

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,  
остаточна версія

---

/Підпис студента/

**Солонина Олена Ігорівна**

**СХИЛЬНІСТЬ ДО СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ  
РІВНЕМ ВИГОРАННЯ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

**Кафедра клінічної психології  
Науковий керівник**  
Аврамчук Олександр Сергійович  
доцент кафедри клінічної  
психології УКУ,  
кандидат психологічних наук

---

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2021

**Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»**

Факультет наук про здоров'я  
Кафедра клінічної психології

**Пояснювальна записка**  
до магістерської роботи

магістр \_\_\_\_\_  
(освітній стурінь)

на тему: «Схильність до соціальної тривоги у студентів із різним рівнем  
вигорання»

Виконала: студентка 6 курсу,  
Групи ЗПК 19/М  
спеціальності: 053. Психологія  
шифр і назва спеціальності

Солонина Олена Ігорівна  
(прізвище та ініціали)

Керівник:

Аврамчук Олександр Сергійович  
(прізвище та ініціали)

Рецензент:

(прізвище та ініціали)

Львів - 2021 року

**Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»**

Факультет наук про здоров'я  
Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**В.о. завідувача кафедри Аврамчук О. С.**

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

\_\_\_\_\_ Солонині Олені Ігорівні \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Схильність до соціальної тривоги у студентів із різним рівнем вигорання

**Керівник проекту (роботи) Аврамчук Олександр Сергійович, доцент кафедри клінічної психології, кандидат психологічних наук**

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені Вченою Радою факультету від “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_ протоколу \_\_\_\_\_

2. Строк подання студентом проекту (роботи) \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Структура роботи містить вступ, I, II, III розділи, висновки, список використаних джерел, додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питання

вигорання та соціальної тривоги. Виокремити аспекти взаємозв'язку між вигоранням та соціальною тривогою. Побудувати теоретичну модель. Розробити та реалізувати емпіричне дослідження. Проаналізувати та підсумувати результати дослідження

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

У магістерській роботі міститься 18 таблиць та 7 рисунків

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка


**Студент**

\_\_\_\_\_  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи)**

\_\_\_\_\_  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	8
 <b>РОЗДІЛ I.</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ «СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА» ТА «ВИГОРАННЯ»</b> .....	11
1.1. Аналіз поняття вигорання та особливості серед студентів.....	11
1.2. Аналіз поняття соціальної тривоги та її особливості серед студентів.....	17
1.3. Зв’язок вигорання та соціальної тривоги у наукових дослідженнях.....	22
1.4. Аналіз впливу дисфункційних схем на соціальну тривогу та вигорання.....	23
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I</b> .....	26
 <b>РОЗДІЛ II.</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	27
2.1. Характеристика методик дослідження.....	27
2.2. Дизайн та організація дослідження.....	31
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II</b> .....	33
 <b>РОЗДІЛ III.</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ – АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ</b> .....	34
3.1. Характеристика вибірки учасників дослідження за показниками вигорання та соціальної тривоги.....	34
3.2. Опис поділу вибірки на підгрупи в залежності від рівня вигорання.....	35

3.3. Інтерпретація результатів дослідження.....	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....	53
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>57</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

Ми живемо в період активних реформацій – глобалізація, діджиталізація, що передбачають швидкий рух та пристосування до нових реалій. Це призводить до виснаження ресурсів, стресу та вигорання.

Термін «вигорання» розглядається у Всесвітній організації охорони здоров'я як «синдром, який розуміється як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися» [11].

Проблема вигорання є досить поширеною. Зокрема із вигоранням зустрічається приблизно кожен третій лікар Європи та Сполучених Штатів Америки [39]. Водночас вигорання посилює проблеми та має згубний вплив на життєдіяльність людини та є наслідком тривалого стресу. Студенти не є винятком – завантаженість академічною діяльністю, постійна втома, сумніви щодо вибору професії посилюють стрес та можуть призводити до вигорання.

Варто зазначити, що тривожні розлади, зокрема соціальна фобія є одним із найпоширеніших розладів і може йти в комплексі із вигоранням серед студентів, оскільки студент може відчувати тривогу під час публічних виступів, зйомки відео-завдань, надсилання письмових робіт та соціальної комунікації. Поширеність виникнення соціальної тривоги впродовж життя сягає до 12% [32].

Поширеність тривожних розладів також є пов'язана зі стресовими навантаженнями й можуть виступати як коморбідні чи комплементарні порушення, корелюють із вигоранням, або ж можуть бути наслідками. Існує ряд наукових досліджень впродовж останніх років, у яких прослідковано кореляцію між вигоранням та соціальною тривогою.

Соціальна тривога включає в себе інтенсивне відчуття тривоги та стресу під час соціальної взаємодії, де особа може відчувати на собі увагу, супроводжується фізіологічними проявами (почервоніння, пітливість,



тремтіння рук тощо), а також думки про те, що цю тривогу та тілесні прояви хтось помітить та негативно оцінить [33].

Нові карантинні реалії світу також мають вплив на студентів, позаяк навчальний процес пристосували під обмеження та змінили очну форму на онлайн, або змішане навчання, що може бути також наслідком відчуття стресу, напруги серед студентів, посилює тривогу.

Студентське життя є активне та насичене, сповнене академічними обов'язками за межами навчального закладу, розподілом часу, міжособистісним спілкуванням, тому нам важливо дослідити взаємозв'язок соціальної тривоги та емоційного вигорання серед студентів і надати рекомендації щодо психосоціальної підтримки серед студентів.

Ми визначили тему дослідження як «Схильність до соціальної тривоги у студентів з різним рівнем вигорання», оскільки вважаємо, що тема є актуальною та недослідженою.

Проблеми соціальної тривоги та вигорання є актуальними, поширеними та реальними, тому, потребують детального аналізу та вивчення.

**Об'єкт** – синдром вигорання у студентів

**Предмет** – соціальна тривога як компонент вигорання у студентів

**Мета** – дослідити особливості схильності до соціальної тривоги у студентів з різним рівнем вигорання

**Завдання:**

1. Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питання вигорання та соціальної тривоги
2. Виокремити аспекти взаємозв'язку між вигоранням та соціальною тривоною
3. Побудувати теоретичну модель
4. Розробити та реалізувати емпіричне дослідження
5. Проаналізувати та підсумувати результати дослідження

**Гіпотези наукового дослідження:**

1. Припускаємо, що існує зв'язок між вираженістю проявів вигорання та рівнем соціальної тривоги у студентів.
2. Припускаємо, що схема «надвисоких стандартів/гіперкритичності» є спільною як для вигорання, так і для соціальної тривоги

**Методи дослідження.**

*Теоретичні:* аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння.

*Емпіричні:* Для проведення опитування ми застосували наступні методики: Вимірювальний опитувальник вигорання студентів Маслач (MBI – SS); Утрехтська шкала робочої залученості для студентів (UWES-S); Опитувальник схем Янга (YSQ-S3); Шкала оцінки соціальної фобії (SPRS); Шкала оцінки соціальної фобії (SPIN).

*Математично-статистичні:* програма статистичної обробки – STATISTICA

**Наукова новизна та теоретичне значення** роботи полягає у систематизації та узагальненні наукових досліджень стосовно соціальної тривоги та вигорання у студентів, виборі групи методів для проведення дослідження стосовно схильності до соціальної тривоги у студентів із різним рівнем вигорання.

**Практична значущість:** Отримані результати можуть бути використані для розробки та імплементації програм для підтримки студентів із різним рівнем вигорання та ознаками соціальної тривоги

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ «СОЦІАЛЬНА ТРИВОГА» ТА «ВИГОРАННЯ».

### 1.1. Аналіз поняття вигорання та особливості серед студентів

Вперше термін «вигорання» фігурував у працях Фрейденберера та Маслач у 1974 та 1975 роках.

Вигорання – це синдром емоційного виснаження та цинізму, який може часто зустрічатися у людей, що працюють у сфері «людина-людина». Інтенсивність відчуття емоційного виснаження є основним компонентом синдрому вигорання. Оскільки емоційні ресурси спустошуються, людина відчуває, що більше не спроможна віддавати себе на психологічному рівні. Розвиток негативних, цинічних поглядів та почуттів по відношенню до своїх клієнтів можуть бути пов'язані з переживанням емоційного виснаження, тобто ці два аспекти вигорання певним чином пов'язані [22].

Maslach та співавтори (1996), розглядають вигорання крізь три виміри: *виснаження, цинізм та відсутність професійної ефективності*. Перший вимір – **виснаження** – стосується відчуттів хронічної втоми, стресу через високі стандарти до роботи. Другий вимір – **деперсоналізація** – характеризується апатичним, цинічним ставленням до колег, людей, із якими працює, роботи, відчуття безсенсовності трудової діяльності, втрати зацікавлення до роботи. Третій вимір – **відсутність професійної ефективності** – включає в себе зниження та брак ефективності, відповідно і успішності та досягнення поставлених цілей [21].

Згідно з МКХ-11, вигорання розглядається як «синдром, який концептуально розуміється як результат хронічного стресу на робочому місці, із яким не вдалося успішно впоратись. Він характеризується трьома вимірами:

- відчуття втоми або виснаження енергії;

- підвищена ментальна віддаленість від своєї роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою;
- знижена професійна ефективність" [10].

Маслач і Лейтер описали шість категорій, що позначають вигорання: перенавантаження роботи (дуже багато роботи, недостатньо ресурсів для відновлення); контроль (мікроуправління, брак, відсутність впливу); нагороди (низька оплата праці, недостатність визнання, мотивації та задоволення від праці); спільнота (ізоляція, уникнення, конфлікти, неповага у мікросередовищі); справедливість (дискримінація, фаворитизм); та цінності (етичні конфлікти, незрозумілі чи безглузді завдання) [23].

В.В. Бойко запропонував три етапи вигорання, що включають в себе по чотири симптоми емоційного вигорання:

**«Фаза напруження»** запускає емоційне вигорання, характеризується коливаннями інтенсивності психотравмуючих факторів. До симптомів даної фази належать:

*«симптом переживання психотравмуючих обставин»*, що характеризується розумінням та усвідомленням особою психотравмуючих чинників професійної діяльності, з якими важко, або неможливо впоратися. Неможливість вирішення проблем призводить до інших ознак вигорання;

*«симптом незадоволеності собою»*, що є наслідком пережитого досвіду невдач, значну роль відіграють внутрішні фактори, що посилюють появу вигорання – надмірна відповідальність, підвищене відчуття совісності тощо;

*«симптом загнанності в клітку»* є результатом тривалого відчуття напруги та стресу, виникає відчуття безвиході, супроводжується відчаєм, втратою сили вирішувати проблеми;

*«симптом тривоги та депресії»* є крайньою межею даної фази, проявляється ситуативною або особистісною тривожністю, розчаруванням у собі, у виді своєї діяльності.

**«Фаза резистенції»**, нарощується супротив до стресу відповідно до збільшення стресу. Дана фаза включає в себе наступні симптоми:

*«симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування»*, спостерігається неможливість особою відчувати різницю між дефіцитом емоційного вираження та перебільшенням вияву емоцій, невідповідність емоційних реакцій, що впливає на професійні стосунки, вибіркоче реагування на ті, чи інші події;

*«симптом емоційно-моральної дезорієнтації»* загострює невідповідні реакції щодо професійних стосунків, розвивається апатія, прохолодність до колег, партнерів;

*«симптом розширення сфери економії емоцій»*. Відбувається розширення меж економії вираження емоцій за професійною діяльністю – близьке оточення (сім'я, друзі) страждають внаслідок вигорання особи, відчуваючи вигорання, людина вдома може бути замкненою, дратівливою або проявляти агресію, «зриватись» на близьких;

*«симптом редукації професійних обов'язків»*, що супроводжується спрощенням своїх професійних завдань, уникненням та скороченням виконання деяких посадових обов'язків, особливо таких, що передбачають емоційних затрат.

**«Фаза виснаження»** є етапом загальної втоми, ослабленням тону та нервової системи, проявляється у різних сферах життя. Дана фаза характеризується такими симптомами:

*«симптом емоційного дефіциту»*, що проявляється через неможливість відчувати співчуття, емпатію, частіше з'являються гнів, роздратування, образи, сум, різкість у висловлюваннях, рідше виникають емоції радості, чи інтересу;

*«симптом емоційної відстороненості»* проявляється апатією до усього, реагуванням без емоцій та почуттів на різні життєві події, людина працює автоматично, «бездушно», не проявляючи будь-яких емоцій. Людина проявляє відчуженість та байдуже ставлення до інших;

*«симптом особистісної відчуженості, або деперсоналізації»* проглядається у системі цінностей та принципи людини, проявляється у байдужому ставленні до інших людей (суб'єктів професійної діяльності), ігноруванні їх як особистостей, викликає огиду, ненависть, злість у особи до інших;

*«симптом психосоматичних та психовегетативних порушень»* проявляється через тілесні симптоми, відхиленнях у соматичному, чи психічному здоров'ї [2].

Jerrold S Greenberg описав наступні симптоми вигорання:

1. Погіршення почуття гумору: відсутність здатності жартувати і сміятись із робочих моментів/невдач.
2. Пропускання або відкладання відпочинку та обідніх перерв впродовж довшого часу, таким чином, людина не встигає відновитися.
3. Нестача часу, відсутність відпусток, а також невміння відмовити перепрацьовувати у вихідні та понаднормово.
4. Скарги на соматичне та психічне здоров'я – перевтома, напруження в м'язах, роздратування, розлади шлунково-кишкового тракту.
5. Соціальне уникнення – відстороненість від колег, друзів, знайомих, сім'ї, уникнення міжособистісної взаємодії.
6. Зниження професійної продуктивності та успішності – збільшення запізнь, прогулів, лікарняних тощо.
7. Вживання алкоголю, психоактивних речовин.
8. Внутрішні зміни – емоційне виснаження, депресія, фрустрація, зниження самооцінки [4].

У огляді Rikinkumar S. Patel та ін щодо працівників медичної сфери, описані фактори ризику, пов'язані з вигоранням, вони можуть бути поділені на такі категорії: *професійні фактори, особисті фактори та організаційні фактори*.

*Професійні фактори*, що можуть провокувати вигорання серед лікарів включають надмірне навантаження, тривалий, або понаднормовий робочий

час, вибір спеціальності, часті дзвінки (нічні дзвінки, або дзвінки у вихідні дні, чи позаробочий час), велика кількість заповнення медичних документів. Також варто виокремити неефективне використання часу через адміністративні обов'язки, втрати відчуття автономності, відсутність підтримки від колег та керівництва

*Особисті фактори* та характеристики включають самокритичність, недосипання, надмірну відданість та включеність у професійну діяльність, перфекціонізм, дисбаланс між роботою та особистим життям (відсутність партнера, чоловіка/дружини чи дітей, друзів). Раніше вигорання було поширене серед медиків, що тривалий час працюють у даній сфері, зараз же дослідження показують, що молоді лікарі піддаються вдвічі вищому ризику вигорання у порівнянні із старшими колегами. Жінки можуть мати вищий ризик до вигорання від 20% до 60% у порівнянні із чоловіками [37]. Жінки можуть частіше відчувати вигорання, оскільки на них може здійснюватись сильний вплив емоційного виснаження на знеособлення, що може додатково призвести до зниження особистих досягнень [16].

*Організаційні фактори*, що підвищують ризики вигорання характеризуються негативною поведінкою керівництва, недостатніми винагородами та зовнішньою і внутрішньою мотивацією, обмеженою міжособистісною співпрацею та браком можливостей та пропозицій для працівників у контексті розвитку та підтримки лікарів, соціальних пакетів також може вплинути на вигорання [24].

У дослідженні Leiter, M. P. and Harvie, H. P. (1996) запропоновані наступні характеристики, що можуть слугувати передвісниками вигорання серед працівників сфери охорони психічного здоров'я. Це є *індивідуальні характеристики, клієнтські характеристики та професійні (робочі) характеристики* [19].

До *індивідуальних* характеристик, що можуть сприяти появі вигорання належать незадоволеність проведенням вільного часу та дозвілля, емоційне виснаження та зниження професійної мотивації. Особисті труднощі та

стрес, вживання алкоголю, відчуття тривоги в напружених міжособистісних ситуаціях мають зв'язок із емоційним виснаженням.

*Клієнтські* характеристики та взаємодія із клієнтами є визначальними факторами вигорання серед людей. Велика навантаженість працівника сфери психічного здоров'я, велика кількість клієнтів, перезавантажений робочий графік пов'язані із емоційним виснаженням та вигоранням. Також до клієнтських характеристик відносять агресивну поведінку клієнта/пацієнта.

*Професійні характеристики*, що впливають на появу вигорання включають в себе організаційні моменти та умови праці фахівців сфери охорони психічного здоров'я. Фахівці, що працюють у державних установах та мають встановлений режим роботи є у вищій зоні ризику до вигорання, ніж ті фахівці, які організували свою приватну практику та самостійно формують робочий графік. Також, на розвиток вигорання впливає негативні стилі керівництва по відношенню до фахівців [19].

Поняття «вигорання» розглядалось у сфері «людина-людина» [22]. Цей термін позначав процес поступового виснаження, цинізму та втрати інтересу та задоволення від роботи у людиноорієнтованій сфері діяльності. Вигорання, зокрема, є поширене серед викладачів, оскільки вони також зустрічаються із стресовими факторами впродовж своєї професійної діяльності. Симптоми вигорання серед викладачів проявляються крізь особистих та інтерперсональних труднощах, зниженою ефективністю праці, прогулами та зниженими показниками успішності їхніх учнів [20].

Однак, вигорання також може стосуватися і студентів, оскільки діяльність студентів можна розуміти як роботу. Також, варто відмітити, що студенти – майбутні фахівці, які готуються до фахової діяльності й часто мають також і безпосередній досвід роботи, практики в контексті професійної діяльності (до прикладу, лікарі, вчителі, психологи тощо), водночас навчаючись у Вищих навчальних закладах. Відтак, академічне вигорання означає виснаження від навчання, цинізм, спрямований на



навчання, і зниження академічної ефективності (погіршення академічної успішності). Симптоми вигорання серед студентів можуть призводити до наступних наслідків, серед яких низька самооцінка, чи, навіть, суїцидальні ідеї. Наслідками вигорання серед студентів може бути як психологічна, так і фізична відстороненість від навчання, що може впливати на академічну успішність [20].

Вигорання може стати причиною спустошення ресурсів та зниження енергії, в результаті якого студент, чи студентка втрачає інтерес до навчання, не докладає достатньо зусиль щодо академічних обов'язків, розчаровується у своїй здатності добре виконувати завдання, що пов'язані із навчанням. Також, студент, чи студентка може дистанціюватись від навчання, бути фізично відсутніми на заняттях, а відтак, відчувати ще більше розчарування щодо своєї академічної успішності та компетентності як майбутнього фахівця [20].

## **1.2. Аналіз поняття соціальної тривоги та її особливості серед студентів.**

Соціальна тривога – це поширене явище у досвіді людини, що характеризується сильним страхом оцінки від інших у ситуаціях соціальної взаємодії. Соціальна тривога є достатньо поширеною проблемою психічного здоров'я, яка призводить до дистресу, страждання та, навіть, інвалідизації.

Соціальна тривога маніфестує, як правило, у дитячому, або підлітковому віці. У легкій формі соціальна тривога може проявлятися через легке занепокоєння та дискомфорт, тоді, як важка форма (Розлад соціальної тривоги) характеризується значними порушеннями у соціальній взаємодії, академічній та професійній діяльності, якості життя тощо[32].

Відчуваючи соціальну тривогу, людина хвилюється, або уникає соціальних ситуацій, що передбачають ймовірність бути в центрі уваги оточення. Наприклад, знайомство з незнайомими людьми, ситуації в яку людина може спостерігати за процесом прийому їжі або пиття, або публічних виступів тощо.

Варто наголосити, що існують суттєві відмінності між соціальною тривогою як явищем та Розладом соціальної тривоги. Зокрема, соціальна тривога часом є нормальним явищем, яке може бути притаманне багатьом людям і може більш актуалізуватись у певні вікові періоди та проявлятися у різних ситуаціях, це еволюційно важливий феномен, у той час, як соціальний тривожний розлад є сукупністю ознак психологічної патології, що призводить до дистресу та негативно відображається на якості життя.

Існує спектр, крізь який розглядається інтенсивність соціальної тривоги, а саме: сором'язливість, соціальна тривога та соціальна фобія. Сором'язливість (соціальна стриманість) – це поширена риса особистості, що не має патологічних проявів і, подекуди, в різних культурах, може розумітися як позитивна характеристика людини загалом. Проте, якщо ця сором'язливість дає значний відбиток на якісне функціонування людини у різноманітних сферах та відповідає критеріям соціального тривожного розладу, то тоді це розглядається у контексті розладу [5, с.206].

Варто розглянути основні причини та фактори ризику Розладу соціальної тривоги згідно DSM-5, до яких відносяться *генетичний, темперамент та фактор середовища*.

*Генетична схильність.* Діти, які зростають у середовищі батьків, що мають соціальну тривогу, спостерігають соціально-тривожні моделі поведінки, можуть успадкувати риси тривожної поведінки від своїх батьків, також, такі діти.

**Темперамент.** Страх стосовно негативної оцінки та соціальна інгібіція (соціальне гальмування) також є факторами схильності до соціальної тривоги.

**Навколишнє середовище.** Наявність в досвіді людини пережиття критичних або травматичних подій, негативного соціального досвіду (цькування, відкинення, приниження, осоромлення тощо) можуть мати вплив на розвиток соціальної тривоги [5].

Дослідники Кларк і Веллс (Clark and Wells, 1995) розробили когнітивну модель соціальної фобії (Рис. 1.1), що на думку Батлера і Гакмана (Butler and Hackmann, 2004) можна розглядати у ширшому контексті соціальної фобії, а саме соціальній тривозі та сором'язливості. Моделі соціальної тривоги складаються із:

**«Сприйняття соціальної небезпеки»** включає в себе негативні припущення та прогнози осуду, приниження, цькування та негативної оцінки оточуючих в соціальних ситуаціях, тут також є присутній страх того, що особа не впорається із цим.

**«Увага людини зосереджена на собі»** і не дає об'єктивно проаналізувати та оцінити ситуацію і, через це, особа хибно тлумачить поведінку та реакції оточення. Фокус уваги зосереджений на собі – особа надмірно піддається саморефлексії, самоусвідомленню, самооцінюванню та самоаналізі, а відтак заважає ефективним способам справляння із труднощами та стресом.

**«Емоційне мислення»**, що супроводжує думки та аналіз себе, посилює симптоми тривоги через тілесні прояви – тремтіння, почервоніння, спітніння, що призводить до ще більшого відчуття напруги та страху того, що ці симптоми будуть помічені оточуючими і це обов'язково засудять.

**«Захисна поведінка».** Особа, що має соціальну тривогу та проживає вищезазначені прояви, для того, аби мінімізувати ці відчуття уникатиме, таким чином, в короткостроковій перспективі рівень тривоги спадатиме,

проте, через відсутність коригуючого досвіду та перевірки істинності своїх думок, людина не зможе покращити якість свого життя та вчитися справлятися із соціальною тривогою [3, с. 311-312]



Рис. 1.1 Когнітивна модель соціальної тривоги [3, с.312 6.]

Як вже зазначено вище, соціальна тривога – поширене явище і може виникнути на будь-якому етапі життєдіяльності людини. Один із таких етапів – змін і здобуття нового досвіду, водночас напруження і активної соціальної взаємодії та викликів – час навчання у ВНЗ. Студентство – один із важливих етапів в житті людини. Це час становлення особи як молодого фахівця, процес здобуття знань, активної соціальної взаємодії і водночас доволі напружений період, сповнений виконанням різноманітних завдань, групової взаємодії та публічних виступів, що ставить перед особою безліч викликів і потребує доброго менеджменту часом, праці, стресостійкості, міжособистісних навичок тощо.

Важко окреслити студентський вік, оскільки сьогодні ми спостерігаємо зміни у підході до навчання, а саме те, що тепер є розмите розуміння поетапності життя – спочатку освіта, а тоді робота. Навчання, як формальне, так і неформальне стало звичною частиною трудової діяльності дорослих [12].

Однак, орієнтовний діапазон студентських років все ж переважає молодь.

Студентство передбачає безліч викликів – переїзд з дому від батьків, нові знайомства, конкуренція із одногрупниками, академічні досягнення, професійне становлення. В той час, коли одні студенти легко справляються з такими викликами, адаптовуються до змін, є частина студентів, для яких є непросто впоратись із труднощами і це впливає на їхній психоемоційний стан та якість життя.

Russell and Topham (2012) вважають, що соціальна тривога може мати негативний вплив на академічну успішність студентів. Тривога студентів найчастіше пов'язана з такою навчальною діяльністю, що включає в себе публічні виступи під час презентацій, семінарів та лекцій. Тривога пов'язана із думками про можливість помилитися та осоромитися, виглядати нерозумно. У деяких випадках тривога буває настільки інтенсивною, що призводить до відчуття нудоти, безсоння і унікаючої поведінки – тривалих прогулів, чи навіть навчання за допомогою конспектів із лекцій, а не відвідування занять [28].

Соціальна тривога – це проблема серед студентів, яку часто ігнорують або приховують. Дослідження Christina A. Brook, Teena Willoughby показали, соціальна тривожність мала прямий вплив на академічні досягнення за роки навчання у вищому навчальному закладі[8].

### 1.3 Зв'язок вигорання та соціальної тривоги у наукових дослідженнях

Існує ряд досліджень, у яких науковці спробували встановити взаємозв'язок між соціальною тривогою та вигоранням.

Згідно з дослідженням David L. Turnipseed про тривогу та вигорання у працівників сфери охорони здоров'я, було виявлено, що тривога таки пов'язана із вигоранням. Взаємодія із людьми та робочими моментами може провокувати стан тривоги і може сприяти початку емоційному виснаженню та вигоранню. Також, вигорання може проявлятися у будь-якій професії, де є достатня кількість соціальної взаємодії, яка провокує відчуття тривоги [34].

У дослідженні Stephanos P. Vassilopoulos [35] було виявлено, що ті вчителі початкових класів, які мали високий рівень соціальної тривоги, мали високий рівень професійного вигорання.

В 2000 році в журналі «Studia psychologica» було опубліковане дослідження «Вигорання у вчительській професії: вік, роки практики і деякі розлади», де Jozef Daniel та Ivan Sarmany-Schuller провели та описали дослідження [14], результати якого не показали високого рівня вигорання серед вчителів, проте, показали взаємозв'язок між виснаженням та соціальною тривогою. У молодих вчителів виявлено високий рівень соціальної тривоги. У вчителів зі стажем виявлено високі показники виснаження та класичні фобії.

Також, у дослідженні Paul A Brown, Morgan Slater, Aisha Lofters «Особистість та вигорання серед лікарів первинної ланки: міжнародне дослідження» було виявлено кореляцію між вигоранням та соціальною тривогою, нав'язливою тривожністю, дисфорією, соціальною ізоляцією, низькою самооцінкою, пасивністю та відчуттям неадекватності серед лікарів первинної ланки[9].

Отже, ми можемо прослідкувати кореляцію між соціальною тривогою та вигоранням крізь деякі наукові дослідження.

#### 1.4 Аналіз впливу дисфункційних схем на соціальну тривогу та вигорання

Ранні дисфункційні схеми – це переконання, що формуються в ранньому дитинстві і впливатимуть на все подальше життя людини – емоції, когніції, поведінку, соціальну взаємодію, додання труднощів, розуміння і сприймання різних ситуацій, ставленні до себе та інших людей, засвоєні внаслідок незадоволених потреб у дитинстві [1].

Ранні дисфункційні схеми відіграють важливу роль у формуванні різноманітних психічних розладів, зокрема розладів особистості. Науковці зазначають, що усі розлади особистості є пов’язані з певним когнітивним стилем, під яким мається на увазі сприйняття себе та оточуючих, глибинні переконання, довколишньої інформації, інтерпретації та умовиводів стосовно себе та оточення [25].

Young і співавтори (2003) з’ясували 18 схем, які об’єднали у п’ять груп, або «сфер» (Табл.1.1.).

Таблиця 1.1.

Ранні дисфункційні схеми (Young et al., 2003) та сфери схем [1, с.

25]

Сфери схем	Схеми
Втрата зв’язку та відкинення	Покинення/нестабільності стосунків Недовіри/скривдження Емоційної депривації Дефективності/сорому Соціальної ізоляції/відчуження

## Продовження табл. 1.1

Обмежена автономія і здатність досягати успіху/реалізувати себе	Залежності/безпорадності Очікування на катастрофу (вразливість до кривд та хвороб) Злиття/невідокремленості особистої ідентичності Некомпетентності/неминучості невдач
Порушення меж	Особливого статусу та прав Недостатнього самоконтролю/самодисципліни
Спрямованість на інших	Підкорення Самопожертви Пошуку визнання
Надмірної пильності та інгібіції	Негативізму/песимізму Емоційної інгібіції Надвисоких стандартів/гіперкритичності Покарання

Одним із факторів впливу розвитку соціальної тривоги є вплив батьків на дитину, а саме багато критики стосовно дитини, цькування, гіперопіка, соціальна ізоляція. Проте, даній проблемі не приділено достатньої уваги у наукових дослідженнях, відповідно, не зрозуміло, як взаємодіє негативний досвід дитинства, зокрема негативні стилі виховання батьків, на ранні дисфункційні схеми та формування соціальної тривоги. Можна припустити, що батьківський стиль, який характеризується



критикою та присоромленням, чи надмірною опікою, може донести до дитини повідомлення про його/її неефективність, чи некомпетентність, або неспроможність вирішити проблеми. Відтак такі повідомлення є одними з провідних при соціальній тривозі [26].

Результати дослідження Pinto-Gouveia та співавторів унеможливають визначення зв'язку між соціальною тривогою та ранніми дисфункційними схемами. Це означає, що не лише ранні дисфункційні схеми можуть впливати на розвиток соціальної тривоги, але й наявність соціальної тривоги може викликати спотворені або упереджені інтерпретації про себе та інших [26].

Існує кілька гіпотез про те, що значна частина фахівців у сфері психічного здоров'я можуть обрати саме цю спеціальність через особистий досвід. Зокрема, існує ймовірність розвитку особистих психічних проблем, через особливості роботи, можуть активуватись власні дисфункційні схеми. Ті фахівці сфери охорони психічного здоров'я, що мали у досвіді дитинства травмуючі події, можуть мати вищий рівень емпатії і, водночас, можуть мати вищий розвиток дисфункційних переконань та механізмів подолання труднощів [31].

Найпоширеніші ранні дисфункційні схеми серед фахівців психічного здоров'я є «надвисоких стандартів/гіперкритичності» та «самопожертви». Таким чином, вигорання може розумітись не лише в контексті активації ранніх дисфункційних схем, але й тим, якими будуть поведінкові відповіді, коли активізуються ранні дисфункційні схеми. Способи реагування, для того, щоб мінімізувати активацію ранніх дисфункційних схем, зазвичай не є гнучкими та ефективними, таким чином, призводять до емоційного виснаження, незадоволеності потреб, невблаганні стандарти та самопожертва. Ранні дисфункційні схеми є пов'язані з тенденцією психологів жертвувати власними потребами, шукати схвалення у керівників та колег та ставити для себе високі вимоги. Відтак, це може призводити до вигорання [31].

## Висновки до розділу I

Тож, нами проведено аналіз поняття «вигорання» та окреслено основні симптоми та фази вигорання. Ми розглянули фактори ризику, пов'язані з вигоранням: професійні фактори, особисті фактори та організаційні фактори. Описано особливості вигорання серед студентів.

Отже, нами було здійснено теоретичний аналіз феномену «соціальна тривога». Ми розглянули основні причини та фактори ризику соціальної тривоги згідно DSM-5, серед яких генетичний, темперамент та фактор середовища.

Розглянуто моделі соціальної тривоги, до якої входять «Сприйняття соціальної небезпеки», «Увага людини зосереджена на собі», «Емоційне мислення», «Захисна поведінка». Здійснено огляд наукових досліджень щодо соціальної тривоги та її впливу на студентів.

Також, ми проаналізували наукові дослідження, у яких виявлена кореляція між соціальною тривогою та вигоранням.

Ми провели аналіз впливу дисфункційних схем на соціальну тривогу та вигорання.

## **РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Характеристика методик дослідження**

#### **I. Опитувальник вигорання Маслач – студентська шкала (MBI-SS)**

Насамперед, поняття «вигорання» розглядалось як явище, що виникає серед працівників людиноорієнтованої сфери. Таким чином, був розроблений опитувальник вигорання Маслач (MBI) для того, щоб визначити вигорання серед осіб, що працюють із людьми. Цей опитувальник включає в себе три виміри: емоційне виснаження, що включає в себе емоційних ресурсів, втоми від професійної діяльності як основний компонент вигорання; деперсоналізація, під якою ми розуміємо негативні, цинічних та навіть надмірно відсторонені реакції інших людей на роботі, що є міжособистісним компонентом вигорання; а також зниження особистих досягнень, або професійної ефективності, що характеризується відчуттями некомпетентності, зниження рівня продуктивності та ефективності у своїй професійній компетенції та продуктивності, що також є складовою вигорання.

Згідно з опрацьованою літературою у попередньому розділі, ми бачимо, що вигорання є актуальним і серед студентів – майбутніх фахівців. Тому, ми застосували опитувальник вигорання Маслач для студентів (MBI-SS), що був розроблений К. Маслач і С. Джексон та адаптований для студентів.

Опитувальник вигорання Маслач – студентська шкала (MBI-SS) – один із найбільш вживаних та відомих опитувальників, що застосовується для вимірювання вигорання серед студентів. Базуючись на аналізі наукових досліджень, вигорання серед студентів є поширеним і його ознаки є подібними до вигорання персоналу. Студентство можна прирівняти до роботи, бо цей час наповнений низкою послідовних і обов'язкових завдань,

таких, як: відвідування занять, виконання домашніх завдань, позаакадемічне опрацювання матеріалів та літератури, складання іспитів тощо. Вигорання серед студентів може з'являтися там, де є велике навчальне навантаження, песимістичне ставлення до навчання, розчарування, апатія і відчуття некомпетентності. [30].

Ця методика ґрунтується на основній (МВІ) і дозволяє нам виявити та виміряти ключові компоненти явища «вигорання»: виснаження, цинізм та професійна ефективність. Методика є валідна, надійна та науково обґрунтована, а також низка країн, таких, як Франція [15], Китай [17], Італія [27], Сербія [18], Туреччина [38] адаптували та валідизували цей опитувальник для своїх країн. Даний опитувальник містить 15 питань, які охоплюють три сфери пов'язаних з вигоранням серед студентів:

- «виснаження»: 1 – 5 питання;
- «цинізм (деперсоналізація)»: 6 – 9 питання;
- «професійна ефективність»: 10 – 15 питання [38].

Дана методика адаптована та завірена Центром іноземних мов Українського католицького університету.

## **II. Утрехтська шкала робочої залученості для студентів (UWES-S)**

Дана шкала «UTRECHT WORK ENGAGEMENT SCALE – student version (UWES-S)» є доповненням та розширенням методики вигорання Маслач (МВІ-SS).

З 1999 року (саме тоді було впроваджено даний опитувальник), проведено низка досліджень стосовно обґрунтованості Утрехтської шкали, зокрема дослідження проводились у Бельгії, Нідерландах та Іспанії, які вияскравили взаємозв'язок компонентів шкали із вигоранням та трудоголізмом, виявлено, що дана шкала демонструє можливі причини та наслідки залученості у роботу та допомагає з'ясувати яку ж роль може відігравати залученість у роботу у більш складних процесах

життєдіяльності працівника, пов'язаних зі здоров'ям та благополуччям працівника.

Студентська версія UWES-S створена на основі версії для працівників. Порівняно з версією для працівників, деякі фрагменти речень були переглянуті перефразовані та адаптовані, відповідно до студентства, до прикладу: "Коли я навчаюсь, відчуваю, що мене переповнює енергія» – UWES-S замість «Коли я працюю, відчуваю, що мене переповнює енергія» – UWES.

Шкала UWES-S складається із 14 питань, що включають в себе три сфери пов'язаних із залученістю студентів до навчання:

- завзятість: 1 – 5 питання;
- самовідданість: 6 – 10 питання;
- поглинутість: 11– 14 питання [29].

Тож, можемо зробити висновок, що дана методика є валідна та обґрунтована і її доцільно застосувати у нашому дослідженні. Дана шкала адаптована та затверджена Центром іноземних мов Українського католицького університету.

### **III. Опитувальник ранніх дисфункційних схем Янга (YSQ-S3)**

Опитувальник ранніх дезадаптивних схем (YSQ) розроблений не лише для вимірювання схем, а й для глибшого розуміння інших проблем психічного здоров'я, зокрема розладів особистості. Методика YSQ є клінічним показником у сфері психотерапії, а також є дослідницьким показником у дослідженнях науковців. Першочергово, опитувальник YSQ був розроблений Джефрі Янгом (1990) у контексті роботи схема-терапії. Впродовж останніх років методика переглядалась, доуточнювалась та вдосконалювалась. [7] Опитувальник YSQ-S3 – це третя версія методики, за допомогою якої ми можемо виявити 18 ранніх дисфункційних схем, а саме: «Схема емоційної депривації», «Схема недовіри/скривдження», «Схема дефективності», «Схема некомпетентності та неминучих невдач», «Схема

покинення», «Схема безпорадності/залежності», «Схема очікування на катастрофу», «Схема соціальної ізоляції/відчуження», «Схема злиття/не відокремленості особистої ідентичності», «Схема підкорення», «Схема емоційної інгібіції», «Схема надвисоких стандартів», «Схема особливого статусу та прав», «Схема самопожертви», «Схема пошуку визнання», «Схема негативізму/песимізму», «Схема покарання», «Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни» (Young, 2005; Young, Klosko, & Weishaar, 2003) [6].

Вибір даного опитувальника в контексті нашого дослідження обумовлений тим, що ми хочемо глибше зрозуміти причини вигорання та соціальної тривоги. Опитувальник застосовано в перекладі Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

#### **IV. Шкала оцінки соціальної тривоги Social Phobia Rating Scale (SPRS)**

Дана шкала є клінічною і дозволяє нам виявити та оцінити основні елементи соціальної фобії, а саме виснаження, уникнення, сором'язливість, захисну поведінку та негативні переконання [36]. Ми застосували цей опитувальник у перекладі Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

#### **V. Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory)**

Дана методика базується на «Короткій шкалі соціальної фобії» (Brief Social Phobia Scale; 1997). Опитувальник містить 17 запитань, що охоплюють всі компоненти соціальної фобії: страх, уникаючу поведінку та фізіологічні прояви і дає можливість оцінити рівень соціальної фобії в цілому. [13] Ми використали у роботі дану методику за перекладом Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

Базуючись на теоретичному аналізі вищеперелічених методик, нам слід сформулювати основні характеристики методик у таблицю (Табл.2.1).

Таблиця 2.1

*Основні характеристики методик дослідження*

№	Назва шкали	Рік	Автори	Кількість питань	Кількість шкал
1	Опитувальник вигорання Маслач – для студентів (MBI-SS)	1986	C. Maslach & S.E. Jackson	15	3
2	Утрехтська шкала робочої залученості студентів (UWES-S)	1999	E. Demerouti, A.B. Bakker, P.P. Janssen & W.B. Schaufeli	14	3
3	Опитувальник схем Янга – коротка версія 3 (YSQ-S3)	2007	J.E. Young	90	18
4	Шкала оцінки соціальної фобії (SPRS)	1999	D.M. Clark & A. Wells	33	5
5	Шкала оцінки соціальної фобії (SPIN)	1995	K.M. Connor, J.R. Davidson, L.E. Churchill, A. Sherwood, E. Foa, R.H. Weisler	17	1

**2.2. Дизайн та організація дослідження**

Згідно з поставленою метою та завданнями нашого дослідження, ми сформулювали гіпотези і задля їх перевірки, ми сформуваємо наступні етапи нашої роботи:

1. Опрацювання відповідної наукової літератури з питань вигорання та соціальної тривоги.
2. Підбір валідних та доцільних опитувальників стосовно вивчення проблематики.
3. Систематизація та формування онлайн Google-forms
4. Поширення онлайн-форми у соціальних мережах задля збору учасників дослідження.

5. Отримання результатів пройдених учасниками опитувальників.

6. Опрацювання даних згідно з інструкціями методик у програмі Microsoft Excel.

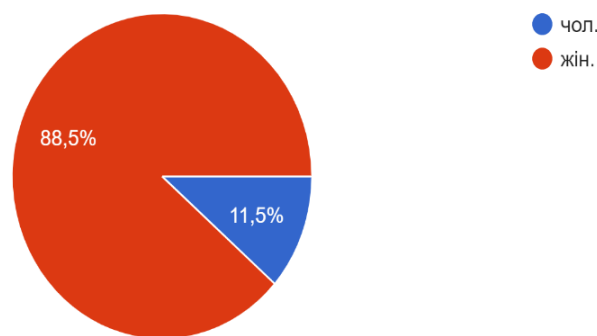
7. Провели математично-статистичний аналіз опрацьованих даних у програмі Statistica.

8. Опис та інтерпретація результатів дослідження.

9. Формування висновків.

Опитування проводилось у 2021 році, опитувальники заповнювались онлайн, збір даних ми здійснили впродовж квітня. В дослідженні взяли участь 61 особа, віком від 17 до 45 років, студенти Вищих навчальних закладів України (м. Львів, м. Київ, м. Тернопіль, м. Івано-Франківськ), з яких 51 осіб жіночої статі, 7 – чоловічої (Рис.2.1).

Стать  
61 відповідь



*Рис.2.1. Розподіл учасників дослідження згідно статі*

Опитування було анонімним. Перед кожною методикою, ми вказували інструкції щодо особливостей заповнення кожного опитування. До критеріїв включення увійшли студенти вищих навчальних закладів з ознаками вигорання; до критеріїв виключення – особи, які мають діагностований та встановлений психічний розлад, з приводу якого отримують медикаментозну або психотерапевтичну допомогу, люди, які



зловживають прийомом психоактивних речовин, особи, що страждають на хронічні соматичні розлади.

Отримавши та опрацювавши дані, ми провели математично-статистичний аналіз у програмі Statistica. Ми здійснили кластерний, дисперсійний, кореляційний та регресійний аналізи.

Основні виклики дослідження становлять те, що «Опитувальник вигорання Маслач – студентська шкала (MBI-SS)» та «Утрехтська шкала робочої залученості для студентів (UWES-S)» були адаптовані та затверджені Центром іноземних мов УКУ, однак цей переклад не є валідизованим. Також, варто зазначити, що ще одним викликом могло бути те, що опитування проводилось в часі карантину, а також наприкінці навчального року (середина-кінець квітня), що може впливати на показники втоми від навчальної діяльності і може також впливати на результати дослідження.

Сильними сторонами нашого дослідження є те, що ця тема і справді є актуальною та малодослідженою, зокрема в Україні і теж, цікаво є те, що ми досліджуємо феномени вигорання та соціальної тривоги серед студентів крізь вплив дисфункційних схем.

## **Висновки до розділу II**

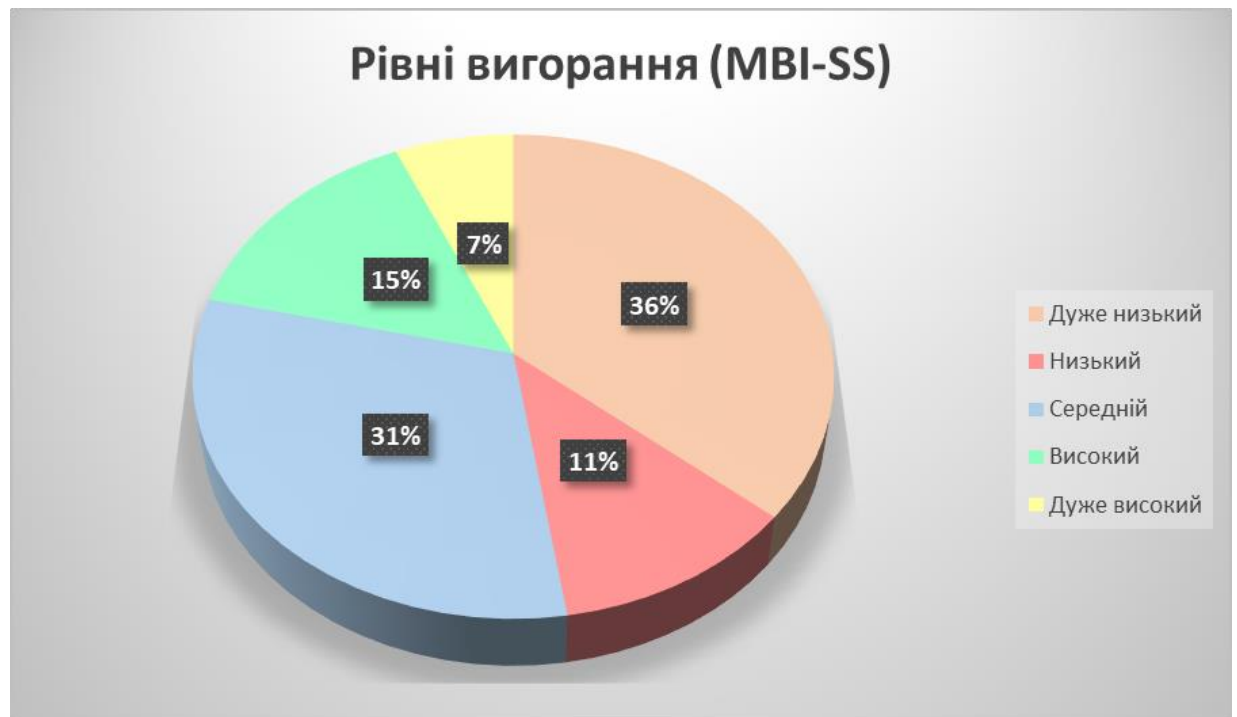
Ми здійснили теоретичний огляд застосованих нами методик, до яких належать «Опитувальник вигорання Маслач – студентська шкала (MBI-SS)»; «Утрехтська шкала робочої залученості для студентів (UWES-S)»; «Опитувальник ранніх дисфункційних схем Янга (YSQ-S3)»; «Шкала оцінки соціальної тривоги Social Phobia Rating Scale (SPRS)»; «Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory)». Згрупували основні характеристики методик у таблицю.

Ми створили дизайн дослідження та сформувавши основні етапи нашого дослідження, враховуючи ключові критерії включення та виключення, а також виклики і сильні сторони.

## РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ – АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ДАНИХ

### 3.1. Характеристика вибірки учасників дослідження за показниками вигорання та соціальної тривоги

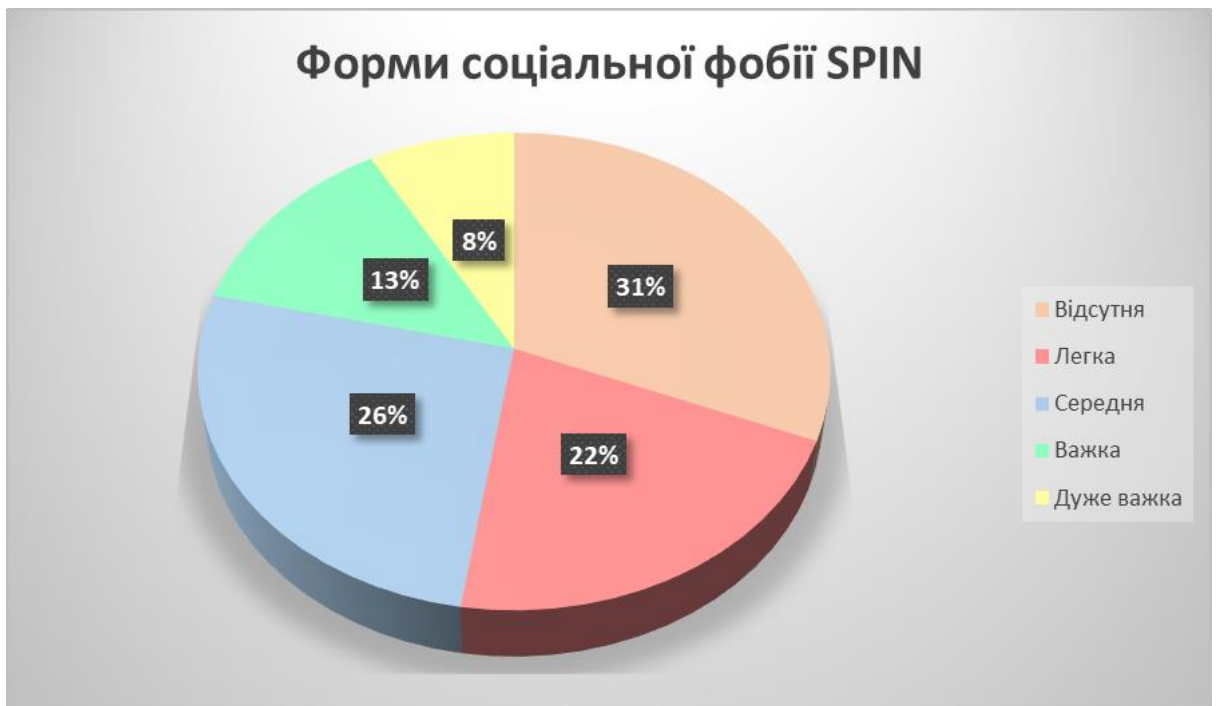
Згідно з отриманими даними, учасники дослідження характеризуються такими показниками рівня вигорання за методикою К. Маслач (MBI-SS): дуже низький – 22 студенти, низький – 7 студентів, середній – 19 студентів, високий – 9 студентів, дуже високий – 4 студенти (Рис. 3.1)



*Рис. 3.1 Розподіл учасників дослідження на рівні вигорання за методикою К.Маслач (MBI-SS)*

Також, згідно з результатами опитування соціальної фобії SPIN, ми виявили, що у 19 студентів відсутні ознаки соціальної фобії, у 13 студентів присутні ознаки легкого рівня соціальної фобії, у 16 студентів присутні ознаки середнього рівня соціальної фобії, у 8 студентів присутні ознаки

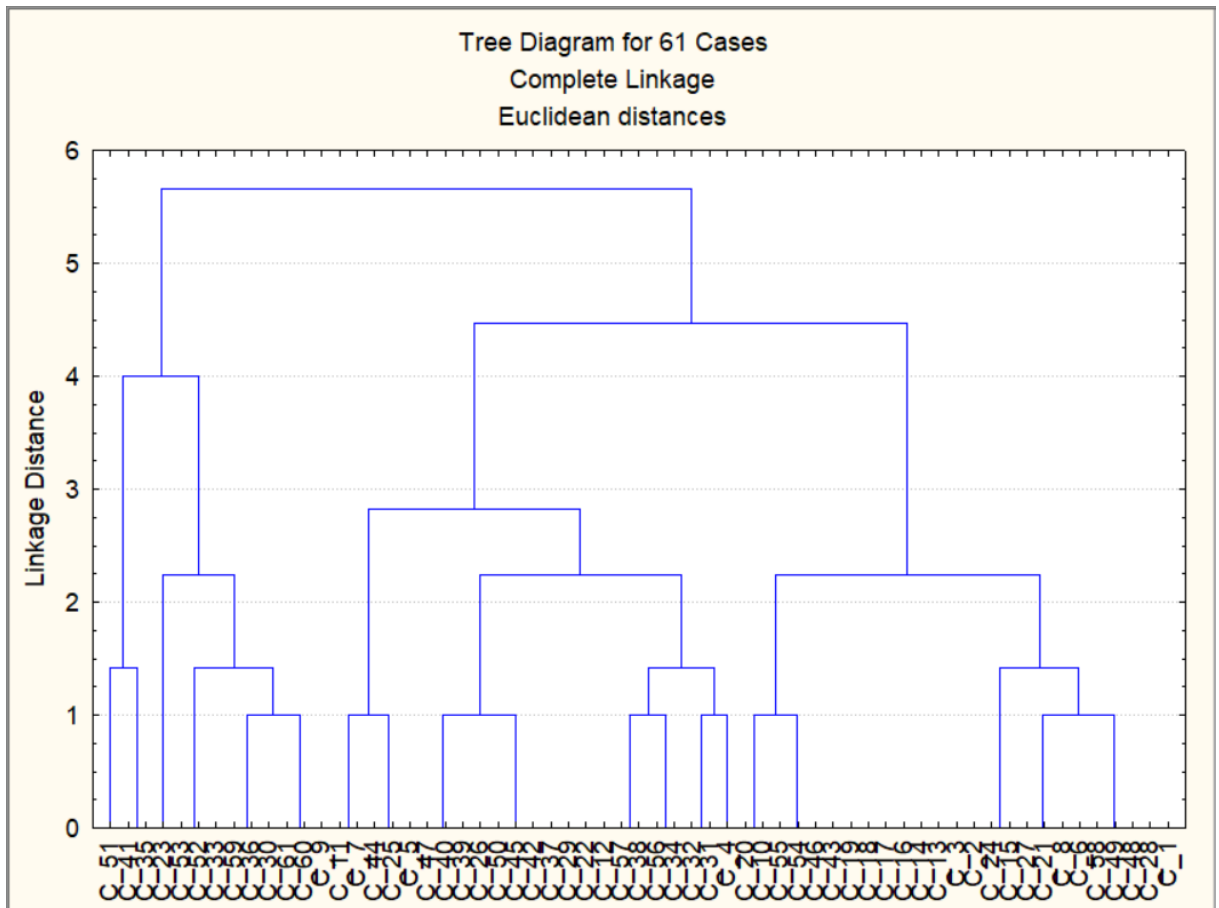
важкого рівня соціальної фобії, у 5 студентів присутні ознаки дуже важкого рівня соціальної фобії (Рис. 3.2).



*Рис. 3.2 Розподіл учасників дослідження на рівні соціальної фобії за методикою SPIN*

### **3.2. Опис поділу вибірки на підгрупи в залежності від рівня вигорання та соціальної тривоги**

Для того, щоб поділити учасників дослідження на кластери, та порівняти, чим вони між собою відрізняються, ми побудували ієрархічні дерева кластеризації на основі Евклідової відстані між класами. За результатами аналізу ієрархічних дерев кластеризації, доцільно розбити нашу групу учасників дослідження на три підгрупи (Рис. 3.3).



*Рис. 3.3 Дерево кластеризації, побудоване на основі Евклідової відстані між класами.*

Групи було розділено на три кластери – 26, 15, 20 студентів, в результаті прослідковано статистично значущі відмінності за показниками рівнів вигорання та соціальної фобії (Табл. 3.1).

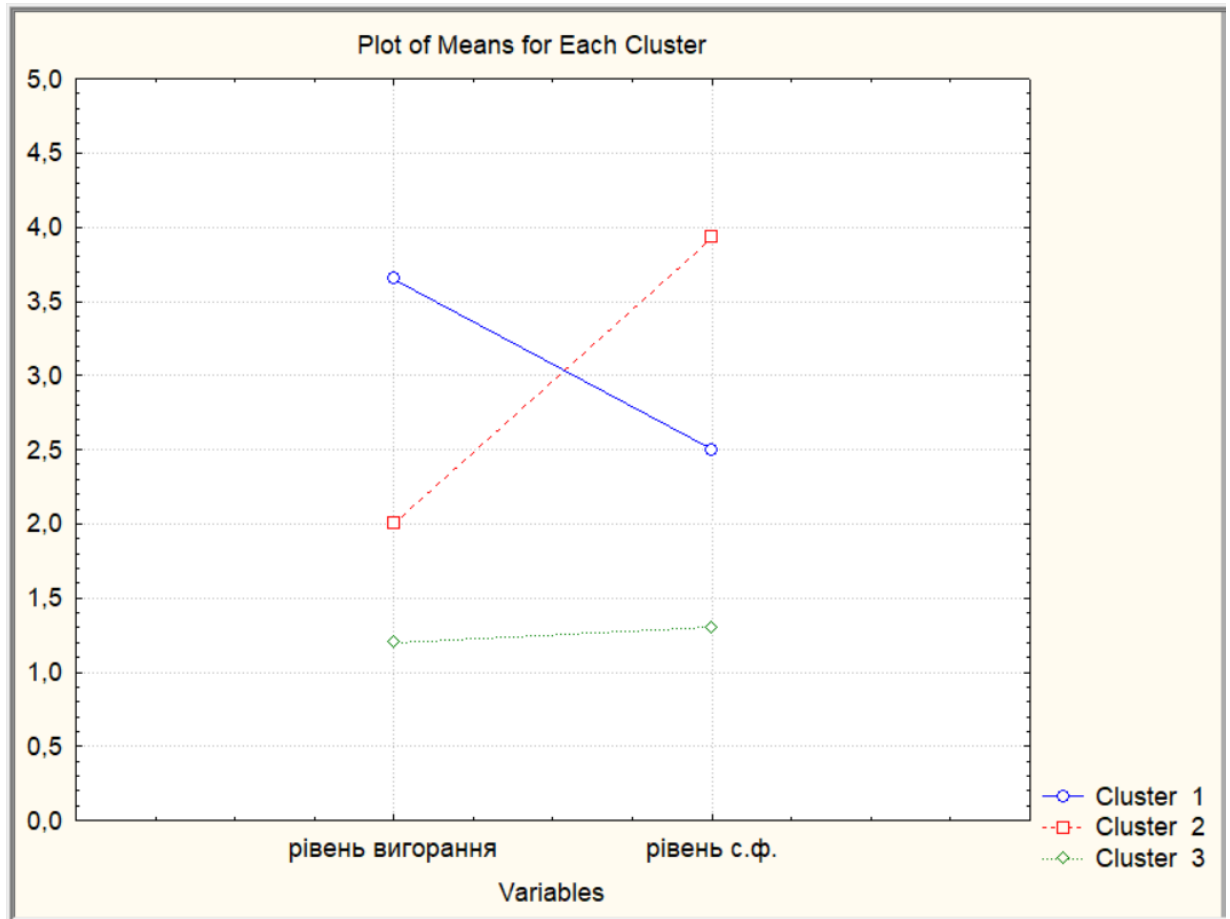
*Таблиця 3.1*

*Статистично значущі відмінності за шкалами опитувальника оцінки соціальної тривоги*

Variable	Analysis of Variance (Spreadsheet2)					
	Between SS	df	Within SS	df	F	signif. p
рівень вигорання	71,96456	2	29,08462	58	71,75519	0,000000
рівень с.ф.	59,51421	2	39,63334	58	43,54698	0,000000

Перший кластер (N=26) характеризується високими показниками рівнів вигорання за опитуванням MBI-SS та середніми показниками рівнів

соціальної фобії SPIN. Другий кластер (N=15) характеризується середніми показниками рівнів вигорання за опитуванням MBI-SS та високими показниками рівнів соціальної фобії SPIN. Третій кластер (N=20) характеризується низькими показниками рівнів вигорання за опитуванням MBI-SS соціальної фобії SPIN. (Рис 3.4)



*Рис. 3.4 Графік середніх значень при розбитті загальної групи учасників дослідження на три кластери*

Отже, згідно з отриманими даними, ми можемо зробити висновок, що студенти, рівень соціальної тривоги у яких є досить високий, не мають високих показників рівня вигорання, хоча спостерігається середній рівень, оскільки симптоматика соціальної тривоги виходить на перший план і, відповідно, людина є більш зосереджена на відчуттях тривоги, незграбності та сором'язливості у соціальних ситуаціях, поведінці (захисній та уникаючій), яка підтримує соціальну тривогу. І навпаки, коли у студентів

показники вигорання порівняно вищі, рівень соціальної тривоги є середнім, що означає, що тенденції до вигорання очолюють вищу позицію, що вказує нам на те, що студент/студентка більше відчуває виснаження, напруження від академічних активностей, знижується інтерес до навчання і, відповідно, знижується задоволення від навчання, а також ефективність та академічні досягнення.

Ми провели дисперсійний аналіз (ANOVA) між трьома отриманими кластерами, щоби виявити, чи є відмінності за показниками шкал дисфункційних схем (Табл. 3.2), це може дати нам глибше розуміння, які специфічні дезадаптивні схеми притаманні високим показникам соціальної тривоги, а які характерні для високого рівня вигорання. Рівень значущості є суттєво нижчий ( $p < 0,05$ ), а отже існують суттєві відмінності.

Таблиця 3.2

*Результати аналізу міжгрупової та внутрішньогрупової дисперсії*

Analysis of Variance (Spreadsheet2)								
Marked effects are significant at $p < ,05000$								
Variable	SS Effect	df Effect	MS Effect	SS Error	df Error	MS Error	F	p
СЕД	198,853	2	99,4263	1594,918	58	27,49859	3,61569	0,033126
СП	594,999	2	297,4994	1674,149	58	28,86463	10,30671	0,000148
СН/С	554,872	2	277,4362	1916,865	58	33,04940	8,39459	0,000628
СС/В	428,452	2	214,2261	1776,499	58	30,62929	6,99416	0,001900
СНтНН	1227,681	2	613,8406	2277,368	58	39,26496	15,63329	0,000004
СОнК	590,332	2	295,1660	1654,979	58	28,53413	10,34431	0,000144
СЗ/НОІ	520,795	2	260,3976	842,418	58	14,52445	17,92823	0,000001
СП	886,725	2	443,3625	1043,472	58	17,99089	24,64372	0,000000
СС	103,967	2	51,9836	1830,229	58	31,55568	1,64736	0,201438
СЕІ	381,025	2	190,5126	1463,237	58	25,22823	7,55156	0,001217
СНС	306,965	2	153,4825	1246,445	58	21,49043	7,14190	0,001687
СОСтП	76,700	2	38,3501	992,054	58	17,10438	2,24212	0,115363
СНС/С	509,146	2	254,5730	1304,100	58	22,48448	11,32216	0,000071
СПВ	382,217	2	191,1084	1501,849	58	25,89394	7,38043	0,001394
СН/П	876,804	2	438,4021	1920,868	58	33,11841	13,23741	0,000018
СП	569,581	2	284,7904	1177,337	58	20,29892	14,02983	0,000011

Зокрема, ми бачимо суттєві відмінності за показниками «Схема покинення» ( $M_1=17,231$ ,  $M_3=10,100$ ,  $p=0,000192$ ); «Схема

некомпетентності та неминучих невдач» ( $M_1=21,346$ ,  $M_3=11,150$ ,  $p=0,000006$ ); «Схема злиття/невідокремленої особистої ідентичності» ( $M_2=16,133$ ,  $M_3=8,6000$ ,  $p=0,000002$ ); «Схема підкорення», ( $M_1=16,308$ ,  $M_3=8,7000$ ,  $p=0,000001$ ;  $M_2=17,533$ ,  $M_3=8,7000$ ,  $p=0,000001$ ); «Схема негативізму/песимізму» ( $M_1=21,154$ ,  $M_3=12,750$ ,  $p=0,000042$ ) та «Схема покарання». ( $M_1=18,115$ ,  $M_3=11,250$ ,  $p=0,000020$ ); (рис. 3.5).

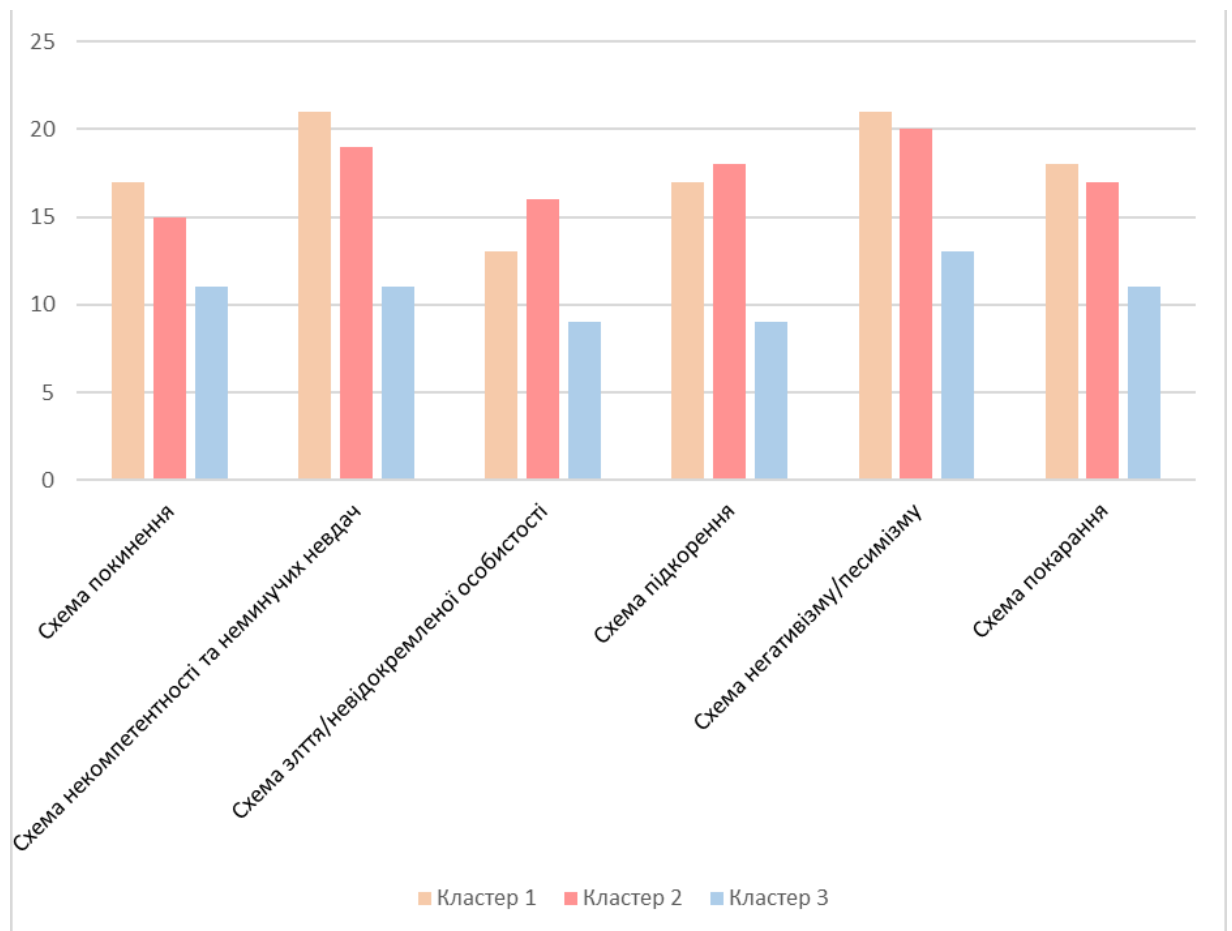


Рис. 3.5 Порівняння виділених підгруп за шкалою ранніх дисфункційних схем

Третій кластер ( $N=20$ ) характеризується низькими показниками за усіма схемами у порівнянні із першим та другим кластером і це все тому, що третя група учасників характеризується досить низькими показниками рівня вигорання та соціальної тривоги, а відтак їм не властиве застосування дезадаптивних схем, що може означати, що люди, що не застосовують схем,

або мають низькі показники дисфункційних схем, будуть менш схильні у майбутньому до соціальної тривоги та вигорання.

Між першим (N=26) та другим (N=15) кластерами немає статистично значущих відмінностей за показниками схем. Тож ми можемо зробити висновок, що високі показники дезадаптивних схем з більшою вірогідністю можуть призводити до виснаження від навчання, втоми та цинізму, погіршення академічних досягнень. А також, дані можуть свідчити про те, що не має якихось специфічних схем, які б впливали на схильність до соціальної тривоги, а які притаманні вигоранню зокрема.

### 3.3. Інтерпретація результатів дослідження

#### *Кореляційний аналіз*

Для того, щоб ми мали змогу прослідкувати зв'язки між показниками вигорання, залученості в роботу, ранніх дисфункційних схем та соціальної тривоги, нами було здійснено кореляційний аналіз.

Тож, результат проведеного кореляційного аналізу показали негативну кореляцію між рівнем вигорання (MBI-SS) та шкалами (UWES-S) «завзятість» та «самовідданість» (Табл. 3.3)

*Таблиця 3.3*

*Кореляційні зв'язки для рівня вигорання (MBI-SS)*

шкали	Коефіцієнт кореляції r, $p < 0,05$
завзятість	-0,63
самовідданість	-0,73

Отже, студенти із вищим рівнем вигорання, є менш завзятими та самовідданими у академічній діяльності.

Рівень вигорання корелює зі шкалами «виснаження» (SPRS) та «сором'язливість» (SPRS) (Табл3.4).



Таблиця 3.4

## Кореляційні зв'язки для рівня вигорання (MBI-SS)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, $p < 0,05$
«виснаження»	0,26
«сором'язливість»	0,26

Тож, чим вищий є рівень вигорання у студентів, тим більше вони відчують виснаження та сором'язливість та незграбність у соціальній взаємодії.

**Гіпотеза 2:** Припускаємо, що схема «надвисоких стандартів/гіперкритичності» є спільною як для вигорання, так і для соціальної тривоги

Рівень вигорання позитивно корелює із шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

## Кореляційні зв'язки для рівня вигорання (MBI-SS)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, $p < 0,05$
«Схема емоційної депривації»	0,32
«Схема покинення»	0,53
«Схема недовіри/скривдження»	0,45
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,45
«Схема дефективності»	0,46
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,48
«Схема безпорадності/залежності»	0,46
«Схема очікування на катастрофу»	0,45
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,35
«Схема підкорення»	0,45
«Схема емоційної інгібіції»	0,27
«Схема особливого статусу та прав»	0,41

## Продовження табл.3.5

«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,63
«Схема пошуку визнання»	0,46
«Схема негативізму/песимізму»	0,45
«Схема покарання»	0,44

Отже, вищенаведені схеми мають статистично значущі показники взаємозв'язку із рівнем вигорання серед студентів. Чим більш активовані схеми, тим є вищий рівень вигорання.

Шкала «виснаження» (MBI-SS) корелює зі шкалою «виснаження» (SPRS) ( $r = 0,36$  при  $p < 0,05$ ) та «уникнення (SPRS) ( $r = 0,28$  при  $p < 0,05$ ). Шкала «сором'язливість» (SPRS) корелює із шкалою «цинізм» (MBI-SS) ( $r = 0,27$  при  $p < 0,05$ ).

Отже, ми виявили, що студенти, які мають вищий рівень виснаження від навчальної діяльності більше виснажуються від соціальної тривоги та частіше уникають соціальних ситуацій через тривогу, оскільки вони відчують втому.

Студенти, що мають вищий рівень відчуття сором'язливості та незграбності у соціальних ситуаціях мають вищий рівень відчуття цинізму стосовно своєї навчальної діяльності, тобто більше сумніваються у змістовності та значущості свого навчання та їхньої ролі.

Шкала «виснаження» (MBI-SS) корелює з наступними шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.6).

Таблиця 3.6

## Кореляційні зв'язки для шкали «виснаження» (MBI-SS)

шкали	Коефіцієнт кореляції $r$ , $p < 0,05$
«Схема емоційної депривації»	0,32
«Схема покинення»	0,38
«Схема недовіри/скривдження»	0,3
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,42

## Продовження табл.3.6

«Схема дефективності»	0,36
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,47
«Схема безпорадності/залежності»	0,4
«Схема очікування на катастрофу»	0,35
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,32
«Схема підкорення»	0,38
«Схема особливого статусу та прав»	0,32
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,44
«Схема пошуку визнання»	0,32
«Схема негативізму/песимізму»	0,32
«Схема покарання»	0,32

Згідно отриманих результатів, можемо зробити висновок, що студенти з вищим рівнем вищеперелічених схем, мають тенденцію до виснаження від навчання. Зокрема, через відчуття некомпетентності і переконання, що вони не досягнуть успіху у жодній сфері свого життя, недостатньо дисциплінують себе, щоб довести справи до кінця, виснажують свої ресурси.

Шкала «цинізм» (MBI-SS) корелює з наступними шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.7).

Таблиця 3.7

## Кореляційні зв'язки для шкали «цинізм» (MBI-SS)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, $p < 0,05$
«Схема покинення»	0,43
«Схема недовіри/скривдження»	0,44
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,41
«Схема дефективності»	0,28
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,31
«Схема очікування на катастрофу»	0,35
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,3
«Схема підкорення»	0,34

## Продовження табл. 3.7

«Схема надвисоких стандартів»	0,38
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,26
«Схема пошуку визнання»	0,43
«Схема негативізму/песимізму»	0,38
«Схема покарання»	0,45

Отже, можемо зробити висновки, що студентам із переконаннями, що навіть найменша навмисна, чи ненавмисна помилка має призводити до покарання, очікують на понесення наслідків притаманне сильніше відчуття цинізму через навчання, втрата інтересу до навчальних справ, бо навчання – це процес спроб та помилок, здобуття нового досвіду, в ході якого кожен може схибити.

Однак, ми простежили негативну кореляцію між шкалою «професійна ефективність» (MBI-SS) та наступними шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.8).

## Таблиця 3.8

## Кореляційні зв'язки для шкали «професійна ефективність» (MBI-SS)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, p < 0,05
«Схема покинення»	-0,37
«Схема недовіри/скривдження»	-0,28
«Схема дефективності»	-0,28
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	-0,31
«Схема безпорадності/залежності»	-0,36
«Схема очікування на катастрофу»	-0,34
«Схема підкорення»	-0,33
«Схема особливого статусу та прав»	-0,26
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	-0,63
«Схема негативізму/песимізму»	-0,36
«Схема покарання»	-0,27

Таким чином, можемо зробити висновок, що чим вищий рівень професійної ефективності в академічній діяльності, тим є нижчим показники вищеперелічених шкал дисфункційних схем. Самоконтроль та самодисципліна суттєво покращують професійну ефективність та академічні досягнення.

Шкала «завзяття» (UWES-S) негативно корелює з наступними шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.9).

Таблиця 3.9

## Кореляційні зв'язки для шкали «завзяття» (UWES-S)

шкали	Коефіцієнт кореляції $r$ , $p < 0,05$
«Схема покинення»	-0,47
«Схема недовіри/скривдження»	-0,46
«Схема дефективності»	-0,32
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	-0,51
«Схема безпорадності/залежності»	-0,33
«Схема очікування на катастрофу»	-0,5
«Схема підкорення»	-0,34
«Схема самопожертви»	-0,27
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	-0,38
«Схема негативізму/песимізму»	-0,43
«Схема покарання»	-0,35

Відтак, можемо вважати, що студенти, які більшою мірою відчують завзяття до навчання, є проактивними та відчують задоволення та піднесення від навчання, більше сконцентровані на позитивних результатах, ніж на невдачах.

Шкала «самовідданість» (UWES-S) негативно корелює з наступними шкалами опитування (YSQ-S3): (Табл. 3.10).

Таблиця 3.10

## Кореляційні зв'язки для шкали «самовідданість» (UWES-S)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, p < 0,05
«Схема покинення»	-0,41
«Схема недовіри/скривдження»	-0,43
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	-0,3
«Схема дефективності»	-0,36
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	-0,33
«Схема безпорадності/залежності»	-0,38
«Схема очікування на катастрофу»	-0,46
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	-0,27
«Схема підкорення»	-0,29
«Схема особливого статусу та прав»	-0,41
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	-0,54
«Схема пошуку визнання»	-0,52
«Схема негативізму/песимізму»	-0,41
«Схема покарання»	-0,4

Відтак, можемо вважати, чим вищі показники самовідданості у студентів, чим більше вони натхненні навчанням, тим у них менше проблем із самодисципліною і намагання справити про себе хороше враження.

Шкала «поглинутість» (UWES-S) негативно корелює із шкалою опитування (YSQ-S3) «Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни» (Табл. 3.11).

Таблиця 3.11

## Кореляційні зв'язки для шкали «поглинутість» (UWES-S)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, p < 0,05
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	-0,33

Із цього ми можемо зробити висновок, чим більше студенти поглинуті у навчання та захоплені своєю академічною діяльністю, тим менше вони мають труднощі із самоконтролем та самодисципліною.

**Гіпотеза 1:** Припускаємо, що існує зв'язок між вираженістю проявів вигорання та рівнем соціальної тривоги у студентів.

Шкала «соціальна фобія» (SPIN) корелює із шкалою «виснаження» (MBI-SS) та негативно корелює із шкалою «професійна ефективність» (MBI-SS) (Табл. 3.12).

Таблиця 3.12

*Кореляційні зв'язки для шкали «соціальна фобія» (SPIN)*

шкали	Коефіцієнт кореляції $r$ , $p < 0,05$
«виснаження»	0,36
«професійна ефективність»	-0,33

Для студентів, яким притаманний вищий рівень соціальної фобії характерний вищий рівень виснаження від навчальної діяльності та знижена здатність ефективного реагування на навчальні виклики.

Ми виявили кореляцію між шкалою «виснаження» (SPRS) та шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.13).

Таблиця 3.13

*Кореляційні зв'язки для шкали «виснаження» (SPRS)*

шкали	Коефіцієнт кореляції $r$ , $p < 0,05$
«Схема емоційної депривації»	0,48
«Схема покинення»	0,48
«Схема недовіри/скривдження»	0,46
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,53
«Схема дефективності»	0,4
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,36
«Схема безпорадності/залежності»	0,43
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,58

Продовження табл. 3.13

«Схема підкорення»	0,56
«Схема самопожертви»	0,28
«Схема емоційної інгібіції»	0,43
«Схема надвисоких стандартів»	0,32
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,36
«Схема пошуку визнання»	0,28
«Схема негативізму/песимізму»	0,34
«Схема покарання»	0,3

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що студенти, яким притаманна активізація вищеперелічених схем більшою мірою виснажуються від соціальної тривоги. Зокрема, коли студенти мають слабе відчуття власної самоідентичності, почуваються відірваними від інших і не мають приналежності до будь-якої соціальної групи, чи пристосовують свою поведінку відповідно до потреб і думок інших людей, швидше виснажуються, бо не можуть задовільнити свої емоційні потреби у взаємодії із оточуючими.

Під час аналізу ми виявили кореляцію між шкалою «уникнення» (SPRS) та шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Кореляційні зв'язки для шкали «уникнення» (SPRS)

шкали	Коефіцієнт кореляції r, $p < 0,05$
«Схема емоційної депривації»	0,44
«Схема покинення»	0,49
«Схема недовіри/скривдження»	0,43
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,5
«Схема дефективності»	0,35
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,3
«Схема безпорадності/залежності»	0,52
«Схема очікування на катастрофу»	0,26
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,62



Продовження табл. 3.14

«Схема підкорення»	0,58
«Схема емоційної інгібіції»	0,36
«Схема надвисоких стандартів»	0,25
«Схема особливого статусу та прав»	0,3
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,38
«Схема пошуку визнання»	0,29
«Схема негативізму/песимізму»	0,29
«Схема покарання»	0,32

Отже, студентам із вищим рівнем соціальної тривоги притаманна уникаюча поведінка у соціальних ситуаціях, бо першочергово вони не звикли приймати ефективні рішення самостійно, відчуваючи безпорадність, їм важко ототожнювати себе із конкретною соціальною групою, водночас розуміти свою ідентичність та відокремленість, що на певний період знижує відчуття тривоги, проте у довгостроковій перспективі не вирішує проблеми. Тож, можемо стверджувати, що студенти, які частіше застосовують у житті вищезгадані схеми, більш схильні до уникнення соціальних ситуацій через тривогу.

Шкала «сором'язливість» (SPRS) корелює з наступними шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційні зв'язки для шкали «сором'язливість» (SPRS)

Шкали	Коефіцієнт кореляції $r$ , $p < 0,05$
«Схема емоційної депривації»	0,45
«Схема покинення»	0,52
«Схема недовіри/скривдження»	0,46
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,47
«Схема дефективності»	0,5
«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,42
«Схема безпорадності/залежності»	0,45
«Схема очікування на катастрофу»	0,37

Продовження табл. 3.15

«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,65
«Схема підкорення»	0,65
«Схема самопожертви»	0,33
«Схема емоційної інгібіції»	0,5
«Схема надвисоких стандартів»	0,41
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,38
«Схема пошуку визнання»	0,33
«Схема негативізму/песимізму»	0,49
«Схема покарання»	0,42

Отже, можемо зробити висновок, що студенти, що користуються вищезгаданими схемами, з більшою ймовірністю відчують сором та незграбність у соціальних ситуаціях. Коли студенти звикли, що за них відповідальність несуть старші та авторитетніші, вони не в змозі впоратись із викликами, відчують, що їхні емоції є неважливими і виявляти їх – це щось дивне і, таким чином відчують себе неповноцінними, незграбними та сором'язливими.

**Гіпотеза 2:** Припускаємо, що схема «надвисоких стандартів/гіперкритичності» є спільною як для вигорання, так і для соціальної тривоги

Шкала «соціальна фобія» (SPIN) корелює з наступними шкалами опитування (YSQ-S3) (Табл. 3.16).

Таблиця 3.16

*Кореляційні зв'язки для шкали «соціальна фобія» (SPIN)*

шкали	Коефіцієнт кореляції r, $p < 0,05$
«Схема емоційної депривації»	0,31
«Схема покинення»	0,47
«Схема недовіри/скривдження»	0,46
«Схема соціальної ізоляції/відчуження»	0,49
«Схема дефективності»	0,57

Продовження табл. 3.16

«Схема некомпетентності та неминучих невдач»	0,48
«Схема безпорадності/залежності»	0,52
«Схема очікування на катастрофу»	0,51
«Схема злиття/невідокремленості особистої ідентичності»	0,63
«Схема підкорення»	0,65
«Схема самопожертви»	0,27
«Схема емоційної інгібіції»	0,52
«Схема надвисоких стандартів»	0,36
«Схема недостатнього самоконтролю/самодисципліни»	0,39
«Схема пошуку визнання»	0,28
«Схема негативізму/песимізму»	0,49
«Схема покарання»	0,4

Відтак, можемо вважати, що студенти, які більш схильні до вищих показників по вищевказаних дисфункційних схемах з більшою ймовірністю мають вищі показники рівня соціальної фобії.

### ***Регресійний аналіз***

Для того, щоб прослідкувати можливий причинний зв'язок між соціальною тривогою, залученістю у роботу, вигоранням та дисфункційними схемами, нами було проведено регресійний аналіз.

Згідно з результатами здійсненого аналізу між залежною змінною «соціальна фобія» (SPIN) та незалежними змінними – «виснаження», «цинізм», «професійна ефективність», «завзяття», «самовідданість», «поглинутість» – зв'язку не виявлено.

Провівши аналіз на ймовірність зв'язку між залежною змінною «соціальна фобія» (SPIN) та незалежними змінними опитування YSQ-S3 ми теж не прослідкували зв'язок.

Ми здійснили регресійний аналіз між залежними змінними шкал соціальної тривоги (SPRS) та незалежними змінними шкал опитувань MBI-SS, UWES-S та YSQ-S3.

Результати регресійного аналізу між залежною змінною «виснаження» (SPRS) та незалежними змінними шкал опитувань MBI-SS та UWES-S, показали, що існує причинний зв'язок між шкалою «виснаження» (SPRS) та шкалою «виснаження» (MBI-SS), що може означати те, що виснаження від навчання має вплив на виснаження від тривоги (стандартизований  $\beta$ -коефіцієнт = 0,34 при  $p = 0,03$ ).

При здійсненні регресійного аналізу між залежною змінною «виснаження» (SPRS) та незалежними змінними шкал опитування YSQ-S3, ми визначили зв'язок між шкалою «виснаження» (SPRS) та шкалою «Схема очікування на катастрофу» (стандартизований  $\beta$ -коефіцієнт = 0,47 при  $p = 0,046$ ), що вказує нам на те, що студенти, яким притаманне перебільшення рівня тривоги стосовно трагічних подій тощо, є більш схильні до виснаження від соціальної тривоги.

Завдяки регресійному аналізу стосовно залежної змінної «уникнення» (SPRS) та незалежними змінними шкал опитування YSQ-S3 нами виявлено зв'язок між шкалою «уникнення» (SPRS) та шкалою «Схема безпорадності/залежності» (стандартизований  $\beta$ -коефіцієнт = 0,41 при  $p = 0,037$ ). Це свідчить про те, що студенти, які часто почуваються безпорадними і не здатні впоратися з щоденними обов'язками самостійно, частіше уникають соціальних ситуацій.

Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної «сором'язливість» (SPRS) та незалежними змінними шкал опитування YSQ-S3 продемонстрували зв'язок із шкалою «схема негативізму/песимізму» (стандартизований  $\beta$ -коефіцієнт = 0,56 при  $p = 0,035$ ) і це означає, що студенти, що зосереджені на негативній чи проблематичній стороні ситуацій є більш сором'язливими у соціальних ситуаціях.

Зв'язку між залежними змінними «уникнення», «сором'язливість» (SPRS) та незалежними змінними шкал MBI-SS та UWES-S ми не виявили.

### Висновки до розділу III

Отже, завдяки отриманим даним, ми охарактеризували учасників дослідження за рівнем вигорання та соціальної тривоги.

Нам вдалося провести кластерний аналіз та розділити учасників на три кластери за рівнем вигорання та соціальної тривоги. Нами було здійснено дисперсійний аналіз (ANOVA), у якому ми прослідкували значущі відмінності за показниками схем, зокрема, ми можемо зробити висновок, що ті студенти, яким притаманна активація дезадаптивних схем на низькому рівні, менш схильні до соціальної тривоги та вигорання.

Результати кореляційного аналізу дають нам змогу зробити висновки, що існує взаємозв'язок між соціальною тривогою та деякими компонентами вигорання, що означає, що гіпотеза 1 частково підтверджена.

Також, здійснивши кореляційний аналіз, ми прослідкували, що застосування ранніх дисфункційних схем у житті студента є пов'язане із вигоранням та соціальною тривогою.

Згідно з регресійним аналізом, ми можемо стверджувати, що виснаження від навчання та дисфункційні схеми впливають певною мірою на компоненти соціальної тривоги.

## ВИСНОВКИ

Тож, ми здійснили теоретичний огляд наукових джерел з питань вигорання, зокрема виміри, крізь які розглядають вигорання, основні етапи вигорання, ключові симптоми, фактори ризику вигорання. Проаналізувавши наукові дослідження, ми помітили, що вигорання – не лише професійне явище, яке притаманне фахівцям сфери «людина-людина», а й може проявлятися у студентів на шляху професійного становлення та можуть нести за собою наслідки у погіршенні академічних досягнень, зниженні самооцінки, виснаженні ресурсів.

Ми проаналізували дослідження стосовно соціальної тривоги. Виявлено, що соціальна тривога є поширеним феноменом та відрізняється від Розладу соціальної тривоги. Також, когнітивну модель соціальної тривоги, що дає нам ширше розуміння даної проблеми. Проаналізувавши дослідження, ми виявили, що соціальна тривога є поширеною проблемою серед студентів і має вплив на якість студентської успішності.

Ми виявили ряд досліджень, результати яких продемонстрували взаємозв'язок між вигоранням та соціальною тривогою, зокрема у дослідженнях про працівників сфери охорони здоров'я, вчителів та лікарів первинної ланки.

Ми провели аналіз наукових джерел стосовно дисфункційних схем та їхнього впливу на психічне здоров'я в цілому та вигорання і соціальну тривогу зокрема. Деякі дослідження підтверджують зв'язок між вигоранням та дисфункційними схемами, вплив дезадаптивних схем на соціальну тривогу підтверджено частково – не лише активовані схеми призводять до соціальної тривоги, а й навпаки – соціальна тривога може формувати дезадаптивні переконання про себе та інших.

Ми провели теоретичний аналіз застосованих нами опитувальників, а саме: «*Опитувальник вигорання Маслач – студентська шкала (MBI-SS)*»; «*Утрехтська шкала робочої залученості для студентів (UWES-S)*»;

«*Отитувальник ранніх дисфункційних схем Янга (YSQ-S3)*»; «*Шкала оцінки соціальної тривоги Social Phobia Rating Scale (SPRS)*»; «*Шкала оцінки соціальної фобії SPIN (The Social Phobia Inventory)*».

Нами зроблено модель дослідження та спланували ключові етапи дослідження з урахуванням критеріїв включення та виключення, а також проаналізовано виклики і сильні сторони нашої магістерської роботи.

Отримавши, упорядкувавши та опрацювавши дані, ми провели математико-статистичний аналіз. Описано вибірку учасників дослідження згідно рівня вигорання та соціальної тривоги.

Завдяки кластерному аналізу, ми розділили учасників на три кластери за рівнем вигорання та соціальної тривоги, де перший кластер характеризується високим рівнем вигорання, однак середніми показниками рівня соціальної тривоги, другий кластер визначається середніми показниками вигорання, проте високим рівнем соціальної тривоги, третій кластер характерний низькими показниками як вигорання, так і соціальної тривоги. Ми провели дисперсійний аналіз (ANOVA), щоб порівняти кластери між собою і ми прослідкували значущі відмінності за показниками схем, відтак, можемо зробити висновок, що ті студенти, яким притаманна активація дезадаптивних схем на низькому рівні, менш схильні до соціальної тривоги та вигорання. Також, помітили, що немає конкретних схем, які є визначними у формуванні вигорання, чи соціальної тривоги зокрема.

Провівши кореляційний аналіз, ми бачимо зв'язок між соціальною тривоною та окремими елементами вигорання, що дає нам змогу частково підтвердити першу гіпотезу.

Також, ми помітили зв'язок застосування ранніх дисфункційних схем у житті студентів із компонентами вигорання та соціальною тривоною.

Завдяки регресійному аналізу, ми можемо зробити висновок, що виснаження від навчання та дисфункційні схеми впливають певною мірою на компоненти соціальної тривоги, що дає нам розуміння того, що компоненти вигорання можуть визначати схильність до соціальної тривоги.

Отримані результати можуть бути використані для розробки та імплементації програм з підтримки студентів із ознаками вигорання та соціальної тривоги.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнц А. Схема-терапія: Модель роботи з частками / А. Арнц, Г. Якоб. – Львів: Свічадо, 2014. – 264 с.
2. Бойко В.В. Синдром "емоціонального вигорання" в професійному общении /В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.– Режим\_доступу: [http://rumagic.com/ru\\_zar/sci\\_psychology/boyko/0/j24.html](http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/boyko/0/j24.html)
3. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Д. Кірк. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. / Дж. Гринберг.– СПб: Питер, 2002. – 496 с.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5<sup>th</sup> ed. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2013.
6. Bach, B., Lockwood, G., Young, J. E. A New Look at the Schema Therapy Model: Organization and Role of Early Maladaptive Schemas. Cognitive Behaviour Therapy, 2017. URL: <https://www.cognbehavther.com/new-look-schema-therapy-model/>
7. Bach B., Simonsen E., Christoffersen P., Kriston L. The Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3): Psychometric properties and association with personality disorders in a Danish mixed sample. European Journal of Psychological Assessment, (2017). 33(2), 134–143. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000272>
8. Brook, C.A., Willoughby, T. The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. Journal of Youth and Adolescence, 2015. 44(5), 1139-1152.
9. Brown P.A., Slater M., Lofters A. Personality and burnout among primary care physicians: an international study. Psychol Res Behav Manag. 2019; 12: 169–177. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6430002/>
10. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. Mental health. URL:

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

11. Burn-out. World Health Organization. Mental health. URL: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)
12. Collins J. Education Techniques for Lifelong Learning Lifelong Learning in the 21st Century and Beyond. 2009 URL: <https://pubs.rsna.org/doi/pdf/10.1148/rg.292085179>
13. Connor K.M., Davidson J.R.T., Churchill L.E., Sherwood A., Weisler R.H, Foa E. “Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale”. Cambridge University Press: 02 January 2018. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/psychometric-properties-of-the-social-phobia-inventory-spin/9E4A3EE20D2B1A6C222CDB5807AC086A>
14. Daniel J., Sarmany-Schuller I. Burnout in teacher’s profession: Age, year of practice and some disorders. *Studia psychologica*, 2000. Vol.42, Iss.1-2, c.33-41 URL: [https://www.researchgate.net/publication/284511378\\_Burnout\\_in\\_teachers\\_profession\\_Age\\_year\\_of\\_practice\\_and\\_some\\_disorders](https://www.researchgate.net/publication/284511378_Burnout_in_teachers_profession_Age_year_of_practice_and_some_disorders)
15. Faye Dumanget C., Carre J., Le Borgne., Halim Boudoukha A. “French validation of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)”. *ResearchGate: Journal of Evaluation in Clinical Practice* 23(3), June 2017. URL: [https://www.researchgate.net/publication/317959863\\_French\\_validation\\_of\\_the\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory-Student\\_Survey\\_MBI-SS](https://www.researchgate.net/publication/317959863_French_validation_of_the_Maslach_Burnout_Inventory-Student_Survey_MBI-SS)
16. Houkes, I., Winants, Y., Twellaar, M., Verdonk, P. Development of burnout over time and the causal order of the three dimensions of burnout among male and female GPs. A three-wave panel study. *BMC Public Health* 2011, 11, 240.
17. Hu Q., Schaufeli W.B. The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory–Student Survey in China. *Psychological Reports*, 2009 Oct, 105(2), c.394-408 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19928601>
18. Ilik M., Todorovic Z., Jovanovic V., Ilik I. Burnout Syndrome Among Medical Students at One University in Serbia: Validity and Reliability of the Maslach

- Burnout Inventory—Student Survey. *Behavioral Medicine* Volume 43, *Issue 4*, 2017. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08964289.2016.1170662>
19. Leiter, M. P. and Harvie, H. P. 1996. Burnout among mental health workers: A review and a research agenda. *International Journal of Social Psychiatry*, 42: 90–101.
20. Madigan, D. J., & Curran, T. Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>.
21. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. MBI: Maslach Burnout Inventory. CPP, Incorporated; Sunnyvale, CA, USA: 1996. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Christina\\_Maslach/publication/277816643\\_The\\_Maslach](https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach)
22. Maslach, C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour* 2. 1981. 99–113.
23. Maslach C., Leiter M.P. Reversing burnout: How to rekindle your passion for your work. 2005. URL: [https://www.researchgate.net/publication/239556313\\_Reversing\\_burnout\\_How\\_to\\_rekindle\\_your\\_passion\\_for\\_your\\_work](https://www.researchgate.net/publication/239556313_Reversing_burnout_How_to_rekindle_your_passion_for_your_work)
24. Patel R.S., Bachu R., Adikey A., Malik M., Shah M. Factors related to physician burnout and its consequences: a review. *Behav. Sci. Basel (Basel)* 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6262585/>
25. Petrocelli J.V., Glaser B.A., Calhoun G.B., Campbell L.F. Early maladaptive schemas of personality disorder subtypes. *Journal of Personality Disorders* 15(6):546-59. 2002. URL: <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/pedi.15.6.546.19189>
26. Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., Cunha, M. Early Maladaptive Schemas and Social Phobia. *Cognitive Therapy and Research*. 2006. URL: <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9027-8>

27. [Portoghese I.](#), [Leiter M. P.](#), [Maslach C.](#), [Galletta M.](#) Measuring Burnout Among University Students: Factorial Validity, Invariance, and Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6240654/>
28. Russell, G., Topham, P.. The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health* 2012. 21 (4), 375-385.
29. Schaufeli W., Bakker A. A. The Utrecht Work Engagement Scale. Preliminary Manual. December, 2004. URL: [https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test\\_manual\\_UWES\\_English.pdf](https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf)
30. Schaufeli W.B, Martínez I.M., Pinto A.M., Salanova M. and Bakker A.B. Burnout and engagement in University students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2002, Vol.33, c.464–481. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022022102033005003>
31. Simpson S., Simionato G. et al. Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. Wiley. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2019, Vol.26, Iss.1 c. 35-46 URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.2328>
32. Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. National Institute for Health and Care Excellence. Clinical guideline [CG159] URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg159/chapter/Introduction>
33. Stein MB, Stein DJ. Social anxiety disorder. *Lancet*. 2008. URL: [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?journal=Lancet&title=Social+anxiety+disorder&author=MB+Stein&author=DJ+Stein&volume=371&publication\\_year=2008&pages=1115-1125&pmid=18374843&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Lancet&title=Social+anxiety+disorder&author=MB+Stein&author=DJ+Stein&volume=371&publication_year=2008&pages=1115-1125&pmid=18374843&)
34. Turnipseed, D. L. Anxiety and burnout in the health care work environment. *PubMed: Psychol. Reports* 82, 627–642, 1998. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9621740/>

35. Vassilopoulos S.P. Job burnout and its relation to social anxiety in teachers of primary education. *Hellenic Journal of Psychology*, 2012, Vol. 9, Iss.1, c. 18-44  
URL: <https://psycnet.apa.org/record/2012-19016-002>
36. Wells A., Papageorgiou C. Brief cognitive therapy for social phobia: a case series. *Behaviour Research and Therapy* 39(6):713-20. 2001. URL: [https://www.researchgate.net/publication/11938388\\_Brief\\_cognitive\\_therapy\\_for\\_social\\_phobia\\_A\\_case\\_series](https://www.researchgate.net/publication/11938388_Brief_cognitive_therapy_for_social_phobia_A_case_series)
37. West, C.P., Dyrbye, L.N., Shanafelt, T.D. Physician burnout: Contributors, consequences and solutions. *J. Intern. Med.* 2018, 283, 516–529.
38. Yavuz G., Doğan N. Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014. URL: [https://www.researchgate.net/publication/270847133\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory-Student\\_Survey\\_MBI-SS\\_A\\_Validity\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/270847133_Maslach_Burnout_Inventory-Student_Survey_MBI-SS_A_Validity_Study)
39. Zenasni F, Boujut E, Woerner A, Sultan S. Burnout and empathy in primary care: three hypotheses. *Br J Gen Pract.* 2012. URL: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3381244/?fbclid=IwAR1QtDTbQc6fLTM0xr\\_ml5Ik69WAx5G5E1Jb3X0NNeZ-8ADSrRi6q\\_KJ82w](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3381244/?fbclid=IwAR1QtDTbQc6fLTM0xr_ml5Ik69WAx5G5E1Jb3X0NNeZ-8ADSrRi6q_KJ82w)

**ДОДАТКИ**  
**ДОДАТОК А**

**Опитувальник вигорання Маслача – студентський опитувальник**

***Виснаження***

1. Я почуваюся емоційно виснаженим через навчання.
2. Я відчуваю себе втомленим наприкінці дня в університеті.
3. Я почуваюся втомленим коли встаю вранці, а попереду ще цілий день в університеті.
4. Я відчуваю напруження через навчання чи відвідування заняття.
5. Я відчуваю, що вигорів від навчання.

***Цинізм***

1. З часу вступу в університет мій інтерес до навчання знизився
2. Я став менш захоплений навчанням ніж колись.
3. Я став більш цинічно ставитися до потенційної користі від мого навчання.
4. Я сумніваюся у значимості мого навчання.

***Професійна ефективність***

1. Я можу ефективно вирішувати проблеми, що виникають під час навчання.
2. Я вважаю, що я роблю добрий внесок у заняття, які відвідую.
3. На мою думку я добрий студент.
4. Мене надихають мої досягнення у навчанні.
5. Я дізнався багато цікавого протягом навчання.
6. Під час заняття я відчуваю впевненість, що я справляюся з завданнями.

## ДОДАТОК Б

### Утрехтська шкала робочої залученості для студентів (UWES-S)

#### *Завязття*

1. Я почуваюся здібним до навчання.
2. Я можу довгий час проводити за навчанням.
3. Коли я навчаюся, відчуваю, що мене переповнює енергія.
4. Під час навчання я відчуваю себе здібним і активним.
5. Коли я встаю вранці, відчуваю себе готовим до навчання.

#### *Самовідданість*

1. Я вважаю, що моє навчання має зміст і мету.
2. Навчання мене надихає.
3. Я захоплений навчанням.
4. Я пишаюся своїми успіхами у навчанні.
5. Я думаю, що моє навчання ставить передімною виклики.

#### *Поглинутість*

1. Час летить, коли я навчаюся.
2. Коли я навчаюся, я забуваю про все інше навколо себе.
3. Я почуваюся щасливим, коли інтенсивно навчаюся.
4. Я можу захопитися своїм навчанням.

## ДОДАТОК В

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

www.i-cbt.org.ua

**Шкала оцінки соціальної фобії (SPRS)**

1) Наскільки вас виснажувала/обмежувала ваша соціальна тривога минулого тижня?

анітрахи

гірше бути не може

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Як часто ви уникали соціальних ситуацій через тривогу минулого тижня?

ніколи

половину часу

весь час

0% 10 20 30 40 50% 60 70 80 90 100%

3) Наскільки сором'язливим(-вою)/ незграбним(-ною) ви почувалися у соціальних ситуаціях минулого тижня?

анітрахи

гірше бути не може

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Люди долають соціальну тривогу по-різному – поставте число з поданої нижче шкали поряд з кожним твердженням (і поряд з тими, які ви додасте), щоб продемонструвати як часто ви вдаєтесь до цих методів при соціальній тривозі:

ніколи

половину часу

весь час

0% 10 20 30 40 50% 60 70 80 90 100%

мало говорю _____	контролюю свої думки _____	тримаю руки нерухомо _____
повільно дихаю _____	намагаюсь розслабитись _____	зосереджуюсь на голосі _____
міцно хапаюсь за щось _____	сідаю _____	уникаю зорового контакту _____
повільно рухаюсь _____	закриваю обличчя _____	говорю швидко _____
відволікаюсь _____	одягаю певний одяг _____	зосереджуюсь на руках _____

*інші методи, не перераховані вище*

\_\_\_\_\_

5). Нижче поданий ряд думок, які виникають у людей при соціальній тривозі – зазначте наскільки ви вірите у кожну з них, коли ви відчуваєте **соціальну тривогу**, поставивши число з нижче поданої шкали поряд з кожною з думок:

не вірю

повністю переконаний (-на),

в цю думку

що думка правильна

0% 10 20 30 40 50% 60 70 80 90 100%

я погано виглядаю _____	інші помітять мою тривогу _____	я їм не подобаюсь _____
я нудний (-на) _____	у мене все падає з рук _____	я виглядатиму ненормальним _____
я втрачаю контроль _____	всі на мене дивляться _____	мене не поважатимуть _____
я виглядаю по-дурному _____	моя мова буде смішною _____	я не зможу говорити _____
я неадекватний (-на) _____	вони подумают, що я дурний _____	я виглядатиму по-дитячому _____

*інші думки, не перераховані вище:*



## ДОДАТОК Г

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

www.i-cbt.org.ua



## ШКАЛА ОЦІНКИ СОЦІАЛЬНОЇ ФОБІЇ SPIN

Ім'я та прізвище:	Дата:
-------------------	-------

Нижче, поряд з кожним твердженням, поставте позначку у тій клітинці, яка найкраще описує як ви почувалися протягом останнього тижня або протягом іншого узгодженого періоду часу:

		0: АНД-ТРОХИ	1: ТРОХИ	2: ДЕЩО	3: ДУЖЕ	4: НАД-ЗВИЧАЙНО
1	Я боюся впливових людей/керівництва					
2	Мене турбує те, що я червонію на людях					
3	Мене лякають вечірки та соціальні події					
4	Я уникаю розмов з незнайомцями					
5	Мене дуже лякає критика					
6	Я уникаю діяльності та спілкування з людьми через страх і сором					
7	Я соромлюся, що інші побачуть, що я вкрівся потом					
8	Я уникаю вечірок					
9	Я уникаю заходів, на яких я в центрі уваги					
10	Мене лякають розмови з незнайомцями					
11	Я уникаю виступів з промовами					
12	Я зроблю все, щоб уникнути критики					
13	Мене турбує прискорене серцебиття, коли я серед людей					
14	Я боюся щось робити, коли люди можуть дивитись на мене					
15	Понад усе я боюся осоромитись або виглядати по-дурному					
16	Я уникаю розмов з впливовими людьми/керівництвом					
17	Мене пригнічує тремтіння перед іншими людьми					

*Загальна кількість балів =*

## ДОДАТОК Д

### Опитувальник ранніх дезадаптивних схем Янга (YSQ-S3)

*Нижче наводяться твердження, які Ви можете використати для опису себе. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і оцініть його на основі того, наскільки точно воно відповідає Вам впродовж минулого року. Якщо Ви невпевнені щодо найкращого варіанту відповіді, то нехай Ваша відповідь буде ближча до того, що Ви емоційно відчуваєте, аніж раціонально.*

*Кілька пунктів стосуються Ваших відносин з батьками або Ваших романтичних стосунків. Якщо будь-хто з цих людей помер, будь ласка, оцініть ці пункти на основі того, якими були Ваші стосунки, коли ці люди були живі. Якщо в даний момент у Вас немає партнера (романтичних стосунків), але в минулому вони у Вас були, будь ласка, оцініть відповідні пункти на основі Ваших нещодавніх, найважливіших для Вас стосунків.*

*З поданої нижче шкали виберіть найбільш відповідну оцінку від 1 до 6, яка найкраще Вас описує.*

1. У мене не було нікого, хто б турбувався про мене, з ким я б міг розділити свій внутрішній світ, хто б щиро цікавився тим, що зі мною відбувається.
2. Я часто "прилипаю" до близьких мені людей тому, що боюся, що вони покинуть мене.
3. Я очікую, що люди використають мене задля власних інтересів.
4. Я ніде «не вписуюся», усюди чуюся чужий, зайвий.
5. Жоден(-на) чоловік/жінка, з якою я хочу бути, не зможе розвивати подальші стосунки і хотіти бути зімною, якщо дізнається про мої недоліки і вади.
6. Майже нічого з того, що я роблю на роботі (чи в навчанні), я не роблю настільки добре, як інші люди.
7. Я не відчуваю, що здатний(-а) самостійно давати собі раду у повсякденному житті.

8. Я не можу позбутися відчуття, що має трапитись щось погане.
9. Я не був(-ла) в змозі відокремитись від батьків і стати незалежним від них так, як це зробили у свій час інші мої ровесники.
10. Я вважаю, що якщо я роблю те, що хочу, то цим самим просто напрошуюсь на неприємності.
11. Вкінці-кінців, зазвичай, на мене лягає турбота про близьких людей.
12. Я занадто сором'язливий(-а), щоб показувати свої позитивні почуття до інших (напр., прихильність, турботу).
13. Я повинен(-на) бути найкращим(-ою) в тому, що роблю; «друге місце» неприйнятне для мене.
14. Я не можу сприйняти, якщо мені хтось відмовляє у моїх проханнях.
15. Мені важко організувати себе, щоб завершити рутинне або нудне завдання.
16. Наявність грошей та знайомств з важливими людьми надають мені почуття власної важливості.
17. Навіть якщо все йде добре, я думаю, що це тимчасово.
18. Якщо я зроблю помилку або щось прикре станеться через мене, то я тоді повинен бути покараним.
19. У моєму житті немає нікого, хто б дарував мені тепло, підтримку і любов.
20. Я настільки потребую інших людей, що переживаю, що можу їх втратити.
21. Я відчуваю, що не можу втрачати пильність поряд з іншими людьми, інакше вони навмисно зроблять мені боляче.
22. Я абсолютно відрізняюся від інших людей, я зовсім інший.
23. Жодна людина, яка мені дуже подобається, не залишилася б поруч зімною, якби пізнала мене справжнього(-ю).
24. Якщо оцінювати мою здатність досягати чогось у житті – то я справді не компетентний(-а).

25. Я вважаю себе особою, залежною від інших, якщо мова йде про щоденне функціонування.
26. Я відчуваю, що катастрофа (природня, кримінальна, фінансова або медична) може трапитись зі мною чи з кимось з близьких мені людей в будь-який момент.
27. Як мої батьки, так і я, ми маємо тенденцію до того, щоб надмірно перейматися життям та проблемами одні одних.
28. Я думаю, що в мене немає вибору і я змушений(-а) задовольняти бажання інших, інакше вони розізляться на мене або відкинуть мене.
29. Те, що я турбуюсь про інших більше ніж, про себе, говорить, що я справді є добра людина.
30. Мені соромно висловлювати свої почуття до інших.
31. Я намагаюсь робити все як найкраще; мені замало, щоб було просто “достатньо добре”.
32. Я особливий(-а) і тому на мене не поширюється частина обмежень і заборон, які накладаються на інших людей.
33. Якщо я не можу швидко досягнути мети, то розчаровуюсь і відмовляюсь від неї.
34. Досягнення є більш цінними для мене, якщо їх хтось помічає.
35. Якщо стається щось добре, я хвилююсь, що після цього може статись щось погане.
36. Якщо я не стараюсь з усіх сил, мені слід очікувати невдачі.
37. Я не відчував(-ла) у своєму житті, що був(-ла) особливим(-ою) для когось.
38. Я переживаю, що близькі мені люди покинуть мене або відмовляться від мене.
39. Мене обов’язково хтось зрадить, це лиш питання часу
40. Я не належу до жодної групи, я самотник.
41. Я невартий(-та) любові, поваги та уваги від інших.
42. Інші люди є більш здібними від мене у сфері роботи і досягнень.

43. Мені не вистачає практичних знань та вмій необхідних для щоденного життя.
44. Я переживаю, що на мене хтось нападе.
45. Мені та моїм батькам дуже важко приховувати інтимні подробиці одні від одних, не почувачись при цьому винними або зрадженими.
46. У стосунках я дозволяю іншій особі право приймати остаточне рішення.
47. Я настільки зайнятий(-а) турботою про інших, що майже не маю часу для себе.
48. Мені важко бути вільним(-ою) і спонтанним(-ою) поряд з іншими людьми.
49. Для мене дуже важливо належно виконувати всі свої обов'язки.
50. Я ненавиджу, коли мене обмежують або не дають робити те, що я хочу.
51. Мені важко пожертвувати миттєвим задоволенням задля досягнення довготривалої мети.
52. Я почувачюсь менш важливим(-ою), якщо не отримую багато уваги від інших.
53. Неможливо бути надмірно ретельним, майже завжди щось піде не так.
54. Якщо я не виконую роботу добре, то повинен(-на) нести відповідальність за наслідки.
55. У мене не було нікого, хто б справді слухав мене, розумів мене або був зацікавлений моїми потребами чи почуттями.
56. Коли хтось, кого я люблю, здавалося би віддаляється від мене, я впадаю у відчай.
57. Я часто маю підозри щодо мотивів інших людей.
58. Я почувачюсь відчуженим(-ою), "відрізаним(-ою)" від інших людей.
59. Я відчуваю, що невартий(-а) любові.
60. Я не настільки талановитий(-а) в роботі, як інші люди.
61. Я не можу покладатися на власні судження в щоденних ситуаціях.
62. Я переживаю, що можу втратити всі свої гроші і стати дуже бідним або опинитися на вулиці.

63. Я часто відчуваю, що мої батьки визначають моє життя.
64. Я завжди дозволяв(-ла) іншим приймати рішення за мене, тож я і не знаю, чого хочу для себе.
65. Я завжди вислуховую проблеми інших.
66. Я настільки контролюю себе, що люди думають, що я неемоційний(-а) чи нечутливий(-а).
67. Я відчуваю постійний тиск, що маю чогось досягнути і виконувати добре свою роботу.
68. Я вважаю, що не повинен(-на) дотримуватись правил чи норм так, як це роблять інші люди.
69. Я не можу змушувати себе робити речі, які не приносять мені задоволення, навіть якщо я знаю, що це заради мого добра.
70. Якщо я виступаю на засіданні або якщо мене представлено у соціальній ситуації, то для мене важливо отримати схвалення і визнання.
71. Незважаючи на те, як багато я працюю, я боюсь фінансового краху.
72. Немає значення, чому я зробив(-ла) помилку, коли я роблю щось не так, то маю за це заплатити.
73. У моєму житті поряд зі мною переважно не було сильної чи мудрої людини, яка б могла дати мені добру пораду чи підказку, коли я не був(-ла) впевнений(-а), що робити.
74. Інколи я настільки переживаю, що люди покинуть мене, що сам(-а) відкидаю їх першим.
75. Зазвичай я шукаю приховані мотиви у діях людей щодо мене.
76. Я завжди почуваюся поза групою.
77. Я настільки почуваю себе неприйнятним(-ю), що не можу відкритися перед іншими людьми чи дозволити їм краще себе пізнати.
78. Я не настільки розумний(-а), як більшість людей, якщо мова йде про роботу (чи навчання).
79. Я не маю впевненості у своїй здатності вирішувати проблеми щоденного життя.

80. Я переживаю, що у мене розвивається серйозна хвороба, навіть попри те, що лікарі нічого не виявили при обстеженні.

81. Я часто відчуваю, що не маю відокремленої ідентичності від моїх батьків чи від мого партнера.

82. Для мене є великою трудностю вимагати, щоб мої права поважали, а також, щоб зважали на мої почуття.

83. Інші люди вважають, що я занадто багато роблю для інших і недостатньо для себе.

84. Люди вважають мене емоційно скутим(-ою).

85. Я не можу так легко звільнити себе від відповідальності або вибачити собі свої помилки.

86. Я вважаю, що те, що можу запропонувати я, є ціннішим від того, що можуть запропонувати інші.

87. Мені рідко вдавалося притримуватись мого рішення.

88. Похвала і компліменти дають мені відчуття власної цінності.

89. Я хвилююсь, що неправильне рішення може призвести до катастрофи.

90. Я погана людина, яка заслуговує на покарання.