МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЗАНЯТТЯМИ СПОРТОМ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Кузьменко Ксенія Сергіївна
Керівник: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології Околович О.С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Кузьменко Ксенії Сергіївні

1. Тема роботи: Зв’язок між заняттями спортом та емоційним вигоранням в осіб юнацького віку
керівник роботи Губа Н.О., к.псих.н., доц., завідувачка кафедри психології затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: на основі аналізу наукової психологічної літератури, визначити сутність поняття емоційного вигорання та його структуру; схарактеризувати психологічні особливості юнацького віку; теоретично обґрунтувати потенціал занять спортом як чинника психологічного благополуччя; емпірично дослідити стан емоційного вигорання та суб’єктивного благополуччя осіб юнацького віку, які регулярно та нерегулярно займаються спортом; зробити висновок щодо взаємозв’язку між інтенсивністю, регулярністю занять спортом і рівнем емоційного вигорання в осіб юнацького віку.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 11 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проєкту):

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видала	Завдання прийняла
Вступ	Губа Н. О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н. О., доцент		
Висновки	Губа Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ К. С. Кузьменко

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 58 сторінок, 4 таблиці, 11 рисунків, 49 джерел, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання в осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості взаємозв’язку між інтенсивністю, регулярністю занять спортом і рівнем емоційного вигорання в осіб юнацького віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв’язок між заняттями спортом та емоційним вигоранням осіб юнацького віку.

Гіпотеза: регулярні заняття спортом помірної інтенсивності пов’язані зі зниженням рівня емоційного вигорання в осіб юнацького віку, тоді як відсутність спортивних навантажень буде корелювати з підвищенням його проявів.

Методи дослідження: теоретичні – вивчення, аналіз та узагальнення теоретичного матеріалу; емпіричні – метод експерименту (констатувальний етап), опитування, анкетування, психодіагностичні методики («Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л.М. Карамушки), «Модифікаційна шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), опитувальник, метою якого було визначення регулярності та інтенсивності занять спортом).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у тому, що було вперше досліджено особливості прояву емоційного вигорання у осіб юнацького віку, які регулярно та нерегулярно займаються спортом. Крім того, визначено зв’язок між заняттями спортом та показниками емоційного вигорання серед юнаків, зокрема з урахуванням того, як інтенсивність спортивних занять позначається на психологічному благополуччі цієї вікової групи.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

SUMMARY

Kuzmenko K.S. Relationship between sports activities and emotional burnout in youth.

The qualifying work consists of Iintroduction, 2 Chapters, Conclusion, References (49 items, 6 of foreign origin), 6 appendixes. The qualifying work volume is 87 pages long, 58 of them – main text. There are 4 tables and 11 illustrations.

The research subject is features of the relationship between the intensity and regularity of sports activities and the level of emotional burnout in youth.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically verify the relationship between sports activities and emotional burnout in youth.

The research tasks are:

— based on the analysis of scientific psychological literature, determine the essence of the concept of emotional burnout and its structure;

— characterize the psychological characteristics of youth;

— theoretically substantiate the potential of sports as a factor of mental well-being;

— empirically investigate the state of emotional burnout and subjective well-being of young people who regularly and irregularly engage in sports;

— draw a conclusion about the relationship between the intensity, regularity of sports and the level of emotional burnout in youth.

Chapter 1 «Theoretical basis of research on emotional burnout» reveals the essence of the concept and structure of emotional burnout; highlights the psychological characteristics of young people and examines the concept of sports as a factor of mental well-being.

Chapter 2 «Empirical study of the relationship between sports and emotional burnout in youthful persons» contains information on the features of the research organization, a description of the methods used, and an analysis of the results obtained. Conclusions: The results of the empirical study showed that young

people who regularly, non-professionally engage in sports have weaker manifestations of emotional burnout and higher indicators of subjective and psychological well-being, compared to young people who do not regularly engage in sports.

Key words: emotional burnout, sports, psychological well-being, subjective well-being, physical activity, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ 12
1.1. Поняття та структура емоційного вигорання 12
1.2. Психологічні особливості юнацького віку 19
1.3. Заняття спортом як чинник психологічного благополуччя 27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАНЯТТЯМИ СПОРТОМ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 34
2.1. Організація та методи дослідження 34
2.2. Аналіз рівня емоційного вигорання в досліджуваних та особливостей занять спортом 39
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59
ДОДАТКИ 66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення Росії на територію нашої країни надало негативний вплив на психіку українців, що збільшило випадки виникнення негативних емоційних станів та варіативних психологічних проблем серед населення. Тенденція до емоційного вигорання серед української молоді зростає з кожним роком. Питання його корекції має актуальний та складний характер, бо воно зумовлює появу проблем не тільки особистісного, але й суспільного характеру. Високі показники емоційного вигорання серед населення може погіршувати загальний рівень психологічного благополуччя у країні та провокувати зниження успішності в усіх сферах її життя.

Емоційне вигорання – це феномен, який зустрічається серед осіб будь-якого віку. Юнаки усе більше потерпають від нього, що послаблює результати їх навчальних досягнень та безпосередньо впливає на загальний стан сучасної освіти. Високі академічні вимоги, екзаменаційний стрес, поєднання навчання з роботою та невизначеність щодо майбутнього створюють умови для психічного виснаження. При цьому особи юнацького віку часто ще не мають достатніх ресурсів для підтримки свого психологічного здоров’я.

У сучасному науковому психологічному просторі відбувається активний пошук дієвих та оптимальних методів і засобів корекції емоційного вигорання серед юнаків. Досить важливим завданням є знайти інструмент, який буде забезпечувати профілактику виникнення емоційного виснаження особистості у повсякденному житті.

Регулярні заняття спортом розглядаються як доступний та ефективний засіб профілактики емоційного вигорання, оскільки сприяють фізичній розрядці, розвитку стресостійкості та покращенню загального емоційного стану. Окремо його можна впроваджувати у життя особистості кожен день, підтримуючи його регулярний характер впливу.

Наразі проблема взаємозв’язку між спортивною активністю та показниками емоційного вигорання усе частіше розглядається у психологічній науці, однак, наявна недостатня кількість досліджень цієї проблеми на емпіричному рівні. Результати практичних досліджень взаємозв’язку спортивних, фізичних активностей на перебіг емоційного вигорання може розширити розуміння профілактичних механізмів збереження психічного здоров’я юнаків та сприяти розробці практичних рекомендацій щодо впровадження спортивних практик у систему психологічної підтримки.

Об’єкт дослідження: емоційне вигорання в осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: особливості взаємозв’язку між інтенсивністю, регулярністю занять спортом і рівнем емоційного вигорання в осіб юнацького віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв’язок між заняттями спортом та емоційним вигоранням осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження: регулярні заняття спортом помірної інтенсивності пов’язані зі зниженням рівня емоційного вигорання в осіб юнацького віку, тоді як відсутність спортивних навантажень буде корелювати з підвищенням його проявів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової психологічної літератури, визначити сутність поняття емоційного вигорання та його структуру.

2. Схарактеризувати психологічні особливості юнацького віку.

3. Теоретично обґрунтувати потенціал занять спортом як чинника психологічного благополуччя.

4. Емпірично дослідити стан емоційного вигорання та суб’єктивного благополуччя осіб юнацького віку, які регулярно та нерегулярно займаються спортом.

5. Зробити висновок щодо взаємозв'язку між інтенсивністю, регулярністю занять спортом і рівнем емоційного вигорання в осіб юнацького віку.

Методи дослідження: теоретичні – вивчення, аналіз та узагальнення теоретичного матеріалу для теоретичного обґрунтування сутності поняття та структури емоційного вигорання, психологічних особливостей осіб юнацького віку та визначення потенціалу занять спортом як чинника психологічного благополуччя; емпіричні – метод експерименту (констатувальний етап), опитування, анкетування, психодіагностичні методики («Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л.М. Карамушки), «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), опитувальник, метою якого було визначення регулярності та інтенсивності занять спортом) для визначення показників емоційного вигорання, суб'єктивного благополуччя та тенденції до занять спортом; статистичні – кількісна та якісна обробка даних для обробки та інтерпретації результатів респондентів, методи математичної статистики: критерій Краскела-Уолліса для знаходження статистично значущих відмінностей між показниками емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя юнаків, які регулярно та нерегулярно займаються спортом та метод рангової кореляції Спірмена для визначення зв'язку показників емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у тому, що було вперше досліджено особливості прояву емоційного вигорання у осіб юнацького віку, які регулярно та нерегулярно займаються спортом. Крім того, визначено зв'язок між заняттями спортом та показниками емоційного вигорання серед юнаків, зокрема з урахуванням того, як інтенсивність спортивних занять позначається на психологічному благополуччі цієї вікової групи.

Практична значущість результатів дослідження. Результати власного емпіричного дослідження щодо зв’язку між заняттями спортом та емоційним вигоранням осіб юнацького віку можуть бути впроваджені у професійну діяльність практичних психологів, зокрема, у роботі зі студентською молоддю, у яких наявні підвищені показники емоційного вигорання. Окремо результати практичного дослідження можуть стати основою для подальших розробок корекційних програм та систем роботи у цьому напрямку.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Поняття та структура емоційного вигорання

Емоційне вигорання на сьогоднішній день є доволі відомим поняттям як у науковому середовищі, так і в повсякденному житті. Однак попри таку поширеність, це явище далеко не таке просте, яким може здатися на перший погляд, адже воно не зводиться до звичайної втоми чи поганого настрою, а є значно глибшим психоемоційним феноменом. Особливого значення воно набуває в юнацькому віці, оскільки саме в цей період особистість переживає інтенсивні внутрішні трансформації і стикається з численними зовнішніми вимогами. Щоб краще розібратися в природі феномену емоційного вигорання, варто спочатку звернутися до того, як воно вивчалося в психологічній науці та з чого почалася його історія.

І. Спіріна повідомляє, що термін «емоційне вигорання» був введений у науковий обіг у 1974 р. американським психологом Х. Фрейденбергом. Під ним фахівець з психології розумів протистояння свого емоційного «Я» виснаженню від переживань, що виникають при виконанні роботи. Х. Фрейденберг підкреслював, що синдром емоційного вигорання виникає у психічно здорових людей під впливом стресових, екстремальних факторів [33].

О. Ігумнова виокремлює роль науковиці К. Маслач у дослідженні емоційного вигорання. Вона стала засновницею основних ідей, які були присвячені цьому феномену. Емоційне вигорання К. Маслач трактувала як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та знижене відчуття досягнення. Окремо було ототожнено такі поняття як «емоційне вигорання» та «емоційне виснаження» [7].

Водночас У. Співак звертає увагу на те, що під емоційним вигоранням слід розуміти «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи. Вченим були виділені фази емоційного вигорання» [32, 173].

Відтак можемо побачити, що феномен емоційного вигорання є досить молодим у психологічній науці та досліджується нещодавно. Вагомий внесок у його дослідження внесли такі вчені як: Х. Фрейденберг, К. Маслач та інші.

Розглянувши історію вивчення емоційного вигорання у психології, перейдемо до визначення його сутності на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, під емоційним вигоранням варто «розуміти фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втомою, безсонням, підвищеною чутливістю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку залежності та суїцидальної поведінки (у багатьох випадках)» [33, 34].

Звернувшись до наукових праць українських та зарубіжних авторів, присвячених феномену емоційного вигорання, легко помітити, що дослідники по-різному тлумачать його. Тому на основі опрацьованої літератури можна виділити кілька підходів, у межах яких, емоційне вигорання визначається як:

1) «стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі із супутньою при цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку» (за В. Шкраб'юк) [42, 293];

2) емоційна перенапруга, спустошеність, виснаженість власних емоційних ресурсів, що підвищує ризик емоційних зривів (за К. Сахаровою) [28];

3) стан хронічного стресу, що може призвести до фізичних, емоційних і поведінкових проблем (за О. Сахно) [29];

4) стан, при якому людина відчуває себе зношеною психічно через накопичений стрес від ситуації в особистому житті (за А. Тищенко) [35];

5) механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі чинники (за Ю. Кулик) [20];

6) психологічний синдром, що характеризується емоційним виснаженням, почуттям цинізму та зниженням особистих досягнень (за P. Koutsimani, A. Montgomery, K. Georganta) [48];

7) стан емоційного виснаження, фізичної втоми та когнітивної втоми спричинений тривалими неконтрольованими та невирішеними стресовими факторами (за R. A. Khammissa, S. Nemutandani, J. Lemmer, L. Feller) [47].

8) фізичне, емоційне, або мотиваційне виснаження, яке має окрему симптоматику (за В. Ровенською) [26];

9) втрату емоційних ресурсів, емоційне виснаження особистості (за Л. Карамушкою) [10].

Як бачимо з наведених визначень, дослідники описують емоційне вигорання через різні категорії – одні говорять про стрес-реакцію чи хронічний стрес, інші акцентують на емоційному виснаженні ресурсів чи розглядають його як психологічний синдром з чітко окресленими проявами. Попри певні відмінності у формулюваннях, усі ці підходи так чи інакше вказують на те, що емоційне вигорання є багатогранним явищем, яке може торкатися одразу кількох сфер (емоційної, фізичної та когнітивної), що зумовлює необхідність аналізу його структури та стадій.

Т. Ткачук повідомляє, що можна виділити три фази у структурі зазначеного феномену, яких дотримуватимемося у межах дослідження. Йдеться про такі фази:

«1) напруження, стрес, який характеризується травматичним досвідом, незадоволеністю собою, утриманням, тривогою та депресією;

2) резистенція, опір, який супроводжується неадекватною вибірковою емоційною реакцією, емоційною та моральною дезорієнтацією, розширенням сфери захисту емоцій, скороченням професійних обов'язків;

3) виснаження, яке характеризується емоційним дефіцитом, відчуженням емоційного та особистісного (деперсоналізація) характеру, психосоматичними та психовегетативними розладами» [36, 380].

Д. Ассонов також виокремлює три стадії емоційного вигорання. Перша стадія, яка триває від 3 до 5 років, пов'язана з появою проблем когнітивного характеру та слабкою роботою пізнавальних процесів. На другій стадії (тривалість 5-15 років) особистість втрачає бажання та цілеспрямованість у виконанні певних професійних, навчальних та повсякденних, побутових завдань, прагне мінімізувати соціальні контакти, воліє здійснити соціальну ізоляцію, а також у неї починає з'являтися депресивна та психосоматична симптоматика. Третя стадія, найтриваліша – від 10 до 20 років, характеризується вже виразними проявами емоційного вигорання, які виступають у формі втрати інтересу до власного життя та усіх його сфер, ба більше, у людини з'являється хронічна втома, апатія та виразна соціальна ізоляція [1].

Т. Ткачук бере до уваги, що наявними є шість стадій формування та перебігу феномену емоційного вигорання:

1) фаза профілактики, яка характеризується надмірною участю особистості у певних сферах життя, що супроводжується відчуттям незамінності, яке провокує відмову від базових потреб, зокрема, соціальних контактів та виникнення почуття втоми і безсоння;

2) зниження рівня особистої участі, що виявляється у послабленні активності особистості в окремій сфері діяльності, переході від допомоги до нагляду та контролю, приписуванні власних невдач іншим, відмові у виконанні певних справ, відсутності співпереживання до оточуючих;

3) фаза емоційних реакцій, яка супроводжується появою негативних психічних станів, проблем із самооцінкою, збільшенням показників агресивності та конфліктності;

4) фаза деструктивної поведінки, яка характеризується зниженням показників когнітивних здібностей, появою ригідності та негнучкості мислення, зникнення мотивації до виконання повсякденних завдань, поява почуття байдужості до оточуючих та свого життя;

5) фаза психосоматичних реакцій, що супроводжується появою проблем з фізичним здоров'ям, у вигляді депривацій сну, сексуальних розладів, роботи усіх систем організму, виникнення хімічних та поведінкових залежностей;

6) фаза розчарування, яка характеризується негативним ставленням до життя, появою почуття безпорадності та екзистенційна безвихідь [36].

Науковці, які досліджували феномен емоційного вигорання, також неодноразово зверталися й до питання про його причини, і кожен із них пропонує власне бачення того, що ж саме спричиняє цей стан. Наприклад, М. Коць стверджує, що чинниками емоційного вигорання у людини можуть бути: особистісні характеристики людини, значні емоційні особистісні, професійні чи освітні навантаження, потужний життєвий стрес, різке порушення внутрішнього балансу та хронічна фізична втома [17].

В. Шкраб'юк дотримується думки, що причиною емоційного вигорання слугує некерований стрес, який особистість переживає довгий проміжок часу. Характер стресу має варіативний характер: фізичний, психологічний, емоційний, професійний, освітній тощо [42].

І. Спіріна вважає, що до основних чинників виникнення емоційного вигорання належать:

1) щільний або нестабільний робочий графік;

2) напружена психоемоційна діяльність;

3) слабка соціальна підтримка;

4) хронічний стрес;

5) одноманітність, монотонність життя;

6) відсутність відпочинку;

7) постійна негативна оцінка з боку оточуючих [33].

А. Кернас стверджує, що емоційне вигорання не виникає раптово. Це процес, який розвивається досить прогресивно та зумовлений постійним зростанням стресу та нездатністю особистості впоратися з надмірним розумовим навантаженням [11].

А. Руденок переконує, що основним чинником виникнення емоційного вигорання фахівця є хронічний стрес чи дистрес. Останній представлений стресом, до якого людина не здатна адаптуватися та продуктивно пережити його, без негативних наслідків для свого фізичного та психологічного здоров'я. Також професійне емоційне вигорання може бути зумовлено надмірним трудоголізмом [27].

А. Івасюк зазначає, що у науковому психологічному просторі існує розмежування видів емоційного вигорання залежно від чинників його виникнення, а саме:

1) психологічне (психічне) вигорання (вигорання, яке зумовлено перевантаженням психіки людини);

2) емоційне вигорання (вигорання через вагомий тиск на емоційну сферу людини через переживання складних емоційних станів);

3) професійне вигорання (вигорання особистості через значні професійні навантаження) [6].

Таким чином, основним чинником виникнення емоційного вигорання є стрес. Останній може мати різний характер та виявлятися під впливом варіативних факторів: від фізичної перенапруги до вагомих емоційних переживань у різноманітних сферах життя особистості.

Визначивши чинники появи емоційного вигорання в особистості, перейдемо до розкриття його симптоматики та основних наслідків для людини.

А. Тищенко вказує, що емоційне вигорання може спровокувати певні наслідки у житті людини. Вони можуть мати фізичний, емоційний та психологічний характер. Вчений виокремлює наступні:

1) поява хімічних залежностей (алкогольна, тютюнова, наркотична залежність);

2) прояви сарказму та загального негативізму у бік оточуючих;

3) проблеми із самооцінкою;

4) погіршення роботи систем організму людини;

5) поява психосоматичних захворювань;

6) виникнення клінічної депресії;

7) зниження показників активності та продуктивності;

8) соціальна ізоляція [35].

І. Спіріна стверджує, що переживання емоційного вигорання супроводжується значною емоційною напругою, яка виявляється у дратівливості, холодності і байдужості до оточуючих та власної особистості [33].

Л. Карамушка звертає увагу на те, що емоційне вигорання у професійній сфері здатне виявлятися у таких симптомах як: редукція професійних досягнень та вигорання в контексті стосунків з оточуючими [9].

Крім цього, К. Сахарова підкреслює, що одним з наслідків емоційного вигорання є деперсоналізація особистості. Під останнім розуміють стан людини, який характеризується її нездатністю сприймати власні прояви та характеристики (думки, почуття, фізичне тіло) та ідентифікують їх як чужі, несправжні чи ті, які зазнали змін [28].

Досить часто сучасні вчені до основної симптоматики емоційного вигорання відносять депресію та тривогу. Однак, зарубіжними науковцями P. Koutsimani, A. Montgomery та K. Georganta K. було емпірично доведено, що зв’язки між емоційним вигоранням та депресивними і тривожними проявами є не завжди наявними в особистості. Тобто, депресія та тривога не є ключовими симптомами емоційного вигорання та їх наявність залежить від індивідуальних особливостей людини [48].

Отже, зазначимо, що емоційним вигоранням є психологічний синдром особистості, який виявляється в емоційному виснаженні, зниженні мотивації, деперсоналізації та соціальній ізоляції через переживання тривалого, вагомого стресу. Цей феномен з’явився у психологічній науці відносно

нещодавно, коли американський психолог Х. Фрейденберг вперше ввів відповідний термін у науковий обіг, описуючи стан виснаження, що виникає під впливом стресових факторів у психічно здорових людей. Надалі дослідженням цього явища займалися й інші вчені, наприклад, К. Маслач, яка розглядала його як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень, що значно поглибило розуміння природи цього феномену.

У структурному плані емоційне вигорання розгортається поступово через три послідовні фази (напруження, резистенцію та виснаження), кожна з яких має власні характерні прояви і свідчить про дедалі глибше порушення психоемоційного стану людини. Щодо причин виникнення, то більшість дослідників сходяться на думці, що ключову роль тут відіграє тривалий, некерований стрес, який може мати різний характер – від фізичної перенапруги та надмірного професійного чи навчального навантаження до інтенсивних емоційних переживань у різних сферах життя. Наслідки емоційного вигорання теж є різноплановими, бо воно негативно позначається на фізичному здоров'ї, психологічному благополуччі, соціальній активності та загальній життєвій ефективності людини.

1.2. Психологічні особливості юнацького віку

Кожен віковий період життя особистості має свої особливості. Людина, яка перебуває на певному етапі онтогенезу, характеризується певними специфічними рисами розвитку та формуванням окремих психологічних новоутворень. Саме тому, перш ніж аналізувати зв'язок між спортом та емоційним вигоранням, важливо з'ясувати, які психологічні особливості притаманні юнацькому віку.

І. Ушакова вказує, що юнацький віковий період межує між 15 та 21 роком життя людини. У науковому просторі окреслений період поділяють на такі два періоди як: рання юність (15-18 роки) та юність (18-21 рік) [37]. У

той же час К. Косенко стверджує, що хронологія юнацького віку укладена у межі від 16-17 до 22-23 років. Науковиця звертає увагу, що саме у цьому віковому періоді завершується формування особистості та бере свій початок доросле, самостійне життя людини [15].

С. Юрович підкреслює, що юність (18-23 роки) називають «початком дорослості». Процес самовизначеності особистості у цей віковий період характеризується своїм неповним, незавершеним характером [43].

І. Брецко ж наголошує, що варто відрізняти два періоди юнацького віку – ранню юність та юність. Важливість їх виокремлення пояснюється тим, що в ранньому віці людина тільки починає своє становлення як особистість у напрямку дорослого життя і може бути властива певна інфантильність. А у періоді юності людина вже встає на шлях дорослості та пробує свої сили у самостійному функціонуванні у цьому світі [3]. Таке розмежування є досить важливим, адже психологічні особливості та виклики, з якими стикаються юнаки на кожному з цих етапів, відрізняються.

Юнацький вік у межах цього дослідження розглядаємо як віковий період, який межує між 15 та 23 роками, оскільки він охоплює два взаємопов’язані етапи: ранню юність (15-18 років) та юність (18-23 роки), які утворюють єдиний процес становлення особистості.

Щодо основних психологічних характеристик та новоутворень юнацького віку, то, наприклад, І. Ушакова підкреслює, що цей період у контексті психологічного розвитку особистості, характеризується стабілізацією основних систем психічного та фізичного розвитку. Науковиця виокремлює наступні психологічні новоутворення та характеристики юнацького віку:

1) формується самоідентичність;

2) розвивається здатність до саморефлексії;

3) відбувається професійне самовизначення;

4) змінюється провідна діяльність на навчально-професійну;

5) здійснюється вияв інтимно-особистісного спілкування;

6) з’являється висока тенденція до переживання почуття самотності;

7) формується власна ціннісно-орієнтована система;

8) стабілізується самооцінка особистості [37].

У свою чергу, Н. Кучинова виділяє такі психологічні новоутворення юнацького віку як: структурування ціннісних орієнтацій, формування життєвих планів та задумів, усвідомлення прагнення до самореалізації та самовизначення, завершення формування Я-концепції, розвиток самосвідомості, становлення особистої ідентичності та розвиток саморефлексії [21]. Доповнюючи цю думку, І. Брецко описує ранній юнацький вік дещо з іншого боку, акцентуючи увагу на змінах у поведінці та емоційному стані особистості. Зокрема, зазначає, що для цього періоду характерне зменшення гостроти міжособистісних конфліктів та негативізму у взаєминах з оточуючими людьми, покращення загального фізичного і емоційного самопочуття, зростання контактності та комунікативності, більш витримана поведінка, зниження рівня тривожності; та нормалізація самооцінки [3].

Усе це свідчить про те, що юнацький вік є досить насиченим з точки зору психологічних змін, а тому варто розглянути його особливості детальніше.

С. Юрович стверджує, що в юнацькому віці продовжується розвиток пізнавальних процесів. Так, обсяг, стійкість та концентрація уваги юнаків збільшується, її довільність виходить на більш високий рівень. Окремо спостерігається збільшення вибірковості уваги. У цей період в особистості формується індивідуальний стиль мислення й розумової діяльності. Юнаки схильні до роздумів, аналізу певної інформації, формування власних умовиводів. Додатково С. Юрович вказує, що зміни відбуваються й у таких пізнавальних процесах осіб юнацького віку як: сприймання, пам’ять та уява. Сприймання стає більш чітким та вибірковим. Покращується стан запам’ятовування інформації, зокрема, її кількість та складність. Щодо уяви, в юнацькому віці, вона активно функціонує. Велика увага приділяється

мріям, які набувають конкретної та дієвої форми на даному етапі психічного розвитку. Однак, ставлення до результатів власної уяви у юнаків набуває критичності [43].

С. Погорілий вказує на специфічні риси самооцінки особистості в юнацькому віці. Саме у ньому, під впливом соціуму, юнаки формують особисту самооцінку, яка закріплюється як основна модель поведінки індивідів, що надалі безпосередньо впливає на їх майбутній соціальний статус. С. Погорілим було здійснено авторське емпіричне дослідження у напрямку визначення статевих особливостей самооцінки юнаків. Отримані результати засвідчили, що переважна більшість представників чоловічої та жіночої статі юнацького віку характеризувалися наявністю реалістичної (адекватної) самооцінки та реалістичним (адекватним) рівнем домагань. Однак, вченим були виявлені особливості прояву самооцінки у жінок. Представницям жіночої статі юнацького віку було притаманне незадоволення власною надмірною емоційністю, а рівень емоційності юнаків чоловічої статі повністю їх задовольняв та не викликав незадоволення [24].

Н. Кучинова зазначає, що особи юнацького віку схильні до внутрішньоособистісного конфлікту. Така тенденція пояснюється трансформаціями у ціннісній сфері юнаків, підвищеними показниками їхньої емоційної тривожності через перепони професійного самовизначення та складнощі самореалізації у професійній діяльності. Також Н. Кучинова доповнює, що чинником внутрішньоособистісного конфлікту може бути самооцінка осіб юнацького віку. На цьому етапі у людини зростає рівень домагань та формується цілеспрямована професійна мотивація. Неадекватний характер самооцінки може спричинити внутрішній конфлікт та зумовлювати проблеми із самореалізацією [21].

Окреслений вище погляд підтримує й Н. Спиця-Оріщенко. Вона також вказує на значну кількість внутрішніх конфліктів та стресів у юнаків, зокрема, через необхідність розірвання зв’язків емоційного характеру, які були сформовані ще у дитинстві. Окремо юнакам властиві рольові конфлікти.

Останні відбуваються через суперечність очікуванням та реальності у напрямку системи соціальних відносин [31].

Зарубіжний вчений у галузі психології та нейробіології W. J. Jagust дійшов висновку, що депресивні прояви, які притаманні особам юнацького віку, можуть чинити негативний вплив не тільки на їх психологічний стан, а й можуть бути чинниками виникнення проблем з фізичним здоров'ям. Це відбувається через схильність до надмірних переживань у цей віковий період [45].

Як зазначалося раніше, у юнацькому віці відбувається зміна провідної діяльності особистості: від інтимно-особистісного спілкування з однолітками до навчально-професійної діяльності. К. Івановська стверджує, що усі сфери життя, прагнення та мотиви юнаків спрямовані на набуття соціально значущої професії. Так, наприклад, юнаки здійснюють навчальну діяльність вибірково, залежно від необхідності певних знань та навичок для реалізації їх майбутньої професії. Спілкування в юнацькому віці може забезпечуватися також у напрямку свого професійного самовизначення. Досить час коло знайомств юнаків обмежується однолітками, які обрали ідентичний професійний шлях та здобувають разом певну професію [5].

К. Косенко підтримує наукову думку Е. Еріксона та вважає ключовим новоутворенням осіб юнацького віку – ідентичність та самовизначення. Саме в окресленому віковому періоді відбувається криза ідентичності, яка дозволяє, за умовою продуктивного її проходження, досягти певного рівня власної особистісної зрілості. Самовизначення юнаків безпосередньо пов'язано з їх майбутньою професією. Чинниками формування професійного самовизначення є мрії, бажання, потреби, які зумовлюють майбутнє особистості, під впливом їх професійного шляху. Також К. Косенко звертає увагу, що в юнацькому віці досить активно розвивається моральна свідомість особистості. Відбувається вироблення та закріплення ідеалів, цінностей, стабілізується світогляд [15].

Н. Берегова погоджується, що юнацький вік є сенситивним для формування ціннісних орієнтацій, які надають вплив на процес становлення характеру і особистості. Свідомість юнаків орієнтується на майбутнє та спрямоване на визначення свого місця у навколишньому, соціальному середовищі, зокрема, у професійній сфері. Н. Берегова повідомляє, що особам юнацького віку властива окрема ієрархія груп ціннісних орієнтацій. Це:

«1) цінності особистого життя (здоров'я, любов, хороші та вірні друзі, щасливе сімейне життя тощо);

2) індивідуальні цінності (матеріальне забезпечення, самостійність, краса, високі домагання, сміливість, тверда воля, нетерпимість до недоліків, життєрадісність тощо);

3) етичні цінності (вихованість, чуйність, чесність, милосердя тощо);

4) цінності професійної спрямованості (цікава робота, суспільне визнання, впевненість у собі, освіченість, раціоналізм, самоконтроль, відповідальність, ефективність у справах тощо);

5) цінності розвитку і пізнання (розвиток, творчість, активне діяльне життя тощо)» [2, 56].

І. Брецко вказує, що в юнацькому віці відбувається криза ідентифікації особистості. Її поява може бути зумовлена незадоволеністю власним зовнішнім виглядом, поведінкою чи соціальним статусом. Під впливом кризи ідентичності, в юнаків може з'явитися самознецінення переживаннями, антипатією до своєї особистості, відсутністю інтересу до власного «Я», виразні поведінкові наміри до самозміни. Адекватність самооцінки особистості юнацького віку, в свою чергу, призводить до розвитку рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності та її властивостей, формування чіткого плану свого майбутнього життя. І. Брецко запевняє, що на процес формування самосприйняття в юнацькому віці вагомо впливає соціальне оточення особистості. Мова йде як про сім'ю, однолітків, так й про викладачів. Щодо спілкування з однолітками, в юнацькому віці воно

характеризується великою кількістю індивідуальних контактів та прив'язаностей. Додатково юнакам у цей період вже притаманне ціннісно-смислове мислення, яке вказує на здатність особистості брати на себе відповідальність за своє життя та наслідки своїх дій [3].

На думку С. Кузікової, ключовим новоутворенням юнацького віку є формування в особистості децентрації, яка забезпечує успішну взаємодію із соціальним оточенням та інтеграцію у доросле життя. Децентрацією називають механізм подолання егоцентризму особистості, що несе із собою зміну позицій суб'єкта в результаті зіткнення, зіставлення й інтеграції з позиціями, що відрізняються від власної. Децентрація, яка розвинена на достатньому рівні, дозволяє встановити дружні, доброзичливі стосунки з оточуючими та сприяє продуктивній взаємодії у різноманітних видах діяльності. Логічне мислення юнаків, у цей період, активно розвивається та набуває соціального характеру. Егоцентризм та інфантильність, які були наявні в особи підліткового віку, в юнаків трансформуються у здатність сприймати себе як дорослу людину, чітко встановлювати межі у спілкуванні, поважати та приймати думку оточуючих, висловлювати свої твердження, разом з їх аргументацією. Самопрезентація власних поглядів та думок дозволяє успішно передати інформацію про своє «Я» оточуючим. Дослідивши психологічні особливості децентрації осіб юнацького віку, С. Кузікова дійшла висновку, що переважній більшості юнаків був притаманний середній рівень децентрації. Окремо були встановлені статеві особливості прояву останньої як-от те, що емпатія як компонент децентрації, була більш розвинена у представниць жіночої статі. Крім цього, для них були властиві вищі показники егоцентризму, ніж у представників чоловічої статі. Також С. Кузіковою було встановлено, що жінки юнацького віку досить часто обирають стратегію поведінки у конфліктних ситуаціях – суперництво, на відміну від юнаків, які є представниками чоловічої статі, які обирали стиль конфліктної поведінки – уникнення [19].

Схожий напрямок дослідження був реалізований й іноземними вченими у галузі психології S. M. Rice, R. Purcell та P. D. McGorry. Результати дослідження засвідчили, що у представників чоловічої статі юнацького віку спостерігається більша кількість психологічних проблем, ніж у представниць жіночої статі окресленого віку. Науковці припустити, що це пояснюється суспільними стереотипами щодо важливості емоційної стійкості та стриманості у чоловіків та покладання на них більшої відповідальності не тільки за їх благополуччя, а й їх благополуччя їх майбутньої родини [49].

Емоційну сферу юнаків також досліджував й І. Чухрій. Результати дослідження науковця засвідчили значну тенденцію до негативних емоційних станів серед осіб юнацького віку. Мова йде про такі емоційно-негативні стани як: депресія та тривожність. До того ж досліджуваним представникам юнацького віку були притаманні: агресивність, роздратування та підозрілість [40].

Г. Шульга та Л. Коломієць акцентували на вікові особливості емоційної регуляції в юнацькому віці. Вони виявили, що попри схильність до продуктивних когнітивних стратегій, у юнаків спостерігається виражена румінація та труднощі менталізації, що породжує відчуття втрати контролю над власним емоційним станом. На додаток до цього, юнаки та дівчата нерідко уникають емоційно насичених ситуацій, сприймаючи їх як потенційно небезпечні, що свідчить про недостатній рівень сформованості емоційного досвіду та обмежену готовність до конструктивного подолання афективних ситуацій [18].

Отже, можемо зробити висновок, що юнацький вік є віковим періодом активного формування самосвідомості та самоідентифікації особистості. Самооцінка в цей час стає більш стійкою та реалістичною, хоча й залишається чутливою до впливу соціального оточення (сім’ї, однолітків та викладачів). Паралельно з цим у юнаків формується власна система цінностей, принципів та поведінкових патернів.

Важливим здобутком цього вікового етапу є професійне самовизначення, навколо якого зосереджується значна частина думок, мотивів та діяльності юнаків. Спілкування стає більш вибірковим, у ньому формуються індивідуальні прив'язаності та тісні міжособистісні зв'язки. Разом з тим особи юнацького віку не позбавлені внутрішніх суперечностей, адже нерідко переживають кризу ідентичності, внутрішньоособистісні конфлікти та схильність до негативних емоційних станів. Продовжується також і розвиток пізнавальних процесів особистості.

1.3. Заняття спортом як чинник психологічного благополуччя

Заняття спортом нерідко пов'язуються з підвищенням рівня психологічного благополуччя особистості, оскільки регульрний рух може позитивно впливати на емоційний стан, знижувати тривожність та сприяти кращій саморегуляції. Саме тому його варто розглянути як відповідний чинник, а також проаналізувати, яким чином інтенсивність та регулярність фізичних навантажень можуть впливати на тенденцію до появи симптомів емоційного вигорання.

Насамперед визначимо загальний вплив фізичної активності та спорту на психічне здоров'я особистості та стан її психологічного благополуччя.

О. Шамич вказує, що психологічне благополуччя особистості є «інтегральним показником ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [41, 4]. Науковець підкреслює, що психологічне благополуччя не існує окремо від фізичного та психічного здоров'я, скоріше навпаки, воно є їх невід'ємною частиною та умовою повноцінного особистісного становлення [41].

На додаток Є. Ліханський зазначає, що під психічним здоров'ям людини варто розуміти стан емоційного, психологічного та соціального

благополуччя особистості, який дозволяє їй справлятися з повсякденними труднощами, адаптуватися до змін у житті, підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми та відчувати себе повноцінною частиною суспільства [22].

Розглядаючи вплив фізичної активності, А. Коваленко стверджує, що спортивні заняття позитивно впливають як на фізичне, так й на психічне здоров'я особистості. Відсутність фізичної активності, сидячий спосіб життя здатні викликати стрес та загрожувати психічному здоров'ю людини. Регулярні, помірні фізичні навантаження ефективно сприяють формуванню емоційної саморегуляції та забезпечують психологічний комфорт [13].

О. Шамич, в свою чергу, запевняє, що спорт є оптимальним засобом, який актуалізує внутрішні ресурси особистості, позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості, формує психологічне благополуччя та підвищує показники задоволеності життям [41].

Натомість А. Клименко вважає, що регулярні спортивні заняття мають змогу зменшити прояви стресу у житті людини. Вони знижують показники кортизолу (гормону стресу) та сприяють релаксації м'язів. Окремо регулярний характер фізичної активності підвищує рівень самоповаги особистості, що зумовлює формування психологічного благополуччя [12].

О. Косяк наголошує, що фізична активність є ефективним засобом збереження ментального здоров'я та підвищення якості життя. Спорт має змогу зняти психоемоційне напруження, подолати стрес та надавати профілактичний вплив на появу різноманітних психічних захворювань [16].

А. Путівцев схиляється до думки, що фізичні навантаження сприяють усуненню накопичення збудження у нервовій системі людини. Це дозволяє їй здійснити емоційно-психологічне розслаблення та позбутися різноманітних депривацій сну. Додатково спортивні заняття є ефективним чинником боротьби з депресивними та тривожними станами. Прояви стресу, під впливом регулярної фізичної активності, слабшають, а самооцінка – підвищується [25].

В. Заверзаєв підкреслює, що фізична активність здатна впливати на організм та психіку людини на біологічному рівні. Мова йде про:

1) зниження рівня адреналіну та кортизолу в організмі людини, які провокують виникнення стресу;

2) вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою;

3) виконання медитативної функції, яка зумовлює розслаблення та заспокоювання організму;

4) зняття стресу, під час імітації реакції «бий або тікай» [4].

Іноземні вчені-психологи N. Eather, L. Wade, A. Pankowiak та R. Eime стверджують, що спорт у житті людини надає позитивний вплив на її психічне здоров'я та покращує стан психологічне благополуччя. Щодо останнього, в особистості підвищується самооцінка та показники задоволеності життям. Рівень психологічного неблагополуччя, в свою чергу, під впливом фізичної активності, знижується, зокрема, тенденція до негативних психічних станів (депресія, тривожність, стрес). N. Eather, L. Wade, A. Pankowiak та R. Eime радять впроваджувати командні види спорту у повсякденне життя, з метою покращення психологічного стану та соціальної компетентності особистості [44].

Наведені дані дають підстави стверджувати, що заняття спортом у житті людини позитивно впливають на її психологічне здоров'я та зумовлюють її психологічне благополуччя.

Тепер звернемо увагу на потенціал різних видів спорту, варіативної тривалості та інтенсивності на психологічне благополуччя особистості. До прикладу, В. Заверзаєв наголошує, що заняття спортом і фізичними вправами допомагають підтримувати оптимальний рівень здоров'я та психологічного благополуччя. Серед оптимальних видів спорту для покращення психологічного самопочуття виокремлює такі як: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, футбол, теніс, танці та помірні вправи на зміцнення м'язів. Вчений підкреслює, що їх необхідно включати у життя регулярно чи щоденно для отримання позитивного результату [4].

Є. Ліханський вважає доцільним впроваджувати командні види спорту у життя молоді, з метою здійснення мінімізації появи у них негативних психічних станів та профілактики виникнення емоційного виснаження. Маються на увазі такі види спорту: футбол, волейбол та баскетбол. Вони надають змогу отримати соціальну підтримку та нормалізувати психоемоційний стан. Також Є. Ліханський виокремлює потенціал аеробних занять. Фітнес, біг, плавання, йога та пілатес знижують рівень стресу, тривожності, покращують настрій, зменшують нервове напруження. Додатково йога та пілатес формують емоційну саморегуляцію особистості, навчають зберігати внутрішній спокій. Ба більше, він підкреслює, що позитивний ефект можуть надати тільки спортивні заняття, які мають регулярний характер та відрізнятися помірною інтенсивністю [22].

А. Коваленко вказує, що регулярне фізичне навантаження зумовлює психологічне розслаблення та допомагає долати емоційні перевантаження, знімати емоційне та розумове напруження. Помірна інтенсивність фізичної активності виробляє в організмі людини ендорфіни – гормони щастя, які покращують настрій та загальний психоемоційний стан. Вона доповнює, що можна використовувати будь-яке рухове навантаження для отримання зазначеного ефекту, зокрема: прогулянки, пробіжки, заняття у спортивному залі тощо. Науковиця звертає увагу на інтенсивність тренувань. Так, мале та середнє фізичне навантаження має позитивний вплив на психічне благополуччя особистості. Надмірно інтенсивні тренування ж можуть навпаки надати протилежний ефект та зашкодити фізичному та психічному здоров’ю людини [13].

В. Церетелі детально розглядала плавання як чинник психологічного благополуччя особистості. Результати її емпіричного дослідження засвідчили, що регулярні заняття плаванням надають позитивний вплив на психоемоційний стан особистості. Науковиця пояснює зазначену тенденцію тим, що плавання здатне виробляти в організмі людини гормони щастя (ендорфіни), надавати заспокійливий ефект, сприяти розвитку фізичної та психологічної витривалості, адаптивності та покращувати якість сну [38].

С. Сичов займався детальним розглядом потенціалу різних видів спорту на покращення психоемоційного стану особистості та її психологічного благополуччя. Вченим були зроблені наступні висновки:

1) кардіонавантаження (біг, плавання, їзда на велосипеді, фітнес, ігрові види спорту, спортивні танці) – покращують настрій, якість сну, знижують рівень стресу;

2) силовий тренінг (атлетизм, пауерліфтинг, гирьовий спорт, важка атлетика, бодібілдинг (культуризм), армреслінг, силовий екстрим) – покращення психоемоційного стану, зниження показників стресових проявів, підвищення самооцінки, боротьба з депресивними тенденціями;

3) стретчинг – зняття психоемоційного стресу, покращення настрою, підвищення самооцінки, формування почуття психологічного комфорту та задоволеності життям;

4) пілатес – підтримка внутрішнього балансу, покращення психоемоційного стану, підвищення життєвого тонусу, профілактика виникнення стресу;

5) йога – розвиток здатності до зосередження, саморегуляції, зняття психоемоційної напруги, набуття емоційного балансу;

6) дихальна гімнастика – боротьба з тривожністю, стресом, панічними атаками, розслаблення, зняття психоемоційного напруження, покращення якості сну, підновлення внутрішнього ресурсу [30].

Щодо регулярності та інтенсивності спортивних занять, С. Сичов зазначає, що з метою отримання позитивного ефекту, фізична активність має впроваджуватися у життя особистості систематично, регулярно. Крім того, досить важливо дотримуватися поступовості у збільшенні фізичних навантажень [30].

Г. Лопуга також запевняє, що підтримку позитивного психоемоційного стану особистості будуть зумовлювати регулярні, середньої помірності фізичні вправи. Починати можна з прогулянок та ранкової гімнастики. Науковиця підкреслює, що навіть щоденні піші прогулянки, які тривають 20-30 хвилин здатні покращити психоемоційний стан особистості. Надалі можна

включати такі види фізичної активності як: фітнес-заняття, йога, дихальні практики, легкий біг. Вченою був емпірично досліджений психоемоційний стан здобувачів вищої освіти з різним рівнем рухової активності. Г. Лопугою було встановлено, що найкращі показники психоемоційного стану показали студенти, які займаються спортом регулярного та їх фізична активність відповідає помірній інтенсивності. У них були наявні низькі показники тривожності та напруженості. Нерегулярний характер впровадження спортивних занять з високим та низьким рівнями інтенсивності рухової активності зумовлював психічні проблеми, зокрема, підвищував показники тривожності, напруженості та призводив до емоційної виснаженості [23].

Д. Цуркін практично дослідивши вплив різних видів спорту на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, зробив висновок, що аеробні навантаження (біг, плавання), а також йога та фітнес зумовлювали покращення настрою, підвищення тонусу та натхнення до навчальної діяльності у студентів. Науковцем були названі умови ефективності використання спортивних занять як чинника психологічного благополуччя особистості:

1) впровадження спортивних занять не менше ніж три рази на тиждень;

2) здійснення вибору виду спорту за інтересами;

3) включення дихальних практик та медитації для здійснення релаксації;

4) впровадження регулярних спортивних заходів, зокрема, ранкової руханки, секцій фітнесу чи йоги [39].

З приводу впливу занять спортом на емоційне вигорання наукові дослідження свідчать про існування між ними доволі тісного зв’язку.

Зарубіжні науковці у галузі психології E. S. Kim, Oh Dae-Jong. та J. Kim, за результатами власного емпіричного дослідження, дійшли висновку, що найнижчий ризик виникнення емоційного вигорання спостерігався у осіб, які займалися тривалою, регулярною фізичною активністю помірної та високої інтенсивності й помірною кількістю фізичної активності легкої інтенсивності. Окремо вченими було встановлено, що поєднання ≥ 25 хвилин

помірної та інтенсивної активності та 30-60 хвилин легкої активності на день пов’язане з найнижчим ризиком емоційного вигорання у людини [46].

Г. Лопуга теж вивчила ефективність впровадження спортивних занять у напрямку профілактики емоційного вигорання. Отримані результати засвідчили, що в осіб, які регулярно займалися фізичною активністю рідше зустрічалися симптоми окресленого феномену. Вона пояснює це тим, що заняття спортом збільшують адаптивність людини до стресових проявів, покращують емоційну саморегуляцію, зменшують показники стресу, тривоги та депресії [23].

В. Церетелі довів, що такий вид спорту як плавання, його регулярне впровадження у життя людини, має змогу зменшити тенденцію до емоційного вигорання. Це пояснюється тим, що плавання та безпосереднє знаходження у воді надають заспокійливий ефект, формують психологічну адаптивність, що надає змогу людині боротися з повсякденними стресами, не дозволяючи виникненню емоційного виснаження [38].

Отже, робимо висновок, що заняття спортом є вагомим чинником психологічного благополуччя особистості, адже регулярна фізична активність позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу та тривожності, підвищує самооцінку і сприяє кращій саморегуляції. При цьому ефективність занять спортом значною мірою залежить від двох ключових умов – їх регулярності та помірної інтенсивності фізичного навантаження, бо надмірні тренування можуть давати протилежний ефект.

Окремо варто підкреслити, що регулярні заняття спортом здатні відігравати роль чинника профілактики емоційного вигорання через те, що вони підвищують адаптивність особистості до стресових ситуацій та перешкоджають накопиченню емоційного виснаження. Різноманітні види спорту, будь-то аеробні навантаження, командні ігри, йога чи плавання, мають потенціал для покращення психоемоційного стану, і головним у цьому контексті залишається не стільки вид обраної активності, скільки системність та відповідність навантаженням індивідуальним можливостям людини.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАНЯТТЯМИ СПОРТОМ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Для проведення емпіричного дослідження з метою визначення зв'язку між заняттями спортом та емоційним вигоранням в осіб юнацького віку було створено один загальний опитувальник (Google-forms, містить 3 розділи), який було розповсюдженно за допомогою соціальних мереж серед юнаків. У ньому взяло участь 60 респондентів. Серед них спостерігалися 25 представників чоловічої та 35 представниць жіночої статі, віком від 18 до 23 років.

Дослідження передбачало наявність констатувального етапу, спрямованого на визначення поточного стану прояву емоційного вигорання та регулярності й інтенсивності спортивних занять у житті респондентів. У ході дослідження вирішувалися такі завдання:

1) дослідити тенденцію наявності спортивних занять у житті респондентів (регулярність, інтенсивність);

2) визначити стан прояву емоційного вигорання в осіб юнацького віку;

3) практично вивчити рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних юнаків;

4) здійснити порівняльну характеристику проявів емоційного вигорання та рівнів суб'єктивного благополуччя досліджуваних юнаків, які регулярно та нерегулярно займаються спортом, з різною інтенсивністю фізичного навантаження;

5) визначити кореляційні зв'язки між заняттями спортом (регулярність, інтенсивність) та емоційним вигоранням в осіб юнацького віку.

Відтак, були використані наступні методики: «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки), «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), опитувальник щодо визначення регулярності та інтенсивності занять спортом.

Для дослідження тенденції наявності спортивних занять у житті респондентів (регулярність, інтенсивність) було використано опитувальник, метою якого було визначення регулярності та інтенсивності занять спортом. Він містить 10 питань, які мали 2-4 варіанти відповідей (додаток А). Перші два питання стосувалися загальних відомостей про респондентів: стать (жіноча або чоловіча) та вік. Третє та четверте були спрямовані на з'ясування місця спорту в житті досліджуваних, зокрема його наявності та рівня залученості – аматорського чи професійного. П'яте та шосте питання розкривали змістову сторону спортивної діяльності, а тобто: тривалість занять спортом та його конкретні види, якими займаються юнаки. За допомогою сьомого питання розкрито регулярність спортивних занять у житті юнаків. Водночас восьме питання визначало чи наявні довгі перерви у заняттях спортом (більше, ніж тиждень) в осіб юнацького віку. Нарешті, дев'яте та десяте питання стосувалися суб'єктивного сприйняття фізичних навантажень (самооцінки їхньої інтенсивності та наявності певного виду дискомфорту під час занять спортом).

Задля визначення стану прояву емоційного вигорання в осіб юнацького віку була використана «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки). Вона спрямована на визначення сили проявів емоційного вигорання за окремими компонентами та симптомами. Мова йде про такі компоненти та їх симптоматику:

1. Напруження (переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; загнаність у кут; тривога і депресія).

2. Резистенція (неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків).

3. Виснаження (емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення) [14].

Методика містить 84 твердження з двома варіантами відповіді (так чи ні) (додаток Б). Відповіді респонденти залишають в окремому бланку (додаток Б). Обробка результатів відбувається за окремим спеціальним ключем (додаток Б) та за наступним алгоритмом:

«1. Визначається сума балів окремо для кожного з 12 симптомів вигорання.

2. Підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування синдрому вигорання. Для цього складаються результати за чотирьома шкалами кожної фази окремо;

3. Підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – це сума показників всіх 12 симптомів.

Аналіз якісних та кількісних показників різних фаз формування синдрому емоційного вигорання дозволяє скласти досить розгорнуту характеристику особистості та визначити індивідуальні напрями профілактики та психокорекції. Для якісної інтерпретації можна розглядати такі питання:

- які симптоми домінують;

- якими симптомами супроводжується «виснаження»;

- чи можна пояснити «виснаження» (якщо воно виявлено) чинниками професійної діяльності, що увійшли до симптоматики «вигорання» або суб’єктивними чинниками;

- які симптоми найбільш обтяжують емоційний стан особистості;

- які ознаки та аспекти поведінки особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдало шкоди їй, професійній діяльності та партнерам.

Оскільки ця методика дає досить докладну картину емоційного вигорання, варто звернути увагу на окремі симптоми та особливості інтерпретації результатів.

Показник виразності симптому знаходиться у межах від 0 до 30 балів:

9 і менше – симптом не сформувався;

10-15 балів – симптом формується;

16 і більше – симптом сформувався.

Симптом з показниками 20 і більше балів належить до домінуючих у фазі або у всьому синдромі емоційного вигорання.

Таким чином, виявляються провідні симптоми вигорання. Важливо визначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше.

Подальша дія – усвідомлення показників фаз розвитку стресу: «напруження», «резистенція» і «виснаження». У кожній з них можлива оцінка від 0 до 120 балів.

36 і менше балів – фаза не сформувалась;

37-60 балів – фаза у стадії формування;

61 і більше балів – фаза сформувалась» [14].

Методика «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) була впроваджена з метою практичного вивчення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних юнаків. Метою методики є дослідження рівня загального суб'єктивного благополуччя особистості та визначення рівня окремих шкал, таких як:

1. психологічне благополуччя;

2. фізичне здоров'я та благополуччя.

3. стосунки.

Респондентам пропонується стимульний матеріал у вигляді опитувальника, який складається з 24 питань (додаток В).

За кожним питанням, респонденту необхідно здійснити відповідь-оцінку (від 1 до 5 балів). Обробка результатів за методикою відбувається за окремим ключем:

«Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти № 1-3, № 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти № 16-20» [8, с. 23].

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал з усіма пунктах методики.

Інтерпретуються отримані бали наступним чином:

Таблиця 2.1 – Результати за методикою «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Субшкала та загальний показник суб'єктивного благополуччя	**Норми**		
	Низький рівень	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Примітка: складено автором на основі [8, 23].

Задля здійснення порівняльної характеристики проявів емоційного вигорання та рівнів суб'єктивного благополуччя досліджуваних юнаків, які регулярно та нерегулярно займаються спортом з різною інтенсивністю фізичного навантаження ми скористалися методом математичної статистики – критерієм Краскела-Уолліса. Він спрямований на визначення статистичної значущості між відмінностями результатів декількох незалежних груп [34]. Критерій Краскела-Уолліса був реалізований, за допомогою програми SPSS Statistics 23.0.

Аби визначити кореляційні зв'язки між заняттями спортом (регулярність, інтенсивність) та емоційним вигоранням в осіб юнацького віку, ми використали метод рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – непараметричний статистичний показник, що

дозволяє визначити силу та спрямованість зв'язку між двома змінними, вираженими у рангах [34, 66]. Розрахунки за методом рангової кореляції Спірмена відбувалися у програмі SPSS Statistics 23.0.

Отже, емпіричне дослідження зв’язку між заняттями спортом та емоційним вигоранням у юнаків було організоване на основі констатувального етапу з використанням комплексу взаємопов’язаних методик. Вибірку дослідження склали 60 респондентів юнацького віку (25 чоловіків та 35 жінок віком від 18 до 23 років). Для досягнення поставлених завдань були застосовані: опитувальник визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять, «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки) та «Модифікаційна шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою критерію Краскела-Уолліса та методу рангової кореляції Спірмена.

2.2. Аналіз рівня емоційного вигорання в досліджуваних та особливостей занять спортом

Аналіз отриманих результатів дав змогу зробити висновок щодо зв’язку між заняттями спортом та рівнем емоційного вигорання юнаків. Насамперед звернемо увагу на результати респондентів за опитувальником, метою якого було визначення регулярності та інтенсивності занять спортом в житті особистості. За першим питанням опитувальника, було встановлено, що серед досліджуваної групи юнаків наявні 25 представників чоловічої статі (42%) та 35 осіб жіночої статі (58%), що візуалізовано на рис. 2.1.

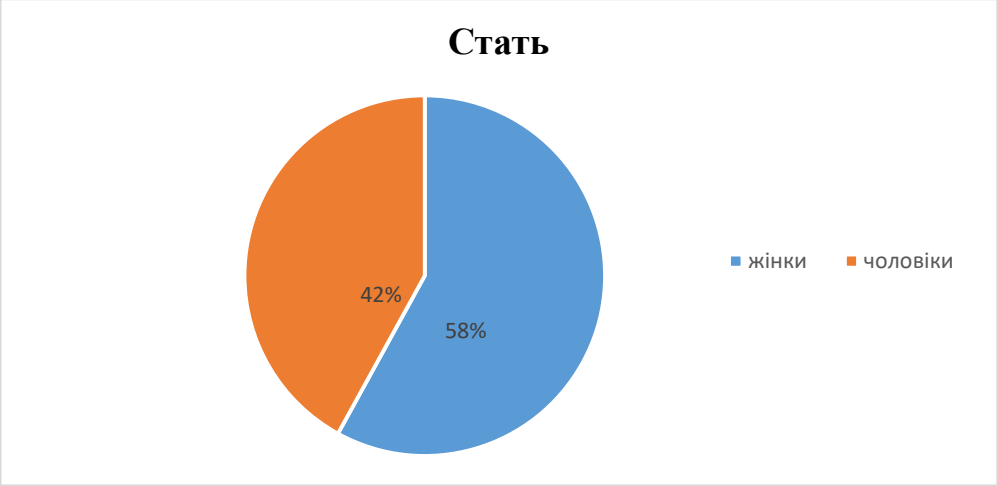


Рисунок 2.1. – Результати за першим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Звернемо увагу на відповіді респондентів на друге питання цього опитувальника щодо їх віку. На рис. 2.2. можемо спостерігати, що вік переважної більшості досліджуваних юнаків межує між 17 та 20 роками (55%). 45% респондентів є старшими за 20 років.

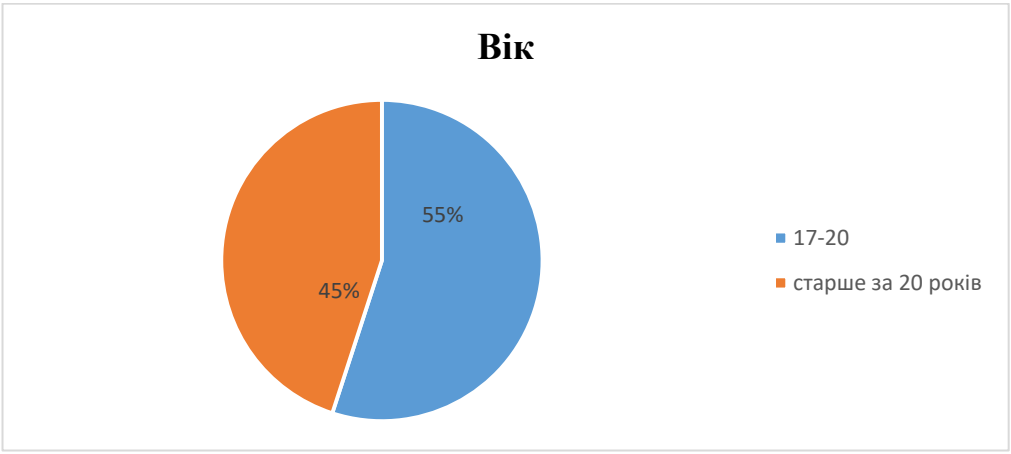


Рисунок 2.2. – Результати за другим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

За відповідями на третє питанням опитувальника, було встановлено, що спорт є наявним у житті усіх досліджуваних осіб юнацького віку, що можемо побачити нижче (рис. 2.3).

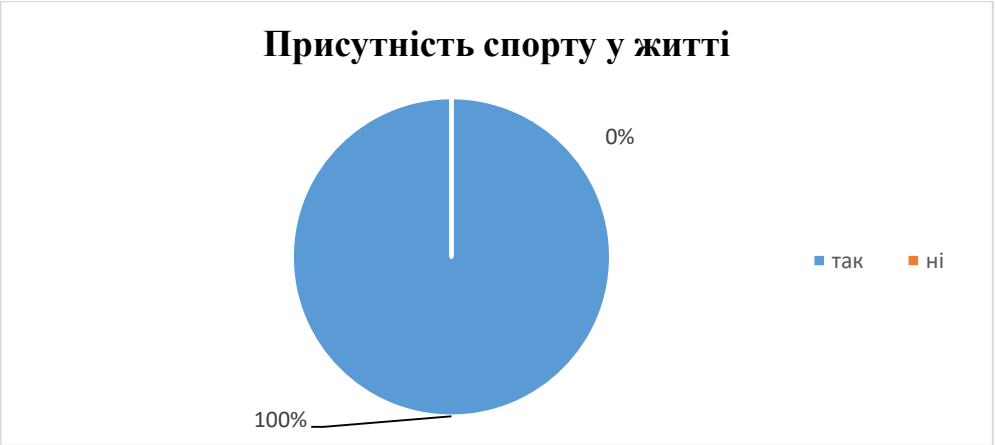


Рисунок 2.3. – Результати за третім питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Задля визначення тенденції до занять професійним спортом серед респондентів, проаналізуємо їх результати за четвертим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості, які візуалізовано у вигляді діаграми (рис. 2.4). На рис. 2.4. бачимо, що 84% досліджуваних осіб юнацького віку займаються спортом непрофесійно. 16% мають професійний напрямок спортивних занять.



Рисунок 2.4. – Результати за четвертим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Відповіді на п’яте питання, що стосується тривалості наявності спортивних занять у житті юнаків, дозволили з’ясувати, що переважна більшість займається спортом менше ніж 2 роки (58%). 42% респондентів

відвідують спортивні заняття більше ніж 2 роки. Результати аналізу подані графічно у рис. 2.5.



Рисунок 2.5. – Результати за п'ятим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Шосте питання опитувальника стосувалося видів спорту, які обирають респонденти. За результатами відповідей, більшість досліджуваних юнаків займаються такими видами спорту як: фітнес, ходьба, плавання, йога, пілатес, велопрогулянки, танцювальна аеробіка (75%). Командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол тощо) обирають 18% респондентів. Щодо важкої атлетики, пауерліфтингу, кросфіту, єдиноборств, боксу, ними займається лише 7% (рис. 2.6).

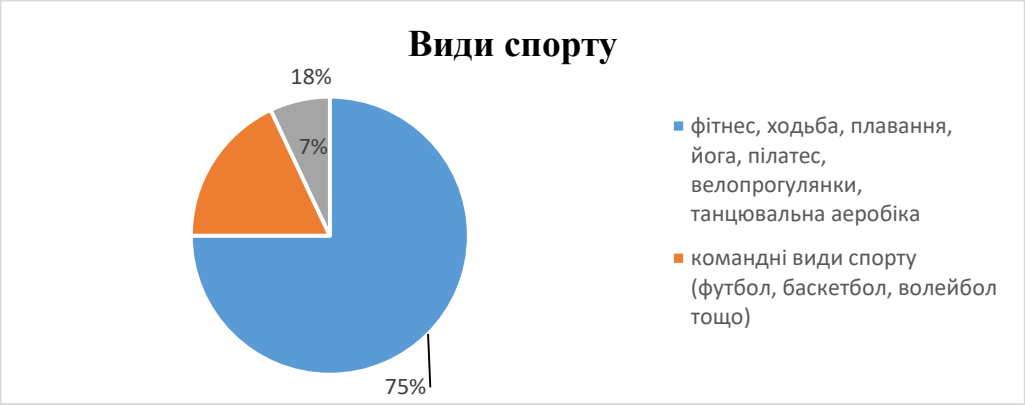


Рисунок 2.6. – Результати за шостим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Відповіді на сьоме питання опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості розкривають

регулярність спортивних занять респондентів. За відповідями останніх, було з'ясовано, що 58% досліджуваних осіб юнацького віку займаються спортом менше, ніж 2 рази на тиждень. 2-3 рази на тиждень займається 38% респондентів. Більше, ніж 3 рази на тиждень спортивні заняття присутні у житті 4% досліджуваних юнаків. Отримані результати зображені нижче у вигляді діаграми (рис. 2.7).



Рисунок 2.7. – Результати за сьомим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

За результатами відповідей досліджуваних осіб юнацького віку щодо наявності тенденції до довгих перерв у спортивних заняттях, було виявлено, що вони властиві 55% респондентів. Водночас 45% досліджуваних юнаків не роблять довгих перерв у заняттях спортом (рис. 2.8).



Рисунок 2.8. – Результати за восьмим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Водночас за дев'ятим питанням, була встановлена суб'єктивно сприймана інтенсивність фізичних навантажень на спортивних заняттях респондентів. З'ясовано, що серед досліджуваних осіб юнацького віку була наявна тенденція до помірної (58%) інтенсивності. 42% респондентів мають легку інтенсивність фізичного навантаження на спортивних заняттях. Зазначені результатами унаочнено на рис. 2.9.



Рисунок 2.9. – Результати за дев'ятим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Стосовно останнього, десятого питання опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості, воно було спрямовано на визначення наявного виду дискомфорту під час спортивних занять. На рис. 2.10 можемо побачити, що переважна більшість респондентів не відчуває дискомфорту від занять спортом (45%). 35% потерпають від фізичного та психологічного дискомфорту під час спортивних занять. Дискомфорт фізичного характеру від спорту відчувають 20% досліджуваних юнаків. Тенденція до психологічного дискомфорту під час спортивних занять серед респондентів – відсутня (0%).

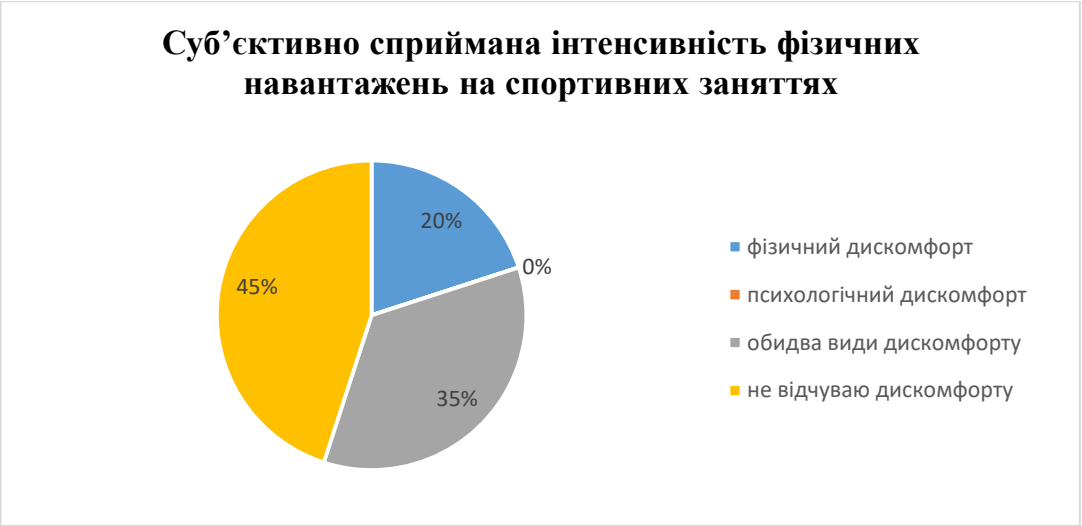


Рисунок 2.10. – Результати за десятим питанням опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

Таким чином, за результатами опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості, були виокремлені дві досліджувані групи – юнаки, які регулярно займаються спортом з помірною інтенсивністю (42%) та особи юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом та мають переважно легкі фізичні навантаження (58% респондентів).

Перейдемо до розгляду результатів двох досліджуваних груп за методикою «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки). Насамперед звернемо увагу на їх середні загальні результати (таблиця 2.2).

Перейдемо до розгляду результатів двох досліджуваних груп за «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки). Насамперед звернемо увагу на їх середні загальні результати (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати респондентів за методикою «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки)

Шкали методики	Юнаки, які регулярно займаються спортом з помірною інтенсивністю фізичних навантажень		Юнаки, які нерегулярно займаються спортом з легкою інтенсивністю фізичних навантажень		Критерій Краскела-Уолліса
	середнє значення за групою	стандартне відхилення	середнє значення за групою	стандартне відхилення	
напруження	47,0	26,8	90,4	12,2	**$h_{емп.}$=23,7** p=0,000**
переживання психотравмуючих обставин	9,6	6,9	17,6	5,8	**$h_{емп.}$= 25,0** p=0,000**
незадоволеність собою	9,2	8,0	20,5	5,11	**$h_{емп.}$=20,1** p=0,000**
загнаність у кут	9,2	7,7	19,7	5,5	**$h_{емп.}$=19,8** p=0,000**
тривога і депресія	9,0	9,6	20,6	4,4	**$h_{емп.}$=17,8** p=0,000**
резистенція	27,6	8,9	79,0	31,1	**$h_{емп.}$=26,1** p=0,000**
неадекватне вибіркове емоційне реагування	4,0	3,2	19,2	5,3	**$h_{емп.}$=39,5** p=0,000**
емоційно-моральна дезорієнтація	4,0	2,6	16,8	6,9	**$h_{емп.}$=41,2** p=0,000**
розширення сфери економії емоцій	3,8	4,2	16,7	6,8	**$h_{емп.}$=29,2** p=0,000**
редукція сімейних обов’язків	3,4	3,3	15,2	7,5	**$h_{емп.}$=31,2** p=0,000**
виснаження	10,4	1,8	74,9	27,7	**$h_{емп.}$=43,5** p=0,000**
емоційний дефіцит	1,4	0,5	13,6	6,9	**$h_{емп.}$=39,8** p=0,000**
емоційне відчуження	1,0	0,0	17,4	6,8	**$h_{емп.}$=42,3** p=0,000**
деперсоналізація	1,2	0,4	16,1	7,8	**$h_{емп.}$=41,57** p=0,000**
психосоматичні та психовегетативні порушення	1,0	0,0	17,9	7,7	**$h_{емп.}$=42,2** p=0,000**

Згідно з таблицею 2.2, середнє значення за фазою емоційного вигорання «напруження» у досліджуваних юнаків, які регулярно та помірно займаються спортом становить – 47,0 (+-26,8), що вказує на те, що вона знаходиться у процесі формування. Середній груповий показник досліджуваних юнаків, які нерегулярно займаються спортом, переважно з легким фізичним навантаженням складає – 90,4 (+-12,2), що відповідає повністю сформованій фазі. Отриманий показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=23,7) вказує на наявність статистичної значущості між відмінностями цих результатів досліджуваних груп. Середнє значення респондентів першої групи за симптомом фази напруження «переживання психотравмуючих обставин» складає – 9,6 (+-6,9), що відповідає його несформованості. Натомість в юнаків другої групи середній груповий показник за цим симптомом (17,6; +-5,8) вказує на те, що він повністю сформувався. Даний показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=25,0) вказує на наявність статистичної значущості між відмінностями окреслених результатів досліджуваних груп. У той же час симптом «незадоволеність собою» є несформованим в юнаків, які регулярно, помірно займаються спортом (9,2; +-8,0) та повністю сформований у юнаків, які не регулярно відвідують спортивні заняття (20,5; +-5,11). Відмінності між результатами обох груп мають статистичну значущість, на що вказує отриманий показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=20,1).

Ідентичну тенденцію можемо побачити й за такими симптомами фази емоційного вигорання «напруження», як: «загнаність у кут» та «тривога і депресія». У перших вони є несформованими, у других – сформовані повністю. Відмінності у проявах цих симптомів у представників різних досліджуваних груп мають статистичну значущість на рівні $p \leq 0,01$. Водночас за фазою емоційного вигорання «резистенція» бачимо, що середнє значення за групою юнаків, які регулярно, з помірною інтенсивністю займаються спортом становить – 27,6 (+-8,9), що вказує на її несформованість. Натомість в осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом, середній

груповий показник (79,0; +-31,1) відповідає її повній сформованості. Отриманий показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=26,1) вказує на наявність статистичної значущості між відмінностями цих результатів досліджуваних груп.

Також маємо змогу спостерігати, що симптоми фази резистенції є несформованими у представників першої дослідженої групи, зокрема, такі як: «неадекватне вибіркове емоційне реагування» (4,0; +-3,2), «емоційно-моральна дезорієнтація» (4,0; +-2,6), «розширення сфери економії емоцій» (3,8; +-4,2) та «редукція сімейних обов'язків» (3,4; +-3,3). Разом з тим в юнаків, які не займаються регулярно спортом відмічається повна сформованість цих симптомів. Відмінності у проявах зазначених симптомів у представників різних досліджуваних груп мають статистичну значущість на рівні $p \leq 0,01$.

Щодо фази емоційного вигорання «виснаження», її середнє значення за групою юнаків, які регулярно займаються спортом становить – 10,4 (+-1,8), що відповідає її несформованості. У досліджуваних юнаків, які не мають регулярних спортивних занять, був отриманий середній груповий показник – 74,9 (+-27,7), що вказує на сформованість цієї фази. За критерієм Краскела-Уолліса був отриманий показник ($h_{емп.}$=43,5), за допомогою якого можна стверджувати, що відмінності між сформованістю зазначеної фази у представників різних досліджуваних груп мають статистичну значимість. Відповідно симптоми фази емоційного вигорання «виснаження» є несформованими у юнаків, які мають регулярні спортивні заняття, зокрема, мова йде про такі симптоми: «емоційний дефіцит» (1,4; +-0,5), «емоційне відчуження» (1,0; +-0,0), «деперсоналізація» (1,2; +-0,4) та «психосоматичні та психовегетативні порушення» (1,0; +-0,0). Стосовно досліджуваних осіб юнацького віку, які не займаються регулярно спортом, у них несформованим залишається лише один симптом цієї фази – «емоційний дефіцит» (13,6; +-6,9), він знаходиться у стадії формування. Відмічається сформованість таких симптомів як: «емоційне відчуження» (17,4; +-6,8), «деперсоналізація» (16,1;

+-7,8) та «психосоматичні та психовегетативні порушення» (17,9; +-7,7). Відмінності у проявах цих симптомів у представників різних досліджуваних груп мають статистичну значущість на рівні $p \leq 0,01$.

Виходить, що за результатами респондентів за «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки), можемо стверджувати, що в осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом прояви емоційного вигорання та його симптоматика є виразнішою, порівняно з юнаками, які регулярно включають спортивні заняття у своє життя.

Здійснимо аналіз результатів досліджуваних осіб юнацького віку, які регулярно та нерегулярно займаються спортом за методикою «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3 – Результати респондентів за методикою «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Шкали методики	Юнаки, які регулярно займаються спортом з помірною інтенсивністю фізичних навантажень		Юнаки, які нерегулярно займаються спортом з легкою інтенсивністю фізичних навантажень		Критерій Краскела-Уолліса
	середнє значення за групою	стандартне відхилення	середнє значення за групою	стандартне відхилення	
психологічне благополуччя	53,6	3,5	29,4	10,0	**$h_{емп.}$=38,9** p=0,000**
фізичне благополуччя	32,5	3,0	15,6	7,7	**$h_{емп.}$=35,2** p=0,000**
стосунки	22,8	2,1	12,1	5,1	**$h_{емп.}$=37,5** p=0,000**
суб'єктивне благополуччя	109,0	7,8	57,2	16,9	**$h_{емп.}$=39,7** p=0,000**

У таблиці 2.3 можемо побачити, що середнє групове значення досліджуваної групи юнаків, які регулярно та помірно займаються спортом за шкалою «психологічне благополуччя» складає – 53,6 (+-3,5), що відповідає

його високому рівню. Середній груповий показник досліджуваних осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом складає – 29,4 (+-10,0) і це вказує на низький рівень сформованості психологічного благополуччя. За критерієм Краскела-Уолліса був отриманий показник ($h_{емп.}$=38,9), який надає змогу стверджувати, що відмінності між показниками психологічного благополуччя учасників двох досліджуваних груп мають статистичну значимість на рівні $p \leq 0,01$.

За шкалою «фізичне благополуччя» серед юнаків, які регулярно займаються спортом, було отримане середнє групове значення – 32,5 (+-3,0), що вказує на його високі показники. Особи ж юнацького віку, які не мають регулярних спортивних занять, отримали середній груповий показник за цією шкалою – 15,6 (+-7,7), що відповідає низькому рівню його сформованості. Отриманий показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=35,2) засвідчує статистично значущі відмінності між показниками фізичного благополуччя на рівні $p \leq 0,01$.

За шкалою «стосунки» представниками першої досліджуваної групи було отримане середнє значення за групою – 22,8 (+-2,1), що відповідає високому рівню. Щодо представників другої досліджуваної групи, був отриманий середній груповий показник (12,1; +-5,1), який вказує на низький рівень розвитку міжособистісної сфери. Показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=37,5), також свідчить про статистичну значимість виявлених відмінностей між групами на рівні $p \leq 0,01$.

Юнаки, які регулярно займаються спортом, за загальною шкалою «суб'єктивне благополуччя» отримали середнє групове значення – 109,0 (+-7,8), що відповідає високому рівню. Представники другої групи, які нерегулярно відвідують спортивні заняття, отримали середнє групове значення (57,2; +-16,9), що вказує на їх низький рівень суб'єктивного благополуччя. Відмінності між показниками суб'єктивного благополуччя представників досліджуваних груп мають статистичну значимість на рівні $p \leq 0,01$, на що вказує отриманий показник за критерієм Краскела-Уолліса ($h_{емп.}$=39,7).

Візуалізуємо отримані результати респондентів, що стосуються рівнів їхнього суб'єктивного благополуччя, у відсотковому співвідношенні за допомогою гістограми (рис. 2.11).

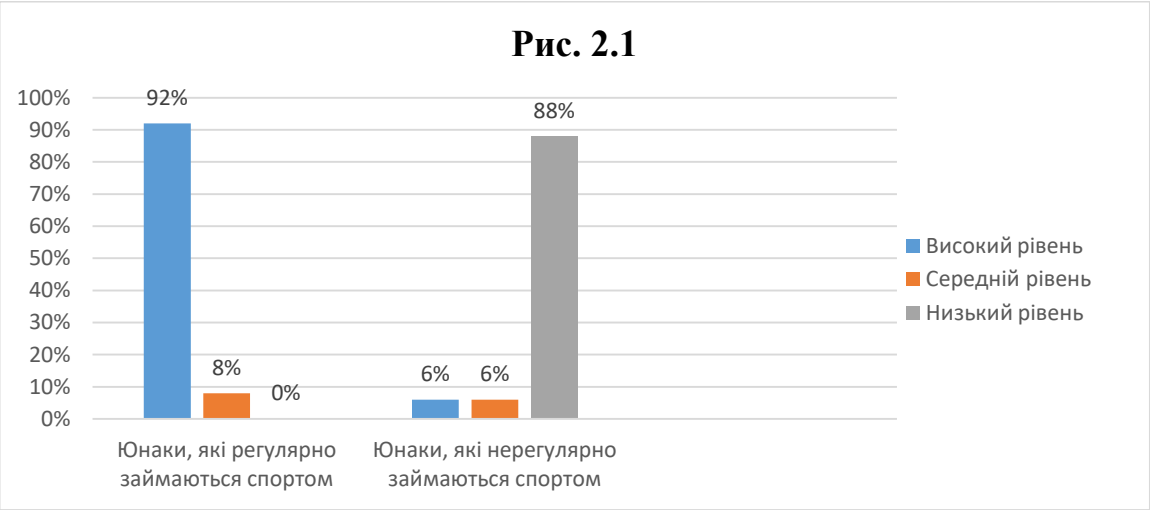


Рисунок 2.11. – Рівні суб'єктивного благополуччя юнаків, які регулярно та нерегулярно займаються спортом

За рис. 2.11. можемо побачити, що серед досліджуваних юнаків, які регулярно займаються спортом наявна тенденція до переважання високого рівня суб'єктивного благополуччя (92%). Натомість переважна більшість досліджуваних осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом має низький рівень суб'єктивного благополуччя (88%).

Узагальнюючи результати за методикою «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), можемо констатувати, що рівень суб'єктивного благополуччя в юнаків, які мають регулярні спортивні заняття є значно вищим, ніж у осіб юнацького віку, яку нерегулярно займаються спортом.

У контексті мети емпіричного дослідження, досить важливо визначити зв'язок між регулярністю та інтенсивністю спортивних занять юнаків, їх емоційним вигоранням та суб'єктивним благополуччям. Задля виконання цього завдання, ми скористалися методом рангової кореляції Спірмена. Знайдені кореляції представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. – Кореляційні зв'язки між регулярністю та інтенсивністю спортивних занять юнаків, їх емоційним вигоранням та суб'єктивним благополуччям

Показники емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя	Професійний спорт	Тривалість включення спортивних занять у житті	Вид спорту	Регулярність спортивних занять	Довгі перерви у спорті	Інтенсивність	Дискомфорт у спорті
напруження	**0,430** 0,001**	**-0,631** 0,000**	**-0,409** 0,001**	**-0,610** 0,000**	**-0,630** 0,000**	0,128 0,330	**-0,681** 0,000**
переживання психотравмуючих обставин	**0,433** 0,001**	**-0,585** 0,000**	**-0,401** 0,002**	**-0,563** 0,000**	**-0,564** 0,000**	0,092 0,488	**-0,537** 0,000**
незадоволеність собою	**0,431** 0,001**	**-0,579** 0,000**	**-0,397** 0,002**	**-0,557** 0,000**	**-0,557** 0,000**	0,059 0,654	**-0,544** 0,000**
загнаність у кут	**0,414** 0,001**	**-0,575** 0,000**	**-0,394** 0,002**	**-0,553** 0,000**	**-0,553** 0,000**	0,057 0,667	**-0,540** 0,000**
тривога і депресія	**0,422** 0,001**	**-0,545** 0,000**	**-0,386** 0,002**	**-0,522** 0,000**	**-0,516** 0,000**	0,111 0,400	**-0,483** 0,000**
резистенція	**0,391** 0,002**	**-0,665** 0,000**	**-0,435** 0,000**	**-0,649** 0,000**	**-0,706** 0,000**	0,080 0,542	**-0,653** 0,000**
неадекватне вибіркове емоційне реагування	**0,489** 0,000**	**-0,818** 0,000**	**-0,577** 0,000**	**-0,810** 0,000**	**-0,865** 0,000**	0,181 0,166	**-0,794** 0,000**
емоційно-моральна дезорієнтація	**0,492** 0,000**	**-0,836** 0,000**	**-0,562** 0,000**	**-0,821** 0,000**	**-0,874** 0,000**	0,176 0,178	**-0,809** 0,000**
розширення сфери економії емоцій	**0,464** 0,000**	**-0,704** 0,000**	**-0,497** 0,000**	**-0,688** 0,000**	**-0,716** 0,000**	0,174 0,184	**-0,653** 0,000**
редукція сімейних обов'язків	**0,470** 0,000**	**-0,727** 0,000**	**-0,513** 0,000**	**-0,712** 0,000**	**-0,744** 0,000**	0,119 0,365	**-0,702** 0,000**
виснаження	**0,442** 0,000**	**-0,859** 0,000**	**-0,559** 0,000**	**-0,850** 0,000**	**-0,867** 0,000**	0,153 0,242	**-0,821** 0,000**
емоційний дефіцит	**0,470** 0,000**	**-0,822** 0,000**	**-0,554** 0,000**	**-0,811** 0,000**	**-0,874** 0,000**	0,140 0,285	**-0,821** 0,000**

Продовження таблиці 2.4

емоційне відчуження	**0,448** 0,000**	**-0,847** 0,000**	**-0,574** 0,000**	**-0,834** 0,000**	**-0,907** 0,000**	0,190 0,147	**-0,836** 0,000**
деперсоналізація	**0,481** 0,000**	**-0,841** 0,000**	**-0,568** 0,000**	**-0,823** 0,000**	**-0,884** 0,000**	0,170 0,195	**-0,832** 0,000**
психосоматичні та психовегетативні порушення	**0,448** 0,000**	**-0,846** 0,000**	**-0,573** 0,000**	**-0,833** 0,000**	**-0,906** 0,000**	0,195 0,136	**-0,588** 0,000**
психологічне благополуччя	**-0,375** 0,003**	**0,813** 0,000**	**0,533** 0,000**	**0,797** 0,000**	**0,845** 0,000**	-0,66 0,618	**-0,836** 0,000**
фізичне благополуччя	**-0,479** 0,000**	**0,772** 0,0000**	**0,593** 0,000**	**0,755** 0,000**	**0,818** 0,000**	0,016 0,901	**-0,823** 0,000**
стосунки	**-0,449** 0,000**	**0,797** 0,000**	**0,547** 0,000**	**0,789** 0,000**	**0,858** 0,000**	-0,211 0,106	**-0,832** 0,000**
суб'єктивне благополуччя	**-0,412** 0,001**	**0,821** 0,000**	**0,549** 0,000**	**0,805** 0,000**	**0,857** 0,000**	-0,105 0,424	**-0,588** 0,000**

Відповідно до таблиці 2.4, фази емоційного вигорання, зокрема: «напруження», «резистенція» та «виснаження» та їх симптоми («переживання психотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у кут», «тривога і депресія», «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «емоційно-моральна дезорієнтація», «розширення сфери економії емоцій», «редукція сімейних обов'язків», «емоційний дефіцит», «емоційне відчуження», «деперсоналізація», «психосоматичні та психовегетативні порушення») мали сильний прямий кореляційний зв'язок з показником спортивного життя «професійний спорт». З іншими показниками («тривалість включення спортивних занять у життя», «вид спорту», «регулярність спортивних занять», «довгі перерви у спорті», «дискомфорт у спорті») окреслені фази та симптоми емоційного вигорання мали сильні зворотні кореляції, окрім показника «інтенсивність фізичного навантаження». З останнім будь-яких кореляційних зв'язків не було знайдено.

Що ж стосується зв'язку показників суб'єктивного благополуччя з особливостями спортивного життя респондентів, були отримані протилежні

результати. Показники їх психологічного (p=0,003), фізичного (p=0,000), суб'єктивного благополуччя (p=0,001) та шкали «стосунки» (p=0,000) мали сильний зворотний кореляційний зв'язок з показником «професійний спорт». Водночас окреслені показники суб'єктивного благополуччя мали сильні прямі кореляції з наступними показниками спортивного життя: «тривалість включення спортивних занять у життя» (p=0,000), «вид спорту» (p=0,000), «регулярність спортивних занять» (p=0,000), «довгі перерви у спорті» (p=0,000) та «дискомфорт у спорті» (p=0,000).

Таким чином, результати за методом рангової кореляції Спірмена вказують на те, що прояви емоційного вигорання та рівні суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язані з особливостями спортивного життя юнаків. Зокрема, встановлено, що особи юнацького віку, які регулярно, непрофесійно займаються спортом мають слабші прояви емоційного вигорання та вищі показники суб'єктивного й психологічного благополуччя, порівняно з юнаками, які не займаються регулярно спортом.

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, варто зазначити, що отримані дані дозволили простежити чіткі відмінності між двома досліджуваними групами юнаків за всіма визначеними показниками. Так, за результатами опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості, були виокремлені дві досліджувані групи – юнаки, які регулярно займаються спортом з помірною інтенсивністю (25 респондентів) та особи юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом та які мають переважно легкі фізичні навантаження (35 респондентів).

Результати респондентів за методикою «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки) засвідчили, що в осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом прояви емоційного вигорання та його симптоматика є виразнішою, порівняно з юнаками, які регулярно включають спортивні заняття у своє життя. Відмінності у сформованості фаз та симптомів емоційного вигорання у представників різних досліджуваних груп мали статистичну значущість на рівні $p \leq 0,01$.

Результати досліджуваних за методикою «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), вказують, що серед юнаків, які регулярно займаються спортом наявна тенденція до переважання високого рівня психологічного, фізичного, міжособистісного (стосунки) та суб'єктивного благополуччя (92%). Натомість переважна більшість досліджуваних осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом мали їх низькі показники (88%). Відмінності у показниках психологічного, фізичного, міжособистісного (стосунки) та суб'єктивного благополуччя представників різних досліджуваних груп мали статистичну значущість на рівні $p \leq 0,01$. Водночас результати за методом рангової кореляції Спірмена вказують на те, що прояви емоційного вигорання та рівні суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язані з особливостями спортивного життя юнаків ($p=0,000$).

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження засвідчили розв'язання поставлених задач та надали підстави для формулювання наступних висновків:

1. На основі аналізу наукової психологічної літератури, була визначена сутність поняття емоційного вигорання та його структура. Дотримуємося думки, що емоційне вигорання – це психологічний синдром особистості, який виявляється в емоційному виснаженні, зниженні мотивації, деперсоналізації та соціальній ізоляції через переживання тривалого, вагомого стресу. Його структура представлена такими фазами як: напруження, резистенція та виснаження. Кожна з окреслених фаз містить у собі певну симптоматику психологічного та фізіологічного характеру.

2. Були схарактеризовані психологічні особливості юнацького віку. Юнацький вік – це віковий період, який межує між 15 та 23 роками. Зазначений період поділяється на два періоди: ранню юність (15-18 років) та юність (18-23 роки). Це вік активного формування самосвідомості та самоідентифікації особистості. Самооцінка останньої стає більш стійкою, у неї формується система певних цінностей, принципів та поведінкових патернів. На цьому етапі життя, у людини відбувається професійне самовизначення. Спілкування стає вибірковим, під час нього формуються індивідуальні контакти та прив'язаності. В юнацькому віці продовжується розвиток психічних процесів особистості, їх удосконалення.

3. Теоретично обґрунтований потенціал занять спортом як чинника психічного благополуччя. Зроблено висновок, що спорт позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я особистості. Спортивні заняття у житті особистості надають позитивний вплив на її психоемоційний стан та зумовлюють її психологічне благополуччя. Окреслений потенціал мають різноманітні види спорту, які впроваджуються регулярно, а фізичні навантаження мають помірний характер. Спорт є оптимальним чинником

профілактики виникнення симптомів емоційного вигорання в особистості.

4. Емпірично досліджений стан емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку, які регулярно та нерегулярно займаються спортом. Дослідження відбувалося на базі Запорізького національного університету. У ньому взяли участь 60 респондентів юнацького віку. За результатами опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості, були виокремлені дві досліджувані групи – юнаки, які регулярно займаються спортом з помірною інтенсивністю (25 респондентів) та особи юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом та мають переважно легкі фізичні навантаження (35 респондентів). Результати емпіричного дослідження надали можливість стверджувати, що юнаки, які регулярно займаються спортом та мають помірні фізичні навантаження здебільшого мають несформовані фази і симптоми емоційного вигорання. Показники їх психологічного, фізичного, міжособистісного (стосунки) та суб'єктивного благополуччя відповідають високому рівню. Натомість досліджувані особи юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом та мають легкі фізичні навантаження відрізняються сформованістю фаз та симптомів емоційного вигорання й характеризуються наявністю низьких показників психологічного, фізичного, міжособистісного (стосунки) та суб'єктивного благополуччя. За допомогою методу математичної статистики, критерію Краскела-Уолліса було встановлено, що в осіб юнацького віку, які нерегулярно займаються спортом прояви емоційного вигорання та його симптоматика є виразнішою, порівняно з юнаками, які регулярно включають спортивні заняття у своє життя. Відмінності у сформованості фаз і симптомів емоційного вигорання та показників психологічного, фізичного, міжособистісного (стосунки) та суб'єктивного благополуччя учасників двох досліджуваних груп мали статистичну значущість на рівні $p \leq 0,01$.

5. Було зроблено висновок щодо взаємозв'язку між інтенсивністю, регулярністю занять спортом і рівнем емоційного вигорання в осіб

юнацького віку. Результати за методом рангової кореляції Спірмена надали можливість стверджувати, що прояви емоційного вигорання та рівні суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язані з особливостями спортивного життя юнаків. Фази емоційного вигорання та їх симптоми мали сильний прямий кореляційний зв'язок з показником спортивного життя «професійний спорт». З іншими показниками спортивного життя респондентів вони мали сильні зворотні кореляції (p=0,000). Водночас показники психологічного (p=0,003), фізичного (p=0,000), суб'єктивного благополуччя (p=0,001) та шкали «стосунки» (p=0,000) респондентів мали сильний зворотний кореляційний зв'язок з показником «професійний спорт». Відмічалися сильні прямі кореляції показників суб'єктивного благополуччя (психологічне, фізичне, стосунки) з наступними показниками спортивного життя: «тривалість включення спортивних занять у життя» (p=0,000), «вид спорту» (p=0,000), «регулярність спортивних занять» (p=0,000), «довгі перерви у спорті» (p=0,000) та «дискомфорт у спорті» (p=0,000).

Отримані результати емпіричного дослідження повністю підтверджують наявне припущення, яке міститься у гіпотезі, тобто регулярні заняття спортом помірної інтенсивності пов'язані зі зниженням рівня емоційного вигорання в осіб юнацького віку, тоді як недостатнє спортивне навантаження буде корелювати з підвищенням його проявів.

Тож, спираючись на результати теоретичного та емпіричного дослідження, можемо радити впроваджувати регулярні спортивні заняття з помірним фізичним навантаженням у життя юнаків з метою профілактики виникнення у них проявів емоційного вигорання та підвищення показників їх психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*, Вип. 6(2), e0602295. DOI : https://doi.org/10.26766/pmgp.v6i2.295

2. Берегова Н. П., Джигун Л. М., Ігумнова О. Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Том 33(72) № 3. С. 54–58. DOI : https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/09

3. Брецко І., Біжко В. В. Самопрезентація особистості юнацького віку. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Мукачево, 23-24 квітня 2025р.). Мукачево: Вид-во МДУ, 2025.С. 18–20. URL : https://surl.li/bkbibu (дата звернення: 02.04.2026).

4. Заверзаєв В. В., Адєєва О. В. Вплив фізичної культури на подолання стресу та зняття психоемоційного навантаження. *Європейські орієнтири розвитку України*: *науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів* : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 26 квітня 2024 р.). Одеса : Фенікс, 2024. С. 966–967. URL : https://surl.li/luxrlj (дата звернення: 02.04.2026).

5. Івановська К. Я. Психологічні особливості юнацького віку. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика* : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 21-22 грудня 2021 р.). Біла Церква, 2021. С. 111–112. URL : https://surl.li/tqfqfi (дата звернення: 23.03.2026).

6. Івасюк А. М. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. Вип. 78(2). С. 71–80. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-71-80

7. Ігумнова О., Шлінчак, Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 51–61. DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16

8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

9. Карамушка Л., Карамушка Т., Вісіч О. Особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових. *Економічна психологія*. 2024. Вип. 32(2). С. 59–69. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.5

10. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с. URL : https://files01.core.ac.uk/download/pdf/163088378.pdf (дата звернення: 23.03.2026).

11. Кернас А. В., Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Малиш В. Є. Психологічні особливості корекцій професійно- емоційного вигорання медичних працівників різних спеціальностей. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2024. Вип. 1(94). С. 58-65. DOI : https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-1(92)-58-65

12. Клименко А. О. Спорт і ментальне здоров'я в умовах воєнного часу. *Постметодика*. 2025. № 2. С. 90–97. URL : https://pano.pl.ua/wp-content/uploads/2025/12/PM-2-145-2025-1.pdf (дата звернення: 02.04.2026).

13. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 27–31. DOI : https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5

14. Комплекс методик для діагностики синдрому «професійного вигорання» педагогів. URL : https://surl.li/ecfywx (дата звернення: 23.03.2026).

15. Косенко К. О., Горська Г. О. Психологічні проблеми юнацького віку в сучасних умовах становлення особистості. *Актуальні проблеми та*

перспективи розвитку психології та соціальної роботи : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона (м. Кропивницький, 12 травня 2023 р.). Кропивницький, 2023. С. 119–122. URL : https://surl.li/lhebaz (дата звернення: 23.03.2026).

16. Косяк О. В. Вплив спорту на ментальне здоров'я особистості. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Полтава, 03 грудня 2025 р.). Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С. 166–167. URL : https://reposit.nupp.edu.ua/media/41458 (дата звернення: 02.04.2026).

17. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 125–129. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160

18. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус* : науковий журнал з соціології та психології. 2020. Вип. 18. Том 2. С. 66-71. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.12

19. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості становлення децентрації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 3. С. 65–73. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-9

20. Кулик Ю. Дослідження рівня емоційного вигорання батьків в умовах карантину. *Дні науки філософського факультету 2020* : тези щорічної всеукраїнської наукової конференції (м. Львів, 26-28 квітня 2020 р.). Львів, 2020. С. 214–217. URL : https://surl.li/lvfzws (дата звернення: 22.03.2026).

21. Кучинова Н. М., Трамбовецький А. О. Особливості внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. *The benefit of digital*

reform to overcoming financial fraud issues in banking sphere : abstracts of XII International Scientific and Practical Conference (Stockholm, Sweden, March 27-29, 2023). Stockholm, 2023. С. 210–212. URL : https://surl.li/ncbcfv (дата звернення: 02.04.2026).

22. Ліханський Є. К., Мозолев О. М. Значення занять спортом для покращення психічного здоров’я учнів старших класів в період війни. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму* : матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.). Хмельницький : ХГПА, 2025. С. 113–115. URL : http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/handle/123456789/1355 (дата звернення: 22.03.2026).

23. Лопуга Г. В., Мех І. Ю. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан студентської молоді в умовах хронічного стресу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : VII Міжнародна науково-практична конференція (м. Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.). Полтава – Лубни, 2025. С. 306–309. URL : https://surl.li/fmwxzy (дата звернення: 02.04.2026).

24. Погорілий С. В., Прісняков Л. М. Особливості самооцінки юнацького віку. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 вересня 2021 р.). Дніпро : ВНПЗ "ДГУ", 2021. С. 184-189. URL : https://surl.lu/uzriex (дата звернення: 02.04.2026).

25. Путівцев А. П., Церковна О. В. Фізична культура як фактор збереження та покращення психічного здоров’я людини. *Науковий простір: аналіз, сучасний стан, тренди та перспективи* : матеріали конференцій МНЛ (м. Івано-Франківськ, 15 грудня 2023 р.). С. 691–693. URL : https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/657/665 (дата звернення: 23.03.2026).

26. Ровенська В. В., Саржевська Є. О. Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання у лікарів. *Економічний вісник Донбасу*. 2020. Вип. 1(59). С. 123–129. DOI : https://doi.org/10.12958/1817-3772-2020-1(59)-123-129

27. Руденок А. І., Данчук Ю. П., Ромасюкова А. В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. Том 35(74) № 5. С. 58–62. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/09

28. Сахарова К. О. Причини розвитку емоційного вигорання. *Емоційне вигоряння – шляхи подолання* : матеріали круглого столу (м. Дніпро, 09 червня 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. С. 27–30. URL : https://surl.li/ildeji (дата звернення: 02.04.2026).

29. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Поради спеціаліста*. 2025. № 3. С. 75–79. DOI : https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-3(222)-75-79

30. Сичов С. Зміцнення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти засобами фізичної активності. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 92–96. DOI : https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-1-11

31. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського.* 2016. № 1. С. 198–201. URL : https://surl.li/lnvmac (дата звернення: 02.04.2026).

32. Співак У. Ю., Корнят В. С. Синдром емоційного вигорання як об'єкт наукового пізнання. *Освітній альманах* : збірник наукових праць. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020. Вип. 3. С. 173–175. URL : https://surl.li/ldxdmr (дата звернення: 02.04.2026).

33. Спіріна І. Д., Коваленко Т. Ю., Корсуновська В. В. Синдром емоційного вигоряння медичних працівників. *Емоційне вигоряння – шляхи подолання* : матеріали круглого столу (м. Дніпро, 09 червня 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. С. 33–36. URL : https://surl.li/ildeji (дата звернення: 02.04.2026).

34. Плескач Б. В., Коркос Я. О. Математичні методи в психології : навчально-методичний посібник. Харків : ФОП Панов А. М., 2025. 180 с. URL : https://surl.li/nqfewv (дата звернення: 02.04.2026).

35. Тищенко А. С., Чупріна М. О. Емоційне вигорання на робочому місці як запобігти вигоранню працівників. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 11(75). С. 750–753. DOI : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-158

36. Ткачук Т. Л., Білоусова Ю. І. Особливості емоційного вигорання психологів-консультантів. *Progressive research in the modern world* : the 1st International scientific and practical conference (Boston, USA, October 5-7, 2022). Boston : BoScience Publisher, 2022. С. 375–384. URL : https://surl.li/ofyvei (дата звернення: 02.04.2026).

37. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с. URL : https://surl.li/cmkdav (дата звернення: 02.04.2026).

38. Церетелі В. О. Роль плавання у профілактиці стресу та синдрому емоційного вигорання серед студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* : зб. наук. пр. Київ: УДУ ім. М. П. Драгоманова, 2025. Серія 15. С. 212–215. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).45

39. Цуркін Д. І. Вплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентської молоді. URL : https://surl.li/rdhlcq (дата звернення: 02.04.2026).

40. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету* : збірник наукових праць. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 6. С. 54–58. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.10

41. Шамич О. М. Фізична культура і спорт як основа здоров’я і благополуччя особистості : навч. посіб. Київ : КНУБА, Талком, 2023. 129 с. URL : https://repositary.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1fa98631-2b73-4666-a200-986c27ba5dcd/content (дата звернення: 02.04.2026).

42. Шкраб'юк В. С., Білик Д. І. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 10(86). С. 293–296. DOI : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60

43. Юрович С. М. Психологічні особливості юнацького віку. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти* : зб. матеріалів IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції у 2 част. (м. Біла Церква, 14 грудня 2023 р.). Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 327–330. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739949/ (дата звернення: 02.04.2026).

44. Eather N., Wade L., Pankowiak A., Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Syst Rev*. 2023. Vol. 12(102). P. 102–112. DOI : https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8

45. Jagust W. J. Youthfulness begins in youth. *Nat Aging*. 2021. Vol. 1(3). P. 239–240. URL : https://surl.li/bazwnf (дата звернення: 02.04.2026).

46. Kim E. S., Oh Dae-Jong., Kim J. The association between physical activity and burnout among healthy Korean employees: Identifying recommended physical activity ranges. *Journal of Affective Disorders* 2025. № 389. 119665. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119665

47. Khammissa R. A., Nemutandani S., Lemmer J., Feller L. Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *Journal of International Medical Research*. 2022. Vol. 50(9). DOI : https://doi.org/10.1177/03000605221106428

48. Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front*. *Psychol*. 2019. 10:284 DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284

49. Rice M. S., Purcell R., McGorry P. D. Adolescent and Young Adult Male Mental Health: Transforming System Failures Into Proactive Models of Engagement. *Journal of Adolescent health.* 2018. Vol. 62(3) S. 9–17. URL : https://surl.lu/fmhnqi (дата звернення: 02.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник визначення регулярності та інтенсивності занять спортом

Інструкція: «Будь ласка, оберіть відповідь із запропонованих варіантів, яка відповідає вашій особистості та способу життя».

Текст опитувальника

1. Оберіть вашу стать:

а) чоловіча;

б) жіноча.

2. Вкажіть ваш вік:

а) 18-20 років;

б) більше, ніж 20 років.

3. Чи присутні заняття спортом у вашому житті?

а) так;

б) ні.

* Якщо ви обрали варіант «НІ», пропустіть решту запитань цієї сторінки та перейдіть до наступної. Дякую за участь!

4. Чи займаєтеся ви професійно спортом?

а) так;

б) ні.

5. Скільки років заняття спортом присутні у вашому житті?

а) менше, ніж 2 роки;

б) більше, ніж 2 роки.

6. Яким напрямком спорту ви займаєтесь?

а) фітнес, ходьба, плавання, йога, пілатес, велопрогулянки, танцювальна аеробіка;

б) командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол тощо);

в) важка атлетика, пауерліфтинг, кросфіт, єдиноборства, бокс.

7. Скільки разів на тиждень ви займаєтесь спортом?

а) менше, ніж 2 рази на тиждень;

б) 2-3 рази на тиждень;

в) більше, ніж 3 рази на тиждень.

8. Чи робите ви довгі перерви у заняттях спортом (більше, ніж тиждень)?

а) так;

б) ні.

9. Як ви можете оцінити ваше фізичне навантаження на спортивних заняттях:

а) легке;

б) помірне.

10. Чи відчуваєте ви дискомфорт під час занять спортом? Якщо так – вкажіть який саме:

а) фізичний дискомфорт;

б) психологічний дискомфорт;

в) обидва види дискомфорту;

г) не відчуваю дискомфорту.

Додаток Б

«Методика діагностики рівня емоційного вигорання»

(адаптація Л. Карамушки)

Інструкція: «На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні»».

Текст опитувальника:

1. Проблеми вдома постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволена своєю сімейною атмосферою не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Мені здається, що я займаю не своє місце у цьому житті.
4. Мене турбує те, що я став (стала) менш продуктивним (ою), повільнішим (ою).
5. Теплота у взаємодії з партнером дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене в сім'ї мало для сімейного добробуту.
7. Мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати членам сім'ї те, чого вони потребують.
10. Сім'я притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу вдома.
12. Трапляється, що я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з сім'єю.
13. Взаємодія з членами сім'ї потребує від мене великого напруження.
14. Знаходження у сім'ї приносить мені все менше задоволення.
15. Я би не знаходився (лася) вдома, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні займатися сім'єю.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з партнером.

19. Я так стомлююся вдома, що намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді звичні ситуації спілкування дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнера.

23. Спілкування з партнером спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про членів родини, у мене псується настрій.

25. Конфлікти та суперечки з партнером віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з членами родини.

27. Обставини у родині мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов’язані із сім’єю: щось має трапитися чи зможу зробити все як потрібно тощо.

29. Намагаюсь обмежити час спілкування з членами сім’ї.

30. У спілкуванні я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».

31. Я з радістю спілкуюсь з членами родини.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на членах родини.

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою родину.

35. Членам родини віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про сім’ю мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з членами родини.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя домашня робота приносить користь членам родини.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі у сім’ї.

40. Деякі аспекти (факти) з моєї сім’ї викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти членами родини складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами членів родини менше, ніж зазвичай.

43. Втома від домашньої роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж потрібно.

45. Зазвичай вдома я знаходжусь відпочивши (ою), зі свіжими силами, в доброму настрої.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що виконую сімейні обов’язки автоматично, без душі.

47. Я можу побажати членам родини щось недобре.

48. Після спілкування з членами родини в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. Вдома я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Члени родини надихають мене.

51. Сімейна ситуація, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через сім’ю.

53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку членів родини.

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається в сім'ї, я не беру близько до серця.

55. Я часто відчуваю негативні емоції через домашню атмосферу.

56. Я часто виконую домашню роботу через силу.

57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до членів родини, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді я знаходжусь вдома з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого дня я відчуваю, що занедужав.

61. Контингент людей з якими я живу дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи в сім'ї не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з сім'єю, я був би набагато щасливішим.

64. Я у відчаї від того, що у сім'ї в мене серйозні проблеми.

65. Іноді я поводжуся з членами родини так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.

66. Я засуджую членів родини, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

67. У мене не залишається сил після дня вдома.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився день.

69. Стан, прохання, потреби членів родини зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Спілкуючись з членами родини, я, зазвичай, ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Сім'я дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій день вдома проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконання сімейних обов'язків вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.

75. Моє сімейне життя склалося вдало.

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з сім'єю.

77. Деяких із своїх членів родини я не хотів би бачити й чути.

78. Я схвалюю людей, які повністю присвячують себе сім'ї, нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома вдома мало або взагалі не відображається на спілкуванні з оточуючими.

80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з членами родини.

82. До всього (майже до всього), що відбувається вдома, я втратив зацікавленість, живе почуття.

83. Домашня атмосфера погано вплинула на мене – зробила знервованим, злим, притупила емоції.

84. Сімейна ситуація вочевидь підриває моє здоров'я.

Бланк для відповідей

Повних років:_____

Дата діагностування:_____

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	Сума балів 1-7
Відповідь + або -								
№ з/п	8	9	10	11	12	13	14	Сума балів8-14
Відповідь + або -								
№ з/п	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів15-21
Відповідь + або -								
№ з/п	22	23	24	25	26	27	28	Сума балів22-28
Відповідь + або -								
№ з/п	29	30	31	32	33	34	35	Сума балів29-35

Відповідь + або -								
№ з/п	36	37	38	39	40	41	42	Сума балів36-42
Відповідь + або -								
№ з/п	43	44	45	46	47	48	49	Сума балів43-49
Відповідь + або -								
№ з/п	50	51	52	53	54	55	56	Сума балів50-56
Відповідь + або -								
№ з/п	57	58	59	60	61	62	63	Сума балів57-63
Відповідь + або -								
№ з/п	64	65	66	67	68	69	70	Сума балів64-70
Відповідь + або -								
№ з/п	71	72	73	74	75	76	77	Сума балів71-77
Відповідь + або -								
№ з/п	78	79	80	81	82	83	84	Сума балів78-84
Відповідь + або -								

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;

2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;

3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами.

«Ключ» (поруч із номерами суджень у дужках вказаний бал, який показує «вагу» цієї ознаки симптому):

Фаза «Напруження»:

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

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

3. «Загнаність у кут»:

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

4. Тривога і депресія:

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

Фаза «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

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

3. Розширення сфери економії емоцій:

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

4. Редукція сімейних обов´язків:

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

Фаза «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит:

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

2. Емоційне відчуження:

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

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +71 (2), +83 (10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Інтерпретація результатів:

Насамперед, необхідно *звернут иувагу на окремі симптоми.* Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0-9 балів – симптом не сформований;

10-15 балів – симптом на стадії формування;

16 і більшебалів – симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Наступний крок в інтерпретації результатів – *осмислення показників фаз розвитку вигорання: «напруження», «резистенція»* та *«виснаження».*

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

36 і менше балів – фаза не сформована;

37 – 60 балів – фаза на стадії формування;

61 і більше балів – фаза сформована.

Додаток В

Методика «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Інструкція: «Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці)».

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					

11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. **Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики**:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче:

Субшкала та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Додаток Г

Результати опитувальника визначення регулярності та інтенсивності спортивних занять у житті особистості

№	стать	вік	присутність спорту	проф. спорт	роки спорт. занять	вид спорту	регулярність занять	довгі перерви	інтенсивність	дискомфорт
1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4
2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4
3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4
4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4
5	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4
6	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4
7	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4
8	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4
9	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4
10	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4
11	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4
12	2	2	1	1	2	3	3	2	1	4
13	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4
14	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4
15	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4
16	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4
17	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4
18	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4
19	1	1	1	1	2	3	3	2	1	4
20	1	1	1	1	2	3	2	2	2	4
21	1	1	1	1	2	3	3	2	1	4
22	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4
23	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4
24	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
25	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
26	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
27	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
28	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
29	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
30	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
31	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
32	2	2	1	2	1	1	1	2	2	4

33	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
34	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
36	2	1	1	2	1	1	1	2	2	4
37	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
38	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
39	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
40	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
41	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
42	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3
43	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3
44	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3
45	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3
46	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
47	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
48	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3
49	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3
50	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3
51	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3
52	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
53	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
54	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
55	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
56	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
57	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3
58	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3
59	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3
60	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3

Додаток Ґ

Таблиця Ґ1 – Результати «Методики діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки)

Симптоми емоційного вигорання

№	Симптоми											
	Переживання психотравмуючих обставин	Незадоволеність собою	«Загнаність у кут»	Тривога і депресія.	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція сімейних обовязків	Емоційний дефіцит	Емоційне відчуження	Деперсоналізація	Психосоматичні та психовегетативні порушення
1	22	24	22	27	10	9	12	10	2	1	2	1
2	10	9	12	10	2	3	2	2	1	1	1	1
3	5	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1
4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
5	9	8	9	3	4	4	2	2	2	1	1	1
6	22	24	22	27	10	9	12	10	2	1	2	1
7	10	9	12	10	2	3	2	2	1	1	1	1
8	5	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1
9	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
10	9	8	9	3	4	4	2	2	2	1	1	1
11	22	24	22	27	10	9	12	10	2	1	2	1
12	10	9	12	10	2	3	2	2	1	1	1	1
13	5	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1
14	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
15	9	8	9	3	4	4	2	2	2	1	1	1
16	22	24	22	27	10	9	12	10	2	1	2	1
17	10	9	12	10	2	3	2	2	1	1	1	1
18	5	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1
19	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
20	9	8	9	3	4	4	2	2	2	1	1	1
21	22	24	22	27	10	9	12	10	2	1	2	1

22	10	9	12	10	2	3	2	2	1	1	1	1
23	5	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1
24	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
25	9	8	9	3	4	4	2	2	2	1	1	1
26	12	20	21	21	18	12	11	10	12	15	8	13
27	21	24	22	21	24	22	21	23	22	27	26	27
28	12	23	21	22	18	12	10	8	7	9	12	12
29	26	27	26	17	13	12	11	12	12	15	11	10
30	12	11	11	14	19	12	12	6	5	18	10	15
31	18	22	12	24	26	27	25	22	19	20	24	24
32	22	24	22	27	10	9	12	10	2	1	2	1
33	14	18	17	21	17	13	21	22	17	18	13	21
34	18	22	25	24	26	27	25	22	20	20	24	24
35	28	21	26	28	21	25	26	24	21	25	26	28
36	10	9	12	10	2	3	2	2	1	1	1	1
37	21	24	22	21	24	22	21	23	22	27	26	27
38	12	23	21	22	18	12	10	8	7	9	12	12
39	26	27	26	17	13	12	11	12	12	15	11	10
40	12	11	11	14	19	12	12	6	5	18	10	15
41	18	22	12	24	26	27	25	22	19	20	24	24
42	21	24	22	21	24	22	21	23	22	27	26	27
43	14	18	17	21	17	13	21	22	17	18	13	21
44	18	22	25	24	26	27	25	22	20	20	24	24
45	28	21	26	28	21	25	26	24	21	25	26	28
46	12	20	21	21	18	12	11	10	12	15	8	13
47	21	24	22	21	24	22	21	23	22	27	26	27
48	12	23	21	22	18	12	10	8	7	9	12	12
49	26	27	26	17	13	12	11	12	12	15	11	10
50	12	11	11	14	19	12	12	6	5	18	10	15
51	18	22	12	24	26	27	25	22	19	20	24	24
52	12	11	11	14	19	12	12	6	5	18	10	15
53	14	18	17	21	17	13	21	22	17	18	13	21
54	18	22	25	24	26	27	25	22	20	20	24	24

55	28	21	26	28	21	25	26	24	21	25	26	28
56	12	23	21	22	18	12	10	8	7	9	12	12
57	21	24	22	21	24	22	21	23	22	27	26	27
58	12	23	21	22	18	12	10	8	7	9	12	12
59	26	27	26	17	13	12	11	12	12	15	11	10
60	12	11	11	14	19	12	12	6	5	18	10	15

Таблиця Ґ2 – «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (адаптація Л. Карамушки)

Стадії емоційного вигорання

№	Напруженість		Резистенція		Виснаження	
	бал	стан сформованості	бал	стан сформованості	бал	стан сформованості
1	96	сформована	45	у стадії формування	10	несформована
2	44	у стадії формування	24	несформована	8	несформована
3	23	несформована	22	несформована	9	несформована
4	25	несформована	23	несформована	12	несформована
5	47	у стадії формування	24	несформована	13	несформована
6	96	сформована	45	у стадії формування	10	несформована
7	44	у стадії формування	24	несформована	8	несформована
8	23	несформована	22	несформована	9	несформована
9	25	несформована	23	несформована	12	несформована
10	47	у стадії формування	24	несформована	13	несформована
11	96	сформована	45	у стадії формування	10	несформована
12	44	у стадії формування	24	несформована	8	несформована
13	23	несформована	22	несформована	9	несформована
14	25	несформована	23	несформована	12	несформована
15	47	у стадії формування	24	несформована	13	несформована

16	96	сформована	45	у стадії формування	10	несформована
17	44	у стадії формування	24	несформована	8	несформована
18	23	несформована	22	несформована	9	несформована
19	25	несформована	23	несформована	12	несформована
20	47	у стадії формування	24	несформована	13	несформована
21	96	сформована	45	у стадії формування	10	несформована
22	44	у стадії формування	24	несформована	8	несформована
23	23	несформована	22	несформована	9	несформована
24	25	несформована	23	несформована	12	несформована
25	47	у стадії формування	24	несформована	13	несформована
26	96	(сформована)	90	(сформована)	48	(в стадії формування)
27	96	(сформована)	90	(сформована)	47	(в стадії формування)
28	89	(сформована	100	(сформована)	88	(сформована)
29	103	(сформована)	96	(сформована)	100	(сформована)
30	102	(сформована)	98	(сформована)	100	(сформована)
31	75	(сформована)	51 (	в стадії формування)	48	(в стадії формування)
32	96	сформована	54	у стадії формування	14	несформована
33	76	(сформована)	100	(сформована)	87	(сформована)
34	88	(сформована)	90	(сформована)	102	(сформована)
35	90	(сформована)	90	(сформована)	100	(сформована)
36	44	у стадії формування	16	несформована	18	несформована
37	96	(сформована)	90	(сформована)	47	(в стадії формування)
38	89	(сформована)	100	(сформована)	88	(сформована)
39	103	(сформована)	96	(сформована)	100	(сформована)
40	102	(сформована)	98)	(сформована	100	(сформована)
41	75	(сформована)	51	(в стадії формування)	48	(в стадії формування)
42	96	(сформована)	48	(в стадії	48	(в стадії

				формування)		формування)
43	76	(сформована)	100	(сформована)	87	(сформована)
44	88	(сформована)	90	(сформована)	102	(сформована)
45	90	(сформована)	90	(сформована)	100	(сформована)
46	96	(сформована)	90	(сформована)	48	(в стадії формування)
47	96	(сформована)	90	(сформована)	47	(в стадії формування)
48	89	(сформована	100	(сформована)	88	(сформована)
49	103	(сформована)	96	(сформована)	100	(сформована)
50	102	(сформована)	98	(сформована)	100	(сформована)
51	75	(сформована)	51 (	в стадії формування)	48	(в стадії формування)
52	96	(сформована)	48	(в стадії формування)	48	(в стадії формування)
53	76	(сформована)	100	(сформована)	87	(сформована)
54	88	(сформована)	90	(сформована)	102	(сформована)
55	90	(сформована)	90	(сформована)	100	(сформована)
56	96	(сформована)	90	(сформована)	48	(в стадії формування)
57	96	(сформована)	90	(сформована)	47	(в стадії формування)
58	89	(сформована)	100	(сформована)	88	(сформована)
59	103	(сформована)	96	(сформована)	100	(сформована)
60	102	(сформована)	98	(сформована	100	(сформована)

Додаток Д

Результати методики «Модифікаційна шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

№	Психологічне благополуччя		Фізичне благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень
1	55	В	32	В	23	В	110	В
2	58	В	33	В	25	В	116	В
3	52	В	34	В	24	В	110	В
4	53	В	33	В	23	В	109	В
5	52	В	34	В	23	В	109	В
6	54	В	33	В	18	С	105	В
7	56	В	32	В	23	В	111	В
8	55	В	34	В	25	В	114	В
9	54	В	35	В	24	В	113	В
10	56	В	33	В	22	В	111	В
11	52	В	34	В	19	С	105	В
12	54	В	33	В	25	В	112	В
13	43	С	22	С	19	С	84	С
14	58	В	34	В	25	В	117	В
15	44	С	24	С	18	С	86	С
16	55	В	32	В	23	В	110	В
17	58	В	33	В	25	В	116	В
18	52	В	34	В	24	В	110	В
19	53	В	33	В	23	В	109	В
20	52	В	34	В	23	В	109	В
21	54	В	33	В	23	В	110	В
22	56	В	32	В	25	В	113	В
23	55	В	34	В	24	В	113	В
24	54	В	35	В	23	В	112	В
25	56	В	33	В	23	В	112	В
26	22	Н	10	Н	17	С	49	Н
27	21	Н	12	Н	10	Н	43	Н

28	44	C	8	H	9	H	61	H
29	22	H	9	H	7	H	38	H
30	24	H	12	H	18	C	54	H
31	22	H	13	H	6	H	41	H
32	52	B	33	B	23	B	108	B
33	23	H	19	H	18	C	60	H
34	19	H	12	H	8	H	39	H
35	21	H	14	H	18	C	53	H
36	53	B	33	B	24	B	110	B
37	31	H	10	H	17	C	58	H
38	32	H	12	H	10	H	54	H
39	44	C	8	H	9	H	61	H
40	28	H	9	H	7	H	44	H
41	24	H	12	H	17	C	53	H
42	22	H	13	H	10	H	45	H
43	45	C	33	H	9	H	87	C
44	24	H	19	H	7	H	50	H
45	22	H	12	H	17	C	51	H
46	24	H	14	H	8	H	46	H
47	31	H	19	H	18	C	68	H
48	32	H	12	H	10	H	54	H
49	44	C	32	H	9	H	85	C
50	28	H	19	H	7	H	54	H
51	24	H	12	H	17	C	53	H
52	22	H	14	H	10	H	46	H
53	45	C	9	H	9	H	63	H
54	24	H	12	H	7	H	43	H
55	22	H	13	H	18	C	53	H
56	24	H	33	H	7	H	64	H
57	22	H	19	H	17	C	58	H
58	24	H	12	H	10	H	46	H
59	45	C	12	H	9	H	66	H
60	24	H	14	H	7	H	45	H