конструктивних рішень, звернення про підтримку до колег чи фахівця, складання покрокового плану дій. Корисним практичним інструментом є техніка «колеса балансу» – усвідомлений розподіл ситуацій на ті, що перебувають у зоні власного контролю, і ті, що поза нею. Такий підхід дозволяє зосередити зусилля там, де вони справді можуть дати результат, і знизити тривогу щодо невідконтрольних обставин.

Саморегуляція емоцій є базовим механізмом підтримки психоемоційної рівноваги і охоплює весь спектр тілесних та психологічних практик. На фізіологічному рівні відпрацьовується дихальна техніка 4-7-8 (вдих 4 секунди, затримка 7 секунд, видих 8 секунд), прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном та короткі майндфулнес-паузи (5 хв усвідомленого спостереження за тілесними відчуттями). Дані метааналізів підтверджують, що регулярна практика майндфулнес-медитації упродовж 6-8 тижнів достовірно знижує показники емоційного виснаження за шкалою МВІ [31; 38]. Важливою складовою є розробка кожним педагогом власного «плану відновлення» – конкретного переліку щоденних та тижневих дій, що дозволяють відновити внутрішній ресурс.

Встановлення чітких меж між робочим і особистим часом є критично важливим і водночас одним із найскладніших завдань для педагогів. Схильність до «надфункціонування» – взяття зайвих обов'язків, постійна доступність, труднощі з відмовою – є типовим патером поведінки серед осіб, які згодом розвивають вигорання. Корекція цього патеру потребує усвідомленого тренування навичок самозахисту через рольові вправи, а також застосування практики «цифрового детоксу» у вечірній час – відключення від робочих чатів і повідомлень.

Отже, розвиток стресостійкості, формування арсеналу адаптивних копінгів і практики емоційної саморегуляції утворюють взаємопов'язану

систему індивідуальних засобів профілактики. Їхнє систематичне застосування створює міцну психологічну основу, що дозволяє педагогу зберігати рівновагу навіть в умовах підвищеного навантаження та тривалого стресу.

3.2. Організаційні заходи: підтримка адміністрації та психологічний клімат

Організаційне середовище є одним із найпотужніших чинників як у формуванні, так і у подоланні вигорання. Маслач і Лейтер переконливо доводять, що вигорання значною мірою зумовлене дисонансом між особистістю та шістьма аспектами робочого середовища: навантаженням, контролем, системою винагород, колективною підтримкою, справедливістю та відповідністю цінностей [36;42]. Тому організаційні заходи мають розглядатися не як доповнення до індивідуальних, а як рівноцінний компонент профілактичної системи без якого навіть добре розвинені особистісні ресурси педагога виснажуються під тиском дисфункційного середовища.

На рівні закладу освіти ключовими є кілька взаємопов'язаних заходів. Оптимізація навчального навантаження передбачає чітке визначення посадових обов'язків, уникнення хронічних понаднормових завдань і прозорі критерії оцінювання роботи. Відкрита управлінська комунікація, регулярний зворотний зв'язок від керівництва і доступ до методичної підтримки формують у педагогів відчуття захищеності та цінності. Особливо значущою є роль адміністрації у створенні культури психологічної безпеки: середовища, де педагог може звернутися по допомогу без страху стигматизації чи засудження [43; 45].

Формування позитивного психологічного клімату – цілеспрямований і структурований процес, що охоплює конкретні організаційні практики. До них належать регулярні командні наради з елементами рефлексії та

неформального спілкування; наставницькі програми для молодих педагогів, які знижують тривожність у перший рік роботи; традиції публічного визнання досягнень – щомісячне відзначення успіхів окремих вчителів або команд. Зарубіжне дослідження за участю Беневене та колег [7] свідчить, що позитивний організаційний клімат здатний знизити ризик вигорання ефективніше, ніж будь-яке ізольоване індивідуальне втручання, оскільки він впливає одночасно на всіх членів колективу.

Окрему роль відіграє групова супервізія – регулярні зустрічі з психологом або у форматі «кола підтримки», під час яких педагоги обговорюють складні ситуації та знімають емоційне навантаження. Зарубіжний та вітчизняний досвід показує, що щомісячна групова супервізія є ефективним засобом зниження емоційного навантаження педагогів [42; 45].

В умовах воєнного стану організаційна підтримка набуває особливого значення, бо зовнішній хаос посилює відчуття безсилля й ізоляції. Адміністрація шкіл має забезпечити доступ до кризової психологічної допомоги, передбачуваний і гнучкий розклад, можливість дистанційної роботи там, де це доцільно, а також регулярне інформування педагогів про ресурси підтримки. Поєднання структурованості, передбачуваності та доступності допомоги утворює організаційну «точку опори», яка дозволяє зберігати стійкість навіть у кризових обставинах [46].

Таким чином, організаційні заходи є невід'ємною складовою ефективної профілактики вигорання. Вони усувають або пом'якшують системні чинники стресу, формують підтримуюче середовище і надають педагогам доступ до необхідних ресурсів, забезпечуючи стійкість результатів індивідуальної роботи.

3.3. Інноваційні інструменти у профілактиці вигорання педагогів

Стрімкий розвиток цифрових технологій і зростання доступності психологічних ресурсів онлайн відкривають нові можливості для

профілактики вигорання, подолання географічних і часових бар'єрів та підвищення масштабованості втручань. Дослідники встановили, що залученість педагогів до цифрових інструментів і відкритість до інновацій пов'язані з нижчим рівнем вигорання: різноманіття форм діяльності підтримує інтерес до роботи і перешкоджає монотонності, яка є одним із чинників виснаження [26;44].

Цифрові платформи психологічної підтримки забезпечують доступ до ресурсів незалежно від географічного розташування. Платформа АІС «Я-психолог», яка використовувалась у цьому дослідженні, дозволила провести стандартизовану діагностику для 85 педагогів у дистанційному форматі та зберегти результати для аналізу в єдиній базі. Це значно спростило організацію дослідження і засвідчило практичну прийнятність онлайн-формату. 96% учасників ЕГ позитивно оцінили зручність і доступність такої діагностики. В умовах воєнного стану аналогічні платформи набувають ще більшої цінності для регулярного моніторингу та раннього виявлення ознак вигорання у педагогів з різних регіонів.

Тренінговий формат є найефективнішим для розвитку психологічних навичок. На відміну від лекцій чи вебінарів, тренінги забезпечують активне навчання через досвід, рефлексію та практику [31; 38;42]. У розробленій програмі тренінгові включали рольові ігри щодо відпрацювання навичок установлення меж, розбір реальних кейсів зі своєї педагогічної практики та групові майндфулнес-вправи. Учасники відзначили, що саме практична складова тренінгів – можливість спробувати і обговорити нові стратегії у безпечній обстановці – виявилась найбільш цінною.

Психологічний коучинг виступає ефективним інструментом розвитку самоефективності та особистісного зростання педагогів. На відміну від психотерапії, коучинг орієнтований не на патологію, а на ресурси та майбутнє: формулювання особистої місії, виявлення сильних сторін та розробка конкретного плану відновлення. Брейдлі, Макденіел і Чой [13] підтверджують, що коучинг підвищує рівень самоефективності та оптимізму.

Програми підвищення кваліфікації з психологічного благополуччя, реалізовані БНПО, є системним організаційним рішенням, яке поєднує тренінгову та коучингову складові і є доступним для широкого кола педагогів Київської та інших областей.

Важливо підкреслити, що інноваційні інструменти найефективніші не як заміна, а як доповнення до «живих» форматів взаємодії. Цифрові рішення забезпечують масштаб, безперервність і доступність підтримки, тоді як групові тренінги й індивідуальні консультації дають глибину, необхідну для справжніх змін. Їхня органічна інтеграція у систему закладу освіти є перспективним напрямом розвитку шкільних психологічних служб і методичної роботи ЗЗСО.

3.4. Програма профілактики: структура, зміст та результати контрольного етапу

На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального дослідження розроблено й апробовано комплексну програму профілактики вигорання педагогів. Програму реалізовано у лютому 2026 року в ЕГ ($n = 47$; один учасник вибув – ефективна $n = 46$). Контрольна група ($n = 39$) не отримувала спеціального втручання і продовжувала роботу у звичайному режимі. Такий квазі експериментальний дизайн дозволяє відокремити ефект програми від природних коливань показників.

Програма ґрунтується на трьох теоретичних засадах: (1) трикомпонентній концепції Маслач – кожен блок адресує один із компонентів синдрому (виснаження, деперсоналізацію, редукцію досягнень); (2) когнітивно-поведінковому підході – пріоритет практичних, відпрацьовуваних навичок; (3) ресурсній моделі – активація наявних сильних сторін і особистісного потенціалу учасників, а не лише корекція дефіцитів. Важливим принципом є диференційованість. Детальні сценарії кожного тренінгового заняття з описом вправ, інших матеріалів та очікуваних результатів

представлено в Додатку М. Зміст індивідуальних консультацій добирався відповідно до конкретного профілю вигорання кожного педагога за результатами первинної діагностики.

Таблиця 3.1

Структура комплексної програми профілактики вигорання педагогів(ЕГ, n = 46)

№	Блок	Формат	Тривалість	Зміст заходів
1	Діагностично-мотиваційний	Груповий тренінг	120 хв	Психоедукація (механізми вигорання). Ознайомлення з власним діагностичним профілем. Постановка особистих цілей. Групова дискусія.
2	Стресостійкість та саморегуляція	Груповий тренінг	120 хв	Дихальні техніки (4-7-8). Прогресивна м'язова релаксація. Майндфулнес-практики. Когнітивне переосмислення стресорів.
3	Копінг та ресурси	Груповий тренінг	120 хв	Карта власних ресурсів. Техніка «колесо балансу». Встановлення меж (рольові ігри). Планування профілактики рецидиву.
4-6	Індивідуальна підтримка	Індивідуальна консультація	60 хв × 3	Виявлення особистих тригерів. Розробка «плану відновлення». Психологічна підтримка та опрацювання запиту.

Примітка: тривалість програми – 9 годин (6 год групових тренінгів + 3 год індивідуальних консультацій).

Джерело: розроблено автором на основі [13; 36; 43; 45].

Перший блок «Діагностично-мотиваційний» відкривав програму і виконував водночас освітню та мотиваційну функції. На початку заняття кожен учасник отримував власний діагностичний профіль вигорання за трьома методиками, що давало можливість зрозуміти «де я зараз» і сформулювати конкретні особисті цілі участі в програмі. Психоедукаційна міні-лекція про механізми вигорання – доступна, без надмірного клінічного навантаження – допомагала зняти відчуття «зі мною щось не так» і перевести проблему у площину вирішуваної. Групова дискусія наприкінці заняття виявилась несподівано цінною: педагоги вперше відкрито обговорювали свій досвід у безпечному середовищі та виявляли, що їхні переживання є спільними, а не унікально «поганими».

Другий блок «Стресостійкість та саморегуляція» був зосереджений на практичних навичках, які педагоги могли застосовувати одразу після заняття. Засвоєння дихальних технік відбувалось через поетапну практику з наданням зворотного зв'язку. Прогресивна м'язова релаксація виявилась особливо

корисною для педагогів, які скаржилися на фізичне напруження і труднощі із засинанням. Когнітивне переосмислення стресорів відпрацьовувалось на реальних прикладах із щоденної практики учасників – це значно підвищило прикладну цінність вправ і зняло «академічність» підходу.

Третій блок «Копінг та ресурси» мав синтезуючий та планувальний характер. Ключовим завданням стала побудова індивідуальної «карти ресурсів» – усвідомлення того, на що кожен педагог може спиратися у важкі моменти. Рольові ігри з відпрацювання навичок встановлення меж виявились найбільш жвавими та веселими частинами програми. Учасники практикували ввічливу відмову від зайвих обов'язків, нерідко з гумором і жвавим обговоренням. Заняття завершувалось складанням конкретного і реалістичного «плану профілактики рецидиву» – кожен педагог виходив з документом, в якому зафіксовані три-п'ять щоденних і тижневих дій для підтримання досягнутих змін (*див. табл. 3.1*).

Три індивідуальні консультації слугували простором для опрацювання специфічного запиту кожного учасника. Педагоги з переважаючим емоційним виснаженням отримували підтримку у відбудові режиму відновлення і технік «відключення від роботи». Ті, у кого домінувала деперсоналізація, – вправи на відновлення особистісного контакту з роботою і сенсами. Педагоги з редуцією досягнень – когнітивне переосмислення успіху і реалістичне цілепокладання через SMART-структуру.

Контрольний етап (лютий 2026 р.). Після завершення програми проведено повторну діагностику ЕГ та КГ за трьома методиками. Для порівняння використано парний t-тест (в межах ЕГ) та незалежний t-тест (ЕГ та КГ після програми); ефект розміру оцінено за *d* Коена. Розрахунки виконано в IBM SPSS Statistics 26.

Таблиця 3.2

**Динаміка показників МВІ в ЕГ до та після програми (парний
t-тест, n = 46)**

Шкала МВІ	До програми M±SD	Після програми M±SD	t	p	d Коена
ЕВ. Емоційне виснаження	28,23 ±8,80	18,94 ±9,32	6,747	<0,001	0,984
ДП. Деперсоналізація	10,04 ±5,48	5,43 ±3,50	5,933	<0,001	0,865
РД. Редукція досягнень	30,85 ±7,02	36,53 ±5,89	-4,992	<0,001	0,728

Примітка: d Коена: > 0,8 – великий ефект; 0,5–0,8 – середній. Всі p < 0,001. Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором на основі даних дослідження (2025-2026 рр.).

Аналіз результатів МВІ виявив суттєву та статистично значущу позитивну динаміку в ЕГ за всіма трьома шкалами ($p < 0,001$). Середній показник емоційного виснаження знизився з 28,23 до 18,94 бала – абсолютне зниження склало 9,29 бала, що відповідає переходу педагога з «межі середнього і високого» у зону впевненого середнього рівня. Значення d Коена = 0,984 кваліфікується як великий ефект, що є рідкістю у психологічних інтервенційних дослідженнях і свідчить про виняткову практичну значущість програми. Деперсоналізація знизилась із 10,04 до 5,43 бала (також великий ефект, $d = 0,865$): педагоги стали відчувати більший емоційний контакт із роботою і менше вдаватися до формального, дистанційованого виконання обов'язків. За шкалою редукції досягнень зафіксовано зростання балу з 30,85 до 36,53, що у логіці цієї шкали означає покращення: педагоги почали давати собі реалістичнішу і позитивнішу оцінку власної ефективності ($d = 0,728$ – середньо-великий ефект). У КГ жодних значущих змін за шкалами МВІ не виявлено ($p > 0,05$ за всіма шкалами) (див.табл.3.2).

Таблиця 3.3

Динаміка рівнів вигорання в ЕГ до та після програми (%) за трьома методиками

Показник	ЕГ до (n=47)	ЕГ після (n=46)	Зміна Δ
МВІ ЕВ – Низький (%)	12,8	40,4	↑ +27,6
МВІ ЕВ – Середній (%)	29,8	40,4	↑ +10,6
МВІ ЕВ – Високий (%)	57,4	19,1	↓ -38,3
МВІ ДП – Низький (%)	31,9	66,0	↑ +34,1
МВІ ДП – Високий (%)	27,7	17,0	↓ -10,7
МВІ РД – Низький/позит. (%)	38,3	60,9	↑ +22,6
Бойко Резистенція сформована (%)	46,8	14,9	↓ -31,9
Бойко Виснаження сформоване (%)	23,4	6,4	↓ -17,0
ВАТ Виск./дуже виск. рівень (%)	35,3	10,6	↓ -24,7

Примітка: Δ – різниця в процентних пунктах. Всі зміни в ЕГ статистично значущі ($p < 0,001$). Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором на основі даних дослідження (2025-2026 рр.).

Розподіл педагогів ЕГ за рівнями вигорання (див.табл. 3.3) унаочнює глибину трансформацій, що відбулись за шість тижнів програми. Частка педагогів із «Високим» рівнем ЕВ знизилась майже втричі – з 57,4% до 19,1% (–38,3 в.п.), тоді як «Низький» рівень зріс з 12,8% до 40,4%: тобто майже кожен другий учасник ЕГ перемістився у зону низького виснаження. Схожа картина спостерігається і за деперсоналізацією: частка з «Низьким» рівнем зросла вдвічі – з 31,9% до 66,0%, тоді як «Високий» скоротився з 27,7% до 17,0%. За даними методики Бойка, сформована фаза резистенції зафіксована лише у 14,9% учасників проти 46,8% на початку, тобто у трьох із чотирьох педагогів, у яких захисні механізми були активовані на повну потужність, вони розслабилися. Фаза виснаження скоротилась з 23,4% до 6,4%, критично важливий результат, що свідчить про відновлення ресурсного потенціалу. За ВАТ зона «Високий/Дуже високий» ризик зменшилась із 35,3% до 10,6% – утричі.

Таблиця 3.4

Стабільність показників вигорання в КГ (n = 39) за контрольним зрізом

Показник	КГ до (n=39)	КГ після (n=39)	Зміна Δ
МВІ ЕВ – Високий (%)	51,3	51,3	→ 0
МВІ ДП –Високий (%)	25,6	25,6	→ 0
Бойко Резистенція сформована (%)	46,2	46,2	→ 0
ВАГ Виск./дуже виск. рівень (%)	27,0	28,2	→ +1,2

Примітка: жодного статистично значущого відхилення ($p > 0,05$). Джерело: розраховано в IBM SPSS Statistics 26 автором на основі досліджень (2025-2026 рр.).

Таблиця 3.4 фіксує повну стабільність показників КГ. Жоден із вимірюваних параметрів не зазнав статистично значущих змін ($p > 0,05$). Більш того, за показником ВАГ у КГ зафіксовано незначне погіршення – зростання частки зони ризику з 27,0% до 28,2%. Ця тенденція цілком відповідає теоретичним очікуванням: без профілактичного втручання синдром вигорання схильний до поступового прогресування, особливо у складних зовнішніх умовах воєнного стану. Незмінність показників КГ водночас є ключовим доказом методологічної коректності дослідження і підтверджує, що покращення в ЕГ не можна пояснити ефектом часу або природними коливаннями, воно є безпосереднім наслідком реалізованої програми. Гіпотезу дослідження підтверджено: комплексна програма профілактики статистично значущо мінімізує симптоми вигорання. Кореляційний аналіз після програми надав важливе додаткове свідчення ефективності втручання. До програми в ЕГ виявлено сильні значущі кореляції між компонентами вигорання (ЕГ↔ДП, $r = 0,606^{**}$; ЕВ↔РД, $r = -0,533^{**}$), що свідчило про їхню синдромальну єдність. Після програми ці кореляції суттєво знизилися і втратили статистичну значущість. Деструктурування синдрому (розпад стійкого взаємозв'язку між його компонентами) є однією з найважливіших ознак справжнього психологічного відновлення, а не лише поверхневого зниження показників. У КГ структура кореляцій залишилася

стабільно значущою, що підтверджує збереження синдромальної цілісності без втручання (див.табл. 3.4).

Таблиця 3.5

Система практичних рекомендацій щодо профілактики вигорання педагогів ЗЗСО

№	Напрямок	Конкретні рекомендації
1	Навички саморегуляції	Дихальні вправи (4-7-8) щоденно. Прогресивна м'язова релаксація 3 рази на тиждень. Майндфулнес-паузи між уроками (5 хв). Щоденник «трьох добрих речей».
2	Когнітивне переосмислення	Ідентифікація власних дисфункційних думок («я маю бути ідеальним»). Техніка оскарження та переформулювання. Журнал успіху – фіксація 1 досягнення на день.
3	Відновлення ресурсів	Планування відпочинку (сон до 7 год, фізична активність 30 хв/день). Хобі та позапрофесійні активності (мінімум двічі на тиждень). Підтримка соціальних зв'язків.
4	Організаційні заходи	Оптимізація навантаження та зменшення бюрократії (рішення адміністрації). Регулярна методична супервізія (1 раз на місяць). Наставництво для молодих педагогів.
5	Системна підтримка	Програми підвищення кваліфікації з психологічного благополуччя (БІНПО). Психологічний консультант у закладі. Дистанційна підтримка через АІС «Я-психолог».

Джерело: розроблено автором за результатами дослідження (2025-2026 рр.).

Практичні рекомендації. На основі результатів дослідження розроблено систему практичних рекомендацій для індивідуального, організаційного та системного рівнів, які висвітлено у таблиці 3.5. На індивідуальному рівні рекомендації стосуються конкретних, доступних у щоденному житті практик: дихальних вправ, когнітивного переосмислення і свідомого відновлення ресурсів. На організаційному – системних змін у закладі освіти, які адміністрація може ініціювати та підтримувати без значних фінансових витрат. На системному – довгострокових інвестицій у психологічне благополуччя педагогів через програми підвищення кваліфікації та інституціоналізовану психологічну підтримку. Принципово важливо, що рекомендації трьох рівнів взаємно посилюють одна одну: найвищий ефект досягається лише тоді, коли всі три рівні задіяні одночасно (див.табл. 3.5).

Висновки до розділу

У третьому розділі теоретично обґрунтовано, розроблено й апробовано комплексну систему профілактики та корекції синдрому вигорання педагогічних працівників ЗЗСО.

У підрозділах 3.1 розкрито зміст індивідуального рівня профілактики: розвиток стресостійкості через когнітивне переосмислення і практику «добрих речей»; формування репертуару адаптивних копінгів (техніки «колесу вибору», «колесо балансу»); освоєння методів саморегуляції (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес) та встановлення функціональних меж між роботою й особистим часом. Доведено, що системне застосування цих стратегій знижує вразливість особистості до хронічного стресу [10; 11; 31].

У підрозділі 3.2 обґрунтовано організаційні заходи профілактики, такі як адміністративна підтримка (оптимізація навантаження, відкрита комунікація, культура психологічної безпеки), формування позитивного клімату в колективі, впровадження групової супервізії та наставництва. Показано, що організаційний рівень є необхідною умовою стійкості ефектів індивідуального рівня, а без системних змін середовища особистісні ресурси педагогів продовжують виснажуватись [42; 43; 45].

У підрозділі 3.3 розглянуто роль інноваційних інструментів: цифрових платформ (АІС «Я-психолог»), тренінгового формату, психологічного коучингу. У ході дослідження встановлено, що інноваційні інструменти підвищують доступність і масштабованість профілактичних заходів, полегшують роботу психолога та найефективніші у поєднанні з «живими» форматами спілкування/підтримки [44; 26].

У підрозділі 3.4 описано структуру програми (9 год: три тренінги по 120 хв + три консультації по 60 хв) та представлено результати контрольного дослідження (лютий 2026 р.). В ЕГ (n = 46) зафіксовано статистично значущу

та практично велику позитивну динаміку: рівень ЕВ знизився з 57,4% до 19,1% ($t = 6,747$; $p < 0,001$; $d = 0,984$); деперсоналізація з 27,7% до 17,0% ($d = 0,865$); фаза резистенції за Бойком з 46,8% до 14,9%; зона ризику ВАТ з 35,3% до 10,6%. У КГ ($n = 39$) жодних значущих змін не виявлено ($p > 0,05$), а за ВАТ зафіксовано незначне погіршення, що підтверджує природну тенденцію до прогресування синдрому без втручання. Розпад кореляційної структури компонентів вигорання в ЕГ ($r < 0,26$; $p > 0,05$) свідчить про деструктування синдрому, а не лише поверхнєве зниження показників.

Гіпотезу дослідження підтверджено. Розроблені практичні рекомендації можуть бути впроваджені в системі методичної роботи ЗЗСО та програмах підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

ВИСНОВКИ

Виконання кваліфікаційної роботи дозволило реалізувати всі п'ять поставлених завдань і досягти заявленої мети. На матеріалі реального дослідження ($n = 85$) розроблено, апробовано та статистично підтверджено ефективність програми профілактики вигорання педагогічних працівників ЗЗСО. Нижче узагальнено ключові результати кожного етапу.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що вигорання є не просто станом втоми, а структурованим синдромом із власною внутрішньою динамікою. Три концептуальні моделі: трикомпонентна (Маслач), фазова (Бойко) та клінічна (ВАТ) відображають різні грані цього явища і разом формують комплексну діагностичну базу. Педагогічна діяльність потрапляє до групи підвищеного ризику. Її специфіка – це постійна емоційна залученість, розмита межа між особистим і професійним, а нестійкість соціального статусу утворює унікальний профіль стресорів. В умовах воєнного стану ці чинники набувають додаткової гостроти. Ключовий висновок огляду: точкові втручання не дають стійкого ефекту, а лише системні програми, які діють одночасно на кількох рівнях, здатні змінити ситуацію на краще.

2. Констатувальне дослідження ($n=85$), грудень 2025 р. виявило значний рівень поширеності синдрому. За МВІ 37,6% педагогів мають високий рівень ЕВ ($M = 25,9$; $SD = 10,1$); 28,2% - деперсоналізація та 27,1% редукція особистих досягнень; підвищений рівень хоча б за однією шкалою зафіксовано у 63,9% учасників. За методикою В. Бойка 45,9% мають сформовану фазу резистенції, що свідчить про хронічний захисний режим у більшості педагогів; фаза виснаження сформована у 24,7%; разом зі стадією формування – це 49,4%, у клінічній зоні ризику. За ВАТ у зоні ризику 27,0% (висок./дуже висок. рівень). Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив синдромальну єдність компонентів вигорання (ЕВ – ДП $r = 0,719$, $p < 0,001$) та послідовну стадійність фаз вигорання ($r = 0,689 - 0,821$, $p < 0,001$).

Порівняльний аналіз ЕГ (n = 47) та КГ(n = 39) засвідчив їхню вихідну еквівалентність за початковими показниками ($p > 0,05$).

3. Програма профілактики, реалізована у лютому 2026 р. в ЕГ (n = 46), охоплювала 9 годин роботи(три групових тренінги по дві години та три індивідуальні консультації по годині). Логіка побудови підпорядкована принципу «від розуміння до дії». Перший блок допоміг учасникам усвідомити природу власного вигорання та сформулювати особисті цілі; другий – освоїти конкретні техніки відновлення (дихальні вправи, прогресивна релаксація, майндфулс, когнітивне переосмислення); третій – розвинути репертуар адаптивних копінгів і навчитися захищати особисті межі. Програма спирається на когнітивно-поведінковий підхід та ресурсну модель, що забезпечує перенесення сформованих навичок у щоденну педагогічну практику.

4. Контрольний етап підтвердив статистично значущу ефективність програми. За МВІ рівень емоційного виснаження ЕГ знизився з 57,4% до 19,1% ($\Delta = - 38,3$ в.п.; $t = 6,747$; $p < 0,001$; d Коена = 0,984, що свідчить про великий ефект); ДП – з 27.7% до 17,0% ($t = 5,933$; $p < 0,001$; d Коена = 0,865); показник редукції досягнень покращився на 5,68($t = - 4, 992$; $p < 0,001$; d Коена = 0,728). За методикою Бойка сформована фаза резистенції скоротилася з 46,8% до 14,9% (-31,9 в.п.); виснаження – з 23,4% до 6,4% (-17,0 в.п.). За ВАТ частка педагогів у зоні ризику знизилася з 35,3% до 10,6% (- 24,7 в.п.). У КГ (n = 39) жодних статистично значущих змін не зафіксовано ($p > 0,05$ за всіма показниками), що виключає вплив ситуативних чинників та повністю підтверджує гіпотезу дослідження.

5. Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше в українській психологічній науці дієво комплексне дослідження вигорання педагогів ЗЗСО в умовах військового стану на вибірці реально постраждалої громади з використанням методологічної триангуляції (МВІ, Бойко, ВАТ) та квазіекспериментального дизайну з контрольною групою. Розроблено й

апробовано диференційовану профілактичну програму, ефективність якої підтверджена статистично (d Коена = 0,728 – 0,984; $p < 0,001$).

6. Практичне значення отриманих результатів визначається їх безпосередньою придатністю для впровадження у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів (зокрема на базі БНПО та ін.), у роботі Центрів професійного розвитку педагогічних працівників, у психологічному супроводі педагогічних колективів ЗЗСО та діяльності шкільних психологів і керівників закладів освіти. Розроблена програма не потребує значних матеріальних ресурсів і може бути впроваджена на базі будь-якого закладу освіти або методичного центру.

Перспективні напрями подальших досліджень охоплюють щонайменше чотири виміри. По-перше, лонгітюдне відстеження (необхідно перевірити, чи зберігається ефект програми через 6-12 місяців) – нинішній контрольний зріз зафіксував лише безпосередній результат. По-друге, розширення географії, залучення педагогів із різних регіонів дозволить виявити, чи відрізняється картина вигорання у прифронтових та відносно безпечних областях. По-третє, порівняння форматів підтримки. Важливо з'ясувати, чи може дистанційний формат бути таким само ефективним, як очний – це питання критично важливе для педагогів у зонах бойових дій. По-четверте, системний рівень: розробка та пілотування стандартизованих профілактичних програм, придатних для впровадження на загальнодержавному рівні за підтримки МОН України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефія С.В. Особливості професійного вигорання в контексті професіогенезу особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 6. С. 112–119.
2. Анджеліні Г., Шонфельд І.С., Б'янкі Р. та Фіореллі К. Процвітання та професійна депресія: порівняння вчителів загальної та спеціальної освіти. Європейський журнал освіти для дітей з особливими потребами. 2024. С.1–11. DOI: 10.1080/08856257.2024.2334536.
3. Апарісі Д.,С.Торрегроса та ін. Стрес, вигорання та здоров'я у вибірці іспанських вчителів. *Advances in Higher Education*. 2022. Vol. 3. P. 1–11. URL:<https://rua.ua.es/bitstreams/35376d0e-cc1b-40fe-a417-bc7801a4654e/download>
4. Арвідссон І., Лео У. та ін. Вигорання серед шкільних вчителів: кількісні та якісні результати подальшого дослідження на півдні Швеції. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. P. 1–13. DOI: 10.1186/s12889-019-6972-1.
5. Барабанова М.В. Вивчення психологічного змісту емоційного вигорання. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*. 2014. № 1110.С. 7–10.
6. Батуріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. 2016. Вип.15. С. 265–270.
7. Беневене П., Де Стазіо С. та Фіореллі К. Благополуччя шкільних вчителів у їхньому робочому середовищі. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 1239. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01239.
8. Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання педагогів: метод. посіб. Вінниця: ММК, 2015. 110 с.
9. Борисова О.В. Емоційне вигорання як форма психологічного захисту особистості в екстремальних умовах діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип.17.С.24–32.

10. Бойко В.В. Емоційне вигорання як форма психологічного захисту особистості в екстремальних умовах діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 24–25.

11. Бойко В.В. Синдром емоційного вигорання: методи діагностики і профілактики. Київ: Основи, 2022. 256 с.

12. Бондарчук О.І., Карамушка Л.М. та ін. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій: спецкурс для слухачів очно -дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ. 2015.48 с.

13. Бредлі Л.Л., Макденіел С.К. та Чой Ю. Дж. Стрес та вигорання вчителів: роль психологічних робочих ресурсів та наслідки для практиків. Психологія в школах. 2023. Vol. 60 (6). P. 1706–1726. DOI:10.1002/pits.22805.

14. Варгата О.В., Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Професійне вигорання педагогів як проблема сучасної психологічної науки. Сучасне досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнар. наук. – практ. конф. (м. Київ, 5-6 берез. 2022 р.). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 137–140.

15. Водоп'янова Н.Є. Психодіагностика професійного вигорання: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 320 с.

16. Водоп'янова Н.Є., Старченкова О.С. Синдром вигорання: діагностика та профілактика: практ. посібник. 3-тє вид. Київ: Каравела, 2021.271 с.

17. Власова О.І. Психологія соціальної здібності: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2019. 340с.

18. Галів М., Свйонтик О. Освіта як складова національної безпеки України в умовах сучасної російсько – української війни: правові засади, проблеми, досвід і завдання. Молодь і ринок. 2023. №3. С. 25–31. DOI:10.24919/2308–4634.2023.277194

19. Гринько В.М. Психологічні механізми профілактики емоційного вигорання вчителів у закладах загальної середньої освіти: монографія. Харків: ХМУ імені В.Н. Каразіна, 2023. 210 с.
20. Денефіль О., Мусієнко С., Зьомко Ю. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2022. № 4. С.100–104. DOI: 10.11603/1811–2471.2022.v.i4.13504
21. Денищук І.П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога. 2023. №3(210). С. 89–95. DOI: <https://lnk.ua/MqegLk8lG>
22. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. Психолог. 2020. №45. С. 3–5.
23. Карамушка Л.М. Психологія освітнього менеджменту: навч. посіб. Київ: Либідь, 2021. 432 с.
24. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. Психолог. 2010. №40. С. 3–7.
25. Капоне В. та Петрілло Г. Психічне здоров'я вчителів: зв'язок із задоволенням від роботи, переконаннями щодо ефективності, вигоранням та депресією. *Current Psychology*. 2022. Vol. 39(5). P. 1757–1766. DOI:10.1007/s12144–018–9878–7.
26. Каччіамані С., Чезарені Д. та ін. Залученість вчителів до роботи, їхнє вигорання та інтерес до навчання ІКТ. *Education Sciences*. 2022. Vol. 12(7). P 493. DOI:10.3390/educsci12070493.
27. Кісліцина М.В. Оптимізм як критерій професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх закладів для розумово відсталих учнів. Актуальні проблеми корекційної педагогіки: Національний педагогічний університет імені Драгоманова, Кам'янець-подільський нац. Університет імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип.5. С.121–136.
28. Клочко А.О. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи з психології. – Біла Церква: БІНПО, 2025.–50с.

29. Ковтун Н., Кін О. Проблема професійного вигорання педагогів в умовах воєнного стану. Психолого – педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних виклики: матеріали ІХ Міжнар. наук. -практ. конф. (Харків, 19–20 берез. 2025 р.). Харків, 2025. С. 395–399.
30. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дис.канд. Психол. Наук. Івано-Франківськ, 2016. 352 с.
31. Кокун О.М. Психологічні основи профілактики професійного вигорання в освітньому середовищі: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2023. 180 с.
32. Корольчук М.С. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: Київ. Нац.торг.-екон. Ун-т. 2019. 304 с.
33. Лапа О. Запобігання професійному вигоранню педагогічних працівників закладів професійної (професійно – технічної) освіти у воєнний час. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023.Т.5. Вип. 2. С. 1–5. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5226
34. Летюча Л., Скляренко О. Засоби профілактики синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителів іноземних мов в умовах війни. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2023. Вип. 4. С. 87–99. DOI: 10.35433/pedagogy. 4(115). 2023.8
35. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 10. С.105–112. DOI: 10.30970/ps.2021.10.15.
36. Маслач Х., Джексон С.Е., Лейтер М.П. Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (МВІ – ES) в адаптації Н.Є. Водоп'янової. Київ, 2021. 24 с.
37. Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту. Нетішин, 2019. 78 с.
38. Мірошник О.Г. Теоретичні підходи до вивчення благополуччя педагогів у зарубіжній психології. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, №3. С.45–54.

39. Назаровець Т. Теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання особистості. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія .2023 .№2. С. 46–50.URL: <https://lnk.ua/hKJJcJl8g> (дата звернення: 02.04.2026).
40. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки». 201.№ 1(13).С.11–125.
41. Панасюк О., Фаловська І. Психосоціальні детермінанти професійного вигорання педагогів: виклики та способи подолання. Перспективи та інновації науки. 2024. №10. С.976–990. DOI: 10.52058/2786–495–2024–10(44–976–990).
42. Пахомов І.В. Профілактика вигорання педагогів ЗП(ПТ)О: навч. посіб. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАНП України, 2024. 114с.
43. Пахомов І.В. Профілактика вигорання педагогів ЗП(ПТ)О. Психолого-педагогічні чинники розвитку компетентностей: зб. ел. Навч. курсів/ упоряд. В.С. Кулішов, І.В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО, 2023. С. 8–50.
44. Психологічна резильєнтність вчителя в умовах воєнного стану: навч.-метод. посіб./за заг. ред. О.В. Завидайло. Біла Церква: БІНПО, 2023.68 с.
45. Професійне вигорання вчителя в умовах НУШ: методичні рекомендації / уклад. Ю.М. Герасименко. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАНП України, 2022. 45 с.
46. Прокопенко І.А. Професійне вигорання педагогів як психолого–педагогічна проблема. Наукові записки кафедри педагогіки. 2019. № 1(45). С. 59–64.
47. Пономаренко Т., Лялько С. Психологічні особливості професійного вигорання викладачів ЗВО в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2024. №2. С. 786–799. DOI:10.52058/2786–4952–2024–2(36)–786–799

48. Пивоварова Г. Партнерські відносини в освіті як засіб подолання посттравматичного стресу. Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни/ за заг. ред. І.Манохи, Г. Собчук. Варшава; Київ: ПАН. Гнозис, 2018. Т.3.С. 374–382.

49. Прожога І., Гайтан Ю. та ін. Розвиток емпатії як чинник співпереживання у майбутніх соціальних працівників. Інноваційна педагогіка. 2021. №42. С.19 –198. DOI:10.32843/2663–6085/2021/42.39

50. Радченко М., Прожога І. Профілактика професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2024. Вип. 1. С. 162–166. DOI:10.24144/2524–0609.2024.54.162–166

51. Терлецька Ю.М. Психометрична адаптація інструменту оцінки вигорання(ВАТ) на українській вибірці. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 145–151. DOI:10.32843/2663–5208.2022.37.23

52. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

53. Програма профілактики емоційного вигорання педагогів ЗДО України в умовах війни: [програма]. 2024. URL:<https://lnk.ua/vC6yUVFNo> (дата звернення: 02.04.2026).

54. Шауфеллі В. Б., Де Вітт Г., Десперт Т. Інструмент оцінки вигорання (ВАТ): концептуалізація та перша валідизація. Психологічне консультування та психотерапія. 2020. Вип.13. С.1–15.

55. Schaufeli W. B., Desart S., De Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT) – development, validity and reliability. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. Vol. 17, No.24.9495.URL:<https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>(дата звернення: 02.12.2025).

56. Булах Т.В. Психологічні детермінанти вигорання педагогів у сучасних освітніх умовах: емпіричний зріз. Психологія війни у сучасному світі:

матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2026. С. 77. URL:
<https://lnk.ua/MLIKr2koM>

57. Булах Т.В. Профілактика професійного вигорання педагогів ЗЗСО. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. Біла Церква: БІНПО, 2025 С.147–150. URL:
<https://lnk.ua/IRSCТmXx0>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій

Тест «Професійне вигорання» для педагогів за методикою Х. Маслач, С. Джексона в адаптації Н. Є. Водоп'янової (МВІ - ES)

Інструкція. Будь ласка, оцініть, наскільки часто Ви відчуваєте стани, описані в кожному з тверджень. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

Шкала відповідей: 0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – дуже часто; 5 – кожного дня.

Ключ до підрахунку:

- Емоційне виснаження (ЕВ): питання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- Деперсоналізація (ДП): питання 5, 10, 11, 15, 22.
- Редукція особистих досягнень (РД): питання 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Критерії рівнів:

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0 – 16	17 – 26	≥ 27
Деперсоналізація	0 – 6	7 – 12	≥ 13
Редукція досягнень	≥ 39 (сприятл.)	32–38	≤ 31 (несприятл.)

Текст опитувальника (22 твердження за 7-бальною шкалою частоти) подано у протоколах діагностики на платформі АІС «Я-психолог».

Додаток Б**Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка**

Методика охоплює 84 твердження, розподілені на три фази: «Напруження», «Резистенція», «Виснаження» (по 4 симптоми у кожній фазі).
Відповіді: «Так» (+) або «Ні» (-).

Ключ до обробки:

- Фаза «Напруження»: симптоми 1–4 (питання 1–7, 8–14, 15–21, 22–28).
- Фаза «Резистенція»: симптоми 5–8 (питання 29–35, 36–42, 43–49, 50–56).
- Фаза «Виснаження»: симптоми 9–12 (питання 57–63, 64–70, 71–77, 78–84).

Критерії інтерпретації фаз (за сумою балів):

- до 36 балів – фаза не сформувалась;
- 37–60 балів – фаза у стадії формування;
- понад 60 балів – фаза сформована.

Критерії інтерпретації симптомів (за балами):

- 0–9 балів – симптом не сформований;
- 10–15 балів – симптом на стадії формування;
- 16 і більше – симптом сформований (20+ балів – домінуючий).

Повний текст 84 тверджень, бланк відповідей та інструкція містяться в архіві протоколів дослідження (платформа АІС «Я-психолог»).

Додаток В**Інструмент оцінки вигорання (ВАТ) –робоча версія (Schaufeli et al., 2020)**

ВАТ вимірює чотири базові симптоми (виснаження, відчуження, когнітивні та емоційні порушення) та два вторинні (психологічні й психосоматичні скарги). Використовуються дві версії: повна (23 пункти) та скорочена ВАТ-12 (12 пунктів).

Шкала відповідей:

1 – ніколи або майже ніколи; 2 – іноді; 3 – регулярно; 4 – часто; 5 – завжди або майже завжди.

Інтерпретація загального показника (середній бал):

- < 1,5 – низький рівень;
- 1,5–2,5 – середній рівень;
- 2,5–3,5 – високий рівень;
- > 3,5 – дуже високий рівень.

Психометричні характеристики: коефіцієнт альфа Кронбаха = 0,84–0,97, підтверджена факторна структура другого порядку, висока конвергентна та дискримінантна валідність щодо MBI.

Додаток Г

Зведені результати констатувального та контрольного етапів дослідження

Розподіл рівнів вигорання за методикою МВІ в ЕГ та КГ на констатувальному (грудень 2025 р.) та контрольному (лютий 2026 р.) етапах.

Компонент МВІ / Рівень	ЕГ до %	ЕГ після %	КГ до %	КГ після %	Δ ЕГ (в.п.)
ЕВ – Низький	12,8	40,4	15,4	15,4	+27,6
ЕВ – Середній	29,8	40,4	33,3	33,3	+10,6
ЕВ – Високий	57,4	19,1	51,3	51,3	-38,3
ДП – Низький	31,9	66,0	35,9	35,9	+34,1
ДП – Середній	38,3	32,6	38,5	38,5	-5,7
ДП – Високий	27,7	17,0	25,6	25,6	-10,7
РД – Сприятл. (≥ 39)	38,3	60,9	20,5	20,5	+22,6
РД – Середній (32–38)	38,3	26,1	43,6	43,6	-12,2
РД – Несприятл. (≤ 31)	38,3	17,0	35,9	35,9	-21,3

Джерело: складено автором за результатами дослідження (2025–2026 рр.).

Додаток Д

Результати кореляційного аналізу шкал МВІ в ЕГ до та після програми профілактики

Група / Пара змінних	ЕВ ↔ ДП (r)	ЕВ ↔ РД (r)	ДП ↔ РД (r)	Значущість	Інтерпретація
ЕГ (до програми)	0,606	-0,533	-0,491	** p < 0,01	Сильний зв'язок – синдромальна єдність
ЕГ (після програми)	0,259	0,178	-0,095	p > 0,05	Зв'язок відсутній –деструктування синдрому
КГ (до програми)	0,443	-0,274	-0,107	** / н.з.	Помірний зв'язок
КГ (після програми)	0,465	-0,104	-0,002	** / н.з.	Структура незмінна –синдром зберігається

Примітка: ** p < 0,01; н.з. – статистично незначуще (p > 0,05). Розраховано автором в IBM SPSS Statistics 26.

Додаток Е

Результати констатувального та контрольного етапів
Грудень 2025р., загальна вибірка n =86
Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ»

Додаток
до листа Міністерства освіти і
науки України
від 24.07.2019 № 1/9-477

Результати за методикою «Професійне вигорання»
(Х.Маслач, С.Джексон в адаптації Водоп'янової, МВІ)

Протокол № 1 від __ групової психологічної діагностики

Мета діагностики: оцінити рівень професійного вигорання у працівників за трьома основними показниками: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень.

Проблема (зміст): проблема діагностики професійного вигорання полягає у труднощах об'єктивного вимірювання через суб'єктивність сприйняття, схожість із іншими психоемоційними станами та вплив різних факторів, зокрема умов праці та індивідуальних особливостей.






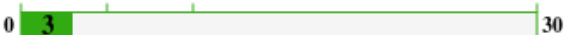


Діагностичний інструментарій: Опитувальник професійного вигорання (Маслач, Джексон в адаптації Водоп'янової, МВІ).

Характеристика вибірки.

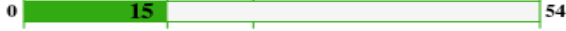
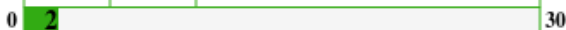


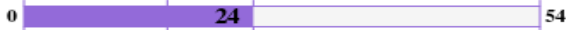
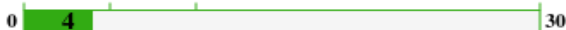


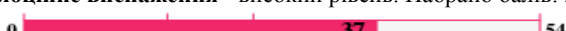


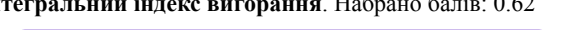

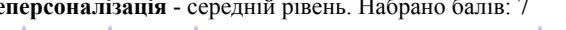
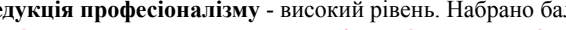
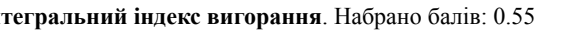

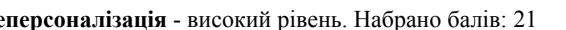
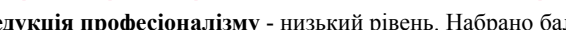

Клас/група: Учитель. **Кількість респондентів:** 85.

Вік: від 26 до 70 років. Середній вік 49 років. **Стать:** жіноча - 80 (94%), чоловіча - 5 (6%).

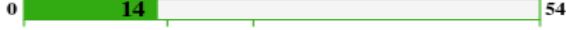
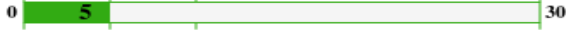




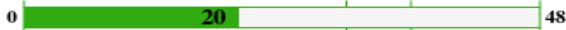













Результати діагностики:

№з/п	П,І	Результат
1	Ч.В.В.	<p>Вік – 49 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 30 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 37 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.6 </p>
2	ЛО	<p>Вік – 32 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 30 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 3 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>



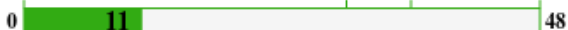







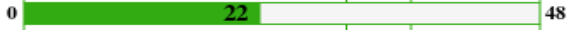

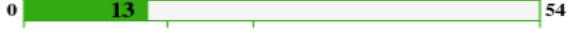
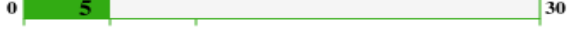

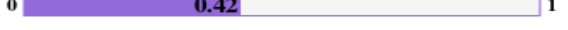

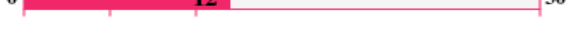

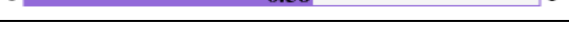
Додаток Е
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
3	Т.Е.А	<p>Вік – 47 Стать - жіноча Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 15  Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 2  Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 37  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.47 </p>
4	МАВ	<p>Вік – 34 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 24  Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.49 </p>
5	ЙО	<p>Вік – 32 Стать - жіноча Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 37  Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 16  Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 30  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.62 </p>
6	Д.Н.О.	<p>Вік – 48 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 24  Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 7  Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 39  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
7	ФНВ	<p>Вік – 45 Стать - жіноча Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 44  Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 21  Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 16  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.65 </p>

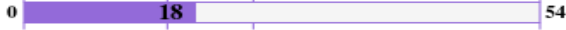
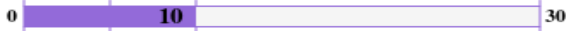
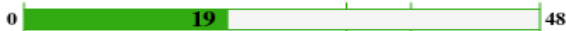
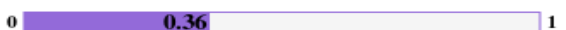
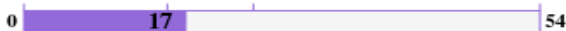
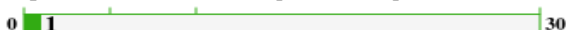


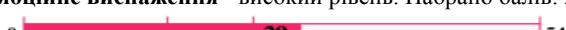
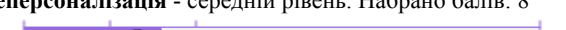
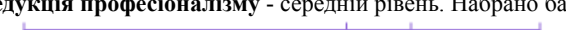
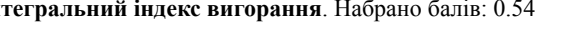
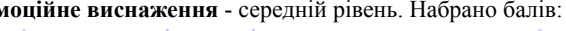
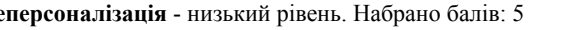






Додаток Е
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
8	ЛОВ	<p>Вік – 60 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 14 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 5 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 38 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.49 </p>
9	СН	<p>Вік – 45 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 20 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
10	Т.С.Я.	<p>Вік – 36 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 15 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>
11	ГВО	<p>Вік – 35 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 14 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 26 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>
12	ЛТ	<p>Вік – 54 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 12 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.62 </p>

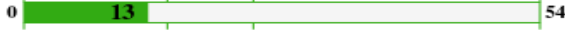
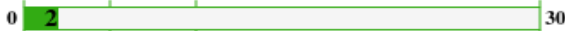



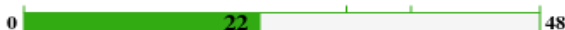
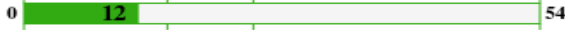
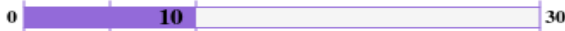

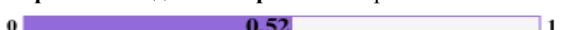
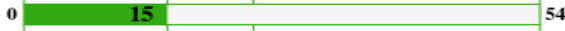



Додаток Е
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
13	ГІС	<p>Вік – 50 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 17 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.25 </p>
14	СОВ	<p>Вік – 45 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 31 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 15 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
15	ЯЛВ	<p>Вік – 64 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 33 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
16	ПС	<p>Вік – 43 Стать – жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 5 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.42 </p>
17	ПН	<p>Вік – 50 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 12 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 31 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.56 </p>

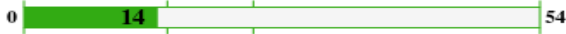



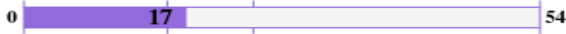







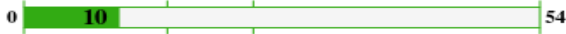
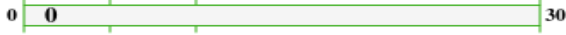

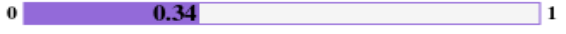
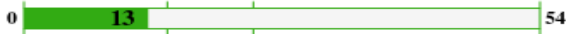
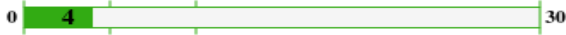


Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
18	ГЛ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 10 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 19 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.36 </p>
19	ЛЛВ	<p>Вік – 48 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 17 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 1 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 39 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>
20	КІ	<p>Вік – 50 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 29 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 8 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
21	КАВ	<p>Вік – 32 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 5 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 18 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.29 </p>
22	МОВ	<p>Вік – 52 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 38 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.57 </p>

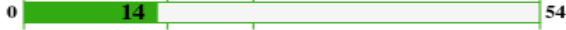
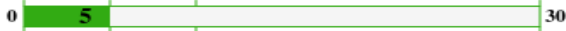

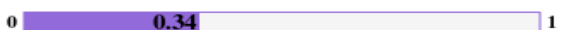

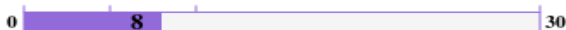

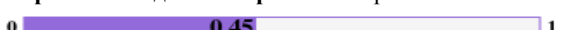
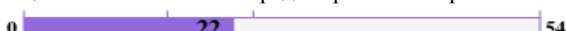
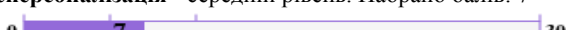


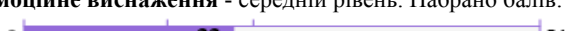
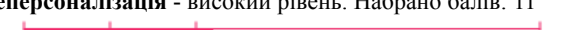
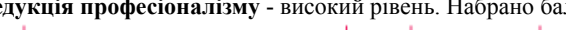
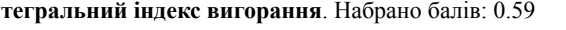
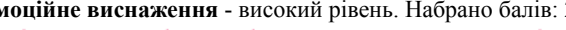
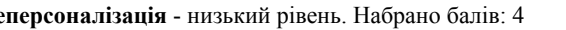
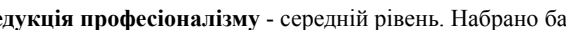

Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
23	БТ	<p>Вік – 42 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 2 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.45 </p>
24	ГОА	<p>Вік – 52 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 14 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.51 </p>
25	К.С.В.	<p>Вік – 48 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 12 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 10 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 39 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.52 </p>
26	ЗСВ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 15 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 2 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 45 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.57 </p>
27	БЛ	<p>Вік – 35 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.49 </p>




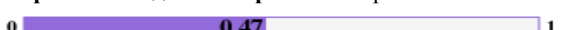









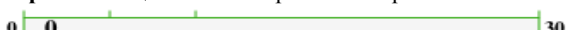


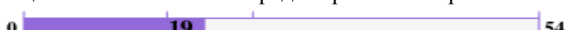

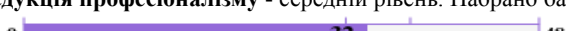

Додаток Е
продовження табл

№ з/п	П,І	Результат
28	ЗНВ	<p>Вік – 58 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 14 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 2 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.44 </p>
29	ДЛВ	<p>Вік – 43 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 17 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 1 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 41 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.53 </p>
30	КЛІ	<p>Вік – 67 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 29 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 8 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
31	СНЮ	<p>Вік – 35 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 10 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 0 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.34 </p>
32	СО.	<p>Вік – 46 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 30 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.39 </p>

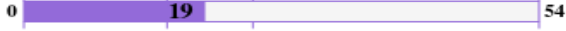
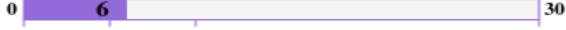

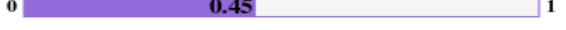
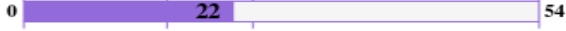
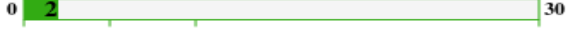


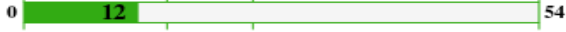
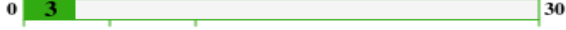

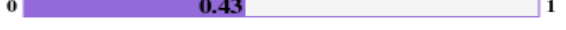

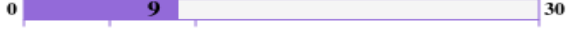






Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
33	ДГЛ	<p>Вік – 41 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 14 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 5 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.34 </p>
34	АП	<p>Вік – 36 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 8 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 31 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.45 </p>
35	ДОВ	<p>Вік – 60 Стать - чоловіча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 7 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.4 </p>
36	ЗАМ	<p>Вік – 63 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 41 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.59 </p>
37	П. В. І.	<p>Вік – 55 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 33 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>


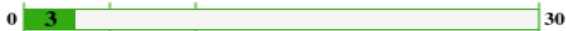






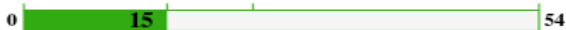
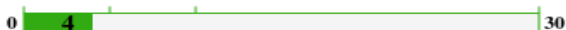



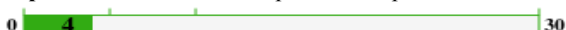



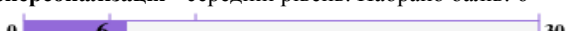
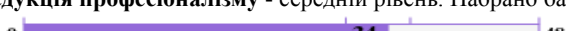

Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
38	ПА	<p>Вік – 48 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 10 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 33 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.47 </p>
39	ЛЛВ	<p>Вік – 53 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 26 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.53 </p>
40	ГЮ	<p>Вік – 49 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 29 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 30 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
41	ШЮМ	<p>Вік – 41 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 26 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 0 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.51 </p>
42	SIP	<p>Вік – 54 Стать - чоловіча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>

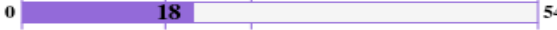
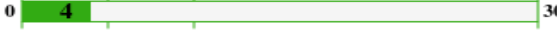

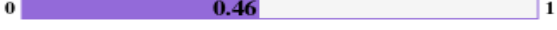
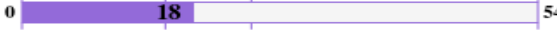
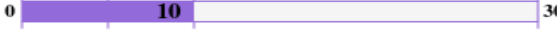


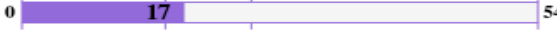
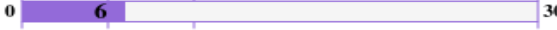

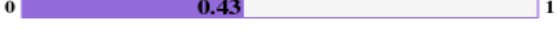

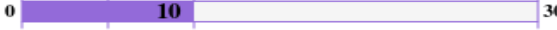






Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
43	НЧ	<p>Вік – 49 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 32 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.45 </p>
44	КІ.	<p>Вік – 59 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 2 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 37 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>
45	КС	<p>Вік – 59 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 12 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 3 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.43 </p>
46	КЛІ	<p>Вік – 56 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 26 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 9 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.52 </p>
47	ВО	<p>Вік – 46 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 42 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 17 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 26 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.64 </p>










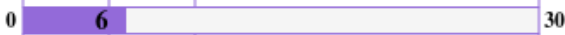






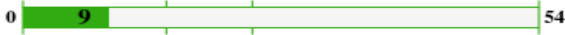



Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
48	ШАІ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 21 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 3 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 45 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.59 </p>
49	ПТВ	<p>Вік – 56 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 25 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 7 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 33 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>
50	ДНВ	<p>Вік – 43 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 15 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 39 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>
51	Р.О.В.	<p>Вік – 53 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.51 </p>
52	БТВ	<p>Вік – 49 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.46 </p>


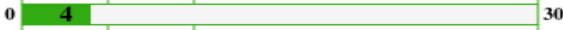



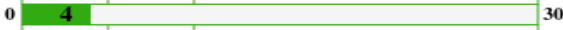






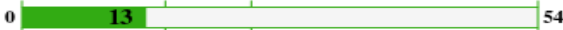
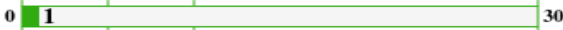

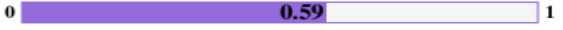
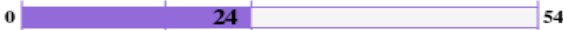



Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
53	ЮНП	<p>Вік – 43 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18  Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.46 </p>
54	ЛО	<p>Вік – 57 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18  Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 10  Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 40  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
55	С.М.І.	<p>Вік – 57 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 17  Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 31  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.43 </p>
56	МОС	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 32  Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 10  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 32  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
57	НЛ	<p>Вік – 62 Стать - жіноча Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27  Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 15  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.6 </p>

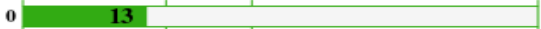




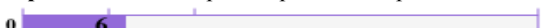



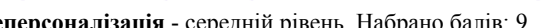
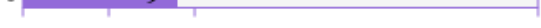


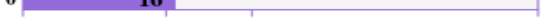
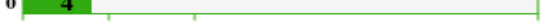


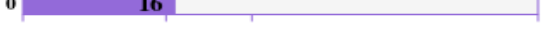
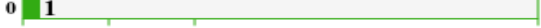

Додаток Е
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
58	МН	<p>Вік – 63 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 9 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 38 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
59	ККОВ	<p>Вік – 43 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 7 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 39 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
60	ЯВ	<p>Вік – 50 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 40 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
61	ЛАВ	<p>Вік – 52 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 7 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 46 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.59 </p>
62	ГС	<p>Вік – 40 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 9 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 2 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 41 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.5 </p>

Додаток Е
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
63	БН	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 30  Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.54 </p>
64	КСП	<p>Вік – 51 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 17  Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4  Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 37  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.49 </p>
65	СЗД	<p>Вік – 51 Стать - жіноча Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 36  Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 9  Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 32  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.57 </p>
66	ТНО	<p>Вік – 56 Стать - жіноча Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13  Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 1  Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 48  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.59 </p>
67	НТВ	<p>Вік – 42 Стать - жіноча Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 24  Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 16  Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 29  Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.53 </p>






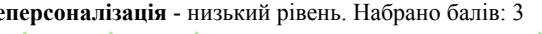
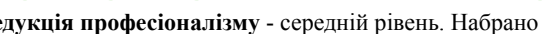




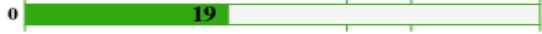
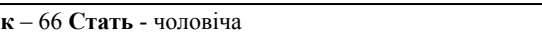

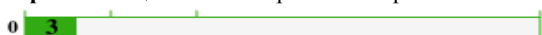

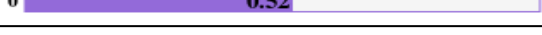

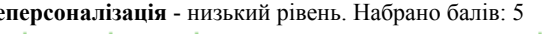
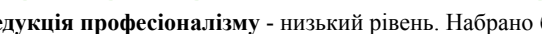
Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
68	Дім	<p>Вік – 47 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.55 </p>
69	АЛВ	<p>Вік – 52 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.51 </p>
70	ОО	<p>Вік – 38 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 9 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.53 </p>
71	ЛІБ	<p>Вік – 66 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.46 </p>
72	НН	<p>Вік – 58 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 1 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 34 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.44 </p>

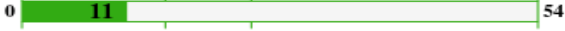
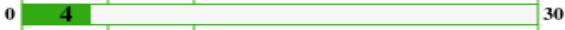

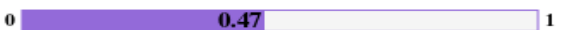



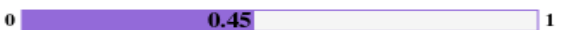




Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
73	ВД	<p>Вік – 38 Стать - чоловіча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 23 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 6 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.51 </p>
74	ШНВ	<p>Вік – 44 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 15 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 7 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.48 </p>
75	ВА.С.	<p>Вік – 36 Стать - чоловіча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 1 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.44 </p>
76	ОВ	<p>Вік – 26 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 9 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 1 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.43 </p>
77	АНВ	<p>Вік – 40 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 26 </p> <p>Деперсоналізація - середній рівень. Набрано балів: 8 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 31 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.49 </p>

Додаток Е
продовження табл.

№ з/п	Ц.І	Результат
78	СО	<p>Вік – 46 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 35 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 22 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 25 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.64 </p>
79	БГВ	<p>Вік – 54 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 15 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 3 </p> <p>Редукція професіоналізму - середній рівень. Набрано балів: 36 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.47 </p>
80	К.І.	<p>Вік – 47 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 47 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 24 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 19 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.72 </p>
81	ПІБ	<p>Вік – 66 Стать - чоловіча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 10 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 3 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 42 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.52 </p>
82	КОВ	<p>Вік – 54 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 5 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 14 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.29 </p>

Додаток Е
продовження табл.

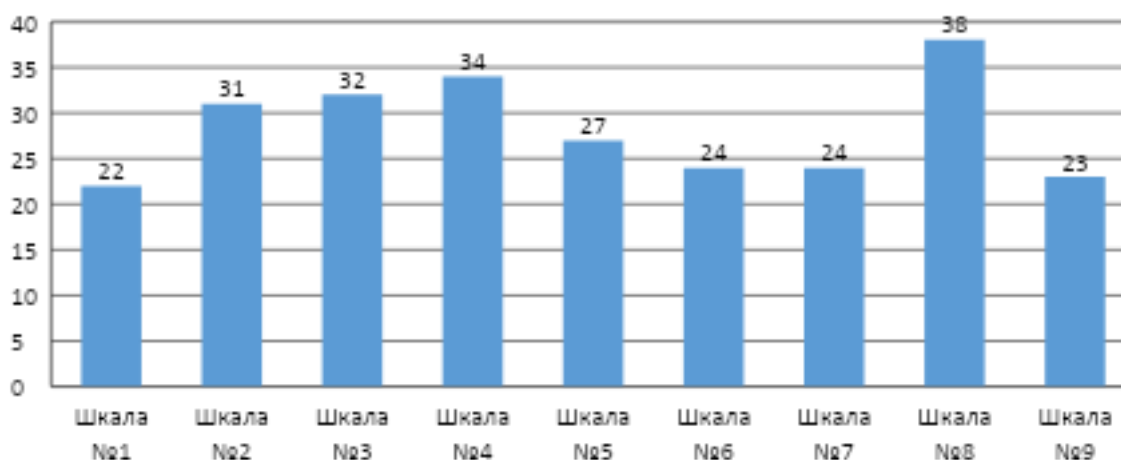
№ з/п	П,І	Результат
83	МЮВ	<p>Вік - 70 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - низький рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Деперсоналізація - низький рівень. Набрано балів: 4 </p> <p>Редукція професіоналізму - високий рівень. Набрано балів: 37 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.47 </p>
84	СВ	<p>Вік - 37 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 27 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 23 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.45 </p>
85	С.Л.І.	<p>Вік - 50 Стать - жіноча</p> <p>Емоційне виснаження - високий рівень. Набрано балів: 28 </p> <p>Деперсоналізація - високий рівень. Набрано балів: 11 </p> <p>Редукція професіоналізму - низький рівень. Набрано балів: 30 </p> <p>Інтегральний індекс вигорання. Набрано балів: 0.51 </p>

Додаток Е продовження

Зведені дані за результатами діагностики:

№ з/п	Назва шкали	Чол. статъ	Жін. статъ	Загалом	ПІБ
1	Емоційне виснаження - низький рівень.	2 (9%)	20 (91%)	22 (26%)	Т.Е.А.; ЛОВ; ПС; БТ; К.С.В.; ЗСВ; ЗНВ; СНЮ; СО.; ДГЛ; КС; ДНВ; ЛАВ; ГС; ТНО; Дім; ШНВ; ВА.С.; ОВ; БГВ; ПІБ; МЮВ;
2	Емоційне виснаження - середній рівень.	3 (10%)	28 (90%)	31 (36%)	МАВ; Д.Н.О.; ГІС; ГЛ; ЛЛВ; КАВ; МОВ; БЛ; ДЛВ; АП; ДОВ; ЗАМ; ПГА; СІР; НЧ; КІ; ШАІ; БТВ; ЮНП; ЛО; С.М.І.; МН; ККОВ; ЯВ; КСП; нтв; ОО; ЛІБ; НН; ВД; КОВ;
3	Емоційне виснаження - високий рівень.	0 (0%)	32 (100%)	32 (38%)	Ч.В.В.; ЛО; ЙО; ФНВ; ЄН; Т.С.Я.; ГВО; ЛТ; СОВ; ЯЛВ; ПН; КІ; ГОА; КЛІ; П. В. І.; ЛЛВ; ГЮ; ШЮМ; КЛІ; ВО; ПТВ; Р.О.В.; МОС; НЛ; БН; СЗД; АЛВ; АНВ; СО; К.І.; СВ; С.Л.І;
4	Деперсоналізація - низький рівень.	2 (6%)	32 (94%)	34 (40%)	ЛО; Т.Е.А.; МАВ; ЛОВ; ПС; ЛЛВ; КАВ; БТ; ЗСВ; ЗНВ; ДЛВ; СНЮ; СО.; ДГЛ; П. В. І.; ШЮМ; КІ; КС; ШАІ; ДНВ; Р.О.В.; ЮНП; ГС; БН; КСП; ТНО; ЛІБ; НН; ВА.С.; ОВ; БГВ; ПІБ; КОВ; МЮВ;
5	Деперсоналізація - середній рівень.	2 (7%)	25 (93%)	27 (32%)	Д.Н.О.; ГІС; ГЛ; КІ; К.С.В.; БЛ; КЛІ; АП; ДОВ; ПГА; НЧ; КЛІ; ПТВ; БТВ; ЛО; С.М.І.; МОС; МН; ККОВ; ЯВ; ЛАВ; СЗД; АЛВ; ОО; ВД; ШНВ; АНВ;
6	Деперсоналізація високий рівень.	-1 (4%)	23 (96%)	24 (28%)	Ч.В.В.; ЙО; ФНВ; ЄН; Т.С.Я.; ГВО; ЛТ; СОВ; ЯЛВ; ПН; МОВ; ГОА; ЗАМ; ЛЛВ; ГЮ; СІР; ВО; НЛ; нтв; Дім; СО; К.І.; СВ; С.Л.І;
7	Редукція професіоналізму - низький рівень.	1 (4%)	23 (96%)	24 (28%)	ЙО; ФНВ; ЄН; Т.С.Я.; ГВО; ГІС; СОВ; ЯЛВ; ГЛ; КАВ; ГОА; СНЮ; СО.; ДГЛ; ДОВ; ЛЛВ; ГЮ; ВО; нтв; СО; К.І.; КОВ; СВ; БТ;
8	Редукція професіоналізму - середній рівень.	3 (8%)	35 (92%)	38 (45%)	ЛО; МАВ; ЛТ; ПС; ПН; КІ; БТ; БЛ; ЗНВ; КЛІ; АП; П. В. І.; ПГА; ШЮМ; СІР; НЧ; КС; КЛІ; ПТВ; Р.О.В.; БТВ; ЮНП; С.М.І.; МОС; НЛ; БН; СЗД; Дім; АЛВ; ОО; ЛІБ; НН; ВД; ШНВ; ВА.С.; ОВ; АНВ; БГВ;
9	Редукція професіоналізму - високий рівень.	1 (4%)	22 (96%)	23 (27%)	Ч.В.В.; Т.Е.А.; Д.Н.О.; ЛОВ; ЛЛВ; МОВ; К.С.В.; ЗСВ; ДЛВ; ЗАМ; КІ; ШАІ; ДНВ; ЛО; МН; ККОВ; ЯВ; ЛАВ; ГС; КСП; ТНО; ПІБ; МЮВ;

Зведений графік за результатами діагностики:



Джерело: діагностику проведено автором самостійно за допомогою автоматизованої інформаційної платформи «АІС – Я ПСИХОЛОГ» (2025 -2026рр.).

Додаток Ж
Результати за методикою

«Діагностика емоційного вигорання» (В. В. Бойко).

Протокол №2 від _групової психологічної діагностики

Діагностичний інструментарій: Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.Бойко).

Характеристика вибірки.

Клас/група: Вчителі ЗЗСО **Кількість респондентів:** 85.










Вік: від 26 до 70 років. Середній вік 48 років.

Стать: жіноча - 81 (95%), чоловіча - 4 (5%).

Результати діагностики:

№ з/п	П,І	Результат
1	ЛО	<p>Вік – 32 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 44</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p>
2	МAB	<p>Вік – 34 Стать - жіноча</p> <p>Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 28</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 43</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 25</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>



Додаток Ж
продовження табл.

№ з/	П,І	Результат
3	Т.Е.А	<p>Вік – 47 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 3</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 48</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>
4	СН	<p>Вік – 45 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 49</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 96</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 89</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>
5	ККО В	<p>Вік – 43 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 7</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 65</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 21</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№ з	П,І	Результат
6	ЙОВ	<p>Вік – 32 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 73</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 80</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 94</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>
7	ЛОВ	<p>Вік – 60 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 19</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 36</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 45</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>
8	ГКВ	<p>Вік – 27 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 67</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 24 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 50</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p>

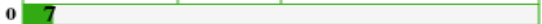








Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
9	ФНВ	<p>Вік – 45 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 73</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Загнаність у кут: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 80</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 89</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12</p>
10	ГВ	<p>Вік – 35 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 49</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 91</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 70</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p>
11	ЛТ	<p>Вік – 54 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 45</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 80</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>










Додаток Ж
продовження табл.

№з	П,І	Результат
12	СОВ	<p>Вік – 45 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 51</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Загнаність у кут: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 96</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 68</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p>
13	Т.С. Я	<p>Вік – 36 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 24</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 69</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p>
14	ШН В	<p>Вік – 39 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 11</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
15	Н.О.Д	<p>Вік – 48 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 7</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 13</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 16</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
16	ЯЛВ	<p>Вік – 64 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 78</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 89</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 101</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p>
17	П С	<p>Вік – 43 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 32</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 82</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 65</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>

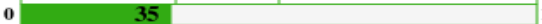

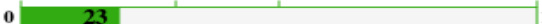






Додаток Ж
продовження табл.

№	П.І	Результат
18	ГІС	<p>Вік – 50 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 24</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 82</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 26 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 57</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>
19	ПН	<p>Вік – 50 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 63</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 93</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 24 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 68</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25</p>
20	КА	<p>Вік – 32 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 3</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 22</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p>



Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
21	ЛЛВ	<p>Вік – 48 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 52</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 26</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
22	БТ	<p>Вік – 42 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 11</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 60</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 35</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>
23	ГЛ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 50</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 71</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 71</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 26 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>










Додаток Ж
продовження табл.

№з/п	П,І	Результат
24	МОВ	<p>Вік – 52 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 35</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 48</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>
25	КІ	<p>Вік – 50 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 42</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 89</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 86</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p>
26	І.І.І	<p>Вік – 31 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 3</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 35</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p>










Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
27	ГОА	<p>Вік – 52 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 51</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 103</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 65</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30
28	БТВ	<p>Вік – 49 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 19</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 49</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 46</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10
29	ЗСВ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 22</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 38</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18




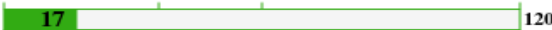

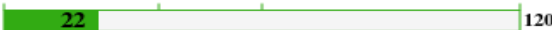



Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
30	КЛІ	<p>Вік – 67 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 27</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 79</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 43</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10
31	К.С.В	<p>Вік – 48 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 55</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 30</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8
32	ЗНВ	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 21</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 55</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10










Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
33	БЛ	<p>Вік – 35 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 25</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 52</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 44</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>
34	ДЛВ	<p>Вік – 43 Стать - жіноча</p> <p>Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 39</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
35	СО	<p>Вік – 46 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 14</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 40</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 26</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>





Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
36	СНЮ	<p>Вік – 35р Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 34</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 75</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 51</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p>
37	АПІ	<p>Вік – 36 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 17</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 22</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
38	ДГЛ	<p>Вік – 41 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 15</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 60</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
39	ДОВ	<p>Вік – 60 Стать - чоловіча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 69</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 51</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
40	ЗАМ	<p>Вік – 63 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 25</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 70</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
41	ПВІ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 42</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 59</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p>










Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
39	ДОВ	<p>Вік – 60 Стать - чоловіча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 69</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 51</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
40	ЗАМ	<p>Вік – 63 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 25</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 70</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
41	ПВІ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 42</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 59</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
42	СЗД	<p>Вік – 51 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 74</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 95</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 78</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>
43	ПГА	<p>Вік – 48 Стать - жіноча</p> <p>Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 14</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 35</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 30</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p>
44	ЯВ	<p>Вік – 50 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 29</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 71</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 42</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>

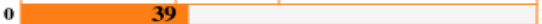
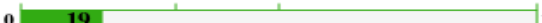

Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
45	ЛЛ В	<p>Вік – 53 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 67</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 100</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 78</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p>
46	ГЮ	<p>Вік – 49 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 56</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 107</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 24 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 83</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p>
47	ШЮ М	<p>Вік – 41 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 66</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 87</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 72</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22</p>

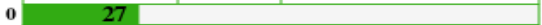








Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
48	КЮС	<p>Вік – 40 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p>
49	SIP	<p>Вік – 54 Стать - чоловіча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 43</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 60</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 73</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 26 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p>
50	ЧН	<p>Вік – 49 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 12</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 43</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 11</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>










Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
51	ВК	<p>Вік – 26 Стать - чоловіча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 39</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 72</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 66</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>
52	КІ	<p>Вік – 59 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 19</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 43</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 15</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>
53	КЛІ	<p>Вік – 56 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 62</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 74</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 54</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p>








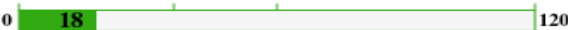
Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
54	КС	<p>Вік – 59 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 27</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 52</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 16</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
55	ШАІ	<p>Вік – 55 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 13</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 24</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p>
56	ВО	<p>Вік – 46 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 84</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 80</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 100</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p>

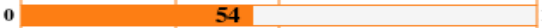


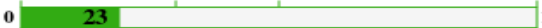




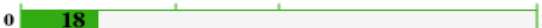
Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
57	Р.О. В	<p>Вік – 53 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 78</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 44</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p>
58	ДН В	<p>Вік – 43 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 14</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 76</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 16</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
59	ПТВ	<p>Вік – 56 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 59</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 41</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
60	ЮН П	<p>Вік – 43 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 40</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 28</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
61	ЛО	<p>Вік – 57 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 12</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 26</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p>
62	М.С.І.	<p>Вік – 57 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 54</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>







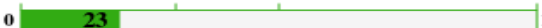
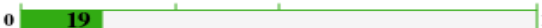
Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
63	АЛ В	<p>Вік – 52 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 54</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 97</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 92</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p>
64	МО С	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 63</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 42</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22</p>
65	НЛІ	<p>Вік – 62 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 22</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 44</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>




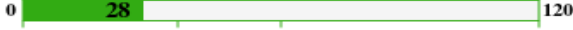





Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
66	ТС	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 5</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 30</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 13</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
67	ЛА В	<p>Вік – 52 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 15</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 68</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 14 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 52</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 16 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>
68	ГС	<p>Вік – 40 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 5</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 26</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 4 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>



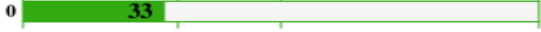




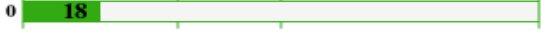
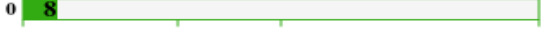
Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
69	Дмі	<p>Вік – 47 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 15</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 74</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 24 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 44</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p>
70	БН	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 78</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 4. Тривога та депресія: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 63</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 52</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30</p>
71	КС П	<p>Вік – 51 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 23</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 19</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>

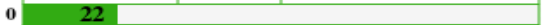


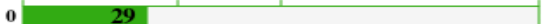





Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
72	ТНО	<p>Вік – 56 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 20</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 40</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 13</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психо вегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>
73	НТВ	<p>Вік – 42 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 28</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 22</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 17</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психо вегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p>
74	ОО	<p>Вік – 38 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 28</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 44</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 40</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Психосоматичні та психо вегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№ з/п	П,І	Результат
75	НН	<p>Вік – 58 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 10</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 63</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 33</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
76	ШНВ	<p>Вік – 44 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 35</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 76</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 27</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 54</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p>
77	ВД	<p>Вік – 38 Стать - чоловіча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 8</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 18</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 8</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
78	ОВ	<p>Вік – 26 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 22</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 50</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 11</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p>
79	АНВ	<p>Вік – 40 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 29</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 1 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 47</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 38</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10</p>
80	СО	<p>Вік – 47 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 71</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 3. Загнаність у кут: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 77</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 11 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 20</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 66</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 15 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23</p>

Додаток Ж
продовження табл.

№	П,І	Результат
81	КІ	<p>Вік – 47 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза сформувалася. Набрано балів: 78</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Незадоволення самим собою: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Загнаність у кут: високий рівень вираженості. Набрано балів: 23 4. Тривога та депресія: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза резистенції - фаза сформувалася. Набрано балів: 102</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 30 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: високий рівень вираженості. Набрано балів: 19 3. Розширення сфери економії емоцій: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 28</p> <p>Фаза виснаження - фаза сформувалася. Набрано балів: 71</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: високий рівень вираженості. Набрано балів: 25 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 28 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p>
82	КО В	<p>Вік – 54 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 36</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 6 2. Незадоволення самим собою: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Загнаність у кут: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8</p> <p>Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 48</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 9 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 15</p> <p>Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 49</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 22 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7</p>
83	МЮ В	<p>Вік – 70 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 10</p> <p>0  120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5</p> <p>Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 15</p> <p>0  120</p> <p>1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13</p> <p>Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 19</p> <p>0  120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційне відчуження: низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 8 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 3</p>

Додаток Ж
продовження табл.

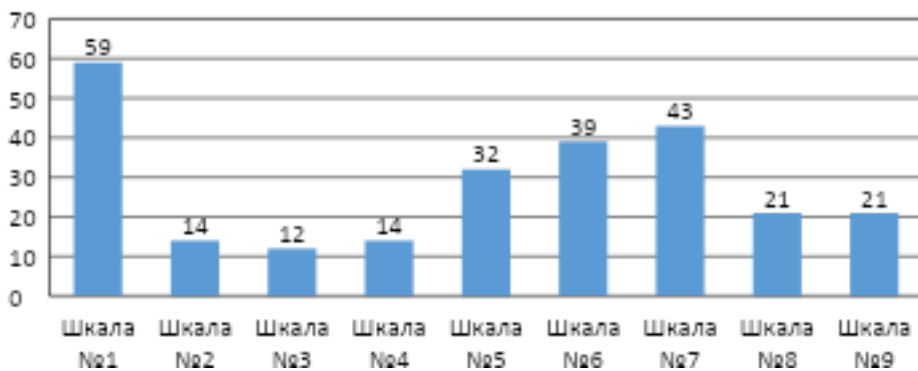
№ з/п	П,І	Результат
84	СВ	<p>Вік – 37 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 19</p> <p>0 19 120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 Фаза резистенції - фаза в стадії формування. Набрано балів: 54</p> <p>0 54 120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: низький рівень вираженості. Набрано балів: 7 3. Розширення сфери економії емоцій: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 17 Фаза виснаження - фаза в стадії формування. Набрано балів: 37</p> <p>0 37 120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційне відчуження: середній рівень вираженості. Набрано балів: 12 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 2</p>
85	ПД	<p>Вік – 38 Стать - жіноча Фаза напруження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 5</p> <p>0 5 120</p> <p>1. Переживання психотравмуючих обставин: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Незадоволення самим собою: низький рівень вираженості. Набрано балів: 5 3. Загнаність у кут: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Тривога та депресія: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 Фаза резистенції - фаза не сформувалася. Набрано балів: 31</p> <p>0 31 120</p> <p>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 2. Емоційно-моральна дезорієнтація: середній рівень вираженості. Набрано балів: 10 3. Розширення сфери економії емоцій: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0 4. Редукція професійних обов'язків: високий рівень вираженості. Набрано балів: 21 Фаза виснаження - фаза не сформувалася. Набрано балів: 34</p> <p>0 34 120</p> <p>1. Емоційний дефіцит: середній рівень вираженості. Набрано балів: 13 2. Емоційне відчуження: високий рівень вираженості. Набрано балів: 18 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): низький рівень вираженості. Набрано балів: 3 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: низький рівень вираженості. Набрано балів: 0</p>

Додаток Ж
продовження табл.

Зведені дані за результатами діагностики:

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом	ППБ
1	Фаза напруження - фаза не сформувалася.	1 (2%)	58 (98%)	59 (69%)	ЛО; МАВ; Т.Е.А; ККОВ; ЛОВ; ГКВ; Т.С.Я; ШНВ; Н.О.Д.; ПС; ГІС; КА; ЛЛВ; БТ; МОВ; І.І.І; БТВ; ЗСВ; КЛІ; К.С.В.; ЗНВ; БЛ; ДЛВ; СО; СНЮ; АІП; ДГЛ; ЗАМ; ПГА; ЯВ; КЮС; ЧН; КІ; КС; Р.О.В; ДНВ; ПТВ; ЮНП; ЛО; М.С.І.; МОС; НЛ; ТС; ЛАВ; ГС; Дмі; КСП; ТНО; НТВ; ОО; НН; ШНВ; ВД; ОВ; АНВ; КОВ; МЮВ; СВ; ПД;
2	Фаза напруження - фаза в стадії формування.	3 (21%)	11 (79%)	14 (16%)	ЄН; ГВ; ЛТ; СОВ; ГЛ; КІ; ГОА; ДОВ; ПВІ; ГЮ; СІР; ВК; ШАІ; АЛВ;
3	Фаза напруження - фаза сформувалася.	0 (0%)	12 (100%)	12 (14%)	ЙОВ; ФНВ; ЯЛВ; ПН; СЗД; ЛЛВ; ШНОМ; КЛІ; ВО; БН; СО; КІ;
4	Фаза резистентії - фаза не сформувалася.	1 (7%)	13 (93%)	14 (16%)	ЛОВ; ШНВ; Н.О.Д.; КА; І.І.І; ПГА; ШАІ; ТС; ГС; КСП; НТВ; ВД; МЮВ; ПД;
5	Фаза резистентії - фаза в стадії формування.	1 (3%)	31 (97%)	32 (38%)	ЛО; МАВ; Т.Е.А; ЛЛВ; БТ; МОВ; БТВ; ЗСВ; К.С.В.; ЗНВ; БЛ; ДЛВ; СО; АІП; ДГЛ; ПВІ; КЮС; СІР; ЧН; КІ; КС; ПТВ; ЮНП; ЛО; М.С.І.; НЛ; ТНО; ОО; ОВ; АНВ; КОВ; СВ;
6	Фаза резистентії - фаза сформувалася.	2 (5%)	37 (95%)	39 (46%)	ЄН; ККОВ; ЙОВ; ГКВ; ФНВ; ГВ; ЛТ; СОВ; Т.С.Я; ЯЛВ; ПС; ГІС; ПН; ГЛ; КІ; ГОА; КЛІ; СНЮ; ДОВ; ЗАМ; СЗД; ЯВА; ЛЛВ; ГЮ; ШНОМ; ВК; КЛІ; ВО; Р.О.В; ДНВ; АЛВ; МОС; ЛАВ; Дмі; БН; НН; ШНВ; СО; КІ;
7	Фаза виснаження - фаза не сформувалася.	1 (2%)	42 (98%)	43 (51%)	ЛО; МАВ; Т.Е.А; ККОВ; ЛТ; Т.С.Я; ШНВ; Н.О.Д.; КА; ЛЛВ; БТ; МОВ; І.І.І; ЗСВ; К.С.В.; ЗНВ; ДЛВ; СО; АІП; ДГЛ; ЗАМ; ПВІ; ПГА; КЮС; ЧН; КІ; КС; ШАІ; ДНВ; ЮНП; ЛО; М.С.І.; НЛ; ТС; ГС; КСП; ТНО; НТВ; НН; В; ОВ; МЮВ; ПД;
8	Фаза виснаження - фаза в стадії формування.	1 (5%)	20 (95%)	21 (25%)	ЛОВ; ГКВ; ГІС; БТВ; КЛІ; БЛ; СНЮ; ДОВ; ЯВ; КЛІ; Р.О.В; ПТВ; МОС; ЛАВ; Дмі; БН; ОО; ШНВ; АНВ; КОВ; СВ;
9	Фаза виснаження - фаза сформувалася.	2 (10%)	19 (90%)	21 (25%)	ЄН; ЙОВ; ФНВ; ГВ; СОВ; ЯЛВ; ПС; ПН; ГЛ; КІ; ГОА; СЗД; ЛЛВ; ГЮ; ШНОМ; СІР; ВК; ВО; АЛВ; СО; КІ;

Зведений графік за результатами діагностики



Джерело: діагностику проведено автором самостійно за допомогою автоматизованої інформаційної платформи «АІС – Я ПСИХОЛОГ» (2025 -2026рр.).

Додаток 3
Результати за (ВАТ)

Протокол № 3 від _____ групової психологічної діагностики
Діагностичний інструментарій: Опитувальник для вимірювання вигорання (ВАТ, версія, пов'язана з роботою).


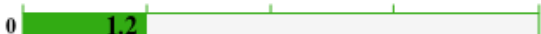
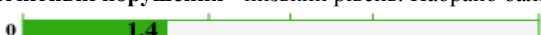











Характеристика вибірки.

Клас/група: Учителі **Кількість респондентів:** 85.




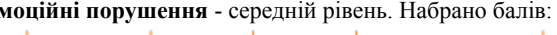


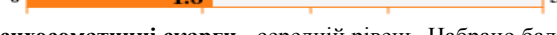









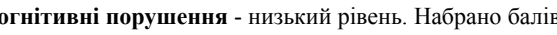




Вік: від 26 до 70 років. Середній вік 49 років.

Стать: жіноча - 80 (94%), чоловіча - 5 (6%).

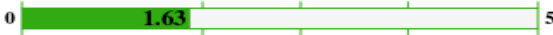

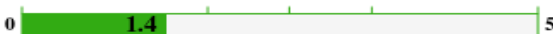


















Результати діагностики:

№ з/п	П. І	Результат
1	Т.Е.А	<p>Вік – 47 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 2.5 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 40. Середній бал: 1.74 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p>
2	Л. О.Ю	<p>Вік – 32 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 31. Середній бал: 3.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Емоційні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 72. Середній бал: 3.13 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 4.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p>




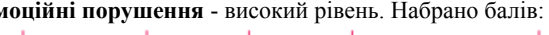



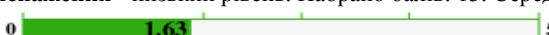




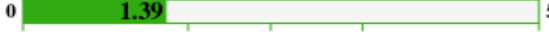
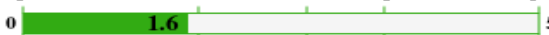







Додаток 3
продовження табл.

№ з	П. І	Результат
3	МАВ	<p>Вік – 34 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 2.88 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Когнітивні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 65. Середній бал: 2.83 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p>
4	Й О	<p>Вік – 32 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 30. Середній бал: 3.75 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 72. Середній бал: 3.13 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p>
5	Д.Н.О	<p>Вік – 48 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 40. Середній бал: 1.74 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>




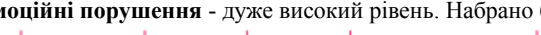





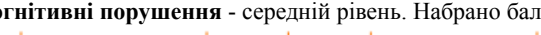






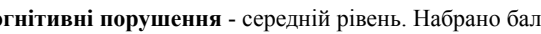




Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
6	ЛОВ	<p>Вік – 60 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 1.63 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 38. Середній бал: 1.65 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>
7	ФНВ	<p>Вік – 45 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 33. Середній бал: 4.13 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Емоційні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - дуже високий рівень. Набрано балів: 81. Середній бал: 3.52 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>
8	Є Н	<p>Вік – 45 Стать - жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 35. Середній бал: 4.38 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 74. Середній бал: 3.22 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 4.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>




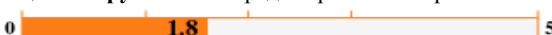




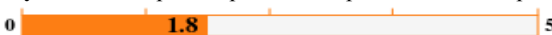



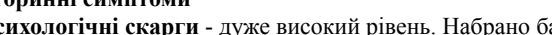








Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
12	СОВ	<p>Вік – 45 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 2.63 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 56. Середній бал: 2.43 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>
13	ГІС	<p>Вік – 50 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 1.63 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 32. Середній бал: 1.39 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>
12	СОВ	<p>Вік – 45 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 2.63 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 56. Середній бал: 2.43 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>

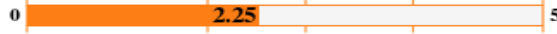

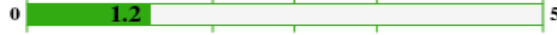


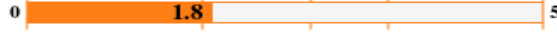
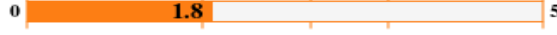



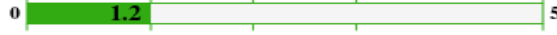





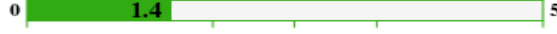


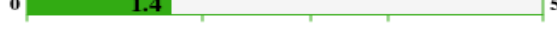

Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
14	ЯЛВ	<p>Вік – 64 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 33. Середній бал: 4.13 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Емоційні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 3.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - дуже високий рівень. Набрано балів: 83. Середній бал: 3.61 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 4.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 4.6 </p>
15	П С	<p>Вік – 43 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 2.5 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Емоційні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 53. Середній бал: 2.3 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>
16	П Н	<p>Вік – 50 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 25. Середній бал: 3.13 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 63. Середній бал: 2.74 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p>




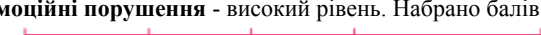





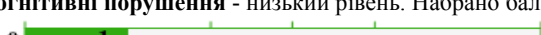






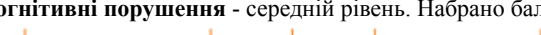




Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
20	Б Т	<p>Вік – 42 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 2.5 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 48. Середній бал: 2.09 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p>
21	К І	<p>Вік – 50 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 30. Середній бал: 3.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 70. Середній бал: 3.04 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 4.4 </p>
22	М О.В	<p>Вік – 52 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 2.13 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 44. Середній бал: 1.91 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>



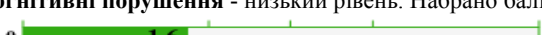
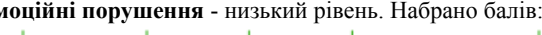






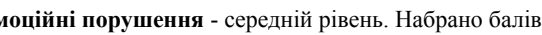





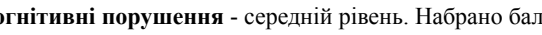




Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
29	ДЛ В	<p>Вік – 43 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 41. Середній бал: 1.78 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>
30	С О	<p>Вік – 46 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 51. Середній бал: 2.22 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p>
31	СНЮ	<p>Вік – 35 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 24. Середній бал: 3 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 44. Середній бал: 1.91 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p>










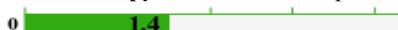











Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
32	ДГЛ	<p>Вік – 41 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 24. Середній бал: 3 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 56. Середній бал: 2.43 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>
33	АП	<p>Вік – 36 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 38. Середній бал: 1.65 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>
34	Д О В	<p>Вік – 60 Стать – чоловіча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 2.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 52. Середній бал: 2.26 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>



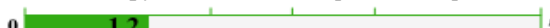


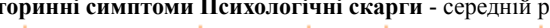

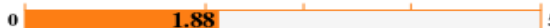

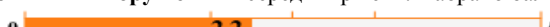



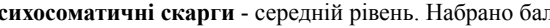
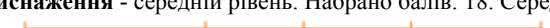

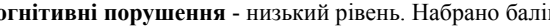



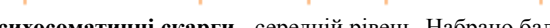
Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
35	ЗАМ	<p>Вік – 63 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 45. Середній бал: 1.96 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p>
36	П. В. І.	<p>Вік – 55 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 28. Середній бал: 3.5 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 59. Середній бал: 2.57 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 4 </p>
37	П ГА	<p>Вік – 48 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 46. Середній бал: 2 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>




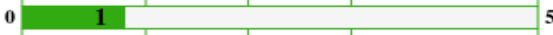








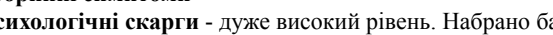

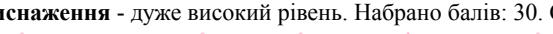
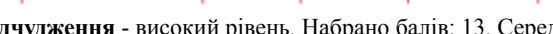





Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
38	ЛЛВ	<p>Вік – 53 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 28. Середній бал: 3.5 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 70. Середній бал: 3.04 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 3.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p>
39	ГЮ	<p>Вік – 49 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 30. Середній бал: 3.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 55. Середній бал: 2.39 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>
40	ШЮ М	<p>Вік – 41 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 25. Середній бал: 3.13 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 56. Середній бал: 2.43 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p>






















Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
41	SIP	<p>Вік – 54 Стать – чоловіча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 24. Середній бал: 3 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 53. Середній бал: 2.3 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>
42	Н Ч	<p>Вік – 49 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 1.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 45. Середній бал: 1.96 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>
43	КІ	<p>Вік – 59 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 47. Середній бал: 2.04 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>




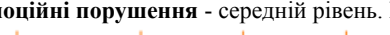




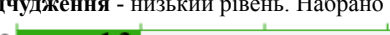

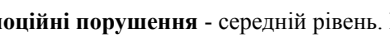






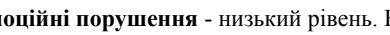



Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
44	К С	<p>Вік – 59 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 2 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 34. Середній бал: 1.48 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>
45	КЛІ	<p>Вік – 56 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 24. Середній бал: 3 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 60. Середній бал: 2.61 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p>
46	ВО	<p>Вік – 46 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 30. Середній бал: 3.75 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 72. Середній бал: 3.13 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 4.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 4.4 </p>










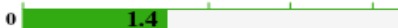











Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
47	ШАІ	<p>Вік – 55 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 2.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 52. Середній бал: 2.26 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 4 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p>
48	ПТВ	<p>Вік – 56 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 2.38 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 50. Середній бал: 2.17 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p>
49	ДНВ	<p>Вік – 43 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 2.38 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 42. Середній бал: 1.83 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p>

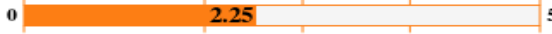

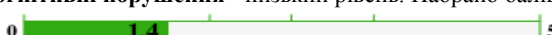



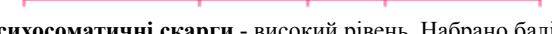
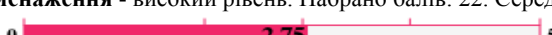

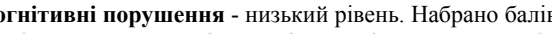











Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
50	Р.О.В	<p>Вік – 53 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 2.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 49. Середній бал: 2.13 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p>
51	БТВ	<p>Вік – 49 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 1.88 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 41. Середній бал: 1.78 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p>
52	ЮН П	<p>Вік – 43 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 1.63 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 42. Середній бал: 1.83 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>











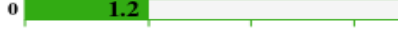






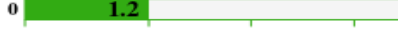

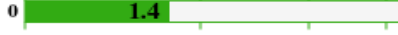

Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
53	ЛО	<p>Вік – 57 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 42. Середній бал: 1.83 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>
54	С.І.М.	<p>Вік – 57 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 2.38 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 44. Середній бал: 1.91 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p>
55	МОС	<p>Вік – 58 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 2.63 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 49. Середній бал: 2.13 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p>




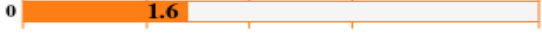


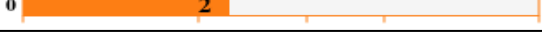










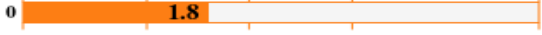


Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
56	НЛ	<p>Вік – 62 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 2.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 41. Середній бал: 1.78 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>
57	МН	<p>Вік – 63 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 2.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 50. Середній бал: 2.17 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>
58	ККОВ	<p>Вік – 43 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 2.5 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 55. Середній бал: 2.39 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p>






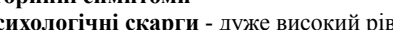

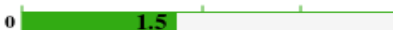













Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
59	ЯВ	<p>Вік – 50 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 2.38 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 45. Середній бал: 1.96 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>
60	ЛАВ	<p>Вік – 52 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 1.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 37. Середній бал: 1.61 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p>
61	Г С	<p>Вік – 40 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 1.63 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 36. Середній бал: 1.57 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p>


















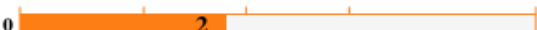



Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
62	ДМІ	<p>Вік – 47 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 20. Середній бал: 2.5 </p> <p>Відчуження - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 56. Середній бал: 2.43 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p>
63	БН	<p>Вік – 58 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 26. Середній бал: 3.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 57. Середній бал: 2.48 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 4.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 19. Середній бал: 3.8 </p>
64	КСП	<p>Вік – 51 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 2.63 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 47. Середній бал: 2.04 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4</p>


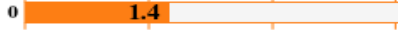
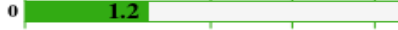
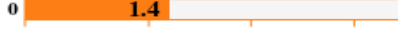











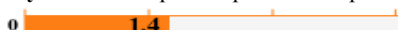





Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
65	СЗД	<p>Вік – 51 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 28. Середній бал: 3.5 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 66. Середній бал: 2.87 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 4.2 </p>
66	ТНО	<p>Вік – 56 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 1.5 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 33. Середній бал: 1.43 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p>
67	НТВ	<p>Вік – 42 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1 </p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 32. Середній бал: 1.39 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p>


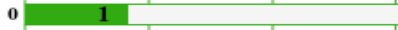

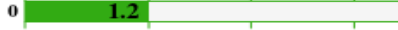




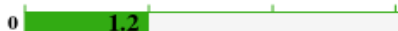

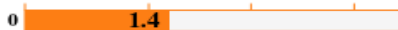
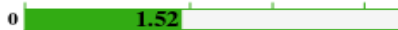









Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
68	АЛВ	<p>Вік – 52 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 26. Середній бал: 3.25 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 60. Середній бал: 2.61 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p>
69	О О	<p>Вік – 38 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 25. Середній бал: 3.13 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 59. Середній бал: 2.57 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>
70	ЛІВ	<p>Вік – 66 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 2.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 54. Середній бал: 2.35 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 15. Середній бал: 3 </p>




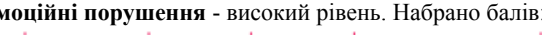





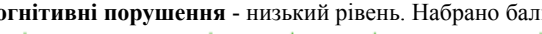







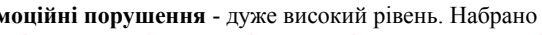



Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
71	НН	<p>Вік – 58 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 1.63 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 33. Середній бал: 1.43 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p>
72	В Д	<p>Вік – 38 Стать – чоловіча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 2.63 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 53. Середній бал: 2.3 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p>
73	ШНВ	<p>Вік – 44 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 2 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 40. Середній бал: 1.74 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p>

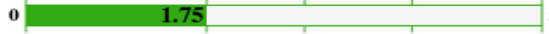





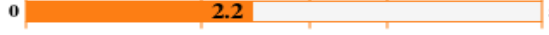









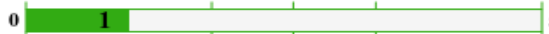
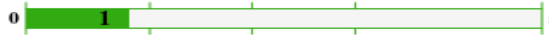



Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
74	ВА.С.	<p>Вік – 36 Стать – чоловіча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 2</p> <p>0  5</p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1</p> <p>0  5</p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8</p> <p>0  5</p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2</p> <p>0  5</p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 36. Середній бал: 1.57</p> <p>0  5</p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6</p> <p>0  5</p> <p>Психосоматичні скарги - низький рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4</p> <p>0  5</p>
75	ОВ	<p>Вік – 26 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 1.75</p> <p>0  5</p> <p>Відчуження - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2</p> <p>0  5</p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6</p> <p>0  5</p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4</p> <p>0  5</p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 35. Середній бал: 1.52</p> <p>0  5</p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6</p> <p>0  5</p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8</p> <p>0  5</p>
76	АНВ	<p>Вік – 40 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 2.88</p> <p>0  5</p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6</p> <p>0  5</p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 6. Середній бал: 1.2</p> <p>0  5</p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4</p> <p>0  5</p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 44. Середній бал: 1.91</p> <p>0  5</p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6</p> <p>0  5</p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8</p> <p>0  5</p>



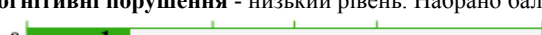






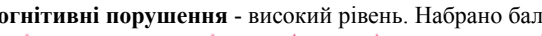



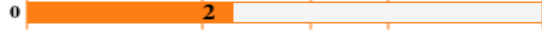

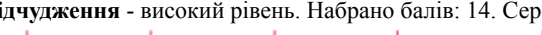
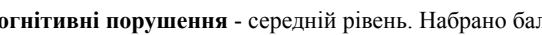




Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
77	СО	<p>Вік – 46 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 29. Середній бал: 3.63 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - високий рівень. Набрано балів: 72. Середній бал: 3.13 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - дуже високий рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 4.2 </p>
78	БГВ	<p>Вік – 54 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 23. Середній бал: 2.88 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 54. Середній бал: 2.35 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p>
79	К І	<p>Вік – 47 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 30. Середній бал: 3.75 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 18. Середній бал: 3.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - дуже високий рівень. Набрано балів: 76. Середній бал: 3.3 </p> <p>Вторинні симптоми</p> <p>Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 17. Середній бал: 3.4 </p> <p>Психосоматичні скарги - високий рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 3.2 </p>

Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
80	ПШБ	<p>Вік – 66 Стать – чоловіча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - низький рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 1.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 7. Середній бал: 1.4 </p> <p>Загальний показник вигорання - низький рівень. Набрано балів: 33. Середній бал: 1.43 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p>
81	КО В	<p>Вік – 54 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - середній рівень. Набрано балів: 16. Середній бал: 2 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 11. Середній бал: 2.2 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 53. Середній бал: 2.3 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p>
82	М Ю В	<p>Вік – 70 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 2.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 41. Середній бал: 1.78 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>

Додаток 3
продовження табл.

№	П. І	Результат
83	МЮВ	<p>Вік – 70 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 22. Середній бал: 2.75 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 9. Середній бал: 1.8 </p> <p>Когнітивні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Емоційні порушення - низький рівень. Набрано балів: 5. Середній бал: 1 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 41. Середній бал: 1.78 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>
84	СВ	<p>Вік – 37 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - високий рівень. Набрано балів: 24. Середній бал: 3 </p> <p>Відчуження - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Когнітивні порушення - високий рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p> <p>Емоційні порушення - середній рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p> <p>Загальний показник вигорання - середній рівень. Набрано балів: 53. Середній бал: 2.3 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - середній рівень. Набрано балів: 10. Середній бал: 2 </p> <p>Психосоматичні скарги - низький рівень. Набрано балів: 8. Середній бал: 1.6 </p>
85	О Н	<p>Вік – 41 Стать – жіноча Базові симптоми</p> <p>Виснаження - дуже високий рівень. Набрано балів: 34. Середній бал: 4.25 </p> <p>Відчуження - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Когнітивні порушення - середній рівень. Набрано балів: 12. Середній бал: 2.4 </p> <p>Емоційні порушення - дуже високий рівень. Набрано балів: 21. Середній бал: 4.2 </p> <p>Загальний показник вигорання - дуже високий рівень. Набрано балів: 81. Середній бал: 3.52 </p> <p>Вторинні симптоми Психологічні скарги - високий рівень. Набрано балів: 14. Середній бал: 2.8 </p> <p>Психосоматичні скарги - середній рівень. Набрано балів: 13. Середній бал: 2.6 </p>

Додаток 3
Результати за (ВАТ)
продовження

Зведені дані за результатами діагностики:

№ з/п	Назва шкали	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом	ПІБ
1	Загальний показник вигорання - низький рівень.	2 (20%)	8 (80%)	10 (12%)	ГІС; КАВ; К С; Г С ; ТНО; НТВ; Н Н; В А.С.; О В ; ПІБ;
2	Загальний показник вигорання - середній рівень.	3 (7%)	42 (93%)	45 (53%)	Т.Е.А; Д.Н.О ; ЛОВ; П С; ЛЛВ; Б Т; М ОВ; ЗСВ; К.С.В.; ЗНВ; ДЛВ ; СО ; СНЮ; АІП; ДОВ; ЗАМ; ПГА ; ГЮ; SIP; НЧ ; КІ ; ШАІ; ПТВ; ДНВ ; Р.О.В.; БТВ; ЮН П; ЛО ; С.І.М.; МОС; НЛ; МН; ККОВ; ЯВ ; ЛАВ; КСП; ЛІБ; ВД; ШНВ; АНВ; БГВ; КОВ; МІОВ ; МІОВ ; СВ ;
3	Загальний показник вигорання - високий рівень.	0 (0%)	26 (100%)	26 (31%)	Л. О.Ю; МАВ; ЙО ; ЄН ; ГВО; ЛТ; Т.С.Я.; СОВ; ПН; ГЛ ; КІ; ГОА; КЛІ; БЛ; ДГЛ; П. В. І.; ЛЛВ; ШЮМ ; КЛІ; ВО ; ДМІ; БН; СЗД ; АЛВ; ОО; СО;
4	Загальний показник вигорання - дуже високий рівень.	0 (0%)	4 (100%)	4 (5%)	ФНВ; ЯЛВ; КІ; ОН;

Зведений графік за результатами діагностики:



Джерело: діагностику проведено автором самостійно за допомогою автоматизованої інформаційної платформи «АІС- Я ПСИХОЛОГ» (2025 -2026рр.).

Додаток К

Результати експериментальної групи (ЕГ) первинні (МВІ),(n=47)

№	ПЕДАГОГИ	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	Стаж	Стать	ПЕДАГОГИ
1.	М. Ю.В.	4,4,3,1,1,1,41,3/ 226 Середній	0,3,0,1,0/ 46 Низький	1,5,5,5,4,5,43/ 276 Високий	36	жін	70
2	Г.С.С.	4,5,6,4,4,5,4,5,4/ 416 Високий	1,4,4,3,3/ 156 Високий	4,3,3,1,4,3,3,3/ 246 Високий	16	жін	39
3	Я. В.А.	4,4,1,6,3,5,4,5,3/ 356 Високий	1,3,3,4,5/ 166 Високий	6,4,4,4,4,6,4,4/ 366 середній	23	жін	43
4	Я. Л.В.	3,4,5,6,3,5,5,6,4/ 416 Високий	0,3,5,3,3/ 146 Високий	5,4,3,3,3,5,3,3/ 296 Високий	38	жін	55
5	П. Г.А.	1,3,1,3,1,0,0,3,0/ 126 Низький	0,0,1,1,3/ 56 Низький	3,4,4,4,4,5,4,3/ 296 Високий	39	жін	59
6	Ж.О.М.	3,6,3,5,3,3,4,5,1/ 336 Високий	4,3,1,0,1/ 96 Середній	3,4,4,4,4,1,4,3/ 276 Високий	3	жін	58
7	П.В.В.	1,3,1,3,1,1,1,3,1/ 156 Низький	0,1,1,1,1/ 46 Низький	6,5,6,4,6,4,4,6/ 416 Низький	32	жін	58
8	З.С.В.	1,4,3,6,3,5,1,3,3/ 296 Високий	3,3,5,1,5/ 176 Високий	3,5,3,5,4,4,4,3/ 316 Високий	35	жін	55
9	Т. Т.С.	3,3,1,4,3,1,0,3,1/ 196 Середній	4,3,3,1,0/ 116 Середній	4,6,4,6,4,4,5,4/ 376 Середній	33	жін	55
10	А.О.М.	3,5,4,5,3,1,3,3,3/ 306 Високий	1,0,0,0,3/ 46 Низький	0,5,3,6,6,5,3,6/ 346 Середній	41	жін	61
11	Г. І.С.	3,4,3,4,3,3,3,4,3/ 306 Високий	3,3,4,1,3/ 146 Високий	6,5,4,4,1,3,4,3/ 306 Високий	31	жін	50
12	К. Д.В.	3,3,3,4,3,1,34,3/ 276 Високий	1,0,3,0,1/ 56 Низький	4,4,3,5,5,4,4,5/ 346 Середній	14	жін	37
13	Л.Ю.М.	3,4,3,3,1,3,3,3,1/ 246 Середній	0,0,0,0,3/ 36 Низький	5,3,4,5,4,6,5,4/ 366 Середній	38	жін	57
14	К. С.В.	3,3,1,3,1,3,1,3,1/ 196 Середній	5,3,6,1,1/ 166 Високий	5,5,4,5,5,5,5,5/ 396 Низький	15	жін	48
15	К. С.	3,3,0,3,3,1,1,3,3/ 206 Середній	1,1,0,0,3/ 56 Низький	6,4,4,6,4,4,4,4/ 366 Середній	41	жін	59
16	Б.Н.	5,5,5,5,4,3,5,5,1/ 386 Високий	1,0,3,0,1/ 56 Низький	6,4,4,3,5,5,4,5/ 366 Середній	30	жін	51
17	Л. Т.В.	3,4,1,4,3,4,4,4,3/ 306 Високий	3,3,3,1,3/ 136 Високий	4,4,3,4,3,4,3,4/ 296 Високий	33	жін	54
18	Ш. А.І.	3,4,1,3,3,3,1,3,1/ 226 Середній	0,0,1,0,1/ 26 Низький	6,4,6,6,6,4,4,4/ 406 Низький	37	жін	57
19	Т. Н.О.	3,4,1,3,3,3,3,5,1/ 266 Середній	0,1,1,0,4/ 66 Низький	4,4,4,5,5,5,5,5/ 376 Середній	37	жін	56
20	К.М.С.	4,4,3,4,3,3,3,4,3/ 316 Високий	0,1,3,3,1/ 86 Середній	5,4,4,4,4,5,4,3/ 216 Високий	10	жін	30
21	С. О.В.	4,4,3,5,3,4,5,5,4/ 376 Високий	4,3,4,4,3/ 186 Високий	3,0,3,3,3,1,1,3/ 176 Високий	14	жін	40
22	К.А.В.	1,1,0,3,1,3,1,1,1/ 126 Низький	1,1,3,0,0/ 56 Низький	3,1,4,4,4,4,4,3/ 276 Високий	7	жін	33
23	С. І.П.	1,4,3,4,3,4,3,3,4/ 296 Високий	3,1,4,1,4/ 136 Високий	4,3,3,3,4,4,3,4/ 286 Високий	30	чол	54
24	Н.Л.М.	3,4,3,5,3,3,3,3,3/ 306 Високий	0,3,3,0,3/ 96 Середній	4,5,5,6,5,5,3,4/ 376 Середній	33	жін	62
25	Д.Н.В.	3,3,4,5,3,3,3,6,3/ 336 Високий	3,1,1,1,5/ 116 Середній	5,5,4,6,4,4,1,1/ 306 Високий	16	жін	43
26	Ч.Н.Г.	1,4,3,5,1,3,1,3,3/ 246 Середній	1,0,1,3,1/ 66 Низький	5,5,5,6,6,6,6,5/ 446 Низький	10	жін	48
27	Д.Л.В.	3,3,3,4,1,3,4,5,1/ 276 Високий	1,3,1,4,0/ 96 Середній	5,4,3,3,3,4,1,1/ 246 Високий	4	жін	43

Додаток К

Результати експериментальної групи (ЕГ) первинні (МВІ), (n=47)

№	П.І.П	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	Стаж	Стать	Вік
28	М.А.М.	4,4,1,5,5,1,4,5,1/ 306 Високий	3,0,4,1,3/ 116 Середній	6,4,5,4,4,1,4,5/ 336 Середній	40	жін	59
29	К.О.М.	3,6,1,6,3,1,3,4,3/ 306 Високий	1,0,0,3,1/ 56 Низький	4,4,5,5,5,5,4,4/ 366 Середній	5	жін	57
30	П.Т.В.	3,3,3,5,3,3,3,3,3/ 296 Високий	3,1,1,1,1/ 76 Середній	4,5,3,1,4,5,1,3/ 266 Високий	24	жін	56
31	Д.Л.О.	0,4,3,5,3,5,3,4,4/ 316 Високий	6,3,3,3,3/ 186 Високий	4,4,4,6,4,6,4,3/ 356 Середній	5	жін	33
32	М.О.В.	4,4,4,5,4,5,1,5,4/ 366 Високий	4,4,1,1,1/ 116 Середній	4,4,4,4,5,6,4,1/ 326 Середній	35	жін	54
33	С.В.Д	3,3,3,3,3,1,3,3,1/ 236 Середній	0,3,3,3,1/ 106 Середній	3,5,5,6,5,5,5,5/ 396 Низький	10	чол	57
34	З.Н.В.	4,5,4,5,4,3,4,4,3/ 366 Високий	1,1,1,1,4/ 86 Середній	4,4,4,4,4,3,1,4/ 286 Високий	36	жін	57
35	Б. О.В.	1,3,1,5,1,1,1,4,1/ 186 Середній	5,1,1,1,0/ 86 Середній	5,5,5,4,5,4,4,4/ 366 Середній	34	жін	53
36	К_К. О.В.	3,3,1,1,3,3,1,3,3/ 216 Середній	3,4,4,0,3/ 146 Високий	4,4,4,6,4,4,4,4,4/ 386 Середній	17	жін	42
37	Ц. Л.О.	3,3,0,3,0,0,0,3,0/ 126 Низький	4,0,0,0,3/ 76 Середній	0,4,4,4,4,5,3,4/ 286 Високий	3	жін	23
38	С. В.	1,1,1,3,1,0,0,1,0/ 86 Низький	1,1,0,1,0/ 36 Низький	4,4,4,4,5,5,5,5/ 366 Середній	24	жін	43
39	Ч. В.В.	3,4,3,5,1,4,3,4,1/ 286 Високий	1,1,3,3,4/ 126 Середній	5,5,5,6,5,5,4,4/ 396 Низький	29	жін	49
40	П.В.І.	5,4,5,4,5,5,3,5,5/ 416 Високий	3,4,4,3,4/ 186 Високий	3,3,1,3,3,1,3,3/ 176 Високий	30	жін	50
41	Д.Н.О.	1,3,3,5,1,3,1,4,3/ 246 Середній	3,1,1,1,1/ 76 Середній	3,4,3,5,4,5,4,3/ 316 Високий	21	жін	48
42	Л.О.В.	4,3,4,6,4,1,4,5,3/ 346 Високий	3,1,1,0,0/ 56 Низький	4,4,3,1,4,5,3,3/ 276 Високий	18	жін	60
43	М.А.В.	4,5,6,6,5,4,4,6,5/ 456 Високий	5,5,6,5,5/ 266 Високий	3,3,1,1,3,1,1,3/ 166 Високий	42	жін	62
44	П.М.М.	3,6,4,4,5,6,5,6,6/ 456 Високий	4,4,5,4,6/ 236 Високий	4,3,0,1,1,1,3,1/ 146 Високий	9	чол	28
45	Ф.Н.В.	5,5,5,5,5,1,4,5,1/ 366 Високий	5,5,3,1,0/ 146 Високий	4,5,5,3,5,5,1,1/ 226 Високий	36	жін	56
46	Т.С.Р.	3,3,3,4,3,3,3,3,3/ 286 Високий	3,3,1,0,0/ 76 Середній	3,3,3,3,3,3,3,4/ 256 Високий	32	жін	52
47	С. Н.Ю.	4,4,4,5,4,5,1,5,4/ 366 Високий	4,4,1,1,1/ 116 Середній	4,4,4,4,5,6,4,1/ 326 Середній	18	жін	45

Додаток Л
продовження

Результати дослідження контрольної групи (КГ) первинні (МВІ), (n=39)

№	П.І.П.	Емоційне виснж.	Деперсоналізація	Редукція особ.досяг.	Стаж	Стать	Вік
1	А.Л.В.	4,4,5,4,4,5,4,5,5 /326 Високий	3,4,3,3,1/ 146 Високий	4,4,4,4,4,4,3,4 /316 Високий	31	жін	52
2	Л.А.В.	4,5,3,4,3,4,3,4,3 336/ Високий	3,3,4,3,1 /146 Високий	4,3,3,5,4,5,3,3 /306 Високий	23	жін	51
3	С.Н.В.	3,3,3,4,3,3,1,4,1/ 256 Середній	1,1,1,1,4/ 86 Середній	4,5,5,5,5,4,4/ 376 Середній	10	жін	46
4	М.В.О.	4,4,5,4,5,5,3,4,3 /376 Високий	1,3,3,1,3/ 116 Середній	4,4,3,3,1,4,3,3/ 256 Високий	31	чол	52
5	Г.В.О.	5,6,3,5,3,5,4,5,3/ 396 Високий	1,4,3,4,3/ 156 Високий	4,4,4,3,4,5,3,5/ 326 Середній	12	жін	35
6	П.Д.О.	3,3,3,3,1,1,3,4,3/ 246 Середній	1,3,5,3,5/ 176 Високий	4,4,4,6,5,5,4,4/ 366 Середній	6	жін	38
7	Т.І.В.	4,3,1,4,3,4,3,4,3/ 296 Високий	1,1,1,1,4/ 86 Сеоредній	3,3,3,3,3,4,4,3/ 266 Високий	26	жін	47
8	С.О.В.	5,4,4,6,4,4,5,6,4/ 426 Високий	4,4,4,3,1/ 166 Високий	4,1,1,1,1,1,1,4/ 146 Високий	16	чол	37
9	Л.Ю.С.	1,1,1,1,0,0,1,3,4/ 226 Середній	4,3,0,1,1/ 96 Середній	1,5,6,1,1,0,1,3/ 186 Високий	10	жін	37
10	К.Ю.А.	3,3,1,1,1,3,3,3,3/ 216 Середній	5,3,3,3,4/ 186 Високий	4,4,3,4,4,4,4,3/ 306 Високий	9,5	жін	40
11	Є.Н.О.	5,6,4,6,5,5,5,6,5/ 476 Високий	3,4,5,4,4/ 206 Високий	4,1,1,3,3,3,3,1/ 196 Високий	23	жін	45
12	К.І.Л.	5,5,4,6,3,5,4,4,3/ 396 Високий	3,3,0,3,0/ 96 Середній	6,3,5,1,3,5,3,5/ 316 Високий	30	жін	49
13	Г.Н.А.	3,4,3,4,4,3,4,4,4/ 336 Високий	4,3,4,0,3/ 146 Високий	4,4,5,4,4,5,6,3/ 356 Середній	28	жін	48
14	Й.О.В.	4,4,4,5,4,5,3,5,5/ 396 Високий	1,3,4,3,3/ 146 Високий	4,3,3,3,3,3,3,3/ 256 Високий	12	жін	34
15	П.Н.В.	5,5,3,6,3,4,3,6,4/ 306 Високий	4,1,3,1,3/ 126 Середній	4,4,3,4,4,3,5,3/ 306 Високий	21	жін	55
16	К.Н.І.	5,3,1,5,4,1,4,5,3/ 316 Високий	3,3,4,0,3/ 136 Високий	6,5,5,4,5,3,4,5/ 376 Середній	36	жін	56
17	О.Н.О.	5,5,5,4,3,5,4,5,5/ 416 Високий	1,5,5,3,3/ 176 Високий	3,5,3,4,3,5,3,3/ 296 Високий	19	жін	41
18	Л.Л.В.	4,4,5,5,5,5,6,5,5/ 446 Високий	4,5,5,5,3/ 226 Високий	5,3,3,4,3,3,1,3/ 256 Високий	34	жін	53
19	Г.Л.М.	3,4,3,5,3,5,4,5,4/ 366 Високий	1,1,1,1,3/ 76 Середній	4,4,3,1,3,3,3,3/ 246 Високий	28	жін	49
20	Н.С.В.	3,4,3,5,3,4,3,5,4/ 446 Високий	3,3,3,3,3/ 156 Високий	4,4,4,3,5,4,3,3/ 306 Високий	13	жін	35
21	К.Л.І.	4,5,4,5,3,5,3,4,3/ 366 Високий	4,3,1,1,3/ 126 Середній	4,4,3,6,3,3,3,3/ 296 Високий	33	жін	55
22	В.О.О.	3,3,3,3,3,3,3,3,3/ 276 Високий	1,1,3,0,3/ 86 Середній	4,3,4,6,3,5,3,3/ 316 Високий	7	жін	45
23	С.Л.І.	5,5,4,4,4,4,4,4,4/ 386 Високий	3,3,3,3,3/ 156 Високий	4,4,4,4,4,4,3,4/ 316 Високий	33	жін	55
24	С.О.В.	6,5,3,5,4,5,5,5,4/ 426 Високий	1,3,3,1,1/ 96 Середній	5,4,4,4,4,4,3,3/ 316 Високий	24	жін	46
25	В.І.І.	3,4,0,4,3,3,5,5,4/ 316 Високий	3,1,1,1,3/ 96 Середній	3,3,4,4,4,1,3,3/ 256 Високий	29	жін	48
26	С.Н.В.	4,6,4,5,3,1,1,5,3/ 326 Високий	1,3,1,5,1/ 116 Середній	4,4,4,5,5,4,4,6/ 366 Середній	7	жін	54
27	Л.О.М.	3,4,3,4,3,4,3,5,3/ 326 Високий	5,3,3,3,0/ 146 Високий	5,3,4,4,5,4,4,6/ 356 Середній	24	жін	54

Додаток Л
продовження

Результати дослідження контрольної групи (КГ) первинні (МВІ), (n=39)

№	П.І.П.	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	Стаж	Стать	Вік
28	К.В.І.	1,3,1,3,3,1,3,3,3/ 216 Середній	1,3,3,1,1/ 96 Середній	3,3,4,4,4,3,3,4/ 286 Високий	41	жін	60
29	В.К.П.	3,4,3,3,3,3,3,3,3/ 286 Високий	1,3,3,3,3/ 136 Високий	4,4,3,3,3,4,3,3/ 276 Високий	6	жін	33
30	К.Л.М.	3,5,5,6,4,4,4,5,4/ 406 Високий	1,4,4,4,4/ 176 Високий	5,3,4,3,4,4,1,4/ 286 Високий	24	жін	47
31	Д.С.П.	3,3,3,4,3,3,4,4,3/ 306 Високий	0,3,3,3,1/ 106 Середній	5,4,4,4,3,3,3,3/ 296 Високий	7	жін	50
32	Ч.О.О.	3,4,3,5,1,3,3,4,3/ 296 Високий	4,0,0,3,0/ 76 Середній	3,4,5,4,6,6,4,4/ 366 Середній	14	жін	37
33	Ш.В.М	4,5,3,4,5,0,3,4,0/ 286 Високий	1,5,0,1,3/ 106 Середній	3,3,5,5,5,4,4,6/ 356 Середній	44	жін	66
34	С.В.О.	1,4,3,3,1,4,3,3,3/ 256 Середній	1,4,1,4,0/ 106 Середній	0,3,1,3,4,4,3,4/ 226 Високий	16	жін	37
35	Д.Г.А.	3,3,1,4,3,3,3,4,1/ 256 Середній	3,3,3,1,3/ 136 Високий	4,3,3,6,3,4,5,3/ 316 Високий	40	жін	65
36	Д.С.О.	3,4,3,5,3,4,4,5,3/ 346 Високий	3,3,3,1,3/ 136 Високий	4,4,4,4,5,4,4,4/ 336 Середній	35	жін	54
37	Ш.Н.В	4,5,1,6,3,3,4,4,3/ 336 Високий	5,3,1,3,3/ 156 Високий	5,4,5,4,5,5,4,5/ 376 Середній	10	жін	39
38	М.О.С.	4,4,3,3,3,1,3,3,3/ 276 Високий	1,3,4,1,4/ 136 Високий	5,5,4,4,4,5,4,4/ 356 Середній	34	жін	57
39	Т.С.Я.	3,3,3,3,3,1,3,4,3/ 266 Середній	4,1,3,4,0/ 126 Середній	4,5,3,3,4,5,4,3/ 316 Високий	14	жін	36
28	К.В.І.	1,3,1,3,3,1,3,3,3/ 216 Середній	1,3,3,1,1/ 96 Середній	3,3,4,4,4,3,3,4/ 286 Високий	41	жін	60
29	В.К.П.	3,4,3,3,3,3,3,3,3/ 286 Високий	1,3,3,3,3/ 136 Високий	4,4,3,3,3,4,3,3/ 276 Високий	6	жін	33
30	К.Л.М.	3,5,5,6,4,4,4,5,4/ 406 Високий	1,4,4,4,4/ 176 Високий	5,3,4,3,4,4,1,4/ 286 Високий	24	жін	47
31	Д.С.П.	3,3,3,4,3,3,4,4,3/ 306 Високий	0,3,3,3,1/ 106 Середній	5,4,4,4,3,3,3,3/ 296 Високий	7	жін	50
32	Ч.О.О.	3,4,3,5,1,3,3,4,3/ 296 Високий	4,0,0,3,0/ 76 Середній	3,4,5,4,6,6,4,4/ 366 Середній	14	жін	37
33	Ш.В.М	4,5,3,4,5,0,3,4,0/ 286 Високий	1,5,0,1,3/ 106 Середній	3,3,5,5,5,4,4,6/ 356 Середній	44	жін	66

Конспект тренінгового заняття для заступників директорів ЗЗСО

ЗАНЯТТЯ 1 Управління стресом та підтримка команди. (2 год)

Вправа «Емоційний барометр педагога: перші ознаки професійного вигорання» (емоційне вигорання – ключовий виклик НУШ).

Мета. Ознайомити учасників з першими ознаками професійного вигорання як ключового виклику впровадження НУШ, розвивати навички ідентифікації стресу у себе та колег, а також формувати систему взаємної підтримки в педагогічному колективі.

Завдання: ознайомити учасників з поняттям «емоційне вигорання», його основними ознаками та стадіями; розвивати навички самоспостереження та самоідентифікації власного емоційного стану; сформувати вміння аналізувати стресові ситуації, пов'язані з впровадженням НУШ; відпрацювати конкретні способи надання підтримки колегам у стані емоційного вигорання; створити атмосферу відкритості та довіри для обговорення психологічних труднощів у колективі.

Очікувані результати: після заняття учасники зможуть розпізнавати ранні когнітивні, емоційні, фізичні та соціальні ознаки професійного вигорання у себе та колег; опанують інструмент «Емоційний барометр педагога» для регулярного самоспостереження; матимуть перелік конкретних проактивних дій підтримки колег у стресових ситуаціях; усвідомлять важливість культури турботи про психічне здоров'я в педагогічному колективі; формують базові навички саморегуляції та управління стресом.

Матеріали: фліпчарт, аркуші А3 або А4, акварель/гуаш/акрилові фарби, воскові крейди, маркери, прості олівці, вологі серветки, вода, музичний центр/колонка, таймер, наочність, роздаткові матеріали.

Хід проведення тренінгу.

1. **Вступна частина(5 хв). Знайомство**, вправа «Я – така/кий як усі тому що...., Я не така/ такий як усі тому що....», коротке пояснення теми.

2. Міні – лекція ознаки професійного вигорання (10 хв).

Когнітивні ознаки: зниження концентрації, відчуття «автоматизму» у виконанні завдань.

Емоційні ознаки: дратівливість, апатія, відчуття виснаження.

Фізичні ознаки: постійна втома, порушення сну.

Соціальні ознаки: уникання контактів, байдужість до учнів чи колег.

3. Як ви сьогодні почуваетесь на шкалі емоцій у контексті впровадження НУШ?

4. **Вправа «Емоційний барометр педагога». (15 хв)**

Учасники пишуть на стікерах власну емоцію та розташовують її на шкалі/барометрі, коротко діляться(називають емоцію), чому обрали саме цей рівень, як на це впливає впровадження НУШ.

5. Аналіз ситуацій(40 хв). Присутні об'єднуються у групи. Кожна група отримує картку з описом типової ситуації вчителя, пов'язаної зі стресом впровадження НУШ.

Секція А «Опір змінам та скептицизм»

Ситуація А1 «Викладання як раніше»

Вчитель математики середньої ланки (досвід 25 років) продовжує використовувати традиційні методи викладання. Під час відкритого уроку для моніторингу виявлено, що він ігнорує принципи інтеграції, а замість компетентнісних завдань дає учням лише приклади на обчислення за старими підручниками. На запитання заступника відповідає: «НУШ – це тимчасово, а математика – вічна. Наші методи завжди працювали.»

Ситуація А2 «Паперовий тягар»

Класний керівник 5-го класу постійно висловлює невдоволення кількістю необхідної документації та звітів за стандартами НУШ (створення портфоліо, заповнення журналів, опис формувального оцінювання). На останній нараді він емоційно заявив: «Я став секретарем, а не вчителем. Через папери я не маю часу якісно готуватися до уроків та спілкуватися з дітьми».

Секція В «Вигорання та особисті межі». Ситуація Б1 «Стертий кордон»

Молода вчителька початкових класів (стаж 3 роки), прагнучи відповідати ідеалам НУШ, працює надмірно, постійно створює нові роздаткові матеріали, проводить вечірні консультації з батьками у месенджерах і відповідає на листи навіть у вихідні. Вона часто виглядає втомлено, плаче після уроків і почала допускати суттєві помилки у плануванні.

Ситуація Б2 «Агресія та ізоляція»

Учитель фізичної культури останнім часом став дратівливим і замкнутим. Він відмовляється від участі у спільних заходах, різко реагує на критику чи пропозиції заступника і часто запізнюється на уроки. Навіть при спілкування з учнями його тон став холодним і відстороненим, що викликає занепокоєння батьків.

Секція В «Складні взаємини та тиск». Ситуація В1 «Конфлікт НУШ у колективі».

Група вчителів – волонтерів, які активно впроваджують інтегроване навчання, постійно критикує своїх колег на загальних нарадах за «відсталість» та небажання змінюватися. Це створює токсичну атмосферу та поділ колективу на «прогресивних» та «консервативних», що заважає єдиному впровадженню НУШ у закладі освіти.

Додаток М продовження

Ситуація В2 «Тиск батьків на оцінювання»

Класний керівник скаржиться, що батьки його учнів постійно вимагають виставлення балів та не розуміють суті формувального оцінювання.

Вони телефонують йому в неробочий час, погрожують скаргами і вимагають «справедливих», на їхню думку, оцінок, що викликає у вчителя відчуття безпорадності та страху перед адміністративним тиском.

Заповнення барометра (10 хв). Для кожної ситуації учасники визначають:

- температуру (рівень стресу) за шкалою від 1-10;
- ознаки, що містить заступник (драгівливість, запізнення, ізоляція);
- дія заступника, підтримка (конкретна, чутлива до травми/ стресу дія, яку має зробити заступник).

Обмін рішеннями (10 хв)

Учасники діляться своїми «діями заступника», фокусуючись на проактивних методах підтримки, що відповідають духу НУШ.

Шаблон «Емоційний барометр педагога»

Кейс (Ситуація)	Опис ситуації. Впишіть назву ситуації, наприклад: вчитель – пенсіонер категорично відмовляється від формувального оцінювання)
1. Температура стресу (оцінка від 0-10)	
2. Ознаки вигорання/стресу(Що ми бачимо?):	
- психологічні	
- фізичні	
- професійні	
3. Дії заступника(план підтримки) (Що робити?):	
Крок 1. Діагностика/спілкування	
Крок 2. Адміністративна підтримка	
Крок 3. Ресурсна/психологічна допомога	
Крок 4. Моніторинг.	

6. Обговорення(5 хв) ситуацій, шляхи вирішення та підтримки.

7. Рефлексія(5 хв). Кожен учасник одним словом описує свій стан після вправи. Чи виявився даний кейс корисним?

Додаток М продовження

Вправа «Мапа навігації змін» (стратегічне планування)

Дана вправа допомагає візуалізувати процес впровадження інновацій НУШ та ідентифікувати потенційні перешкоди.

Мета: розвиток навичок стратегічного планування, ідентифікації стейкхолдерів та управління ризиками.

Хід вправи (45 хв)

Формування завдання(10 хв). Учасники (групи по 4-5 осіб) обирають одну конкретну інновацію НУШ, яку необхідно впровадити у закладі (формульоване оцінювання, інтегроване навчання, діяльнісний підхід...)

Створення «мапи змін»(20 хв) Кожна група малює на аркуші «Мапу навігації змін», що включає:

Пункт А. Поточний стан. Пункт Б. Бажаний результат (повне впровадження інновацій).

Ключові «Пристані». Етапи/ кроки впровадження.

«Рифи» та «Мілини». Потенційні перешкоди (опір вчителів, брак ресурсів, комунікаційні проблеми).

«Рятувальні кола». Необхідні ресурси та дії заступника для подолання перешкод. Шляхи вирішення проблем у колективі(розподіл ролей, роз'яснювальна робота, психологічні тренінги та інше).

Презентація та обговорення (15 хв). Групи презентують свої мапи та обговорюють, які лідерські дії є найважливішими на етапі подолання «рифів» та «мілин».

Рефлексія (5 хв). Валіза, смітник, м'ясорубка. Озвучують що дала дана вправа..., що візьмуть з собою у валізу, що викинуть у смітник, а, що потрібно «переварити»/обдумати ще раз.

ЗАНЯТТЯ 2

Конспект міні-тренінгу для вчителів мистецтва

«Вчитель-художник: арт-терапевтичні техніки подолання емоційного виснаження»(2 год)

Мета тренінгу: розпізнати ознаки власного емоційного вигорання, знизити рівень стресу та емоційного напруження через арт-терапевтичні практики, повернути ресурсний стан та радість від творчості, отримати прості техніки, які можна використовувати самостійно або з учнями.

Завдання:ознайомити учасників з проявами емоційного вигорання у творчих педагогів;допомогти вчителям мистецтва розпізнавати власні ознаки емоційного виснаження через арт-діагностику;надати практичний досвід трансформації негативних емоційних станів у ресурсні за допомогою арт-терапевтичних технік;сформувати навички саморегуляції та швидкого відновлення за допомогою «5-хвилинних арт-ритуалів»;мотивувати учасників регулярно використовувати арт-практики для підтримки власного емоційного ресурсу та в подальшій роботі з учнями.

Очікувані результати. Після заняття зможуть розпізнавати ранні ознаки емоційного вигорання у себе та колег;опанують щонайменше 3 арт-терапевтичні техніки для самостійного використання; матимуть особистий «ресурсний образ» та «амулет ресурсу» як інструмент самопідтримки; сформуують індивідуальний міні-план відновлення та список «5-хвилинних арт-ритуалів»; відчуватимуть зниження емоційного напруження та відновлення радості від творчості.

Тривалість 60-120 хвилин Кількість учасників: 15-20 вчителів мистецтва (можна проводити онлайн або офлайн).

Матеріали: фліпчарт, аркуші А3 або А4, акварель/гуаш/акрилові фарби, воскові крейди, маркери, прості олівці, вологі серветки, вода, музичний центр/колонка, таймер, наочність, роздаткові матеріали.

Покроковий план заняття

1. Вхід у простір. Ритуал «Тут і зараз» (7-10 хвилин)

Мистецтво може бути «мовою емоцій», яка допомагає вчителю відновлювати сили.

Запитання для налаштування: «Якби ваш сьогоднішній стан був кольором, який колір ви б обрали?». На столі є вирізки різного кольору, оберіть собі відповідний колір та прокоментуйте коротко.

Вправа «Тіло говорить». Кожен по черзі кладе руку на груди і каже: «Зараз я відчуваю у тілі... (називає відчуття: тепло, напругу в плечах, важкість, легкість тощо)».

Ведучий: «Ми приймаємо всі відчуття без оцінки. Це наш стартовий стан».

2. Діагностична арт-вправа «Моє вигорання має колір і форму» (15-20 хвилин)

Завдання: намалювати своє емоційне виснаження як фантастичну істоту, хмару, предмет чи абстрактну форму.

Правила: малюємо недомінантною рукою (лівою, якщо ви правша); не думаємо про «красиво», дозволяємо руці вести; використовуємо тільки воскові крейди, олівці.

Після завершення – 2-хвилинне мовчазне споглядання малюнка.

По колу (за бажанням) 1-2 речення: «Ця істота/форма – це моє вигорання, бо...».

Дописуємо усе, що вас дратує, пригнічує, викликає депресію.

3. Основна трансформаційна вправа «Перетворення вигорання на ресурс» (20–25 хвилин).

Крок 1 (5 хв)

На тому ж аркуші домальовуємо до «істоти вигорання» те, чого їй бракує, щоб стати доброю, сильною, ресурсною (крила, серце, світло, друзів, коріння тощо).

Додаток М продовження

Додаємо яскраві кольори поверх зображення, можна використовувати фломастери, фарби(техніка «вологе по сухому» – дає ефект сяйва). Додати слова та вирази, які мотивують, поряд з тими, що пригнічують.

Крок 2 (10-15 хв)

Перевертаємо аркуш на чистий бік. «Мій ресурсний образ».

Завдання: намалювати себе через 3 місяці – вчителя-художника, який знову в ресурсі, або намалювати образ, який символізує їхній внутрішній ресурс (це може бути предмет, пейзаж, символ, будь що, що є ресурсним саме для вас). Малюнок – це своєрідний «барометр» внутрішнього стану, а також спосіб нагадати собі про власні ресурси. Використовуємо улюблені матеріали та кольори. Поруч пишемо 3-5 слів-образів: «Який я? Яка я? Що я відчуваю на уроках?».

Крок 3 (7-10 хв)

З'єднуємо два боки аркуша: тримаємо малюнок перед собою і повільно перевертаємо – дивимося, як «вигорання» перетворюється на «ресурсний стан». Знаходимо позитивні моменти роботи, зачитуємо вислови, які надихають.

4. Міні – техніка «Кольорове дихання» (5 -10 хв).

Учасники обирають один колір зі свого малюнка, який асоціюється з відновленням. Виконують вправу: на вдиху уявляють , що «вдихають» цей колір, на видиху – відпускають напруження (повторюють тричі). Діляться відчуттями.

5.Рефлексія та «домашнє завдання-амулет» (10 хвилин)

Кожен учасник коротко ділить, що він зобразив і які емоції виникли. «Що я забираю з собою сьогодні?» (1 слово чи речення).

Додаток М
продовження

Кожен вибирає маленький шматочок кольорового паперу (свій ресурсний колір, пише на ньому відчуття) з заняття і кладе в кишеню/гаманець як «амулет ресурсу» та роздруківку з 5 арт -терапевтичними техніками для виконання вдома.

Короткий список швидких технік «5-хвилинний арт-ретрит»
(роздається учасникам)

1. «Кольоровий подих» – 5 хв малювати хвилі кольору на диханні (вдих – один колір, видих – інший).
2. «Мандала настрою» – намалювати коло і заповнити його 3-ма кольорами, які зараз потрібні.
3. «Лист гніву/втоми» – недомінантною рукою написати все, що дратує, потім замалювати яскравими кольорами.
4. «Мій внутрішній сад» – швидко намалювати 5 елементів, які зараз надихають (квітка, сонце, вода тощо).
5. «Танець кистей» – 3 хвилини під улюблену музику махати уявними кистями.

Цей тренінг вчителі мистецтва сприймають як «повернення до себе» і часто потім використовують окремі техніки на своїх уроках з дітьми.

6. Зворотній зв'язок.

Вчителі заповнюють анкету зворотного зв'язку, д/з (створити власний план відновлення).

ЗАНЯТТЯ 3**Тренінг «Зберігаємо себе. Техніки саморегуляції для вчителя
(профілактика професійного вигорання вчителів початкової школи)»(2
год).**

Мета: Навчити вчителів початкової школи ефективним технікам саморегуляції для швидкого зниження емоційного напруження, відновлення внутрішніх ресурсів та профілактики професійного вигорання.

Завдання: знайомити учасників зі специфікою професійного вигорання саме у вчителів початкової школи; допомогти педагогам усвідомити свій поточний емоційний стан та ресурси; сформувати практичні навички саморегуляції через дихальні, тілесні та арт-техніки; навчити відрізняти «ресурси» від «енергетичних вампірів» та скласти індивідуальний план відновлення;
мотивувати учасників регулярно застосовувати отримані техніки у щоденному професійному житті.

Очікувані результати. Після тренінгу учасники зможуть самостійно визначати рівень свого емоційного виснаження та перші ознаки вигорання; опанують щонайменше 5 простих технік саморегуляції, які можна використовувати протягом робочого дня; матимуть особистий «анти-вигорний рюкзачок» технік та індивідуальний план відновлення; підвищать рівень усвідомлення власних ресурсів і зможуть ефективніше підтримувати емоційну стабільність під час роботи з молодшими школярами.

Тривалість 60–120 хвилин Кількість учасників: 18-25 вчителів початкової школи (можна проводити онлайн або офлайн).

Матеріали: фліпчарт, аркуші А3 або А4, акварель/гуаш/акрилові фарби, воскові крейди, маркери, прості олівці, вологі серветки, вода, музичний центр/колонка, таймер, наочність, роздаткові матеріали.

Хід заняття

Вступна частина. (10 -15 хв)

Привітання та налаштування(10 хв)

Сьогодні ми не будемо говорити про те, як уникати стресу в школі – це неможливо. Ми будемо вчитися, як швидко повертати собі контроль, коли стрес вже стався.

Вправа «Ресурсна квітка настрою». Учасники обирають собі квітку, коротко пояснюють, що вона для них означає. Визначають свій рівень стресу на сьогодні за 10 бальною шкалою.

Енергайзер «Скидаємо напругу»(10 хв).

Гра «Передай емоцію». Учасники по черзі передають один – одному позитивну емоцію.

Теоретичний блок «Що таке вигорання саме у нас?»(15-20 хв).

Три складові вигорання за К.Маслач (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень).

Специфіка вчителів початкової школи – величезна емоційна залученість – роль «другої мами» - шум, гіперопіка батьків, паперова робота, НУШ.

Модель «триєдиного мозку» (спрощено)

Ключові тези. У нас є «давній мозок» (рептильний/ лімбічна система), який відповідає за виживання (реакції «бий, біжи, замри»). Він швидкий але не дуже розумний. У нас є «новий мозок» неокортекс, лобні долі), який відповідає за логіку, планування, педагогічну майстерність. Він розумний але повільний.

Додаток М продовження

Головна проблема – коли вмикається сильний стрес «давній мозок» прехоплює керування, а неокортекс «відключається». В такому стані ми не можемо адекватно діяти, навчати дітей.

Що таке саморегуляція? Це набір дій, які допомагають «заспокоїти» «давній мозок» і знову «увімкнути» неокортекс. Це повернення у своє «Вікно толерантності» - зону, де ми можемо ефективно функціонувати.

Блок «Мої ресурси та мої вампіри» (30 хв).

Вправа «Колесо життєвого балансу». Ця вправа дає змогу поглянути на себе трохи з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. Як багатьом з нас відомо, колесо ототожнюється з гармонією, спокоєм, балансом. Тому саме цей образ ми і застосуємо. Для виконання наступної вправи, краще обрати тихе і затишне місце, щоб уникнути зайвих подразників і відволікаючих факторів.

Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

Вправа «Мої ресурси та вампіри». Заповнити свої слабкі та сильні сторони на основі аналізу колеса ресурсів, записують на стікерах, коментують і поміщають на фліпчарт до відповідного зображення.

Практичний блок. «Мій анти-вигорний рюкзачок» техніки саморегуляції.

Техніка 1. Усвідомлене дихання.

Вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки.

Техніка 2. Тілесна практика «Струсити вчительську втому».

Послідовність рухів під заспокійливу музику (як тварини струшують воду).

Техніка 3. Арт -терапія «Малюнок настрою недомінантною рукою».

Зображують свій стан зараз, а потім додаємо те, чого бракує для радості.

Додаток М
продовження

Техніка 4. 16 асоціацій Юнга. Вчимося виявляти причину стресу, втому того, що турбує (обговорення відбувається за бажанням учасників).

Техніка 5. «Порожній стілець». Прощаємо образи.

Техніка 6. «Моя внутрішня батарейка». Малюємо, записуємо ті дії, які підзаряджають, дають енергію та спокій.

Завершення та зворотній зв'язок (10-15 хв).

Рефлексія «Валіза в дорогу» (10-15 хв)

Кожен учасник по черзі говорить одну фразу: «Сьогодні я бере з собою в дорогу.....».

Заповнення анкети зворотного зв'язку (10 хв)

Кожен отримує картки з техніками саморегуляції та д/з (скласти план відновлення).