

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою «Психологія»
(назва освітньої програми)

на тему **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ У СТІМЕРІВ»**

Виконавець:

здобувачка 4 курсу, групи 41
факультету ФЕУП

_____ Унгурян Ксенія Василівна
/підпис/

Науковий керівник:

старший викладач кафедри МППП,
кандидат педагогічних наук

_____ Чусова Ольга Миколаївна
/підпис/

Одеса-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТІМЕРІВ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання в психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Сутність та структура емоційного вигорання.....	10
1.3. Психологічні особливості емоційного вигорання у стрімерів.....	17
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТІМЕРІВ.....	26
2.1. Організація та методологія дослідження емоційного вигорання стрімерів.....	26
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	31
2.3. Програма профілактики та корекції рівня емоційного вигорання у стрімерів	36
Висновки до другого розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-політичних та економічних реаліях особливого значення набуває дослідження індивідуально-психологічного стану фахівців, які працюють у стресових сферах. Вивчення синдрому емоційного вигорання в контексті професійної діяльності привертає увагу дослідників із різних галузей. Це дозволяє глибше аналізувати особливості та закономірності взаємодії між особистістю та її професійним середовищем.

Термін вигорання окреслено в «Міжнародній статистичній класифікації хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я» одинадцятого перегляду як професійне явище та наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці, яке може вплинути на стан здоров'я та спричинити труднощі в життєздатності особистості і управлінням своїм життям [41].

Аналіз наукового фонду засвідчує, що розглянуто феномен емоційного вигорання у представників соціономічних професій [7; 11; 14], спортсменів [22], правничих фахівців [27], працівників, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах [16].

Водночас на тлі багатогранності вивчення проблеми вигорання в різних напрямках професійної діяльності, проте не знайшов повного висвітлення й аналізу в психологічній літературі аспект дослідження емоційного вигорання стрімерів. Постійна присутність у публічному просторі, ненормований режим праці стрімерів, тиск аудиторії, залежність від лайків і переглядів створюють хронічне психологічне напруження у вищезазначеної категорії фахівців.

Важливість та актуальність проблеми емоційного вигорання у новій цифрової професійної групи, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження: феномен емоційного вигорання стрімерів.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного вигорання у стрімерів.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання у стрімерів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми емоційного вигорання у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати сутність та структуру емоційного вигорання.
3. Проаналізувати психологічні особливості емоційного вигорання стрімерів.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити програму профілактики та корекції емоційного вигорання у стрімерів.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукової літератури з метою визначення й теоретичного обґрунтування проблеми задоволеності життям; синтез, узагальнення, систематизація для теоретичного тлумачення задоволеності життям у молодіжному середовищі; *емпіричні*: діагностичні (анкетування, опитувальник, психодіагностичні методики), формуючий експеримент; *статистичні* методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стьюдента для виявлення статистичної значущості отриманих результатів.

На різних етапах дослідження використовувався комплекс психодіагностичних методик: методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг), методика «Визначення психічного вигорання»

(О. Рукавішнікова), шкала «Симптом «Незадоволеності собою» з методики «Експрес–діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 60 респондентів – стрімерів України віком від 21 до 24 років.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики діагностики емоційного вигорання стрімерів та авторської профілактично-корекційна програми «Стрім без стресу» та тренінгової програми «Заряд для стрімера: енергія замість вигорання». Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Психологія медіакомунікації», «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати бакалаврської роботи висвітлено у тезах доповіді на IX міжнародній науково-теоретичній конференції «Глобальні перспективи мультидисциплінарних досліджень: теорія і практика» (м. Флоренція, Італія, 25 квітня 2025 р.).

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи представлено вступом, двома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (50 найменувань). Робота містить 4 додатки на 12 сторінках, 16 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг основного тексту – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТІМЕРІВ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання в психологічних дослідженнях

Синдром емоційного вигорання – феномен, що виявляється у вигляді особистісної відстороненості, редукції професійних досягнень, у формі повного або часткового виключення емоцій, загального виснаження у відповідь на пов'язані з професійною сферою конфлікти різного характеру. Вищезазначений синдром широко розповсюджений у професіях системи «людина-людина».

Для нашого дослідження важливими є роботи науковців (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, В. Бойко, С. Симоненко, Ю. Жогно, М. Гавриленко, Н. Назарук, Н. Калайтан, Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Плутчик), які в контексті розгляду проблематики емоційного вигорання досліджували сутність та особливості емоційного вигорання. Не дивлячись на широку представленість досліджуваної проблематики у представників різних професій, в діяльності стрімерів вивчення емоційного вигорання здійснене в недостатній мірі.

Термін «синдром «емоційного вигорання» є найбільш універсальним та узагальнює поняття «професійного вигорання» та «психологічного вигорання», оскільки явище «емоційного вигорання» поширюється не лише на професійну сферу особистості, але й на все її життя в цілому. Емоційне вигорання – полісистемно детермінований симптомокомплекс, що пов'язаний з низкою змін у поведінці, певними копінг-стратегіями і захисними механізмами, викривленням процесу самоактуалізації (зокрема і у роботі) та розвитку особистості.

Вперше описав синдром емоційного вигорання Г. Фрейденбергер як стан фізичного, емоційного, розумового виснаження внаслідок надмірних вимог на роботі. Вчений визначив комплекс симптомів емоційного

вигорання: безсоння, фізичний біль, гнів, ригідність, депресивність, тривожність [40].

Цікавою є думка Ш. Фішера, який порівнює професійне вигорання з нарцисичним розладом особистості, як надмірне бажання досягнення ефемерного ідеалу, що корелює з нестійкою самооцінкою, високим ступенем конформності [38].

Логіка аналізу поглядів вчених К. Масlach, С. Джексон, М. Лейтер дозволяє продемонструвати емоційне вигорання як систему невідповідностей в життєдіяльності особистості:

- між етичними принципами особистості та вимогами її професійної діяльності;
- між прагненням працівника щодо самостійності у сфері виконання своїх професійних завдань та жорстким і нераціональним керівництвом і контролем в організації;
- між особистісними ресурсами фахівця та неправдиво підвищеними вимогами до нього;
- між невідповідністю об'єма та якості виконаної працівником роботи та відсутністю його адекватної винагороди;
- між невідповідністю виконаної роботи особистістю та відсутністю індивідуального професійного психологічного благополуччя працівника і позитивної взаємопідтримки з боку колег;
- між моральним потенціалом особистості та відсутністю соціальної справедливості на роботі [44; 42].

Важливою є позиція В. Наумової, яка визначає професійне вигорання як результат професійної деформації особистості спеціаліста в умовах постійної емоційної напруженості під час професійного спілкування та виконання професійних завдань в умовах багатозадачності та тайм-пресингу [19, С. 443].

Погоджуючись із думкою Л. П'янківської, розглядаємо емоційне вигорання як багатовимірний синдром негативно забарвлених переживань, в

наслідок тривалого емоційного навантаження в професійній діяльності та надмірних вимог в умовах інтенсивної міжособистісної взаємодії [21].

У сучасній вітчизняній психології емоційне вигорання традиційно розглядається як специфічний стан особистості, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресів та процесу адаптації до робочого середовища. Однак упродовж останніх років сфера дослідження цього явища значно розширилася. Сучасні підходи, зокрема екзистенційний та ті, що стосуються психологічного здоров'я, підкреслюють, що вигорання має не лише професійний вимір, а й помітно позначається на різних аспектах особистого життя, впливаючи на загальний емоційний стан, мотивацію та соціальну взаємодію.

Окрім традиційного підходу, що фокусується на професійному середовищі, сучасні дослідження акцентують увагу на психофізіологічних, когнітивних і соціокультурних факторах вигорання. Особливе значення має розгляд цього явища в контексті особистісних характеристик людини, її стратегій подолання стресу, рівня емоційної саморегуляції та міжособистісних відносин. Дослідження вигорання у цифрову епоху також демонструють його взаємозв'язок із інформаційним перевантаженням, нестабільністю робочих графіків та зміною традиційних форм трудової діяльності.

Окреслимо основні концептуальні ідеї основних течій дослідження проблематики емоційного вигорання в зарубіжних психологічних дослідженнях. В основі психофізіологічного підходу лежить концепція хронічного стресу, який виснажує фізичні та психологічні ресурси особистості. А емоційне вигорання є складним багатовимірним явищем, яке розглядається як наслідок тривалого впливу професійного стресу, що веде до емоційного виснаження, зниження мотивації, деперсоналізації та зниження професійної ефективності [43].

Когнітивно-біхевіоральний підхід вивчає емоційне вигорання через когнітивні процеси та поведінкові стратегії особистості. Важливими

факторами є негативне мислення, неефективні стратегії подолання стресу та знижене почуття самоєфективності. Наприклад, представник вищезазначеної концепції, А. Бандура обґрунтовував роль самооцінки ефективності у професійній діяльності як чинник, що впливає на ризик вигорання [34].

Відповідно до психодинамічного підходу емоційне вигорання пояснюється як внутрішній конфлікт між експектаціями особистості та реальністю професійного середовища. Отже, зосереджується увага на ролі несвідомих процесів, емоційних блоків і фрустрацій у розвитку вигорання. Фройденбергер Х. одним із перших описав синдром вигорання, трактуючи його як форму самознищення у професійній діяльності [40].

Екзистенційний підхід розглядає емоційне вигорання як наслідок втрати сенсу діяльності та професійної ідентичності. Спеціаліст, що не відчуває значущості своєї роботи, швидше стикається з емоційним виснаженням. В. Франкл наголошував на тому, що відсутність сенсу діяльності веде до глибокої екзистенційної кризи, яка може проявлятися як професійне вигорання [39].

У. Пейн, стверджував, що чинником професійного вигорання може виступати високий рівень домагань: у високомотивованих працівників в результаті накопичення професійних невдач у досягненні своєї мети та неможливості внести особистий вклад в справу організації формується емоційне виснаження та зневіра в собі як професіонала [45].

У цьому напрямі в межах нашого дослідження великого значення набувають основні підходи до вивчення емоційного вигорання під час виконання професійної діяльності:

- клінічний підхід характеризує феномен емоційного виснаження як втрату мотивації та зацікавленості на робочому місці та формування знервованості, апатії, цинічного ставлення до людей;
- соціально-психологічний підхід фокусував увагу на ділових та міжособистісних стосунках та робочому контексті соціономічних професій;

- ситуаційний контекст полягає у нестачі засобів подолання стресу, що призводить до емоційного перевантаження.

Ресурсний підхід (Job Demands-Resources Model, JDR-Model) визначає вигорання як результат дисбалансу між професійними вимогами та доступними часовими, соціальними, психологічними ресурсами. Виснаження виникає, коли вимоги перевищують доступні особистісні та організаційні ресурси. Е. Демеруті, А. Баккер розробили JDR-модель, що пояснює вплив робочих умов на вигорання [36].

Соціокультурний підхід обґрунтовує емоційне вигорання у контексті соціальних норм, культурних очікувань та суспільного перфекціонізму, конкуренції та високих вимог до працівників, що сприяють розвитку емоційного виснаження. В. Шауфелі, М. Лейтер досліджували вплив організаційної культури та соціальних факторів на емоційне виснаження особистості [47].

Різноманітність підходів до вивчення емоційного вигорання дозволяє розглядати цей феномен комплексно. Кожен із них акцентує увагу на різних аспектах проблеми: фізіологічних, когнітивних, емоційних, соціальних та організаційних. Використання інтегрованих підходів сприяє розробці ефективних стратегій профілактики та подолання емоційного виснаження.

Підсумовуючи теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання в умовах використання різноманітних інформаційних платформ в науковій психологічній літературі, ми можемо відзначити, що в процесі спілкування з глядачами та слухачами в умовах довгочасної взаємодії та неможливості спрогнозувати майбутню ситуацію відбувається велике навантаження на перцептивні аналізатори, формується гіподинамія, постійна тривожність через неможливість відмови від контакту, незахищеність від булінгу, створення ситуації життєдіяльності в ситуації «вибір без вибору».

1.2. Сутність та структура емоційного вигорання

Щодо предмета нашого дослідження, то науковий інтерес становить практичний досвід дослідження О. Громцевої щодо проблематики

професійного виснаження. Науковиця визначила моделі професійного вигорання:

- відповідно до одновимірної моделі емоційне виснаження характеризується хронічною втомою, спустошеністю, психофізичними порушення організму, що спричинені професійною діяльністю особистості;
- двовимірна модель об'єднує емоційну спустошеність та деперсоналізацію, що проявляється в образливості, конфліктності, чутливості до критики, негативізму, цинічності;
- трикомпонентна модель згорання характеризується деперсоналізацією, емоційною виснажливістю, деформованим спрощеним ставленням до особистісних обов'язків. Психологічне вигорання може трактуватися як професійна криза, пов'язана з напруженням в роботі та міжособистісних відносинах [8].

Варто відзначити думку українського дослідника С. Болтівець щодо обґрунтування емоційного вигорання як комплексного синдрому механізму психологічного захисту, який структурно включає наступні елементи:

- суцільне або парціальне вимкнення емоцій;
- редукція енергетики емоційної сфери особистості як відповідь на психотравмуючі впливи [1].

Отже, на нашу думку, вищезазначена ситуація призводить до двох діаметрально протилежних наслідків у системі життєздатності індивіда:

- збереження ресурсів організму;
- значні труднощі у виконанні професійної діяльності.

Аналіз наукових праць [35; 50] дозволив виокремити такі характеристики професійної діяльності, що призводить до емоційного виснаження фахівця та зниження мотиваційної складової його працездатності:

- мобінг як систематичне психологічне насильство, цькування або моральний тиск на працівника з боку колег, підлеглих чи керівництва,

яке проявляється у вигляді тривалих негативних дій, спрямованих на приниження, ізоляцію або витіснення особи з робочого колективу;

- постійні конфлікти на роботі;
- нераціональне та неефективне управління;
- понаднормована праця;
- відсутність чіткого планування з боку менеджменту організації;
- замовчування професійної інформації;
- негативна психологічна атмосфера на підприємстві;
- постійна підвищена відповідальність під час виконання професійних завдань.

Цінним для нашого дослідження є ідеї В. Бойко щодо визначення емоційного вигорання як набутого функціонального стереотипу професійної поведінки, яка обумовлюється індивідуальним механізмом психологічного захисту у формі зниження рівня енергетичного потенціалу особистості як наслідок психотравмуючої дії, що призводить до професійної деформації та емоційного виснаження. Дослідник обґрунтовує наступні передумови формування емоційного вигорання, які репрезентовано в рисунку 1.1:

1) зовнішні:

- стиль керівництва;
- негативні стресові умови праці;
- висока ступінь глибини взаємодії з клієнтами;
- підвищене професійне навантаження без можливості постійного та систематичного відпочинку;
- напружене професійне спілкування із високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю та відповідальністю;
- дестабілізуюча організація діяльності;

2) внутрішні – психологічні особливості якостей, здібностей, емоційно-вольової сфери особистості:

- схильність до емоційної ригідності;
- високий рівень тривожності, агресивності, фрустрованості;

- повне занурення в професійну діяльність при відверненні від особистого життя;
- відчуття провини, невпевненості;
- негативна життєва установка;
- підвищена самокритичність;
- інтенсивне переживання обставин професійної діяльності;
- відсутність мотивації емоційної віддачі в професійній діяльності;
- етичні дефекти формування особистості;
- байдужість, пасивність;
- зневіра, зниження ентузіазму [26].

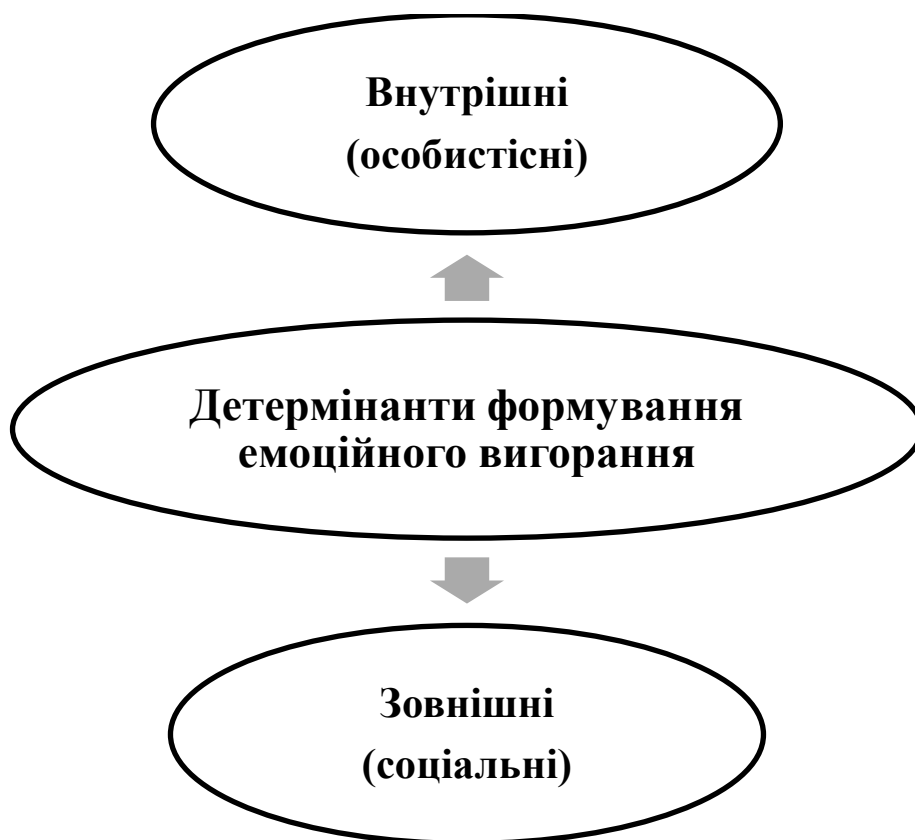


Рис.1.1. Передумови формування емоційного вигорання.

Вигорання є барометром соціальної дисфункції в робочому середовищі та характеризується у наступних проявах:

- втрата фізичних сил, стомленість, знесиленість;
- нестача креативності;

- втрата зацікавленості роботою;
- комунікативна відчуженість від клієнтів, колег, власної роботи та організації в цілому;
- особиста відстороненість;
- повне або часткове виключення емоцій,
- реакція на високо виражений хронічний стрес;
- синдром невідповідних, дезадаптивних атитюдів стосовно клієнтів та самого себе;
- емоційне виснаження;
- деперсоналізація;
- нестача особистих досягнень [9].

Відповідно всі симптоми емоційного вигорання можливо класифікувати за 3 категоріями: фізіологічні (психоматичні розлади, фізичні реакції на стресову ситуацію); психологічні (особливості емоційно-вольової сфери індивіда); поведінкові (зміна характеру поведінки та діяльності особистості) (див. рис. 1.2.)

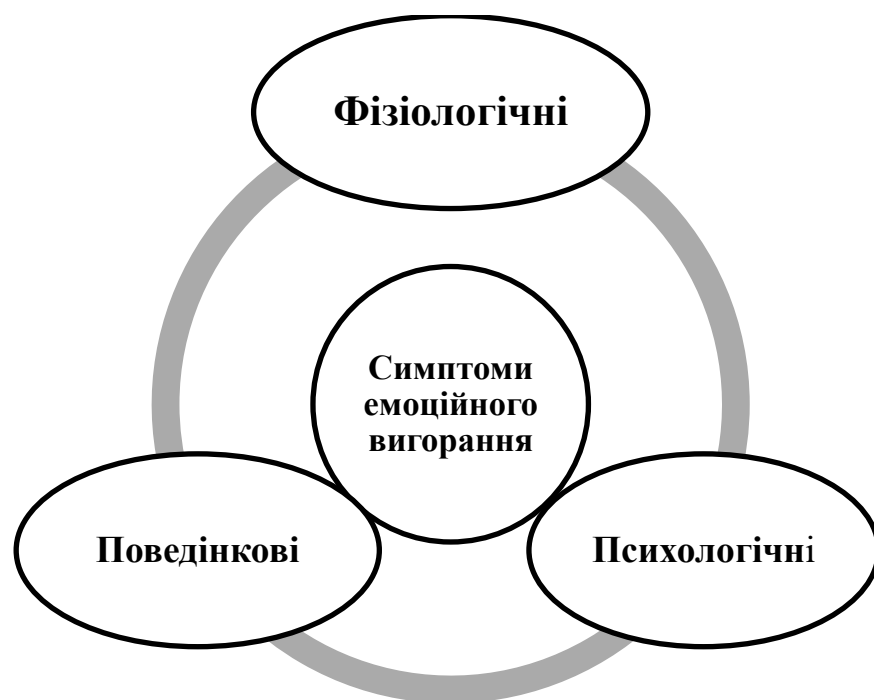


Рис.1.2. Симптоми емоційного вигорання

Емоційне вигорання у стрімерів – це психоемоційний стан виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів, таких як постійна взаємодія з аудиторією, нестабільний дохід, жорстка конкуренція та необхідність підтримувати високий рівень активності та залученості. Основні ознаки вигорання у стрімерів: емоційне виснаження – втрата енергії, почуття постійної втоми, апатія до створення контенту; деперсоналізація – байдужість або роздратування щодо аудиторії, зниження рівня емпатії, емоційна дистанція; зниження особистих досягнень – відчуття професійної неефективності, сумніви у власних навичках і значущості своєї діяльності [31].

Емоційне вигорання стрімерів можна розглянути через три основні компоненти:

1. Емоційне виснаження – ключовий компонент вигорання, що виникає внаслідок хронічного стресу, що проявляється через:

- перевантаження емоційною взаємодією – постійна потреба бути на публіці, реагувати на коментарі, демонструвати емоції;
- відсутність відпочинку – нерегулярний графік, необхідність підтримувати активність у соцмережах навіть поза стрімами;
- переважно через монотонність контенту – відчуття рутини, втрачений інтерес до власної діяльності.

2. Деперсоналізація (відчуження від аудиторії) – психологічний феномен, який полягає в тому, що стрімери можуть почати сприймати свою аудиторію не як живих людей, а як навантаження або джерело тиску. Деперсоналізація виражається у наступних особливостях:

- знеособленій комунікації – втрата щирості в спілкуванні, шаблонні відповіді;
- роздратуванні через очікування глядачів – тиск відповідати їхнім запитам, страх втратити підписників;
- зменшенні взаємодії – скорочення часу стрімів, зниження активності в чаті.

3. Зниження особистих досягнень – сумнів стримерів у своїй компетентності та значущості своєї роботи, що проявляється:

- порівнянні себе з успішнішими колегами – негативний вплив алгоритмів платформ, які просувають популярніших контент-мейкерів;
- відчутті «марності» своєї роботи – зниження мотивації через нестабільний дохід або невдачі в розвитку каналу;
- зниженні якості контенту – нестача натхнення, відсутність нових ідей [49; 48; 46].

Зокрема вчені констатують поетапність емоційного вигорання:

1. Етап ентузіазму – формування високого рівня активності, мотивації до діяльності.
2. Етап стагнації – вектор уваги переміщується на задоволення особистісних інтересів.
3. Етап фрустрації – виникнення почуття безпорадності, неможливістю досягти поставленої мети.
4. Етап апатії – актуалізується відстороненість від професійної діяльності [37].

Етапність процесу професійного вигорання зображено в рисунку 1.4.

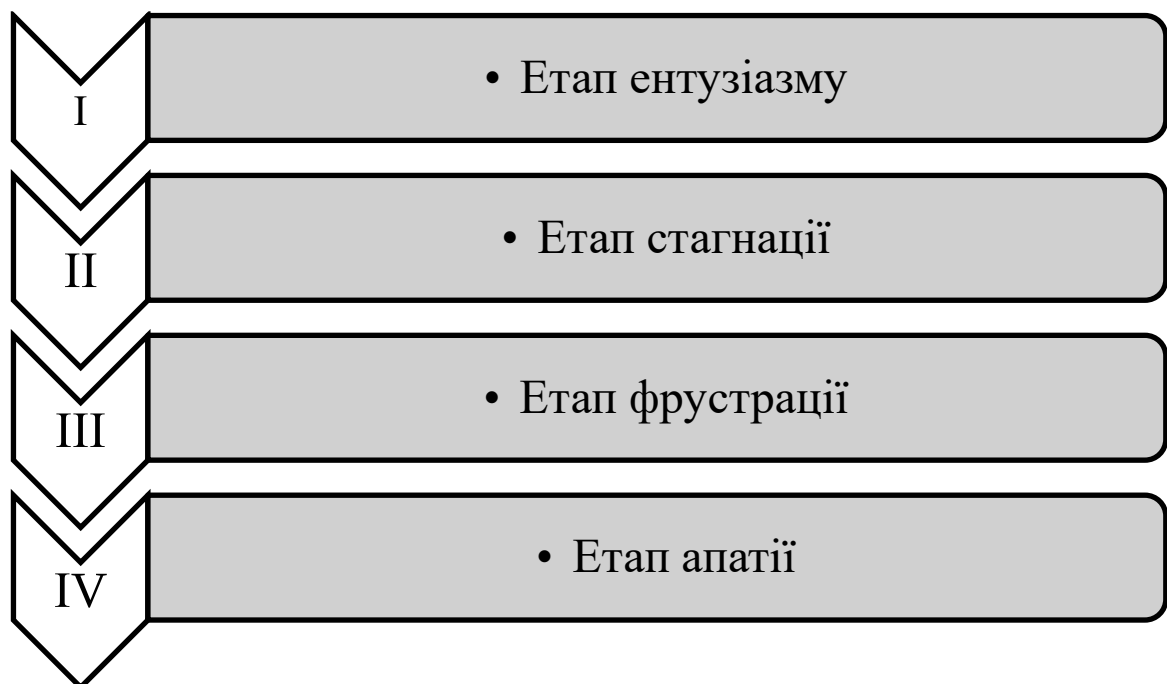


Рис.1.3. Етапи професійного вигорання

1.3. Психологічні особливості емоційного вигорання у стрімерів

Стрімінг – глобальний феномен сучасного світу. Стрімінгова діяльність полягає у спілкуванні з глядачами під час трансляцій та в соціальних мережах в межах гри, унікального формату шоу або блогу за інтересами до певної теми в умовах безперервності подачі контенту в реальному часі у Twitch, YouTube, Facebook Gaming, CyberGame, Тік Ток. Глядачі можуть не лише переглядати, а й активно взаємодіяти з ведучим – стрімером. Стрімери транслюють у прямому ефірі свої ігрові сесії, подорожі, кулінарні шоу або просто спілкуються з аудиторією, будуючи спільноту навколо каналу.

Стрімери шляхом відеотрансляції в реальному часі взаємодіють з глядачами, які актуалізуються через коментарі чи спеціальні реакції. Отже, стрімери утримують увагу глядачів, реагуючи на їхні повідомлення та коментарі, створюючи інтерес і залученість. Відповідно, на стрімінгових платформах люди в реальному часі діляться своїми думками, переживаннями, поглядами та інтересами.

Так, аналіз стрімінгових платформ дозволяє визначити типові активності стрімерів:

- гра в комп'ютерні ігри;
- обговорення подій;
- відповіді на запитання глядачів;
- демонстрація свого життя або вмінь;
- поради стрімерів;
- розпакування товару;
- тематичні ефіри на різноманітні теми (наприклад, кулінарія, мода, мистецтво, спорт).

Аналіз стрімінгових платформ та власний досвід переконує, що існують наступні види стрімінгу:

- персональний – трансляція відомих розкручених блогерів;
- стрім повсякденного життя – трансляція повсякденних подій (подорожі, кулінарні стріми);

- для спілкування, мета яких розважальна;
- ігровий – прямі трансляції кіберспортивних змагань [32; 28; 29].

Стрімерство є новою формою зайнятості, яка приносить стабільний дохід від реклами, донатів, підписок і партнерств. Стрімінгові платформи дають можливості для творчого самовираження та фінансового успіху, але вимагають значних зусиль, постійного навчання та адаптації. Стрімери є творчими, дисциплінованими щодо виконання своєї професійної діяльності, харизматичними, мають високі комунікативні здібності, самовдосконалюють свої технічні здібності в підготовці контенту та маркетингу. Вони постійно удосконалюють безпосередню взаємодію з аудиторією: читання чату, відповіді на запитання, жарти, створення мотиваційних історій, проведення розіграшів та інтерактивних заходів. Стрімери створюють власні Discord-сервери або групи у соціальних мережах, де продовжують спілкування з фанатами поза межами трансляцій, організуючи спільні ігрові сесії або обговорення нових ідей для контенту. Отже, створюють відчуття спільноти, де кожен глядач відчуває себе частиною чогось більшого [28; 29].

Стрімінг як професійна діяльність характеризується низкою психологічних аспектів, які впливають на психологічне благополуччя стрімерів та призводять до емоційного виснаження:

1. Високий рівень емоційної залученості у процесі активної взаємодії з глядачами, що актуалізує інтерес глядачів, але може призвести до втоми та стресу.
2. Тривалий контакт з аудиторією полягає в тому, що стрімери працюють у прямому ефірі дуже довго, що призводить до відчуття постійного спостереження та тиску, особливо коли очікування глядачів високі.
3. Нестабільний графік без фіксованого розкладу негативно впливає на життєздатність стрімерів: порушення сну, незбалансований спосіб життя, зниження працездатності та продуктивності.

4. Високі соціальні очікування та вимоги до стрімерів формують негативні експектації, тривожність, відчуття депресії та низької самооцінки;
5. Обмеження соціальних контактів поза віртуальним простором та ізоляція від реального людського життя підвищує вирогідність психологічного неблагополуччя та відсутність здорового балансу між роботою та особистим життям.

Професія стрімера належить до системи «людина-людина», оскільки основною діяльністю є взаємодія з аудиторією, що передбачає постійний соціальний контакт та характеризується наступними аспектами:

1. Комунікаційна взаємодія.

Стрімери активно взаємодіють із глядачами через чат, відповідають на коментарі, підтримують розмову та створюють інтерактивний контент. Успішність їхньої діяльності залежить від залучення аудиторії та її емоційного відгуку.

2. Психологічний аспект.

Стрімери повинні розуміти потреби, настрої та реакції глядачів, що характерно для професій, пов'язаних із соціальною взаємодією. Вони виконують роль ведучих, розважальників або навіть неформальних радників для своєї спільноти.

3. Публічний характер роботи.

Як і телеведучі, актори чи блогери, стрімери постійно працюють у публічному просторі, що вимагає розвинених комунікативних навичок.

Хоча стрімери використовують технічні засоби (комп'ютери, камери, програмне забезпечення), їхня основна діяльність залишається соціально орієнтованою. Це відрізняє їх від професій, що належать до системи «людина-техніка», де основна увага зосереджена на взаємодії з машинами, а не з людьми.

Структуру емоційного вигорання стрімерів відображено в рисунку 1.3.

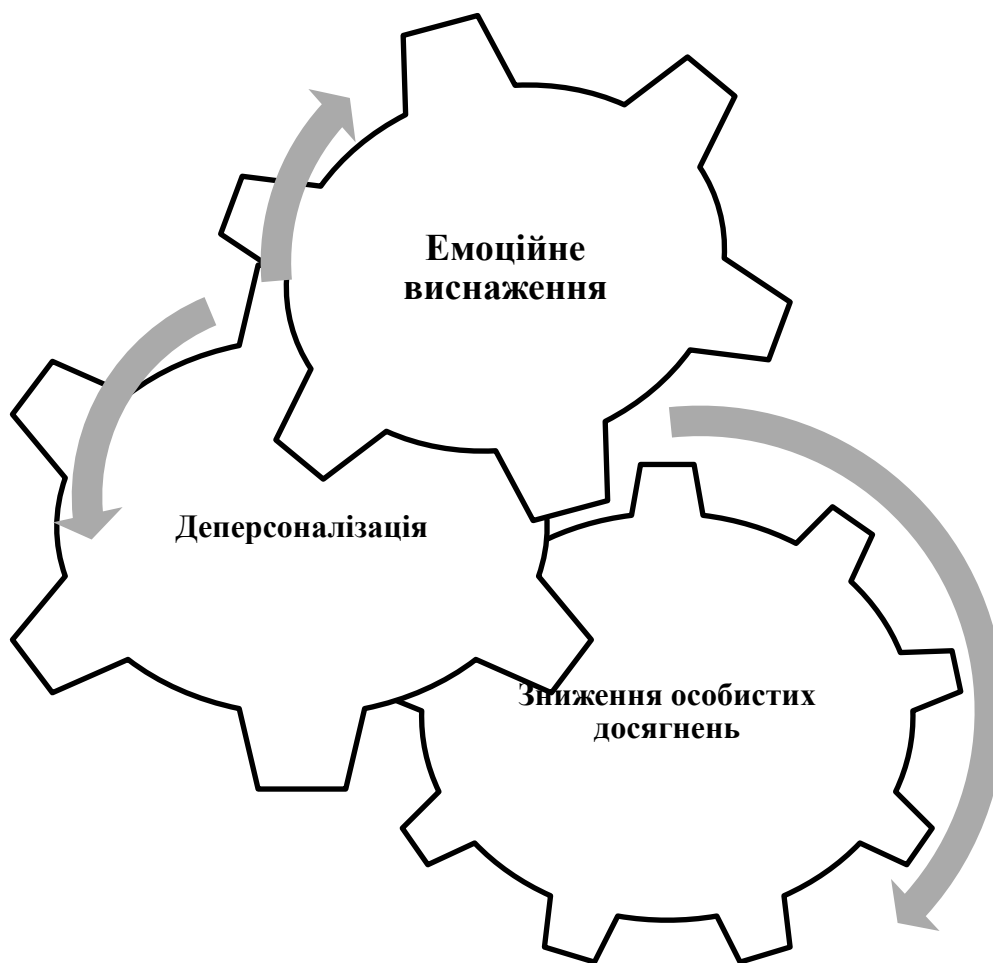


Рис.1.4. Компоненти емоційного вигорання стрімерів

У цьому напрямі в межах нашого дослідження великого значення набувають фактори, що сприяють вигоранню стрімерів:

- соціальні – високі очікування аудиторії, токсичні коментарі, порівняння з іншими стрімерами;
- фізичні – нестача сну, неправильне харчування, сидячий спосіб життя;
- психологічні – самотність, тривога через нестабільність кар'єри, емоційне навантаження;
- технічні – проблеми з технічним оформленням інформаційної платформи, з алгоритмами просування контенту та монетизацією.

Емоційне вигорання стрімерів – це багатокomпонентний процес, що виникає через емоційну перевтому, тиск аудиторії, нестабільність кар'єри та інші стресові фактори. Його розуміння допомагає розробити стратегії

профілактики, зокрема балансування роботи та відпочинку стрімерів, використання психологічної підтримки, зміна підходу до контенту.

Теоретичний аналіз дослідницьких робіт показав, що можливо визначити наступні причини емоційного вигорання у стрімерів:

- виснажливість постійної взаємодії в умовах регулярних трансляцій;
- токсичне спілкування у віртуальному світі (хейтерство, тролінг);
- нестабільність доходів в результаті зростання конкуренції, зниження активності глядачів, технічних проблем;
- відсутність балансу між роботою та особистим життям;
- постійне перебування перед камерою;
- психологічний тиск з боку аудиторії;
- імітація постійних позитивних емоцій, почуттів, настрою [3; 9; 49; 48].

Ігровий стрімінг характеризується високим рівнем стресу, що зумовлений тривалими тренуваннями, змагальними умовами, високими очікуваннями від результатів з боку команд, спонсорів і глядачів, сидячим способом життя, тривалим перебуванням перед монітором. Стрес, особливо в моменти високих ставок, може негативно впливати на когнітивні та емоційні функції гравців та викликати емоційну вразливість та ризик емоційного вигорання. Відсутність рухової активності кіберспортсменів може суттєво підвищувати рівень стресу, тривожності або втоми, надлишкової маси тіла та ожиріння, порушення сну, підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань [3; 4].

Персональний стрімінг в результаті високої конкуренції та високого рівня тролінгу визначається високим рівнем емоційного вигорання блогерів. Стрім повсякденного життя (lifecasting) передбачає постійну трансляцію особистих моментів, рутинних справ та взаємодії з аудиторією у реальному часі. Lifecasting – це інтенсивна форма стрімінгу, яка вимагає від стрімерів високого рівня емоційної залученості та відкритості. Такий формат спричиняє значний емоційний і психологічний тиск на стрімерів, що може призвести до вигорання [31].

Аналіз наукової літератури дозволив визначити причини емоційного вигорання стрімерів вищезазначеного типу:

1. Відсутність особистого простору, меж між роботою та особистим життям.

Стрімери, які трансюють своє повсякденне життя, практично позбавлені можливості усамітнитися. Постійна присутність аудиторії створює відчуття, що вони завжди «на сцені», що виснажує психологічно.

2. Постійна соціальна взаємодія.

На відміну від інших професій, стрімерам потрібно бути активними, емоційно залученими та відповідати на коментарі аудиторії протягом усього ефіру. Це вимагає значних зусиль та призводить до когнітивного перенавантаження.

3. Високі соціальні очікування.

Глядачі часто очікують від стрімерів безперервної цікавості, унікального контенту та емоційної відкритості. Це змушує стрімерів підтримувати штучний образ, що може спричинити дисонанс між їхньою реальністю та онлайн-персоналією.

4. Нестабільний графік та порушення сну.

Стрімери часто проводять трансляції в нерегулярний час, що впливає на режим сну, біоритми та загальний фізичний стан. Хронічна втома сприяє розвитку вигорання.

5. Відсутність чітких меж між роботою та особистим життям [4; 31].

Lifecasting змушує стрімерів інтегрувати свою роботу в особисте життя, через що вони не мають можливості відпочити від своєї діяльності. У стрімерів Lifecasting можливо спостерігати наслідки емоційного вигорання:

- емоційне виснаження;
- втрату ентузіазму до трансляцій;
- зниження концентрації уваги, пам'яті;
- зниження здатності ефективно приймати рішення;
- поява відчуття самотності в результаті зменшення реальних соціальних контактів;

- соціальна ізоляція;
- розвиток депресії;
- підвищений рівень тривожності;
- втрата інтересу до життя поза стрімінгом;
- погіршення здоров'я (головний біль, підвищена втома, серцево-судинні захворювання) [49; 48; 46].

Розважальні стріми, які передбачають постійний інтерактив з аудиторією, високий рівень емоційної залученості та регулярне створення контенту, можуть призводити до емоційного вигорання стрімерів. Основні причини цього явища включають:

1. Постійна необхідність бути онлайн (стрімерам часто доводиться проводити багато часу в прямому ефірі, що обмежує їхній особистий простір та час для відпочинку).
2. Високій рівень експектацій аудиторії (глядачі очікують від стрімерів постійного розважального контенту, що створює додатковий тиск та може призводити до перевтоми).
3. Нестабільний графік роботи (нерегулярний розклад стрімів може негативно впливати на баланс між роботою та особистим життям, що сприяє розвитку вигорання).

Охарактеризуємо наслідки емоційного вигорання для стрімерів, що реалізують розважальний стрім:

1. Фізичне та емоційне виснаження (відчуття постійної втоми, апатії та зниження мотивації до роботи).
2. Зниження якості контенту (втрата творчого підходу та інтересу до створення нового матеріалу).
3. Проблеми зі здоров'ям (розвиток психосоматичних захворювань, порушення сну) [48; 46].

Підсумовуючи результати різноаспектних наукових праць у галузі психології соціальних мереж, зауважуємо, що автори визначають стресогенність діяльності стрімерів, яка передбачає постійний інтерактив з

аудиторією, високий рівень емоційної залученості та регулярне створення контенту. На думку вчених, вищезазначені умови перебігу діяльності стрімерів можуть призводити до їх емоційного вигорання.

Висновки до першого розділу

Проведено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання в психологічних дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців.

Охарактеризовано моделі емоційного вигорання: одновимірна, двовимірна, трикомпонентна. Визначено симптоми та зовнішні, внутрішні передумови формування емоційного вигорання.

Проаналізовано особливості емоційного вигорання стрімерів. Стрімінг передбачає регулярні прямі ефіри (трансляції) для широкої аудиторії, під час яких стрімер активно взаємодіє з глядачами в режимі реального часу. Попри зовнішню привабливість цієї діяльності, вона супроводжується численними психологічними викликами, які зумовлюють високий ризик емоційного вигорання.

Стрімери постійно стикаються з великим інформаційним та емоційним навантаженням. Під час трансляцій вони змушені підтримувати високий рівень активності та емоційності, оперативно реагувати на коментарі глядачів і демонструвати свою залученість, незалежно від власного внутрішнього стану. Такий безперервний «публічний образ» часто призводить до розбіжності між справжніми почуттями стрімера та тими емоціями, які він показує аудиторії, що є типовою передумовою для розвитку емоційного вигорання.

Стрімери регулярно зіштовхуються з хейтом, токсичними коментарями, порівняннями з іншими, що підриває їх самооцінку. Навіть за наявності численної підтримки, негативні висловлювання часто мають більш вагоме емоційне навантаження, що сприяє виникненню станів тривоги, розчарування та втоми.

Важливим чинником вигорання є відсутність чітких професійних меж: стрімери дуже часто працюють вдома, у власному особистому просторі, що

стирає межу між роботою та відпочинком. Трансляції проводяться у будь-який час доби, включаючи ночі, свята, вихідні, а це призводить до емоційного виснаження та порушення сну. Згодом формується хронічна втома, апатія, втрата мотивації.

Суспільний тиск на публічність, ідеалізація медійного образу, культ успіху — усе це змушує стрімерів «бути в формі» навіть тоді, коли вони виснажені, роздратовані чи мають особисті проблеми. Відсутність підтримки з боку близьких, емоційна ізоляція та фрагментація соціального життя ще більше підсилюють симптоматику вигорання.

Таким чином, емоційне вигорання у стрімерів — це багатофакторне явище, зумовлене комбінацією зовнішніх та внутрішніх чинників: емоційним перевантаженням, порушенням меж, нестабільністю професійного середовища, високими соціальними очікуваннями та відсутністю ресурсів самопідтримки. Для профілактики вигорання надзвичайно важливим є впровадження програм психологічного супроводу, тренінгів життестійкості, розвиток емоційного інтелекту та створення умов для відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТІМЕРІВ

2.1. Організація та методологія дослідження емоційного вигорання стрімерів

Емпіричне дослідження включало чотири етапи та базувалося на інтегративності феномену емоційного вигорання, що передбачало відповідну стратегію проведення експерименту, яка включала наступні етапи:

1. Підготовчий етап (аналіз теоретико-методологічних наукових праць щодо феномену емоційного вигорання; створення вибірки психодіагностичних методик дослідження та формування груп респондентів – стрімерів від 21 до 24 років).
2. II етап (констатуючий):
 - а) фаза реалізації первинної діагностичної роботи в експериментальній групі (30 стрімерів) та контрольної групи (30 стрімерів);
 - б) аналіз загального рівня емоційного вигорання, психологічних особливостей емоційного вигорання стрімерів: проявів психічного вигорання (психоемоційного виснаження, особистісного віддалення, незадоволення собою, самооцінки стрімерської діяльності) на системно-структурних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному).
3. III етап (формулюючий): підготовка профілактично-корекційної програми та її здійснення в експериментальній групі.
4. IV етап (прикінцевий): повторний діагностичний зріз для визначення відмінностей в рівнях сформованості емоційного вигорання стрімерів в експериментальній та контрольній групі; аналіз отриманих результатів.

З метою конкретизації власної наукової позиції щодо вираженого емоційного вигорання у стрімерів нами було підготовлено блок методик для діагностики вищезазначеного феномену: методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) [30, с. 297]; методика «Визначення психічного

«вигорання» О. Рукавішнікова [30, с. 288-293]; методика «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка [10, с. 43-46].

Відповідно нашої гіпотези про те, що стрімерська діяльність пов'язана із формуванням емоційного вигорання, в дослідженні нами було використано методику «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) для визначення інтенсивності та стадії розвитку синдрому емоційного вигорання. Інструкція до методики включає 20 запитань з можливістю позитивної (1 бал) або негативної (0 балів) відповіді. Загальна сума балів визначає три рівні вигорання: низький (0–7 балів): відсутність або мінімальні ознаки вигорання (особистість ефективно справляється зі стресом; середній (8–14 балів): помірне вигорання (можливі окремі симптоми (дратівливість, втома), але вони не критичні); високий (15–20 балів): глибоке вигорання (виражені емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження продуктивності; потрібна термінова профілактика або корекція).

Наступною ми обрали методику «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова тому, що вона досліджує прояви синдрому вигорання за трьома показниками (психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація). Вищезазначене уможливорює констатувати не лише загальне виснаження, а й міжособистісні та мотиваційні аспекти, що значимо для стрімерів, які працюють у публічному просторі та взаємодіють з аудиторією. Відповідно, визначимо змістовні характеристики цих шкал:

1. Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.
2. Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

3. Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях визначено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ	Прояви «психічного вигорання» на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному
ПВ	Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність	Небажання йти на роботу ; бажання скоріше закінчити робочий день; поява прогулів
ОВ	Небажання контактувати з людьми; цинічне, негативне ставлення до них	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Знижена самооцінка: незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях

Також перевагою методики є те, що вона досліджує вигорання на міжособистісному, особистісному та мотиваційному рівнях. Зазначимо, що стрімерська діяльність пов'язана з постійною взаємодією з глядачами (міжособистісний рівень), впливом на самооцінку та особистісний стан (особистісний рівень), а також з мотивацією створення контенту і підтримування його активності (мотиваційний рівень).

Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

1. Шкала психоемоційного виснаження (ПВ) - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);
2. Шкала особистісного віддалення (ОВ)- 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);
3. Шкала професійної мотивації (ПМ) - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему: («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Методика «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова націлена на визначення проблематики кожної особистості, оскільки системно визначає феномен емоційного вигорання з можливістю конкретизації окремих його компонентів: емоційного виснаження, особистого відчуження, зниження професійної мотивації.

У стрімерів, які працюють у публічному полі, «незадоволеність собою» є проявом емоційного вигорання та може виникати через високі вимоги аудиторії, нестабільність доходів, критику, а також через порівняння себе з іншими. Аналіз цього симптому допомагає виявити, наскільки особистісні переживання впливають на загальний емоційний стан і мотивацію.

Відповідно нами було використано методику «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, за допомогою якої можливо визначити, чи є «незадоволеність собою» незначною, що лише формується або вже сформованою і домінуючою проблемою. Аналіз цього симптому допомагає зрозуміти початкові механізми стресової реакції і психологічного захисту, глибше розуміння внутрішні переживання стрімера в умовах високого емоційного навантаженням під час стримінгу.

Зокрема, нами було використано симптом «Незадоволеність собою» (НС) як індикатор внутрішнього конфлікту, що входить до першої фази «Напруження» та відображає початкові прояви вигорання, пов'язані з емоційною втомою, тривогою, депресією та психотравмуючими обставинами. Незадоволеність собою сигналізує про внутрішній конфлікт, зниження самооцінки, що часто є першою ознакою, коли людина починає відчувати, що не справляється з професійними чи життєвими викликами

Симптом «Незадоволеність собою» визначається в осіб, яким притаманні наступні ознаки: людина не задоволена рівнем докладених зусиль та результатом власної діяльності, вважає, що здатна на більше, але через власні лінощі або малодушність виявилася неспроможною.

Причиною незадоволеності собою може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між останніми та вимогами дійсності. Відчуття незадоволеність собою може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час опиняються у «простой». Таким чином, незадоволеність собою такого ґатунку характерна для особистостей, що самоактуалізуються, вона є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення.

Незадоволеність собою може бути фоном негативної самоконцепції – негативних установок щодо себе, які склалися під впливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. У такому випадку незадоволеність собою являє собою неадекватну занижену самооцінку, що

спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом, і до світу. Характерна для людей, які знаходяться у депресивному стані.

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

- 0-9 балів — симптом не сформований (низький рівень виявлення симптому);
- 10-15 балів — симптом на стадії формування (середній рівень виявлення симптому);
- 16 і більше балів — симптом сформований (високий рівень виявлення симптому).

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

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У рамках дослідження «Психологічні особливості емоційного вигорання у стрімерів» було здійснено первинну діагностику за трьома валідними методиками. Проаналізуємо базові дані, які відображають емоційний стан представників експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) групи до впровадження психокорекційної програми. Визначимо отримані результати за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг), які відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 1 «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг)

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	4	13	4	13
середній	6	20	8	27
високий	20	67	18	60

Встановлено, що спостерігається переважання високого рівня емоційного вигорання в обох виборках респондентів (високий рівень – 67% стрімерів ЕГ та 60 % осіб КГ), що свідчить про глибоку втому, деструктивну емоційну реактивність та нестачу ресурсів відновлення. Середній рівень більш виражений у КГ (27%), тоді як ЕГ (20%) демонструє критичну межу психоемоційної стабільності. Низький рівень однаковий у ЕГ та КГ – 13 % від загальної вибірки респондентів.

Схарактеризуємо результати за методикою 2 «Визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішнікова). За шкалою 1 «Психоемоційне виснаження» констатовано, що 20 % виборки мають середній рівень психоемоційного виснаження в ЕГ та КГ, у 7 % осіб ЕГ та 13 % стрімерів КГ зафіксовано низький рівень. Високий рівень емоційного виснаження констатовано у 73 % стрімерів ЕГ та 67 % юнаків КГ, що свідчить про глибоку енергетичну виснаженість, втому, яку важко компенсувати навіть після відпочинку (табл.2.3)

Таблиця 2.3

Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 2

«Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова

шкалою 1 «Психоемоційне виснаження»

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	2	7	4	13
середній	6	20	6	20
високий	22	73	20	67

Результати за шкалою «Особистісне віддалення» встановили низький рівень формування стратегії віддалення у 13% ЕГ та 20 % КГ, середній – 20 % стрімерів ЕГ та 13 % осіб КГ. Високий рівень зафіксовано в 67 % стрімерів обох груп, що характеризує наявність в респондентів стійкого відчуження,

емоційної ізоляції та зниження емпатії, що призводить до формування професійного цинізму у стрімерів або втрати сенсу взаємодії з аудиторією (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 2
«Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова
шкалою 2 «Особистісне віддалення»

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	4	13	6	20
середній	6	20	4	13
високий	20	67	20	67

Представлені результати за шкалою 3 «Професійна мотивація» виявили низьку мотивацію у 13 % осіб ЕГ та 20 % юнаків КГ, середній рівень відзначено відповідно у 20 % ЕГ та 13 % КГ. Високі показники з мотивації до стрімерської діяльності показали 67 % загальної вибірки респондентів двох груп, які попри втому й віддалення зберігають бажання працювати на відносно функціональному рівні.

Таблиця 2.5

Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 2
«Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова
шкалою 3 «Професійна мотивація»

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	12	40	13	43
середній	10	33	9	30
високий	8	27	8	27

Загальний рівень вигорання за методикою 3 демонструє, що у 20 % стрімерів ЕГ та 26 % осіб КГ наявний низький рівень вигорання, приблизно ідентична кількість респондентів мають середній рівень – 24 % ЕГ та 21 % КГ. Але 56 % ЕГ та 53 % КГ респондентів демонструють явну потребу у відновленні внутрішніх ресурсів, покращенні навичок емоційної саморегуляції та ресоціалізації (табл.2.6.).

Таблиця 2.6

Результати діагностування загального рівня вигорання за методикою №2 «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова

Рівні синдрому вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	6	20	8	26
середній	7	24	6	21
високий	17	56	16	53

Підтверджують ці висновки і результати діагностування за третьою методикою (табл.2.7).

Таблиця 2.7

**Результати діагностування рівня вигорання за методикою 3 «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко)
(симптом незадоволеність собою)**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	5	17	6	20
середній	10	33	10	33
високий	15	50	14	47

Третина респондентів двох вибірок (33 %) мають середній рівень незадоволеності собою; 17 % осіб ЕГ та 20 % юнаків КГ - низький рівень. Але у половини респондентів ЕГ (50%) та КГ (47 %) встановлено високий рівень невдоволення собою. Отже, вони демонструють високий рівень фрустрації, самозвинувачень і внутрішньої критики. Це типовий паттерн для тих, хто займається публічною діяльністю (як-от стрімінг), де самооцінка значною мірою залежить від зворотного зв'язку від аудиторії (табл.2.7).

Отже, узагальнені показники рівня емоційного вигорання у респондентів до проведення корекційної роботи зафіксували наступне: у 17 % осіб ЕГ та 20 % КГ визначено низький рівень емоційного вигорання, приблизно однакова кількість стрімерів ЕГ (26%) та КГ (27 %) мають середній рівень вигорання, а у більшості осіб визначено наявність емоційного вигорання – 57 % ЕГ та 53 % КГ (табл. 2.8). Інтегральна оцінка лише підтверджує загальні тенденції: понад половина респондентів обох груп уже перебувають у стані емоційного вигорання. Відмінності між ЕГ і КГ не є статистично значущими, що створює рівні стартові умови для аналізу ефективності подальшого впливу.

Таблиця 2.8

**Результати діагностування загального рівня вигорання стрімерів
(до впровадження корекційної програми)**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	5	17	6	20
середній	8	26	8	27
високий	17	57	16	53

Дані свідчать про високий рівень психоемоційного навантаження серед молоді, яка займається стрімінгом. Така професійна діяльність супроводжується інформаційним перевантаженням, нестачею приватності,

постійною необхідністю бути на публіці, що й формує підґрунтя для вигорання. Результати дають підстави для необхідності впровадження цілеспрямованої психологічної підтримки для цієї категорії респондентів.

2.3 Програма профілактики та корекції явища емоційного вигорання у стрімерів.

Щоб запобігти емоційному вигоранню та подолати його наслідки, необхідно застосовувати стратегії саморегуляції, організації роботи та психологічної підтримки стрімерів. Визначимо техніки запобігання емоційному виснаженню:

1. Управління часом і навантаженням:

- 1) формування чіткого графіка: визначення стабільного розкладу стрімів та дотримання відпочинку; з аплановані вихідні дні для повного відключення від роботи;
- 2) обмеження тривалості стрімів: проведення коротших, але якісніших трансляцій; використання тайм-менеджменту;
- 3) зміна контенту: ротація тем і форматів, щоб уникнути відчуття рутини; експерименти з новими жанрами, які не потребують надмірної емоційної залученості.

2. Емоційна саморегуляція:

- 1) практики зниження стресу: медитація та дихальні вправи; фізична активність (йога, прогулянки, спорт) для зниження рівня кортизолу; музична терапія, арт-терапія, ведення щоденника настрою;
- 2) чіткі межі між роботою та особистим життям: необхідність відключення від роботи після стрімів (обмеження соцмереж, мінімізація комунікації про контент у вільний час); окремий простір для стрімінгу, щоб не змішувати роботу та особисте життя;
- 3) робота з негативними коментарями: використання фільтрів і модераторів для контролю над чатом; розуміння, що токсичні

коментарі часто не пов'язані особисто зі стрімером; зниження значення кількості глядачів та лайків як основного показника успіху.

3. Підтримка психологічного комфорту:

- соціальна підтримка: спілкування з іншими стрімерами, обмін досвідом, створення ком'юніті для взаємної підтримки; час із сім'єю та друзями поза контентом;
- формування правильного мислення: заміна ідеї «працювати без відпочинку = успіх» на усвідомлення важливості балансу; зміщення акценту з миттєвого результату на довгостроковий розвиток каналу;
- професійна допомога: консультації з психологами, які спеціалізуються на стресі, вигорянні, публічній діяльності; використання коучинг-сесій для визначення реалістичних цілей та способів їх досягнення.

Отже, запобігання емоційному вигоранню стрімерів можливе завдяки ефективному управлінню часом, емоційній саморегуляції, підтримці здорового способу життя та соціальній підтримці. Регулярні перерви, зміна контенту, фізичне та психологічне відновлення допоможуть повернути мотивацію та енергію. Визначимо вищезазначені техніки боротьби із емоційним вигорянням стрімерів:

4. Перерва в роботі:

1) декілька днів або тижнів без стрімів:

- повне або часткове відключення від стрімінгу (перехід на мінімальну активність, наприклад, лише соціальні мережі);
- систематичний відпочинок, відновлення життєвих сил;

2) переформатування контенту:

- можливість переключитися на менш енергозатратний формат (короткі відео, блоги замість стрімів);
- додавання нових елементів, які цікаві самому стрімеру.

5. Фізичне та психологічне відновлення:

1) налагодження сну та харчування:

- встановлення чітких ритуалів засинання (відмова від гаджетів за 1 годину до сну, темна кімната, фіксований час відпочинку);
- раціональне харчування, включення вітамінів, мінімізація кофеїну;

2) перегляд мотивації:

- усвідомлення особистих цінностей у стрімінгу (що подобається, що дає енергію, що варто змінити);
- перехід від гонитви за кількістю переглядів до фокусування на якісному контенті та здоров'ї;

3) психологічне переформатування:

- робота зі страхом «аудиторія мене забуде» – розуміння, що якість і баланс важливіші за постійну активність;
- перехід до гнучкішого графіка роботи та розуміння своїх меж.

Вчені визначають дві форми спеціальних програм для профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання:

1) індивідуальні;

2) групові.

Індивідуальні програми націлені на одного індивіда та включають наступне:

- актуалізацію заняття спортом та здорового способу життя (здорове харчування, спорт, дотримання режиму дня);
- індивідуальне консультування;
- ознайомлення з техніками прогресивно м'язової релаксації;
- використання технік когнітивно-поведінкової терапії для зміни деструктивних думок;
- техніки позитивного мислення, арт-терапії, музикотерапії;
- ведення щоденника емоцій;
- медитації, релаксації, аутотренінг;
- технік визначення пріоритетів [6; 13; 15].

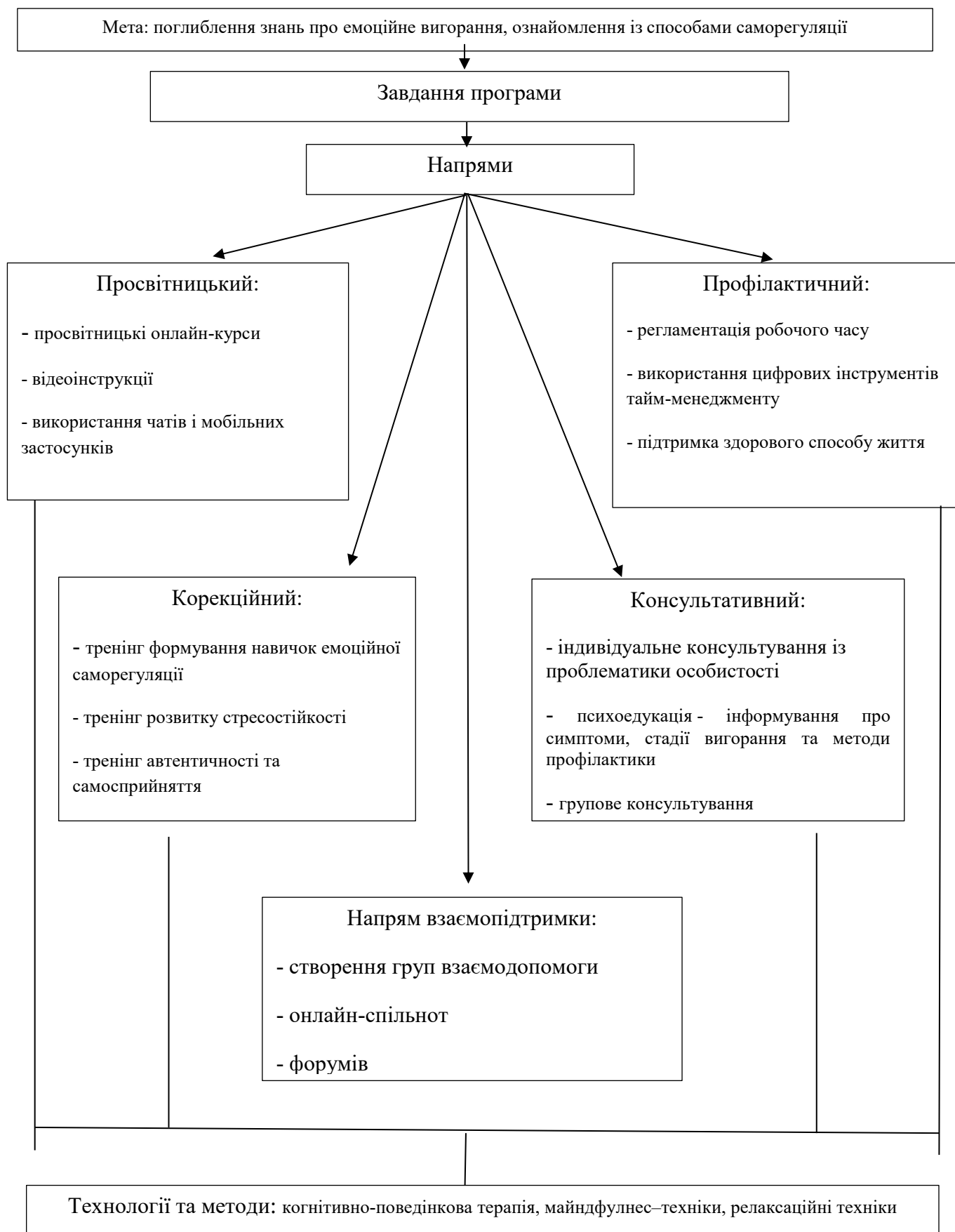


Рис. 2.1. Профілактично-корекційна програма «Стрім без стресу»

Групові програми спрямовані на системну взаємодію із групою людей щодо профілактики або корекції емоційно-вольових станів та мають наступні форми реалізації:

- антистресові програми сфокусовані на ознайомлення із навичками емоційної саморегуляції, релаксації та управління стресом;
- групи підтримки спрямовані на отримання соціально-психологічної допомоги в рамках принципу «рівний-рівному»;
- соціально-психологічні тренінги зосереджені на формування практичних умінь, навичок протидії та превенції вигорання (навчання технікам релаксації, аутотренінгу, дихальним вправам) шляхом використання активних методів навчання [20; 24; 25].

Нами була запропонована комплексна профілактично-корекційна програма «Стрім без стресу», метою якої була профілактика та корекція емоційного вигорання у стрімерів шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та розвитку ефективних стратегій управління стресом у професійній діяльності (див. рис.2.1).

Завдання програми полягали у наступному:

1. Виявлення рівня емоційного вигорання у стрімерів.
2. Ознайомлення учасників із симптомами та причинами емоційного вигорання.
3. Розвиток навичок саморегуляції, релаксації та управління емоціями.
4. Формування стратегії балансування між стрімерською діяльністю та особистим життям.
5. Підвищення мотивації та внутрішніх ресурсів для творчої діяльності.
6. Створення підтримуючого середовища для обміну досвідом і взаємодопомоги.

Надаємо приклад однієї із тренінгових програм «Заряд для стрімера: енергія замість вигорання» в рамках корекційного напрямку, репрезентований в таблиці 2.9 [2; 5; 12; 17; 18; 23; 33].

Таблиця 2.9.

Зміст тренінгу

«Заряд для стрімера: енергія замість вигорання»

№	Назва тематичного блоку тренінгової програми	Зміст тренінгових занять
1	Заняття 1. Ознайомлення із сутністю емоційного вигорання Мета: Ознайомити учасників із поняттям, симптомами та стадіями емоційного вигорання. Завдання: Усвідомити власний стан, виявити перші ознаки вигорання.	I. Вступна частина: Дихальна вправа «Квадрат» (4 етапи: вдих – пауза – видих – пауза по 4 сек) II. Основна частина: Міні-лекція про вигорання 1.Вправа «Виявлення власних симптомів вигорання» (самоаналіз) 2.Вправа «Рахунок» (повільне дихання з рахунком) 3.Вправа «Пір'їна – статуя» (чередування напруження і розслаблення м'язів) 4.Арт-терапія: малювання «Моє емоційне вигорання» (образне відображення стану) III. Заключна частина: Обмін враженнями Постановка індивідуальної мети усвідомлення власного стану
2	Заняття 2. Розвиток навичок саморегуляції та релаксації Мета: Навчити технік саморегуляції для зниження емоційного напруження. Завдання: Опанувати базові релаксаційні вправи.	I. Вступна частина: Вправа «Дихальна вправа «Квітка та свічка»» (глибоке дихання) II. Основна частина: 1.Лекція про саморегуляцію 2. Вправа «Постукування/Метелик» (ритмічне постукування долонями по грудях) 3.Вправа «Кондиціонер нервової системи» (контроль дихання) 4. Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» (усвідомлення емоцій)

		5. Арт-терапія: малювання «Мій ресурс для спокою» III. Заключна частина: Обговорення відчуттів Постановка мети щодо регулярного застосування технік
3	Заняття 3. Управління часом та енергетичні ресурси в стресі Мета: Навчити ефективно планувати час і зберігати енергію. Завдання: Освоїти тайм-менеджмент та вправи для відновлення енергії.	I. Вступна частина: Вправа «Фокус уваги» (зосередження на предметі) II. Основна частина: Лекція про тайм-менеджмент 1. Вправа «Планування дня з урахуванням відпочинку» 2. Вправа «Потягушки» (розтягування тіла) 3. Вправа «Техніка заземлення 5-4-3-2-1» (активація органів чуття) 4. Арт-терапія: створення «Календаря енергії» (кольорове маркування активності і відпочинку) III. Заключна частина: Обмін досвідом Постановка цілі щодо ефективного розподілу часу
4	Заняття 4. Формування позитивного мислення Мета: Розвинути навички позитивного сприйняття і мислення. Завдання: Навчитись розпізнавати і трансформувати негативні думки.	I. Вступна частина: Вправа «Позитивний настрій» (усвідомлене фокусування на приємних емоціях) II. Основна частина: 1. Лекція про когнітивні спотворення 2. Вправа «Переформулювання негативних думок» 3. Вправа «Зосередження на позитивних подіях»

		4.Вправа «Ворона на шафі» (усвідомлення і відпускання негативних думок) 5.Арт-терапія: малювання «Моє світле майбутнє» III. Заключна частина: Обговорення змін у сприйнятті Постановка мети щодо розвитку оптимізму
5	Заняття 5. Автентичність та самосприйняття Мета: Підвищити рівень прийняття себе і автентичності. Завдання: Усвідомити власні цінності та внутрішній світ.	I. Вступна частина: Вправа «Відображення» (усвідомлення себе через дзеркало) III. Основна частина: 1.Лекція про автентичність 2.Вправа «Моє справжнє «Я»» (самоопис) 3.Вправа «Кола довіри» (визначення соціальних ресурсів) 4.Вправа «М'язова енергія» (усвідомлення тілесних відчуттів) Арт-терапія: створення колажу «Я справжній» III. Заключна частина: Обмін враженнями Постановка мети щодо прийняття себе
6	Заняття 6. Життєстійкість Мета: Розвинути адаптивність та внутрішню стійкість. Завдання: Визначити власні ресурси і способи подолання труднощів.	I. Вступна частина: Вправа «Опора на ресурс» (усвідомлення внутрішніх сил) II. Основна частина: 1.Лекція про життєстійкість 2.Вправа «Визначення власних ресурсів» 3.Вправа «Техніка заземлення 5-4-3-2-1» 4.Вправа «Постукування/Метелик» 5.Арт-терапія: малювання «Мій внутрішній щит» III. Заключна частина:

		Обговорення Постановка мети щодо розвитку стійкості
7	Заняття 7. Формування асертивності Мета: Навчити виражати власні потреби і межі без конфліктів. Завдання: Опанувати асертивні техніки спілкування.	I. Вступна частина: Вправа «Впевненість у собі» (психорелаксація) II. Основна частина: 1.Лекція про асертивність 2.Вправа «Рольові ігри: Відмова без конфлікту» 3.Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» 4.Вправа «Дихальна вправа «Квадрат»» 5.Арт-терапія: малювання «Моє асертивне «Я»» III. Заключна частина: Обмін досвідом Постановка мети щодо застосування асертивних навичок
8	Заняття 8. Управління стресом Мета: Освоїти техніки швидкого зниження стресу. Завдання: Навчитись розпізнавати стрес і ефективно з ним працювати.	I. Вступна частина: Вправа «Зняття напруги» (м'язове розслаблення) II. Основна частина: 1.Лекція про механізми стресу 2.Вправа «Техніки швидкого зниження стресу» (дихальні вправи, постукування) 3.Вправа «Пір'їна – статуя» 4.Вправа «Кондиціонер нервової системи» 5.Арт-терапія: малювання «Мій стрес і як я з ним справляюсь» III. Заклучна частина: Обговорення Постановка мети щодо регулярного використання технік

9	Заняття 9. Психологічне благополуччя Мета: Підвищити рівень психологічного комфорту і задоволеності життям. Завдання: Сформувати індивідуальний план підтримки психологічного здоров'я.	I. Вступна частина: Вправа «Відчуття внутрішнього спокою» (медитація) II. Основна частина: 1.Лекція про складові психологічного благополуччя 2.Вправа «Створення індивідуального плану підтримки» 3.Вправа «Зосередження на позитивних подіях» 4.Вправа «Рахунок» (дихальна вправа) Арт-терапія: колаж «Моє благополуччя» III. Заключна частина: Обмін враженнями Постановка мети щодо підтримки благополуччя
10	Заняття 10. Поглиблене формування навичок саморегуляції Мета: Закріпити та розвинути комплексні навички саморегуляції. Завдання: Впровадити навички у повсякденне життя.	I. Вступна частина: Вправа «Контроль дихання» (повільне глибоке дихання) II. Основна частина: 1.Лекція про комплексні техніки саморегуляції 2.Вправа «Постукування/Метелик» 3.Вправа «Дихальна вправа «Квадрат»» 4.Вправа «Пір'їна – статуя» 5.Арт-терапія: малювання «Мій план саморегуляції» III. Заключна частина: Обговорення результатів Постановка довгострокової мети.

Після впровадження вищезазначеної програми нами було здійснено повторний діагностичний зріз за 3 методиками. Проаналізуємо результати

отримані за методикою 1 «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг), які відображено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 1
«Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг)
на прикінцевому етапі експерименту**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	47	6	20
середній	12	40	6	20
високий	4	13	18	60

Кількість студентів ЕГ із високим рівнем вигорання зменшилась утрічі – з 67% до 13%. Частка респондентів ЕГ із середнім рівнем зросла до 40%, а з низьким – до 47%. Зазначимо, що у контрольній групі зміни були незначні: високий рівень залишився на рівні 60%, середній – знизився, а низький – зріс до 20%, що є статистично незначущим. Отже, психокорекційна програма, спрямована на емоційну стабілізацію, розвиток навичок саморегуляції, зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості, дала відчутні результати.

Результати за методикою «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова за шкалою 1 «Психоемоційне виснаження» засвідчили, що в ЕГ високий рівень зменшився до 20%, середній – 33%, низький – 47%. В КГ залишилися незмінними показники високого рівня 60% респондентів, середній (27 %) та низький (13 %) змінилися стабільними (табл. 2.11).

Психокорекційна програма позитивно вплинула на зниження психоемоційного виснаження в ЕГ.

Таблиця 2.11

Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 2 «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова шкалою 1 «Психоемоційне виснаження» на прикінцевому етапі експерименту

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	14	47	4	13
середній	10	33	8	27
високий	6	20	18	60

Охарактеризуємо дані, отримані за шкалою 2 «Особистісне віддалення» після проведення корегуючої програми:

- в ЕГ високий рівень зменшився до 23 %; середній – до 20 %, низький рівень – 37 %;
- в ЕГ високий рівень зафіксовано в 63 % респондентів; в 17 % – середній, в 20 % – низький рівень (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 2 «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова шкалою 2 «Особистісне віддалення» на прикінцевому етапі експерименту.

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	11	37	6	20
середній	12	40	5	17
високий	7	23	19	63

У ЕГ спостерігається прогрес у зменшенні емоційного відсторонення, натомість у КГ відбулося погіршення – збільшення кількості осіб з високим рівнем особистісного віддалення.

За шкалою 3 «Професійна мотивація» зафіксовано:

- в ЕГ високий рівень – 33%, середній – 40%, низький – 27%;
- в КГ: стабільність – без змін (високий – 27%, середній – 33%, низький – 40%.

У ЕГ спостерігається легке покращення у сфері професійної мотивації, що вказує на формування більш свідомого ставлення до власного професійного розвитку (див. 2.13).

Таблиця 2.13

**Результати діагностування рівнів вигорання за методикою № 2
«Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова шкалою 3
«Професійна мотивація» на прикінцевому етапі експерименту.**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	8	27	12	40
середній	12	40	10	33
високий	10	33	8	27

Інтегральний показник за методикою 2 «Визначення психічного «вигорання» визначив зменшення провів емоційного виснаження, відсторонення та апатії в ЕГ:

- високий рівень зафіксовано в 26 % осіб;
- середній та низький – в 37%.

В КГ зафіксовано або стагнацію, або погіршення (високий рівень психічного вигорання у 50 %, середній – 26%, низький – 24 % вибірки респондентів (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

**Результати діагностування загального рівня вигорання за методикою
№2 «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова на
прикінцевому етапі експерименту**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	11	37	7	24
середній	11	37	8	26
високий	8	26	15	50

Результати за методикою 3 «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» засвідчили наступні зміни: в ЕГ відбувся значний ріст низького рівня – до 40 %, не змінилися показники середнього рівня (40 %), високий рівень незадоволеності зменшився до 20 %; в КГ високий рівень залишився незмінним – 47%, середній рівень – 40%, низький рівень зменшився до 13% (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

**Результати діагностування рівня вигорання за методикою 3 «Експрес
діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) (симптом
незадоволеність собою) на прикінцевому етапі експерименту**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	12	40	4	13
середній	12	40	12	40
високий	6	20	14	47

Зазначимо, що в ЕГ встановлено значне зростання показників симптомів незадоволеності собою. Респонденти ЕГ, які раніше

демонстрували високий рівень самоневдоволення, перейшли до більш адаптивних рівнів, що свідчить про формування більш стійкої позитивної самооцінки. У КГ ситуація залишилась стабільно негативною.

Загальні результати повторного діагностування емоційного вигорання визначили істотні покращення ситуації в ЕГ: низький та середній рівень зафіксовано в 40 % загальної кількості респондентів, а високий зменшився до 20 %. В той же час в КГ відсутні зрушення до позитивної динаміки: частка осіб з високим рівнем вигорання залишилась критично високою, а низький рівень навіть зменшився (табл.2.16).

Таблиця 2.16

**Результати діагностування загального рівня вигорання стрімерів
(після впровадження корекційної програми)**

Рівні вигорання	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
низький	12	41	6	19
середній	12	39	9	29
високий	6	20	16	52

Висновки до другого розділу

Зважаючи на вище викладене, можливо констатувати, що проаналізувавши динаміку показників емоційного вигорання у представників стрімінгової професії до та після впровадження тренінгової програми, спрямованої на підвищення особистісного потенціалу життєстійкості та зниження рівня емоційного вигорання, було з'ясовано наступне:

- представники стрімінгової професії мають високий рівень емоційного вигорання, спричинений особливостями їх професійної діяльності;
- застосування психологічної тренінгової програми, спрямованої на розвиток ресурсів особистості, сприятиме зниженню рівня вигорання.

Для перевірки ефективності тренінгу було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Формула t-критерію Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

де:

$\bar{x}_1$ і $\bar{x}_2$ — середні значення контрольної та експериментальної груп;

s_1^2 і s_2^2 — дисперсії (в квадраті стандартного відхилення);

n_1, n_2 — обсяг вибірок.

Підставимо емпіричні дані:

$\bar{x}_1 = 1.80$ (після тренінгової програми)

$\bar{x}_2 = 2.40$ (до тренінгової програми)

$s_1 = 0.761, s_2 = 0.770$

$n_1 = n_2 = 30$

Кроки розрахунку:

1. Дисперсії:

$$s_1^2 = 0.761^2 = 0.5793, s_2^2 = 0.770^2 = 0.5931$$

2. Відношення дисперсій до кількості респондентів:

$$\frac{s_1^2}{n_1} = \frac{0.5793}{30} \approx 0.01931, \frac{s_2^2}{n_2} = \frac{0.5931}{30} \approx 0.01977$$

3. Знаменник = $\sqrt{0.01931 + 0.01977} = \sqrt{0.03908} \approx 0.1977$

4. Різниця середніх:

$$\bar{x}_1 - \bar{x}_2 = 1.80 - 2.40 = -0.60$$

5. Остаточний розрахунок:

$$t = \frac{-0.60}{0.1977} \approx -3.035$$

Інтерпретація результату: з отриманим значенням $t = -3.035$ і ступенями свободи $df=58$ порівнюємо це значення з критичним із таблиці t-критичних значень при $\alpha=0.05$

Для $df=58$, критичне значення приблизно $t_{кр} \approx 2.001$

Порівняння: $|t| = 3.035 > 2.001$

Отже, оскільки $|t| = 3.035 > t_{кр} = 2.001$, отримане значення t є статистично значущим. Це дозволяє зробити висновок, що тренінгова програма справді сприяла зниженню рівня емоційного вигорання стрімерів в експериментальній групі. Таким чином, ми маємо підстави відхилити нульову гіпотезу про відсутність різниці між станом емоційного вигорання до та після тренінгу. Результати є статистично значущими, що дозволяє зробити висновок про ефективність тренінгової програми щодо зниження рівня емоційного вигорання у стрімерів.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури розглянуто розробленість проблеми емоційного вигорання у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях.

Встановлено, що емоційне вигорання є складним і багатогранним явищем, яке досліджується з різних теоретичних позицій:

- 1) психодинамічний підхід пояснює вигорання як внутрішній конфлікт між очікуваннями особистості та реаліями професійного середовища;
- 2) когнітивно-біхевіоральний підхід розглядає вигорання як результат негативних когнітивних схем, деструктивних переконань і неадаптивних поведінкових реакцій на стресові ситуації;
- 3) екзистенційний підхід пов'язує вигорання з втратою сенсу діяльності та професійної ідентичності;
- 4) клінічний підхід характеризує емоційне вигорання як втрату мотивації і зацікавленості у роботі, що супроводжується підвищеною нервозністю, апатією та цинічним ставленням до оточуючих;
- 5) ресурсний підхід визначає вигорання як наслідок дисбалансу між вимогами професії та наявними часовими, соціальними та психологічними ресурсами;
- 6) соціокультурний підхід пояснює розвиток вигорання через вплив соціальних норм, культурних очікувань, суспільного перфекціонізму, конкуренції та високих стандартів, що створюють додатковий тиск на працівників і сприяють емоційному виснаженню.

2. Визначено, що емоційне вигорання – це складний стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого хронічного стресу, найчастіше пов'язаного з професійною діяльністю, що не зникає після короткотривалого відпочинку і проявляється через постійну втому, зниження мотивації, емоційну порожнечу, а також погіршення загального самопочуття.

3. Обґрунтовано емоційне вигорання у стрімерів як психоемоційний стан хронічного виснаження, що виникає через тривалий стрес, пов'язаний із постійною необхідністю бути активним, підтримувати увагу аудиторії та відповідати високим вимогам онлайн-трансляцій, що проявляється у відчутті емоційної спустошеності, зниженні мотивації, втраті інтересу до роботи, фізичній втомі та погіршенні продуктивності.

Досліджено основні ознаки вигорання у стрімерів: емоційне виснаження – втрата енергії, почуття постійної втоми, апатія до створення контенту; деперсоналізація – байдужість або роздратування щодо аудиторії, зниження рівня емпатії, емоційна дистанція; зниження особистих досягнень – відчуття професійної неефективності, сумніви у власних навичках і значущості своєї діяльності.

Розглянуто основні фактори, що сприяють вигоранню стрімерів:

- соціальні – високі очікування аудиторії, токсичні коментарі, порівняння з іншими стрімерами;
- фізичні – нестача сну, неправильне харчування, сидячий спосіб життя;
- психологічні – самотність, тривога через нестабільність кар'єри, емоційне навантаження;
- технічні – проблеми з технічним оформленням інформаційної платформи, з алгоритмами просування контенту та монетизацією.

Описано причини емоційного вигорання у стрімерів:

- виснажливість постійної взаємодії в умовах регулярних трансляцій;
- токсичне спілкування у віртуальному світі (хейтерство, тролінг);
- нестабільність доходів в результаті зростання конкуренції, зниження активності глядачів, технічних проблем;
- відсутність балансу між роботою та особистим життям;
- постійне перебування перед камерою;
- психологічний тиск з боку аудиторії;
- імітація постійних позитивних емоцій, почуттів, настрою.

Охарактеризовано види професійної діяльності стрімерів:

- ігровий стрімінг (визначається високим рівнем стресу, що зумовлений тривалими тренуваннями, змагальними умовами, високими очікуваннями від результатів з боку команд, спонсорів і глядачів, сидячим способом життя, тривалим перебуванням перед монітором);
- персональний стрімінг (характеризується високим рівнем емоційного вигорання блогерів);
- розважальний стрімінг (окреслюється експектаціями аудиторії, нестабільним графіком роботи, обмеженнями у реальному часі).

Аргументовано негативні наслідки емоційного вигорання стрімерів:

- фізичне та емоційне виснаження (відчуття постійної втоми, апатії та зниження мотивації до роботи);
- зниження якості контенту (втрата творчого підходу та інтересу до створення нового матеріалу);
- проблеми зі здоров'ям (розвиток психосоматичних захворювань, порушення сну).

4. Розроблено методику діагностування емоційного вигорання стрімерів: методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг), методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішнікова), шкала «Симптом «Незадоволеності собою» з методики «Експрес –діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

5. Результати експериментального дослідження засвідчили позитивну динаміку зниження рівнів емоційного вигорання у стрімерів. В експериментальній групі зафіксовано значні позитивні зміни: зменшилась кількість студентів з високим рівнем емоційного вигорання з 57 % до 20 % загальної виборки респондентів, збільшилась кількість осіб з низьким рівнем вигорання з 17 % до 41%. Щодо контрольної групи, то результати залишились майже незмінними.

6. Побудовано і апробовано програму профілактики та корекції зниження рівня емоційного вигорання стрімерів «Стрім без стресу», яка передбачала просвітницький, профілактичний, корекційний,

консультативний напрями та напрям взаємопідтримки. В рамках вищезазначеної програми проведено тренінг «Заряд для стрімера: енергія замість вигорання».

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми емоційного вигорання стрімерів. Подальша перспектива вивчення полягає у більш ґрунтовному теоретичному і практичному дослідженні специфіки корекції рівня емоційного вигорання для покращення продуктивності професійної діяльності стрімерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болтівець С.І. Психогігієнічні засади професійного самоздійснення особистості. *Ринок праці та зайнятість населення*. №1. 2013. С. 25-29.
2. Беленька Г. І. Психотехніка та психотренінг у психологічному консультуванні : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 264 с.
3. Бишевець Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевець Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 28(4). С. 210–216.
4. Бобренко С., Хрипко І. Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29 (3). С. 137–144.
5. Волошина В. А. Тренінги у роботі психолога. Програми, вправи, рекомендації. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 160 с.
6. Гарасимчук Г. М. Подолання негативних наслідків травмуючих подій як засіб збереження психологічного здоров'я: профілактична програма. Піски, 2023. 70 с.
7. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті позитивної психології : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01; АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К., 2011. 20 с.
8. Громцева О. В. Уявлення про професійне вигорання медичних працівників та дослідження його феноменології. *European Journal of Management Issues*, 2019. №27 (3-4). С. 63 -72.
9. Дроздова А.Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : дис. ...канд. психол.наук : 19.00.01. Харків. 2013. 271 с.
10. Дудяк В. Емоційне вигорання. К. : Главник, 2007. 126 с.

- 11.Калайтан Н. Л. Психологічні чинники розвитку синдрому емоційного вигорання та його динаміка у лікарів швидкої та невідкладної медичної допомоги : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «ХАІ». Х., 2011. 24 с.
- 12.Клімова Т. А. Психологічна гра: методика, сценарії, аналіз. Харків : Основа, 2015.128 с.
- 13.Коржова І. В. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 68–74.
- 14.Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / А. В. Костюк ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2011. 21 с.
- 15.Котенко І. В. Програми профілактики та лікування емоційного вигорання в медичній галузі: дис. ... канд. психол. наук / Суми: Сумський державний університет, 2022. 150 с.
- 16.Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому "вигорання" серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.09; Ун-т цив. захисту України. Х., 2006. 165 с.
- 17.Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: монографія. Том. II / за заг. Ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. С. 256-272.
- 18.Макарова Н. В. Психологічні тренінги для підлітків. Київ : Шкільний світ, 2011. 96 с.
- 19.Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка;

- Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. К.: Основа, 2014. 496 с.
- 20.Олексюк О. О. Підвищення рівня стресостійкості педагогів як профілактика професійного вигорання: профілактична програма. Хорол: КУ «ХЦПРПП», 2023. 120 с.
 - 21.П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів МВС України : дис. канд. психол. наук : 19.00. Київ, 2017. 230 с.
 - 22.Павелків Р. В., Юдкіна Х. В. Фактори емоційного вигорання спортсменів. *Медична і фармацевтична журналістика*. 2024. № 1. С. 92-101.
 - 23.Панасюк І. В. Психотехніки для розвитку особистості. Київ : Логос, 2019. 144 с.
 - 24.Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.
 - 25.Перекуда І. В. Ефективність педагогічної програми профілактики та корекції професійного вигорання: дис. ... канд. пед. наук . Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. 130 с.
 - 26.Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / уклад. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Х. : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
 - 27.Самикіна Н., Сулицький В. Синдром вигорання у працівників пенітенціарної системи. *Соціальна психологія*. 2004. № 4. С. 43-48
 - 28.Стріми: новий формат спілкування та заробітку онлайн. URL: <https://spec-rental.com.ua/shcho-take-strimy/> (дата звернення 25.11.2024) ;

- 29.Стрімінг як кар'єра: виклики та переваги професії стрімера.
URL: <https://hatzalahukraine.org/striming-yak-karyera-vyklyky-ta-perevagy-profesiyyi-strimera/> (дата звернення 25.11.2024)
- 30.Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб./ за наук. ред. Л. М. Карамушки. К.Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
- 31.Чусова О. М., Унгурян К. В. Емоційне вигорання стрімерів: психологічні чинники та шляхи подолання. *Global perspectives on multidisciplinary research: theory and practice: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference*, April 25, 2025. Florence, Italian Republic: International Center of Scientific Research, 2025. P. 120-122.
- 32.Що таке стрім, хто такий стрімер і як ним стати. URL: <https://zarobitok.info/strim/> (дата звернення 25.11.2024).
- 33.Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: теорія і практика. Київ : Либідь, 2004. 432 с.
- 34.Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. Freeman, 1997. 604 p.
- 35.Coimbra M., Pereira A., Martins A., Baptista C. Pedagogical Supervision and Change: Dynamics of Collaboration and Teacher Development. *International Journal of Management Science and Business Administration*, 2020. Vol. 6. № 4. P.55-62.
- 36.Demerouti E., Bakker A. The Job Demands-Resources Model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 2001. Vol. 86 (3). P. 499–512.
- 37.Edelwich J. and Brodsky A. Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions. New York: Human Science Press. 1980. 218 p.
- 38.Fischer H.J. A psychoanalytic view of burnout. In Farber BA (Ed.). *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. New York, Pergamon. 1983. p. 40–50.
- 39.Frankl V. Man's Search for Meaning. Beacon Press, 1985. 165 p.
- 40.Freudenberger H. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974. Vol. 30 (1), p. 159–165.

41. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. URL: <https://icd.who.int/en> (дата звернення: 18.01 2025).
42. Maslach C. and Leiter M.P. Burnout. In: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Academic Press, Cambridge, 2016, P. 351-357.
43. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981. Vol. 2(2), P. 99–113.
44. Maslach C., Jackson S.E. The Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1986. 164 p.
45. Paine W.S. *Job Stress and Burnout*. Beverley Hills. Sage. 1982. 191 p.
46. Richardson J. L., Phelps M. S. Psychological challenges of eSports players: Emotional burnout and coping strategies. *Journal of Sports Psychology*, 2020. Vol. 18 (2), P. 22–44.
47. Schaufeli W., Leiter M. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 2009. Vol. 14(3), P. 204–220.
48. Smith M. J., Johnson A. T. Emotional burnout in bloggers: The impact of constant online presence. *Cyberpsychology and Behavior*, 2019. Vol. 15 (4), P. 18–37.
49. Stenberg K., Lee L. K. Emotional burnout among streamers: Causes and consequences. *Journal of Digital Media Studies*, 2021. Vol. 12 (3), P. 45–60.
50. Ting L., Jacobson J., Sanders S.: Current Levels of Perceived Stress among Mental Health Social Workers Who Work with Suicidal. *Social Work*, 2011. Vol. 56 (4), P.327-336.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг)

[30, с. 297]

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 — якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи па роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в животі?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що пробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Додаток Б

Методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішнікова)

[30, с. 288-293]

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

Бланк для відповідей

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь				
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть				

	безсоння				
6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				
8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Переконаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений професією, яку обрав				

13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				

16	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				
18	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				

25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				

35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				

38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно незахи- щений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				

44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				

54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				

63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				

71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

Додаток В**Шкала «Симптом «Незадоволеності собою» з методики «Експрес – діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко)**

[10, с. 43-46]

Інструкція: Дайте відповідь «так» або «ні» на поставлені запитання.

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
2. Робота приносить мені все менше і менше задоволення.
3. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
4. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь
5. Успіхи в роботі надихають мене.
6. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
7. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.

Додаток Д

**Показники діагностувального зрізу емоційного вигорання стрімерів
експериментальної групи**

	x_i	y_i	d_i	$d_{\bar{}}$	$(d_i - d_{\bar{}})$	$(d_i - d_{\bar{}})^2$
Респондент 1	1	1	0	0	0	0
Респондент 2	1	1	0	0	0	0
Респондент 3	1	1	0	0	0	0
Респондент 4	1	1	0	0	0	0
Респондент 5	1	1	0	0	0	0
Респондент 6	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 7	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 8	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 9	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 10	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 11	1	2	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 12	1	2	-1	0	-1	1
Респондент 13	2	2	0	0	0	0
Респондент 14	2	3	-1	0	-1	1
Респондент 15	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 16	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 17	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 18	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 19	2	3	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 20	2	3	-1	-0,038	-0,962	0,925
Респондент 21	2	3	-1	0	-1	1
Респондент 22	2	3	-1	0	-1	1
Респондент 23	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 24	2	3	-1	0	-1	0,9246
Респондент 25	3	3	0	0	0	0
Респондент 26	3	3	0	0	0	0
Респондент 27	3	3	0	0	0	0
Респондент 28	3	3	0	0	0	0
Респондент 29	3	3	0	0	0	0
Респондент 30	3	3	0	0	0	0