

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ”

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ДЕМИДЮК ВОЛОДИМИР МАКСИМОВИЧ

УДК 159.95:378.147

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ
ДОВГОТРИВАЛИХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ**

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



В.М. Демидюк

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник:

Пасічник Ігор Демидович, доктор психологічних наук, професор

Острог – 2023

АНОТАЦІЯ

Демидюк В.М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Національний університет “Острозька академія”, Острог, 2023.

Дисертацію присвячено вивченню психологічних чинників подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо проблеми емоційного вигорання. Визначено критерії, показники, ознаки та чинники емоційного вигорання у військовослужбовців, що виникли внаслідок впливу стресових факторів. Емпірично досліджено психологічні особливості військовослужбовців із емоційним вигоранням. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано програму подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців. Емоційне вигорання представлено як комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та спричиняє вияв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності. Симптомами вигорання військовослужбовців є: поведінкові (небажання вести документацію, формальне ставлення до професійних завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, висока збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню. Обґрунтовано систему чинників, які призводять до емоційного вигорання та порушення професійної діяльності

військовослужбовців, серед яких когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ресурс подолання стресогенних подій полягає у виборі успішних або неуспішних адаптивних стратегій поведінки, а рівень розвитку і вибір адаптаційних механізмів важливі для соціально-психологічного функціонування особистості. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від рівня досягнень та суб'єктивної задоволеності особистості своїми досягненнями у професійній діяльності.

Психотерапевтична робота з військовослужбовцями із емоційним вигоранням зосереджена на таких напрямках: розділення цього емоційного переживання з психотерапевтом і групою; спілкування у групі з людьми зі схожим травматичним досвідом, що дає можливість зменшити відчуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити відчуття ідентичності, конгруентності, спільності, незважаючи на індивідуальність емоційного переживання кожного учасника групи; розвиток здатності спостерігати за тим, як інші переживають глибокі емоції на основі групової підтримки від терапевта й учасників групи; спільне навчання застосовувати методи, які допомагатимуть опрацьовувати наслідки складного емоційного досвіду; можливості бути в ролі того, хто сприяє (підтримує, додає впевненості, здатний повернути почуття власної гідності); здобуття досвіду нових взаємин, що допомагають учасникам групи сприйняти емоційну подію в інший, більш прийнятний спосіб.

Соціально-психологічна реабілітація спрямована на системний психологічний вплив, що представлений взаємопов'язаними компонентами: діагностикою психологічних питань; психологічним консультуванням з питань ефективної соціально-психологічної адаптації до діяльності, подоланням особистісних і сімейних проблем; корекційною та психотерапевтичною роботою; психологічною реабілітацією; професійною підготовкою, що презентує низку важливих тренінгів (профорієнтаційний, комунікативний, тренінг асертивності). Основними передумовами успішної роботи з клієнтами із емоційним вигоранням є вміння клієнта обговорити проблеми в усіх сферах життя, що його турбують, і вміння психотерапевта вислухати розповідь клієнта.

Згідно із результатами статистичного опрацювання емпіричних даних встановлено, що у військовослужбовців переважає низький рівень емоційно-вольового та середній рівень інтелектуального компонентів, що свідчить про наявність у військовослужбовців емоційного вигорання, невротизації, тривожності, депресивності та необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цих компонентів емоційної сфери.

Подолати проблему емоційного вигорання у військовослужбовців можна за умови актуалізації вказаних структурних компонентів і рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення (когнітивний чинник), нервово-психічної стійкості, адаптивності (емоційно-вольовий чинник), підвищенням рівня відповідальності, цілей життя, поведінкової активності (поведінковий чинник).

Вивчення динаміки змін когнітивного компонента подолання емоційного вигорання показало, що у військовослужбовців підвищилися показники розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, що сприяло успішності виконання інтелектуальних завдань. Розглядаючи емоційно-вольовий компонент подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, ми дійшли висновку, що розвиток означених якостей дасть змогу військовослужбовцям більш адекватно ставитися до власних можливостей, знизити рівень невротизації, навчитися краще адаптовуватися до нової ситуації, більш ефективно виконувати роботу, а також застосовувати здобуті знання та розвинені вольові якості під час реалізації власних задумів. За результатами впливу на поведінковий компонент можемо зробити висновок, що у військовослужбовців підвищився рівень відповідальності, цілей життя, поведінкової активності, що відіграють важливу роль у професійній діяльності. Таким чином, результати дослідження з подолання емоційного вигорання у військовослужбовців показали позитивні зміни у змісті її компонентів, що дає підстави стверджувати, що усі прийоми та засоби експериментального впливу виявилися адекватними меті й основним завданням дисертації.

Зміст моделі подолання емоційного вигорання у військовослужбовців

спрямований на створення психолого-педагогічних умов для цілісного подолання емоційного вигорання і вирішення певних труднощів, що виникають у когнітивній, емоційно-вольовій та поведінковій сферах у військовослужбовців. Вибір корекційних заходів визначено за результатами констатувального і формувального етапів експерименту.

Психологічну програму подолання емоційного вигорання у військовослужбовців реалізовано відповідно до таких принципів: 1) цілісності (застосування всіх етапів системи і засобів стосовно всіх учасників), 2) систематичності й послідовності (успішності подолання емоційного вигорання від реалізації попередніх етапів моделі), 3) врахування вимог соціуму (опертя на знання, соціальні умови життя особистості).

Психологічна модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців побудована на таких підходах: підготовчий етап – ознайомлення з основними принципами і прийомами тренінгу, розвиток позитивного ставлення до діяльності; визначення рівня емоційного вигорання; основний етап формування у військовослужбовців впевненості в успішному виконанні професійної діяльності, в якій узгоджено змістові перспективи, уміння мислити, знаходити нові шляхи вирішення завдань; очікування і досягнення очікуваного результату (когнітивний компонент); сприяння підвищенню ефективності через розвиток впевненості у власних здібностях, усвідомлення та поєднання позитивних і негативних оцінок ефективності своїх дій, навчання прийомів самоконтролю поведінки (емоційно-вольовий); підсумковий етап узагальнення досвіду, набутого військовослужбовцями у процесі тренінгу.

За результатами констатувального експерименту виявлено, що у більшості військовослужбовців переважає низький рівень емоційно-вольового та середній рівень інтелектуального компонентів, що свідчить про наявність у військовослужбовців емоційного вигорання, невротизації, тривожності, депресивності та необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цих компонентів емоційного розладу.

Відповідно до отриманих результатів формувального експерименту, після проходження психологічного тренінгу у військовослужбовців виявлено зростання рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, адаптивності, поведінкової активності та зниження рівня невротизації.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що *вперше* визначено критерії та рівні складових сформованості емоційного вигорання (поведінковий, когнітивний, емоційно-вольовий); обґрунтовано модель, розроблено, апробовано й доведено ефективність авторської програми подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців; *удосконалено*: теоретичні та емпіричні підходи до дослідження поняття емоційного вигорання у військовослужбовців, *уточнено* визначення емоційного вигорання у військовослужбовців, під яким розуміємо комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в процесі діяльності та спричиняє прояв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у розробці й апробації комплексу психодіагностичних методик для діагностики емоційного вигорання у військовослужбовців; апробації програми подолання та запобігання емоційного вигорання, яку можна представити у практичній діяльності психологів, що працюють із військовослужбовцями. Результати дослідження сприяють удосконаленню змісту програм навчальних курсів “Методи подолання емоційного вигорання у професійній діяльності”, “Консультування”, “Психотерапія емоційних станів”. За матеріалами дослідження розроблено і рекомендовано до впровадження в роботу вищих військових навчальних закладів України спецкурс “Основи психолого-педагогічної роботи із

емоційним вигоранням для майбутніх керівників підрозділів, які готуються до роботи з відповідною категорією осіб”.

Ключові слова: емоційне вигорання, військовослужбовці, корекція, професійна діяльність, реабілітація, самоконтроль поведінки, адаптація, аналітичне мислення, нервово-психічна стійкість, відповідальність, цілі життя.

ABSTRACT

Demidyuk V.M. Psychological factors of prevention and overcoming of emotional burnout of servicemen in conditions of long-term armed conflicts. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 “Psychology”. – National University of Ostroh Academy, Ostroh, 2023.

The dissertation is devoted to the study of psychological factors of overcoming the emotional burnout of military personnel in conditions of long-term armed conflicts. A theoretical analysis of scientific research in domestic and foreign literature on the problem of emotional burnout was conducted. The criteria, indicators, signs and factors of emotional burnout in military personnel that have arisen as a result of the influence of stressful factors have been determined. Empirically investigated the psychological characteristics of military personnel with emotional burnout have been identified. On the basis of theoretical analysis, the program of overcoming and preventing emotional burnout in military personnel is substantiated. Emotional burnout is presented as a complex psychophysiological phenomenon that occurs in the process of prolonged emotional stress in the activity and causes the manifestation of emotional, physical and mental exhaustion. Emotional burnout leads to the emergence of professional destructions that change the integrity of the individual, reduce the level of its realization and resistance to the influence of adverse factors of the social environment, that is, to a decrease in adaptation, which affects the results of professional activity. Symptoms of burnout of military personnel are: behavioral (unwillingness to keep documentation, formal attitude to professional tasks); affective (emotional fatigue, low mood, high excitability); intellectual (low concentration of attention, sense of frustration); physiological (sleep disturbances, fatigue, headaches, sensitivity to infectious diseases). Emotional flexibility is an important factor in preventing emotional burnout. The system of factors that lead to emotional burnout and violation of professional activities of military personnel, including cognitive, emotional-volitional and behavioral, has been substantiated.

Analysis of scientific and methodological literature has shown that the resource of overcoming stressful events is the choice of successful or unsuccessful adaptive strategies of behavior, and the level of development and the choice of adaptation mechanisms are important for the socio-psychological functioning of the individual. The effectiveness of socio-psychological adaptation depends on the level of achievement and subjective satisfaction of the individual with their achievements in professional activity.

Psychotherapeutic work with military personnel with emotional burnout focuses on the following areas: sharing this emotional experience with the psychotherapist and the group; communication in a group with people with similar traumatic experiences, which makes it possible to reduce the feeling of isolation, alienation, shame and strengthen the sense of identity, congruence, community, despite the individuality of the emotional experience of each group member; developing the ability to observe how others experience deep emotions based on group support from the therapist and group members; joint training to apply methods that will help to work out the consequences of complex emotional experience; opportunities to be in the role of one who contributes (supports, gives confidence, is able to regain self-esteem); gaining experience of new relationships that help group members perceive an emotional event in a different, more acceptable way.

Socio-psychological rehabilitation is aimed at systemic psychological impact, represented by interrelated components: diagnosis of psychological issues; psychological counseling on effective socio-psychological adaptation to activities, overcoming personal and family problems; correctional and psychotherapeutic work; psychological rehabilitation; professional training, presenting a number of important trainings (career guidance, communicative, assertiveness training). The main prerequisites for successful work with clients with emotional burnout are the ability of the client to discuss problems in all areas of life that bother him, and the ability of the psychotherapist to listen to the client's story.

According to the results of statistical processing of empirical data, it has been established that military personnel have a low level of emotional-volitional and

average level of intellectual components, which indicate the presence of emotional burnout, neurotization, anxiety, depression and the need for purposeful work on the development of these components of the emotional sphere.

It is possible to overcome the problem of emotional burnout in military personnel on condition of actualization of these structural components and the level of mental abilities, analytical thinking, creative thinking (cognitive factor), neuropsychic stability, adaptability (emotional-volitional factor), taking responsibility, life goals, behavioral activity (behavioral factor).

The study of the dynamics of changes in the cognitive component of overcoming emotional burnout showed that military personnel increased their mental abilities, analytical thinking, creative thinking, which contributed to the success of intellectual tasks. Considering the emotional-volitional component of overcoming emotional burnout in military personnel, we came to the conclusion that the development of these qualities will allow military personnel to more adequately relate to their own capabilities, reduce the level of neurotization, learn how to better adapt to a new situation, more effectively perform work, as well as apply the acquired knowledge and developed volitional qualities during the implementation of their own plans. Based on the results of the impact on the behavioral component, we can conclude that the military have increased the level of taking responsibility for themselves, life goals, behavioral activity, which play an important role in professional activity. Thus, the results of the study on overcoming emotional burnout in military personnel showed positive changes in the content of its components, which gives reason to assert that all methods and means of experimental influence turned out to be adequate to the goal and main task of the dissertation.

The psychological program for overcoming emotional burnout in military personnel is implemented in accordance with the following principles: 1) integrity (application of all stages of the system and means in relation to all participants), 2) consistency (success of overcoming emotional burnout from the implementation of the previous stages of the model), 3) taking into account the requirements of society (operation on knowledge, social conditions of the individual's life).

The psychological model of overcoming emotional burnout in military personnel is based on the following approaches: the preparatory stage of familiarizing military personnel with the basic principles and methods of training, the development of a positive attitude towards activity; determining the level of emotional burnout; the main stage in the formation of military personnel confidence in the successful implementation of professional activities, in which substantive prospects are agreed, the ability to think, find new ways to solve problems; expectation and achievement of the expected result (cognitive component); promoting efficiency through the development of confidence in one's own abilities, awareness and a combination of positive and negative assessments of the effectiveness of one's actions, teaching methods of self-control of behavior (emotional-volitional); the final stage of summarizing the experience gained by military personnel during the training.

According to the results of the ascertaining experiment, it was found out that the majority of servicemen have a low level of emotional-volitional and average level of intellectual components, which indicates the presence of emotional burnout, neurotization, anxiety, depression and the need for purposeful work on the development of these components of emotional disorder.

According to the results of the formative experiment, after passing psychological training, the military personnel revealed an increase in the level of mental abilities, analytical thinking, creative thinking, adaptability, behavioral activity and a decrease in the level of neurotization.

The scientific novelty of the study is that for the first time the criteria and levels of the components of the formation of emotional burnout (behavioral, cognitive, emotional-volitional) are determined; the model is substantiated, the effectiveness of the author's program for overcoming and preventing emotional burnout in military personnel is developed, tested and proved; improved: theoretical and empirical approaches to the study of the concept of emotional burnout in military personnel, clarified the definition of emotional burnout in military personnel, which we understand as a complex psychophysiological phenomenon that occurs in the process of prolonged emotional load in activity and causes the manifestation of

emotional, physical and mental exhaustion. Emotional burnout leads to the emergence of professional destructions that change the integrity of the individual, reduce the level of its realization and resistance to the influence of adverse factors of the social environment, that is, to a decrease in adaptation, which affects the results of professional activity.

The practical significance of the study is the development and testing of a complex of psychodiagnostic techniques for diagnosing emotional burnout in military personnel; approbation of the program for overcoming and preventing emotional burnout in military personnel, which can be represented in the practical activities of psychologists working with military personnel. The results of the study contribute to the improvement of the content of the training courses “Methods of overcoming emotional burnout in professional activities”, “Counseling”, “Psychotherapy of emotional states”. Based on the materials of the study, a special course “Fundamentals of psychological and pedagogical work with emotional burnout for future heads of units preparing to work with the appropriate category of persons” was developed and recommended for implementation in the work of higher military educational institutions of Ukraine.

Key words: emotional burnout, military personnel, correction, professional activity, rehabilitation, self-control of behavior, adaptation, analytical thinking, neuropsychic stability, responsibility

Список публікацій здобувача

1. Demydiuk V., Balashov E. Psychotherapeutic assistance to families of military personnel during war. *Scientific Journal of Polonia University*. 2023. 56(1), 394-404. <https://doi.org/10.23856/5654>
2. Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологи"»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 102–106.
3. Демидюк В. М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний вісник*. 2022. Випуск 8 (52). С 46. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4>
4. Пасічник І. Д., Демидюк В. М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія"»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2023.
5. Демидюк В. М. Психологічні ресурси профілактики емоційного вигорання військовослужбовців. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції присвяченій 155-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова "Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві". Одеса : Вид-во ОНУ, листопад 2020. С. 109–111.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	23
1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення поняття синдрому емоційного вигорання в сучасній психологічній науці та практиці.....	23
1.2. Феномен емоційного вигорання: основні моделі та ознаки синдрому емоційного вигорання особистості.....	30
1.3. Чинники емоційного вигорання військовослужбовців.....	42
Висновки до першого розділу.....	77
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	81
2.1. Організація дослідження та методики емпіричного дослідження емоційного вигорання військовослужбовців.....	81
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання у середовищі військовослужбовців.....	93
2.3. Визначення компонентів емоційного вигорання (когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового).....	113
Висновки до другого розділу.....	136
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОРИГУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	140
3.1. Теоретико-методичне обґрунтування програми психологічного коригування емоційного вигорання серед військовослужбовців.....	140
3.2. Особливості психокорекційної роботи із військовослужбовцями з емоційним вигоранням.....	147
3.3. Динаміка зміни емоційного вигорання інтелектуальної, емоційно- вольової та поведінкової сфер військовослужбовців в експериментальній і контрольній групах в умовах цілеспрямованого психологічного впливу.....	158

	15
Висновки до третього розділу.....	170
ВИСНОВКИ.....	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	175
ДОДАТКИ.....	189

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Тема емоційного вигорання і можливості його подолання у середовищі військовослужбовців набуває актуальності з урахуванням сучасних тенденцій життя в Україні, зокрема в ситуації, коли Україна веде війну за незалежність та територіальну цілісність. Важливої ролі набуває людський чинник, згідно з яким моральна та психологічна готовність особового складу є вагомим компонентом у збереженні готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань.

Діяльність військовослужбовців в умовах бойових дій впливає на психіку в залежності від різних стресових факторів. Тривалість таких дій, а також травмуючий характер військової сфери, призводять до змін у психіці військовослужбовця, знижують ефективність його діяльності на полі бою, а згодом можуть виявитись у мирних умовах. Військові дії, які відбуваються в районі проведення Операції Об'єднаних Сил, змушують психіку військовослужбовців функціонувати на межі допустимих навантажень. Емоційне вигорання веде до зниження ефективності функціонування діяльності в умовах військового протистояння, психоемоційних труднощів і розладів різної тривалості. Головними проблемами усіх військовослужбовців є психологічна травматизація, вплив стресових факторів та емоційне вигорання.

Проблему емоційного вигорання достатньо широко відображено у працях закордонних учених: М. Буріша, С. Джексона, Дж. Едельвіча, А. Ланге, К. Маслач, А. Пайнс, Г. Фрейденбергера. Дослідження емоційних порушень описані у працях медичного, психологічного й медико-психологічного спрямування (Ю. Ващенко, Б. Карвасарський, Р. Лазарус, К. Максименко, Г. Мозгова, В. М'ясищев та ін.). Низка досліджень стосується вивчення особливостей реагування особистості на стресові фактори у військовій діяльності (М. Августюк, Н. Кулеша, Е. Балашова, О. Бойко, М. Варій, Г. Дубровинський, Т. Колтунович, О. Матласевич, Є. Потапчук, А. Романишин, О. Хайрулін та ін.).

Проблему емоційного вигорання досліджує психологія емоційної сфери особистості, в якій виокремлюють ступені – психолого-педагогічний і прикладний, тобто діагностику емоційних станів (Ю. Александровський, Ф. Василюк, Т. Кириленко, Т. Титаренко, О. Саннікова, О. Чебикін та ін.).

Серед основних напрямків, які обумовлюють ймовірність виникнення порушень емоційної сфери, розрізняють такі, як реакція на ситуації стресу (Г. Сельє, Т. Холмс), властивості особистості (О. Жузжанов, В. Симаненков, О. Тельнова), соціально-психологічна дезадаптація (Т. Айвазян, Ю. Губачов, Н. Завацька та ін.). Праці К. Максименка, Н. Максимової, Г. Мозгової, К. Островської, Л. Шестопалової, Л. Юр'євої виокремлюють основні напрями і проблеми подолання емоційних розладів особистості – медико-психологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні. Серед закордонних науковців, які досліджували цей феномен, слід зауважити праці П. Брілла, А. Гардена, С. Джексона, Д. Едельвіча, Р. Кепьюто, М. Лейтера, С. Майера, К. Маслач, Д. Спаньол, В. Шафуелі та ін.

Розв'язання питань, пов'язаних із негативним впливом професійної діяльності на емоційний стан військовослужбовців під час виконання професійних завдань, потребує пошуку способів, що допоможуть зберегти їхнє психологічне здоров'я і, водночас, допоможуть запобігти прояву емоційного вигорання. Вирішенню цього наукового завдання сприятиме розроблення системи психологічної профілактики емоційного вигорання у середовищі військовослужбовців.

Актуальність зазначеної проблеми, її недостатнє теоретичне висвітлення і практична реалізація набувають особливої уваги, що й зумовило вибір теми дисертаційного дослідження “Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження здійснено відповідно до тематичного плану науково-дослідного проекту фундаментального дослідження № 0123U101555

“Соціально-психологічна реабілітація ветеранів та осіб постраждалих від військових дій шляхом формування метакогнітивного моніторингу”.

Мета дослідження – визначити особливості перебігу емоційного вигорання у військовослужбовців і розробити комплексну програму корекційної допомоги.

Відповідно до визначених об’єкта, предмета і мети дослідження сформульовано такі **завдання**:

1. Представити теоретичний аналіз наукових досліджень у вітчизняній і закордонній літературі щодо проблеми емоційного вигорання;
2. Визначити критерії, показники, ознаки та чинники емоційного вигорання у військовослужбовців, що виникли внаслідок впливу стресових факторів;
3. На основі теоретичного аналізу обґрунтувати модель подолання та запобігання емоційного вигорання військовослужбовців;
4. Емпірично дослідити психологічні особливості військовослужбовців з емоційним вигоранням;
5. Розробити, обґрунтувати та апробувати програму подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні чинники подолання та запобігання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети було використано такі методи:

- *теоретичні*: теоретико-методологічний аналіз, аналіз інформації із загальної, фахової психолого-педагогічної та медичної наукової літератури, узагальнення й систематизація знань – з метою встановлення стану розробленості проблеми, якісної обробки дослідницької інформації та встановлення перспективних напрямів подальшого дослідження проблемних питань;

- *емпіричні*: спостереження, анкетування, тести, психологічний експеримент (констатувальний і формувальний); на певних ступенях діагностики було задіяно тестові методики.

Когнітивний компонент емоційного вигорання було досліджено методикою вивчення локусу контролю Дж. Роттера, опитувальником на зразок мислення Г. Резапкіної, опитувальником “Стилі мислення” Р. Бремсона, методикою короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка.

Поведінковий компонент емоційного вигорання було досліджено багаторівневим особистісним опитувальником “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяника (шкали адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність), опитувальником дослідження схильності до ризику О. Шмельова, методикою діагностики типу поведінкової активності Л. І. Вассермана, Н. В. Гуменюка, методикою “Цілі життя” Дж. Крамбо, опитувальником “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса, опитувальником ММРІ, особистісним опитувальником Г. Айзенка.

Емоційно-вольовий компонент емоційного вигорання було досліджено методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко, методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова Е. Ейдмана, методикою диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге, методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана, опитувальником Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність).

Опрацювання даних з використанням методів математичної статистики (за допомогою програми “STATISTIKA Stat Soft 6.0” та “MicrosoftExcel 2007”) із застосуванням аналізу за критерієм Стьюдента, кореляційного, факторного й кластерного статистичних методів.

Експериментальна база дослідження. Діагностика була проведена впродовж 2021-2023 років на базі однієї з військових частин Сухопутних військ. Психологічним дослідженням було охоплено 375 учасників бойових дій.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

уперше представлено критерії та рівні складових розвитку емоційного

вигорання (поведінковий, когнітивний, емоційно-вольовий); обґрунтовано модель, представлено, апробовано й визначено ефективність авторської програми попередження емоційного вигорання у військовослужбовців;

удосконалено: теоретичні та емпіричні підходи до дослідження поняття емоційного вигорання у військовослужбовців;

уточнено визначення емоційного вигорання у військовослужбовців, який розуміємо, як комплексний психофізіологічний стан, що з'являється під час тривалого емоційного навантаження у професійній сфері та спричиняє прояв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності.

подальшого розвитку набули наукові погляди про сутність, структуру та особливості реалізації системи корекційної та психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям щодо подолання емоційного вигорання.

Практичне значення дослідження полягає в розробці й апробації комплексу психодіагностичних методик для діагностики емоційного вигорання у військовослужбовців; апробації програми подолання та запобігання емоційного вигорання, яку можна представити у практичній діяльності психологів, що працюють із військовослужбовцями. Результати дослідження сприяють удосконаленню змісту програм навчальних курсів “Методи подолання емоційного вигорання у професійній діяльності”, “Консультування”, “Психотерапія емоційних станів”.

Результати дослідження були впроваджені у систему підготовки майбутніх офіцерів структур з морально-психологічного забезпечення Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (акт про впровадження від 23.10.2023 р.); курс психологічної підготовки військовослужбовців військової частини А1008 (акт № 10864 від 21.10.2023 року); курс психологічної підготовки військовослужбовців військової частини

A4240 (акт №1293 від 23.10.2023 р.). За матеріалами діагностики представлено й рекомендовано до впровадження в роботу вищих військових навчальних закладів України спецкурс “Основи психотерапевтичної роботи з емоційним вигоранням для майбутніх керівників підрозділів, які готуються до роботи з відповідною категорією осіб”.

Особистий внесок здобувача. Розроблені автором наукові напрацювання та отримані емпіричні дані є самостійним внеском у дослідження проблеми емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довгострокових збройних конфліктів. У статті “Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів”, опублікованій у співавторстві з М. Пілат, дисертантом в ході здійснення емпіричного дослідження встановлено, що синдром емоційного вигорання в учасників бойових дій перебуває у фазі формування, що надалі потрібно буде піддавати психокорекції; у статті “Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання”, написаній у співавторстві з І. Пасічником, автору належить теоретичне та емпіричне дослідження теми професійного вигорання серед учасників бойових дій, які перебувають в районі здійснення військових дій; у статті “Psychotherapeutic assistance to families of military personnel during war”, у співавторстві з Е. Балашовим, дисертантом було визначено вплив системної психотерапії у роботі з родинами військовослужбовців.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні й експериментальні результати дослідження було представлено на науково-практичних конференціях: міжнародних – науково-практична конференція “Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві” (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.), тема: “Психологічні ресурси профілактики емоційного вигорання військовослужбовців”; всеукраїнських – XXV наукова викладацько-студентська конференція “Дні науки” Національного університету “Острозька академія” (м. Острог, 11-15 травня 2020 р.), тема “Психологічні чинники емоційного вигорання військовослужбовців”; XXVII наукова

викладацько-студентська конференція “Дні науки” Національного університету “Острозька академія” (м. Острог, травень 2023 р.), тема “Особливості емоційного вигорання військовослужбовців”.

Публікації. Основні положення й результати дослідження висвітлено в 5 публікаціях, серед яких – 3 статті у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у закордонному виданні, 1 публікація у збірнику матеріалів конференцій.

Структура роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (164 найменування, із них 72 – іноземною мовою) на 13 сторінках, 7 додатків на 40 сторінках. Дисертація містить 24 таблиці та 31 рисуноків на 45 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 188 сторінках, загальний обсяг – 229 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У першому розділі подано результати вивчення синдрому “емоційного вигорання”, проаналізовано наукові погляди вітчизняних і закордонних вчених на особливості прояву синдрому “емоційного вигорання”. Крім того, ми охарактеризували базові моделі, симптоми та ключові етапи емоційного вигорання.

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення поняття синдрому емоційного вигорання в сучасній психологічній науці та практиці

У сучасних умовах становлення суспільства актуальною є проблема підтримання та збереження психологічних ресурсів людини. І тому все більшу увагу дослідників привертає проблема емоційного вигорання як явище, що перешкоджає гармонійному розвитку особистості та її успішній соціальній адаптації. Аналіз досліджень дав змогу діагностувати відсутність загальновідомих поглядів на причини, механізми та особливості прояву синдрому емоційного вигорання.

Науково-психологічний аналіз багатьох досліджень дає підстави стверджувати, що синдром емоційного вигорання є складним процесом втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виражається у ознаках емоційного й когнітивного вигорання, тілесної втоми, особистісного відсторонення та зниження радості від виконання будь-якої праці і діяльності загалом. На сьогоднішній день, немає чіткої відповіді на запитання про те, що є основним фактором у виникненні емоційного вигорання, що є вагомою причиною – особистісні характеристики людини чи організаційні. У психологічній науці синдром емоційного вигорання зазвичай описують як стрес-реакцію у відповідь на професійні та емоційні вимоги. Безперервне або

прогресуюче порушення рівноваги призводить до емоційного вигорання. Цей феномен з'являється внаслідок зберігання негативних емоцій без певного “вивільнення” від них [49, с. 73].

У сучасній науці синдром “емоційного вигорання” є дефініцією, що викликає багато дискусій щодо самого поняття, представлення концепцій і патогенезу. Дослідники представляють його як “емоційне виснаження” (В. Бойко, В. Лук'янов, М. Скугаревська), “емоційне вигорання” (М. Амінов, В. Козіна, Т. Форманюк), “емоційна втома” (В. Від, Є. Лозинська), “психічне вигорання” (В. Орел), “професійне вигорання” (Л. Карамушка, С. Максименко, Т. Ронгінська, П. Сидоров, Л. Юр'єва, О. Хайрулін) та ін. Також у наукових дослідженнях зустрічаються і його алегорії, а саме: “травми душі”, (К. Маслач, М. Ляйтер), “екзистенціальне спустошення” (А. Ленгле) тощо.

Уперше поняття вигорання (з англійської термін *burnout*) з'явилося у США як соціальна проблема, а не як дослідницький аспект. Один з її засновників американський психіатр Герберт Фрейденберг описав феномен, який він виявив у працівників реабілітаційних центрів для людей з психологічними проблемами та визначив його як виснаження енергії у фахівців соціальної сфери внаслідок інтенсивного спілкування з клієнтами під час надання професійного супроводу [112, с. 160].

Спостерігаючи за фахівцями, автор дійшов наступного висновку: коли працівник “вигорає”, незалежно від причини, він перестає бути ефективним у реалізації своїх цілей і дій. Подальші дослідження даного феномена, в основному були описовими та епізодичними і представлені з точки зору клінічного підходу. Відсутність відповідного діагностичного інструментарію, не дозволяла порівнювати результати різних авторів [34, 30].

Дж. Енджел описує емоційне вигорання як синдром втрати сенсу та надії [112, с. 554]; І. Харді (1998) зазначає прояви підвищеної дратівливості, виснаженості, втрати інтересу до роботи та радості від життя [78, с. 127]. Ф. Ретлін та П. Вердер розуміють емоційне вигорання як незадоволеність монотонною працею [154, с. 88]; С. Трейсі позначає термін як виснаження

психологічних ресурсів у фахівців [157, с. 97]; японські вчені описують поняття виснаження через інтенсивне перенасичення роботою у стресових ситуаціях, що призводить до вигорання [115, с. 104].

У десятому огляді Міжнародної класифікації хвороб синдром “вигорання” представлений під рубрикою Z73.0, у якій описують фізичне, емоційне й мотиваційне виснаження, що призводить до зниження ефективності в діяльності, виснаження, порушення сну, підвищеної схильності до психосоматичних захворювань, а також уживання психоактивних речовин для зниження емоційної напруги [132].

Європейські дослідники Дж. Брієре, Б. Перлман пов’язують емоційне вигорання із професійною діяльністю особистості і досліджують його як стан, що виражається втомою та виснаженням, зокрема тілесним, і є результатом тривалої праці [143, с. 79]. М. Брілл розглядає синдром “емоційного вигорання” як симптоми зниження досягнень у діяльності особистості, спрямованої на ситуацію, що передбачає певні вимоги до сфери емоцій. А. Ленгле пояснює емоційне вигорання, з екзистенціально-аналітичної точки зору, як важкий стан виснаження, що з’являється у діяльнісній сфері [99, с. 17].

Дослідник К. Кондо стверджує, що стан дезадаптації розвивається внаслідок надмірного професійного навантаження і ускладнених міжособистісних взаємин. Учений звертає увагу на те, що до “вигорання” схильні більше особистості, які надмірно зацікавлені власною діяльністю [129, с. 220].

Т. Єгорова спостерігає у синдромі “емоційного вигорання” процес “зниження” психічної енергії у людини, що виникає непомітно, формується поступово і не має меж. Особистість не здатна описати причини виникнення такого стану через стресові фактори [19, с. 39].

Важливо зауважити, що В. Бойко представляє синдром “емоційного вигорання” як механізм психологічного під виглядом повного чи часткового вимкнення емоцій у відповідь на вплив стресових чинників, набутих під час робочих завдань [6, с. 214.]. Водночас учений зазначає, що синдром емоційного

вигорання негативно впливає на показники професійної діяльності та взаємовідносини з колегами.

Р. Грановська для вираження симптомів синдрому “емоційного вигорання” важливою умовою вважає тривалість впливу стресових факторів на особистість, що обумовлюють виникнення у неї реакції захисту для збереження власних енергетичних ресурсів [13, с. 167]. І саме реакція особистості на вплив різноманітних стресових чинників визначає рівень стресостійкості особистості та резистентності у ситуації емоційного стресу.

Згідно з теорією О. Бодальова, синдром емоційного вигорання характерний психіці здорової особистості, що перебуває у інтенсивній і тісній комунікації із оточуючими у складній емоційній формі [5, с. 188]. Р. Кочюнас представляє емоційне вигорання як комплексний психофізіологічний стан, що з’являється під час тривалого емоційного виснаження у професії та сприяє прояву емоційного, тілесного, інтелектуального вигорання [28, с. 238].

У Ю. Поваренкова емоційне вигорання описане як чинник професійних деструкцій [53, с. 141]. Н. Завалишина досліджує поняття з погляду дезадаптивно-деформуючої форми буття у професії і також пов’язує його із появою професійних змін. Професійна деструкція змінює цілісність особистості, знижує її рівень реалізованості та стійкість до впливу несприятливих факторів соціального середовища, тобто руйнує адаптацію і впливає на результати професійної діяльності [21, с. 360-361].

Узагальнюючи різні визначення поняття емоційного вигорання, вважаємо, що вони не суперечать одне одному, а допомагають скласти уявлення про складність і багатогранність цього феномена. Дж. Аронсон вважає синдром емоційного вигорання дисфоричним проявом зі зниженням досягнень у роботі особистості, зосередженої на ситуації, що висуває високі вимоги до сфери емоцій. В. Бойко представляє емоційне виснаження як механізм психологічного захисту під виглядом загального чи часткового вилучення емоцій у відповідь на дію відповідних чинників, набутих у процесі професійної діяльності, водночас наголошує на його негативному впливі на

показники професійної діяльності та взаємовідносини з колегами. Д. Етзіон у емоційному вигоранні спостерігає процес “зниження” психологічної сили у особистості, що виникає непомітно, розвивається повільно і не має меж, проте сама особистість не може описати причини появи такого стану через дію стресових чинників. А. Ланге пояснює емоційне вигорання з екзистенціально-аналітичної точки зору як важкий стан виснаження, що з’являється у професійній діяльності [37, с. 119]. С. Трейсі описує емоційне вигорання як прояви підвищеної дратівливості, виснаженості, втрати інтересу до роботи та радості від життя [157, с. 91]. І. Харді називає виснаженням психологічних ресурсів у фахівців, інтенсивним перенасиченням роботою у стресових ситуаціях, що призводить до виснаження [77, с. 265].

Аналіз наукових праць таких дослідників як А. Гарден, М. Бірон, Ш. Токе та А. Хіром дав змогу визначити відсутність чіткого розмежування між емоційним вигоранням і депресією. Так, дослідник А. Гарден описує депресію як складову досліджуваного нами синдрому [77; 114], А. Хіром – як симптомокомплекс у його яскравому вираженні [151, с. 30-31], М. Бірон та Ш. Токер наголошують на взаємозв’язку між явищами: депресія призводить до виснаження та емоційного вигорання, а перевантаження на робочому місці – до прояву емоційного виснаження та розвитку депресії [156, с. 700]. У працях Л. Мілла зазначено, що синдром емоційного вигорання – це окремий чинник стресу, що є наслідком дії різних діяльнісних факторів, особистих взаємовідносин [120, с. 54].

Психічні прояви емоційного стресу – це афектні переживання, пов’язані зі стресом, які призводять до негативних змін в організмі людини. Оскільки емоції включені до структури будь-якої поведінкової дії, емоційні переживання доєднуються до стресової реакції у випадку дії екстремальних і стресових чинників. Відповідно до сучасних поглядів емоційний стрес можна описати як феномен, що з’являється під час порівняння вимог до особистості і її вміння опрацювати цю ситуацію.

Внаслідок обмеження арсеналу стратегій для подолання симптомів емоційного вигорання виникає емоційна напруженість, яка разом із первинними гормональними змінами у внутрішньому середовищі організму призводить до виникнення симптомів стресу. Ця реакція відображає прагнення особистості до подолання джерела стресу. Опрацювання стресу передбачає застосування психологічних (когнітивної, пізнавальної, і поведінкової стратегій) та фізіологічних механізмів. Якщо спроби опрацювати стресову ситуацію невдалі, емоційне вигорання зростає і може спричинити прояв патологічних реакцій [11, с. 310], оскільки у психологів стан стресу включає відповідну форму відображення людиною стресової ситуації і схеми її поведінки як відповідну реакцію.

Доцільно говорити про синдром емоційного вигорання, враховуючи його вплив на особистість, і розглядаючи не тільки у діяльності, а й в інших спрямуваннях життя. Р. Грановська вважає, що для діагностування ознак синдрому емоційного вигорання важливою умовою є тривалість стресової дії на особистість, що зумовлює виникнення захисної реакції для збереження власних енергетичних ресурсів [13, с. 167].

Узагальнюючи різні визначення поняття емоційного вигорання, ми вважаємо, що вони не заперечують одне одного, а представляють уявлення про складність і багатогранність цього феномена (табл. 1.1.)

Таблиця 1.1

Визначення поняття емоційного вигорання серед дослідників

Автор	Зміст поняття «емоційного вигорання»	Основні характеристики емоційного вигорання
Дж. Аронсон	зосередженість особистості на ситуації, що висуває високі вимоги до сфери емоцій.	дисфоричний прояв і зниження досягнень у роботі особистості
В. Бойко	психологічний захист у вигляді повного чи часткового вилучення емоцій у відповідь на дію відповідних стрес-чинників, здобутий під час професійної діяльності. Зокрема, дослідник зазначає, що він негативно діє на показники діяльності та взаємин з працівниками.	емоційна напруга та психологічна стійкість особистості
О. Бодальова	характерний психіці здорової особистості, що перебуває в інтенсивній і тісній комунікації з оточуючими в емоційно	емоційна збудливість та інтенсивність емоцій

	напруженій атмосфері	
М. Брілл	зниження досягнень у діяльності особистості, спрямованої на ситуацію, що передбачає певні вимоги до сфери емоцій.	зниження мотивації до діяльності та контролю емоцій
Р. Грановська	тривалість стресової дії на особистість, що зумовлює виникнення захисної реакції для збереження власних енергетичних ресурсів	самоконтроль особистості, збереження емоційних резервів
Д. Етзіон	процес “вимивання” психічної енергії у людини, що виникає непомітно, розвивається повільно і не має меж. Водночас сама людина не може описати причини появи такого емоційного переживання внаслідок дії стресових чинників.	зниження ресурсності особистості, емоційне виснаження
Т. Єгорова	процес “зниження” психічної енергії у людини, що виникає непомітно, формується поступово і не має меж. Особистість не здатна описати причини виникнення такого стану через стресові фактори	Емоційне вигорання, присутність стресових факторів
Н. Завалишин а	досліджує поняття з погляду дезадаптивно-деформуючої форми буття у професії й також пов’язує із появою професійних змін, знижує рівень реалізованості особистості та стійкість до впливу несприятливих факторів соціального середовища	зниження адаптації, реалізованості та стійкості особистості
Р. Кочючас	комплексний психофізіологічний стан, який з’являється під час постійного емоційного навантаження у професії.	прояв емоційного, фізичного, розумового виснаження
Л. Ланге	пояснює емоційне вигорання з екзистенціально-аналітичної точки зору як важкий стан виснаження, що з’являється у професійній діяльності.	професійне виснаження, емоційне вигорання
Л. Мілл	Чинник фактора стресу, що є наслідком дії різних діяльнісних чинників, зокрема в системі взаємин з іншими людьми.	зниження стресостійкості, прояв дезадаптації
С. Трейсі	описує емоційне вигорання як прояви підвищеної дратівливості, виснаженості	Втрата інтересу до роботи та радості від життя.
І. Харді	інтенсивне перенасичення роботою у стресових ситуаціях, що призводить до виснаження.	виснаженням психологічних ресурсів у фахівців.
О. Шевченко	порушення адаптаційного потенціалу	Зниження ресурсів особистості

Психічні прояви “емоційного стресу” – афектні переживання, які пов’язані із стресом і призводять до негативних змін в організмі людини. Оскільки емоції включаються до структури будь-якої поведінкової дії, тому емоційні переживання доєднуються у стресову реакцію при дії екстремальних і

стресових факторів. Згідно з сучасними поглядами, емоційний стрес можна описати як феномен, що з'являється у процесі порівняння вимог, що висувають до особистості, з її вмінням опрацювати цю ситуацію. Внаслідок обмеження у особистості арсеналу стратегій того, як долати симптоми емоційного вигорання виникає емоційна напруженість, яка із гормональними змінами в організмі призводить до виникнення симптомів стресу. Ця реакція є прагненням особистості подолати джерело стресу.

На нашу думку, вартим уваги є опис власне синдрому емоційного вигорання з урахуванням його впливу на особистість у різних аспектах – професійній діяльності та інших сферах життя. Синдром емоційного вигорання – це складне, багатовимірне прогредієнтне явище, що потребує психологічного дослідження та пошуку шляхів психологічної терапії. Відповідно до цього, у дисертаційному дослідженні, вважаємо за доцільне наголосити на дефініції синдрому емоційного вигорання, оскільки емоції першими реагують на руйнівний вплив стресових чинників, а емоційне вигорання є основним проявом цього стану.

Таким чином, на підставі теоретичних досліджень, добігаємо висновку про те, що емоційне вигорання – це комплексний психологічний стан, який з'являється під час постійного емоційного виснаження в ході діяльності і спричиняє прояви емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто знижують адаптацію і впливають на результати професійної діяльності.

1.2. Феномен емоційного вигорання: основні моделі та ознаки синдрому емоційного вигорання особистості

На сучасному етапі вивчення синдрому емоційного вигорання особистості зростає увага до наукових підходів та моделей проблем емоційної сфери особистості.

У психологічній науці емоційне вигорання представляють як емоційну напругу внаслідок надмірної завантаженості у професійній діяльності, присутності стресового фактора. Тривале порушення емоційного балансу призводить до емоційного виснаження, що вимагає залучення корекційного супроводу фахівців.

Виокремлюють два основних напрями у вивченні емоційного вигорання: результативний і процесуальний. Прихильники результативного підходу стверджують, що емоційне вигорання є результатом, розглядаючи його як певну структуру, що поєднує конкретні елементи, й описують їх в однофакторній і мультифакторній моделях. Водночас погляди дослідників розходяться у виокремленні основних складових синдрому емоційного вигорання [135; 145].

За однофакторною моделлю (Е. Аронсон та А. Пайнс), емоційне вигорання є станом тілесного, емоційного й інтелектуального виснаження, що обумовлено впливом на особистість факторів, що призводять до прояву негативних емоційних переживань. Фактор виснаження (фізичного, психічного, розумового) є головним компонентом, а наслідками – чинники, що порушують баланс у емоційних переживаннях і поведінці [146, с. 127]. Цю модель А. Пайнс обрала за зразок для розробки опитувальника “Вимірювання вигорання”, за допомогою якого можна визначати рівень фізичного і психологічного вигорання. Наявність двокомпонентної структури вигорання (фізичної та психічної) В. Орел діагностує у різних фахівців і зазначає, що прояв у них редукції професійних обов’язків можливий лише у разі зниження проявів менеджерських функцій [50, с. 36]. Прибічником однофакторної моделі вигорання є також П. Брілл. Автор описує її як “професійно обумовлений дисфункціональний стан особистості без істотної патології” [100, с. 18].

Представники двофакторної моделі (Д. Дірендонк, Г. Сіксма, Б. Шауфелі та ін.) представляють емоційне вигорання як двовимірну концепцію, складовими якої є виснаження та деперсоналізація. Вигорання виражається в емоційних проявах: скаргах на погіршений стан здоров’я і самопочуття,

нервові напруження, емоційне виснаження, деперсоналізації – зміні ставлення до оточення або своєї особистості [135, с. 65]. Іншими напрямками розвитку двофакторної моделі є поєднання двох факторів в один або виділення одного із структури синдрому [116; 126]. Н.Е. Водоп'янова досліджує поєднання емоційного виснаження й деперсоналізації, вважаючи їх складовими одного базового чинника, що разом із редукцією професійних обов'язків є головними компонентами структури синдрому емоційного вигорання [53, с. 30].

Трифакторну модель синдрому емоційного вигорання представили Х. Маслач, С. Джексон [10; 137], описуючи його як реакцію на стреси у професійній діяльності та вважаючи тривимірним концептом, що зосереджує в собі емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистісних досягнень. Вигорання є ключовим компонентом синдрому, деперсоналізація виражається в порушенні міжособистісних відносин із людьми, а редукція – в неадекватності оцінювання себе, власних можливостей, досягнень, успіхів або вираженні обмежень своїх обов'язків щодо інших осіб.

Отже, трифакторна модель, хоч і є загально визнаною, але повною мірою не описує модель емоційного вигорання. Деякі дослідники намагаються додати певні компоненти або виокремити з даного стану, інші стверджують, що ця модель є недостатньо методологічно осмисленою. Зокрема, Дж. Мур розрізняє деперсоналізацію і редукцію особистісних здобутків, вважаючи їх різносторонніми компонентами і порівнюючи з емоційним вигоранням [140, с. 340]. Сучасні японські дослідники стверджують, що до трифакторної моделі емоційного вигорання слід долучити четвертий чинник “involvement” (залежність, залученість), що характеризується соматичними проявами, порушенням сну, нервозністю, а також наявністю залежностей [57, с. 85].

Особливістю чотирифакторної моделі (А. Мімс і Дж. Фірт) є розділення одного з компонентів на два аспекти. Так, Е. Іваніцький та Дж. Шваб пропонують деперсоналізації виокремити складові, пов'язані з роботою, й ті, що стосуються безпосередньо суб'єктів діяльності [152, с. 346].

Отже, в усіх моделях результативного підходу синдром емоційного вигорання розглядають як невідповідний стан здорової особистості, який з'являється через тривалу дію середовища на індивіда. Моделі цього підходу різняться між собою кількістю основних складових: виснаженням, деперсоналізацією, редукцією особистісних досягнень. Найбільшого поширення, однак, набула трифакторна модель емоційного вигорання.

У процесуальному підході до вивчення синдрому емоційного вигорання увагу зосереджують на його перебігу у професійній сфері особистості. Представники процесуальних моделей вивчають цей феномен як стадіальний розвиток конструкта, вважаючи його динамічним процесом (М. Буріш, Дж. Едельвіч, С. Черніс та ін.) і таким, що представлений поетапним зростанням рівня його проявів (Б. Пельман, Е. Хартман та ін.) [101; 106; 110;145].

Першим описав процесуальність синдрому К. Черніс, який стверджує, що вигорання є станом негативного вияву діяльнісних реакцій як відповідь на професійні труднощі [106, с. 218]. У запропонованій трифакторній моделі, як основний чинник феномену, дослідник описує правильний спосіб подолання стресу.

Стадіально-процесуальні прояви синдрому емоційного вигорання найяскравіше описані у концепції М. Буріш, відповідно до якої розвиток синдрому містить шість фаз: 1) попереджувальну; 2) зниження ступеня безпосередньої участі; 3) чуттєвих ознак; 4) деструктивних дій; 5) тілесних реагувань; 6) фрустрації. Головний чинник феномену взаємопов'язаний із суперечностями між ступенем “залученості” до діяльності та отриманим результатом [101, с. 134]. На думку представника процесуального підходу Т. Темірова, вигорання є процесом психологічного “вилучення” енергії, що трапляється раптово, непомітно для людини, формується з часом і не має завершення [69].

Аналіз наукових досліджень показав, що найбільш поширеною є процесуально-фазова модель вигорання, яка поєднує процесуальний та фазовий

напрямки, а також симптоми декількох факторів на кожній фазі синдрому. Розробники теорії виокремлюють три ступені прояву вигорання – низький, середній, високий.

Дослідники А. Бродські та Дж. Едельвіч запропонували чотирирівневу модель емоційного вигорання: “ідеалістичний ентузіазм”, що виражена надмірним захопленням працівником своєю професійною діяльністю; “застій” – розчарування певним дисбалансом через завищені очікування; “фрустрація” – усвідомлення працівником недостатності оцінювання виконаних ним професійних завдань і проявом фрустрації; “апатія” – повне розчарування у професійній діяльності з мінімальним її виконанням [111, с. 215–216].

Дослідник Л. Халлстен, зосереджуючись на процесуальних аспектах синдрому, виокремив низку етапів, аналогічних періодам, запропонованих іншими дослідниками. Водночас він стверджує, що причиною вияву вигорання є наявна загроза особистості, надмірно відданий власній роботі, яка не має ніякого альтернативного завдання, крім професійного [119, с. 238–239]. Таким чином можна узагальнити, що усі процесуальні моделі описують негативну дію емоційного вигорання на особистість та професійну сферу.

Сучасні дослідники синдрому емоційного вигорання, зокрема Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Х. Маслач, пропонують трифакторну динамічну модель феномену емоційного вигорання і виокремлюють три основні характеристики, що формуються з часом, з поетапним проявом певних ознак: виснаженням, деперсоналізацією і редукцією професійних здобутків [6; 10; 25; 136].

Такі емоційні виснаження є базовою та основною ознакою емоційного вигорання, що виявляється у виснаженні емоційних і фізичних ресурсів, вичерпанні емоційних сил, відчутті втоми, зниженні емоційного тону, характеризується постійною втомою, що не минає. Деперсоналізація, або особистісна відстороненість, виявляється у негативному ставленні працівника до колег по роботі, інших осіб, яких він зневажає чи ігнорує, а через їх присутність дратується. Відсутність будь-яких емоційних реакцій та

зацікавленості в роботі є крайнім її вираженням. Редукція особистісних досягнень виявляється у неконструктивному прийнятті у професії, розчаруванні результатами своєї роботи, відсутності планів і перспектив на майбутнє.

Сучасний дослідник Л. Китаєв-Смик описує синдром емоційного вигорання у трьох взаємозамінних формах: “сплющення емоцій” (зникнення емоційності, поява байдужості); “конфронтація з респондентом” (почуття образи, неприязнь); “втрата цінностей” (недовіра до інших людей і самокритичність, екзистенційні труднощі) [26, с. 42].

Відповідно до екзистенційних визначень, синдром емоційного вигорання є затяжним станом виснаження вираженим у ході здійснення діяльності [37, с. 3]. Найяскравішим показником та основою є емоційне виснаження. Екзистенційні аспекти вигорання описують також дослідники Б. Пельман та Е. Хартман (втрату життєрадісності, розчарування, фрустрацію й апатію, відсутність мотивації), В. Бойко (почуття загнаності у клітку та переживання травмувальних ситуацій), С. Соколовський (розчарування в роботі, що є сенсом життя) [6; 66; 145].

В. Франкл, у своїй антропологічній моделі зосереджує увагу на трьох основних вимірах людського буття, які охоплюють вигорання: соматичному, психічному, ноетичному [74, с. 17]. Вигорання впливає на самопочуття особистості, згодом впливає на її стани, потім охоплює дії, вчинки, установки, життєву позицію. Саме такі ознаки спричиняють зниження емоційного фону, характеризуються внутрішньою порожнечою, відчуттям втрати екзистенції, тому В. Франкл називає досліджуваний синдром екзистенційним вакуумом.

Таким чином, погляди на динаміку синдрому емоційного вигорання є неоднозначними, однак дослідники одностайні в тому, що розвиток синдрому відбувається поступово. У нашому дослідженні будемо дотримуватись трифакторної моделі синдрому, головними ознаками якої визначені виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень.

Класифікацію симптомів синдрому емоційного вигорання запропонували Ю. Юдціц, Е. Махер. Основними симптомами є: прояв агресії, розлад сну,

негативне відношення до пацієнтів, клієнтів і діяльності, зневіра в собі, депресивні прояви, відсутність екзистенції, психосоматичні розлади, стереотипність власних установок і дій, обмеженість у спілкуванні та діяльності, обмеження власних дій, труднощі у виконанні інтелектуальних завдань, тривожність, відчуття втоми, виснаження після активної праці [133, с. 10].

Н. Самоукіна стверджує, що основними групами симптомів емоційного вигорання є психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові [61, с. 71]. В. Орел виділив дві групи симптомів: специфічні за суб'єктно-психічною сферою особистості (емоційні, когнітивні і мотиваційні) та універсальні (поведінкові і соматичні вияви) [50, с. 73]. Закордонні дослідники Д. Енцманн та В. Шауфелі виокремили симптоми тілесні, емоційні, мотиваційні та діяльнісні, а рівні їхнього прояву розмежували на психологічні, особистісні та організаційні [148, с. 146].

Інше бачення запропонувала Т. Форманюк, в основі якого представила психологічний досвід (емоції, переконання, мотиви, прагнення), складні особисті переживання, що поєднує прояви дистресу, дискомфорту, дисфункції та їх негативні наслідки. Основними симптомами вигорання дослідниця визначила почуття емоційного виснаження, втому, дегуманізацію, негативізм [73, с. 57–58].

У цьому дослідженні важливим є підхід В. Бойка, який розмежував найбільш виражені симптоми емоційного вигорання за трьома фазами. Фазі напруження притаманні переживання психотравмувальних обставин, невдоволеність собою, ізолюваність, тривога і депресія. Фазі резистенції – необ'єктивне часткове емоційне реагування, емоційне порушення, контроль емоцій, обмеження професійних завдань, фазі виснаження – відсутність емоцій, емоційна відмежованість, відокремленість, тілесні психовегетативні розлади [7, с. 238]. Дослідник виокремлює три фази вигорання, що поетапно переходять одна в одну; можна спостерігати тенденцію його проявів у часі [6, с. 212]. Фаза напруження запускає механізм розвитку вигорання, у фазі резистенції організм

чинить опір наростаючому стресу від моменту вираження тривоги, а фаза виснаження проявляється зниженням емоційних, психічних ресурсів і послабленням інших систем організму [7, с. 215]. Через відсутність цих ресурсів розвиваються емоційна, поведінкова та когнітивна некомпетентності, які потрібно формувати у військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання.

Вартим уваги є напрям до представлення ознак емоційного вигорання у роботі учасників бойових дій, запропонований В. Криволапчуком, І. Моцонелідзе, І. Слюсар. Автори виокремлюють такі симптоми емоційного вигорання: 1) фізичні – втома та вигорання на протязі дня, тілесне виснаження, втрата ваги, розлад сну, погіршення стану здоров'я, проблеми імунітету, сенситивність до коливання змінних середовища; 2) чутливі – послаблення проявів емоційності, песимістичність і цинізм, зниження концентрації уваги, прояви розчарування, безпорадності, почуття невдачі, самозвинувачення, байдужості, усамітнення, тривожності, депресивності та істеричності, неконтрольовані поведінкові вияви агресії, роздратованості, гніву й образливості, деперсоналізація; 3) діяльнісні – труднощі із виконанням власних професійних обов'язків, порушення режиму праці і тривалості робочого дня, зниження продуктивності професійної діяльності, зниження мотивації до діяльності, відтермінування виконання запланованих завдань, уникнення особистого ухвалення остаточних висновків, розлади прийомів їжі, прагнення розслабитися, бажання до обмеження соціальних контактів, постійна поява прагнень до зміни праці, надмірне споживання препаратів, що впливають на психологічне та психічне самопочуття (кави, алкоголю, ліків); підвищений травматизм (падіння, травми тощо); 4) інтелектуальні – втрата інтересу до життя, новизни й необхідність вирішення професійних труднощів, порушення концентрації, депресивність, зневіра, стандартність у професії, неприйнятне відношення до реформ. 5) суспільні – зниження соціальної активності, втрата інтересу до проведення персональних годин, фрустрація і сумні думки, шаблонне здійснення робочих завдань, відчуженість і агресивність [33, с. 152].

Автори В. Шауфель, Д. Ензманн і Н. Гіролт виокремлюють три підтипи людей [102; 148; 149], схильних до вигорання: люди, які не вміють обрати правильну стратегію подолання труднощів і вигорають від виснаження надмірною працею. Працівників цього типу не задовольняє керівництво організацією, що діє на їх мотивацію, а це призводить до проявів напруження; люди зі сформованим синдромом вигорання, що з'являється через нудьгу й відсутність власного саморозвитку. Вони здатні керувати стресовими ситуаціями через дистанціювання від роботи, що призводить до прояву деперсоналізації і цинічності; виснажені особи через неефективну стратегію поведінки – відмову від стресу. Ставлячи надмірно високі цілі, вони недостатньо мотивовані на подолання труднощів [148].

Діяльність військовослужбовця пов'язана з напруженою психоемоційною діяльністю, зокрема з інтенсивним спілкуванням, що супроводжується емоціями, отриманням та опрацюванням великої кількості інформації, необхідністю швидкого прийняття відповідальних рішень. На емоційний стан військовослужбовця можуть також впливати – дестабілізуюча організація діяльності, несистемність у виконанні завдань (перенавантаження), виснажлива психологічна атмосфера, нерівномірний розподіл обов'язків (перевантаження), недостатність технічного та матеріального спорядження, бюрократичні труднощі, наявність конфліктів (горизонтальних і вертикальних) [27, с. 88].

Крім того, для військовослужбовця стійкість до впливу стресових чинників є однією з професійно важливих якостей, тому ймовірність їх психічного вигорання досить висока [66, с. 237-238]. “Ці труднощі виникають у тих, чия робота супроводжується напруженою емоційною взаємодією з людьми”. Серед симптомів емоційного вигорання у військовослужбовців виокремлюють байдужість, підвищення рівня негативізму, відчуття незадоволеності, деперсоналізації, зрештою, істотне зниження якості життя, навіть на фоні фінансового та кар'єрного благополуччя. Синдром емоційного вигорання, як правило, виникає у комунікабельних, відкритих, емпатійних осіб. Внаслідок впливу негативних емоцій задіюється чинник психічного збереження

у вигляді неповного або загального обмеження емоцій у відповідь на психотравмувальні дії.

У складних проявах емоційне вигорання може супроводжуватись складними невротичними розладами і соматичними порушеннями [10, с. 132]. За формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров'я, симптом емоційного порушення – це тілесне, психологічне вигорання, яке можна описати розладами продуктивності в роботі, втому, безсонням, схильністю до психосоматичних захворювань, а також проявом адикцій з метою тимчасового зниження симптомів емоційного вигорання, що призводить до виникнення різних залежностей. Цей синдром описують як стресове реагування на тривалі емоційні труднощі, які виникають внаслідок надмірного емоційного включення у свою роботу, з одночасним нехтуванням особистого перепочинку [43, с. 37].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає такі критерії емоційного вигорання: усвідомлення та відчуття безперервності існування, стабільність, ідентичність фізичного і психічного “Я”; відчуття подібності емоційних переживань в однотипних ситуаціях; надмірно критичне ставлення до себе та результатів діяльності; відповідність психічних реакцій інтенсивності і тривалості втручань соціального оточення; уміння контролювати власну поведінку; координування своєї діяльності, досягнення цілей; здатність видозмінювати свою поведінку залежно від обставин [66, с. 167–168].

Високі вимоги до професійних та особистісних якостей військовослужбовця, відповідальність, напруження стають джерелом стресу. Усі стресові реакції слід поділити на три стадії реагування організму особистості на тривалий стресовий чинник: напруження, резистенції, виснаження [7, с. 167].

Первинна стадія, напруження, виникає внаслідок тривалої стресової атмосфери, впливу ситуацій підвищеної відповідальності і труднощів у взаємодії з оточенням. Саме на цій стадії особистість починає генерувати значну кількість енергії для подолання стресу.

Наступним етапом є резистенція (опір), виражена прагненням людини

обмежитися дією неприємних вражень, зовнішніх впливів. На цьому етапі підвищується стійкість особистості до дії стресових чинників. Варто зазначити, що якщо стресовий чинник продовжує впливати на особу, виникає загроза виникнення стадії виснаження, що певним чином схожа на стадію напруження, але на цій стадії в організмі вже немає джерела енергії для опрацювання стресу, тому мобілізація ресурсів неможлива. Саме у цей період з'являються психосоматичні захворювання [7, с. 267].

На емоційний стрес у військовослужбовців можуть впливати такі чинники: зовнішні – стресори, пов'язані із дією середовища, в якому перебуває особистість; внутрішні – пов'язані з особистісними, професійними та психологічними рисами військовослужбовців [27, с. 76].

С. Арефнія представив ще одну класифікацію емоційного вигорання серед військовослужбовців:

- на першій стадії військовослужбовець, як правило мотивований та відповідальний у ставленні до професійної діяльності, однак із виникненням професійних стресів професійна діяльність викликає у нього все менше позитивних емоційних переживань, військовослужбовець втрачає мотивацію;

- на другій стадії виникають втома, апатія, проблеми зі сном. Через відсутність мотивації і заохочення військовослужбовець втрачає інтерес до діяльності, тому у нього знижується результативність діяльності, з'являються порушення військової дисципліни та ізолюваність від службових ситуацій;

- під час третьої стадії, під час якої надмірна робота без перепочинку призводить до таких станів, як виснаження, а також до емоційного вигорання – збудливості або пригніченості, постійного відчуття відсутності часу. З'являються соматичні захворювання, внаслідок чого людина частково або повністю втрачає результативність праці. Підвищуються також почуття незадоволеності рівнем життя.

Четверта стадія – припускає розвиток хронічних захворювань, що призводить до часткової або повної втрати працездатності. Людина стає незадоволеною ефективністю своєї роботи та якістю життя.

На останній, п'ятій стадії емоційного вигорання у військовослужбовця виникає внаслідок виникнення багатьох проблем у професійній сфері, що можуть призвести до втрати професійної діяльності. Психосоматичні та психологічні симптоми переживання емоційного вигорання спричиняють гостру форму й можуть призвести до розвитку захворювань індивіда [3, с. 72].

Симптоми вигорання військовослужбовців поділяють так: поведінкові (виникають через небажання вести документацію, формальне ставлення до службових завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань).

Здатність особистості до самоконтролю є рисою емоційної стійкості та гнучкості. Вміння аналізувати, спостерігати реакції на стресову ситуацію допомагають віднайти сенс своєї професійної діяльності та виявити нові шляхи для самореалізації [93, с. 14]. Методами осмислення та профілактики емоційного вигорання у військовослужбовців можна вважати вправи, взаємопов'язані з аутогенним тренуванням як методом релаксації, контролю за емоційним станом, спостереженням за проявом гніву, розчарування, злості [25, с. 276].

Розуміння того, реакцією на які події виникли ті чи інші емоції, а також прагнення усвідомити, чому організм саме таким чином реагує на ситуацію – це основний етап в осмисленні вигорання. Необхідно знайти спосіб відновлення емоційних ресурсів, що може принести позитивні емоції: спілкування з близькими, читання певної літератури, музикотерапію.

Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню. Військовослужбовець має бути гнучким, здатним змінювати ролі – з позиції учасника, залученого в емоційну ситуацію, на нейтральну зосередженість. Ця здатність є також способом професійного зростання, реалізованості особистості у професії та чинником її зрілості [27, с. 67].

Таким чином відповідно до результатів аналізу наукових підходів можна стверджувати, що характеристики синдрому емоційного вигорання виявляються в усіх аспектах життя особистості. Емоційне вигорання впливає на самопочуття особистості, впливає на її стани, включає в себе діяльність, припущення, кредо життя. Саме такі ознаки спричиняють зниження емоційного фону, характеризуються внутрішньою порожнечою, відчуттям втрати сенсу. Погляди на динаміку синдрому емоційного вигорання є неоднозначними, однак дослідники одностайні в тому, що розвиток синдрому відбувається поступово. Незважаючи на те, що відомо багато варіантів класифікації симптомів емоційного вигорання, ми у дослідженні вважаємо за доцільне застосувати класифікацію симптомів, запропоновану В. Бойко, з урахуванням типології осіб, схильних до вигорання та трифакторної моделі синдрому, головними ознаками якої визначені виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень.

Отже, ознаками емоційного вигорання у військовослужбовців є байдужість, підвищення рівня негативізму, відчуття незадоволеності, деперсоналізації, зрештою істотне зниження якості життя, навіть на фоні фінансового та кар'єрного благополуччя. Симптоми вигорання військовослужбовців поділяють на: поведінкові (виникають через небажання вести документацію, формальне ставлення до службових завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). У складних проявах емоційне вигорання може супроводжуватись складними невротичними розладами і соматичними порушеннями. Методами осмислення та профілактики емоційного вигорання у військовослужбовців можна вважати вправи, взаємопов'язані з аутогенним тренуванням як методом релаксації, контролю за емоційним станом, спостереженням за проявом емоцій.

1.3. Чинники емоційного вигорання військовослужбовців

Важливим показником професійної діяльності військовослужбовців є ефективність. Серед її складових Л. Гуменюк виокремлює продуктивність, швидкість, темп, повноту і збереження стійкої результативності [14, с. 18]. Зазначимо, що ефективність виконання професійних завдань військовослужбовців залежить від техніки виконання, а результат діяльності – від професійних знань, рівня самоменеджменту, дисциплінованості, професійної готовності, зокрема психологічної.

Теоретичний аналіз зазначених досліджень дав змогу сформулювати робоче поняття емоційного вигорання серед військовослужбовців як характерного симптомокомплексу, що розвивається внаслідок емоційного виснаження, відсутності сформованих механізмів емоційного самоконтролю. У професійній діяльності військовослужбовців виокремлено такі типи психологічної травми:

- психічна травма як кризова подія, обмежена в часі (має початок і кінець), що негативно впливає на психіку військового (наприклад психологічні травми внаслідок виконання службового завдання);
- тривала психологічна травма або така, що виникає внаслідок повторюваності різних психотравмувальних ситуацій, постійних впливів стресу;
- “кумулятивна” психотравма, що з’являється через накопичення екстремального і щоденного травматичного досвіду, характеризується тим, що прояви психотравми посилюють вплив одна одної.

У соціально-психологічних умовах навчальної та службової діяльності військовослужбовців можна простежити явище депривації, що є бар’єром для гармонійного розвитку особистості і призводить до формування симптомів емоційного вигорання. Депривація як психічний стан виникає внаслідок тривалої дії життєвих ситуацій, що унеможливають задоволення важливих потреб особистості [40, с. 139].

Основними причинами депривації у середовищі військовослужбовців вважають: часткову або повну ізоляцію, обмеження у міжособистісній

взаємодії з рідними та близькими, перенасичення контактами з іншими військовослужбовцями, недостатню самостійність, неможливість висловлювати свої думки, погляди, необхідність беззаперечного підпорядкування командиру.

Як правило у військовослужбовців спостерігають латентну соціальну депривацію, коли за зовні сприятливих обставин у них немає можливості задовольнити власні важливі потреби, що призводить до дезадаптації та порушення міжособистісної взаємодії [8, с. 29].

Дослідниця О. Красницька описує соціальну депривацію як явище обмеження соціальних взаємин особистості, прояву розширення чи загострення порушень від окремих суспільних приписів через загальну або половинчасте відокремлення особистості від соціального оточення. Учена виокремлює такі основні типи: психологічну, навчальну, сімейну, культурологічну, розмовну, робочу, фінансову [31, с. 28].

У дослідженні ми підтримуємо думку, що всі типи депривації у військовослужбовців виражаються комплексно, взаємовпливаючи один на одного, але з відмінностями у ступені вираження. На особистість військовослужбовця може негативно вплинути психологічне обмеження, коли відсутні або обмежені ресурси для досягнення мотивів військовослужбовця.

На думку Я. Гошовського, депривація спричиняє особистісні зміни і прояви девіантної поведінки, що призводить до блокування різнобічного прогресу індивідуальності [12, с. 87]. Це свідчить про те, що суспільне обмеження є одним з факторів прояву у військовослужбовців симптомів синдрому емоційного вигорання.

Експериментально доведено, що здобуті теоретичні знання мають бути підкріплені практичними навичками, щоб сформувати професійну компетентність фахівця на особистісному (зрілість, правову культуру, структурованість, ступінь обізнаності, людинолюбство, бажання до зростання) та робочому рівнях (знання, уміння, навички, готовність використовувати їх у робочій сфері) [9, с. 170].

Важливе значення має розвиток професійно важливих якостей військовослужбовця, що за твердженням Т. Єгорової, забезпечують здатність управляти власним психоемоційним станом, високий рівень стресостійкості, працездатності, сформованості самосвідомості та аутопсихологічної компетентності [19, с. 35].

Т. Жаворонкова зазначає, що аутопсихологічна компетентність залежить від соціальної зосередженості особистості військовослужбовця, що виражена у професійній сфері, розумінні специфіки професійної діяльності, відповідному рівні комунікативної культури. Основними її аспектами учена вважає прагнення до зростання та реальні бачення результатів діяльності [20, с. 91].

У цьому контексті варто зазначити, що на результативність виконання військовослужбовцями завдань за призначенням впливає наявність у них мотиваційного (інтерес та особиста мотивація до служби, бажання в самоосвіті), розумового (відповідні навички, освіченість), професійного (реальна відповідність до здійснення службових обов'язків, використання набутого професійного досвіду) та рефлексивного (самоаналіз поведінки, сформованість емоційно-вольових якостей) компонентів [85, с. 76]. Зокрема, Д. Швець зауважує, що службова діяльність військовослужбовців триває переважно у складних умовах і потребує від них сформованості професійних здібностей, умінь та навичок, високого рівня сформованості психологічної готовності, нервово-психічної стійкості [85, с. 15].

Психотерапевтична допомога військовослужбовцям із високим рівнем емоційного вигорання передбачає підтримку адаптивних навичок Я (одним із найважливіших аспектів є позитивне налаштування до терапії). Психологічна допомога військовослужбовцям повинна допомагати вдалій підготовці учасника бойових дій до нових обставин життєдіяльності. Напрями психологічної допомоги включають: діагностування синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця (емоційного стану, використовуваних стратегій адаптації, поведінки) на підставі результатів

психодіагностики його індивідуальних особливостей; психологічне консультування (індивідуальне та сімейне) [131, с. 27].

В індивідуальних бесідах військовослужбовцям необхідно дати можливість висловити свої переживання, виявляти зацікавленість до їхніх розповідей. Важливим засобом психологічної реабілітації є щирий прояв розуміння і толерантного ставлення до проблем учасників бойових дій; психологічна корекція або психокорекція – це діяльність, спрямована на виправлення психологічних порушень за відповідною системою критеріїв згідно з оптимальною моделлю; навчання навичок саморегуляції (прийоми зняття напруження з допомогою релаксації, психоедукації, аутогенного тренування та інших методів); роботу зі способом мислення для відновлення енерговитрат, оптимізації процесів центральної нейрорегуляції, забезпечення самовідновлення, що дасть особистості значний резерв в екстремальних умовах, допоможе відновити внутрішні сили, активізує внутрішні ресурси психіки; соціально-психологічні тренінги для підвищення адаптивності військовослужбовця та його особистісного розвитку.

Тренінги спрямовані на подолання соціальної дезадаптації, формування комунікативних стратегій є тією спільною діяльністю, яка активізує подолання неконструктивного зосередження на хворобливому стані, розширює коло інтересів і сферу соціальної взаємодії, розвиває комунікативні навички; визначення життєвих перспектив для відновлення особистого і соціального статусу осіб, що зазнали емоційного вигорання, корегування соціальної поведінки клієнта, поліпшення комунікативних навичок, вирішення психологічних та подолання соціальних конфліктів, відновлення психологічних властивостей, зняття внутрішнього напруження і тривожності, збільшення ресурсів і стресостійкості організму, мобілізації внутрішніх резервів на подолання залежності від дії психоактивних засобів (алкоголю, наркотиків, нікотину) [5, с. 20].

Основними тенденціями психологічної адаптації є самоприйняття, помірна вимогливість до себе, самопослідовність, впевненість у собі тощо.

Відповідно до цього стан дезадаптованості буде виражатися у неприйнятті, відсутності самовибачення, непослідовності певної стратегії щодо самого себе, невпевненості у своїх силах і внутрішньоособистісних протистояннях, докорах, почутті провини. Особливо важливим чинником в особистісному сприйнятті є пристосування до своїх виборів і рішень. Особистість не лише самостійно обирає рішення, а й обґрунтовує свій вибір, відчуває відповідальність за нього, осмислює складні системи вольової адаптації щодо власного “Я”.

Психологічно-педагогічна адаптація – це система заходів, зосереджених на розвитку в особистості вміння пристосуватися до суспільних вимог та критеріїв через приписування їй норм і цінностей суспільства [62, с. 56].

Основними характеристиками психологічної адаптації можна вважати: 1) рівень пристосування особистості до системи організації, взаємин, цілей та конкретних завдань; 2) прагнення до посилення соціальних зв'язків, масштабу універсальності та професійного досвіду, його достовірності в організаційній сфері; 3) специфіка просування, скерованість на опанування ієрархічних взаємин, пошук певного зосередження у середовищі організаційних взаємовідносин і завдань; 4) ступінь залучення до соціально-психологічних структур, що, виражає глибину міжособистісних взаємовідносин та комунікації.

У концепції системного підходу до вивчення проблеми адаптації важливо враховувати усі джерела ресурсів для пристосування: інтеракціоністські й інші теорії адаптації – психоаналітичну концепцію, теорію психофізіологічного аспекту розвитку діяльності, особистісний напрям тощо, що сприяють збереженню “пристосувальних здатностей особистості” [49, с. 20].

“Аудиторією” вважають не лише інших людей (чия думка значуща для особистості), а насамперед саму людину, якій доводиться приймати самостійне рішення, сприймати цей вибір і на його основі діяти. Дуже важливою є тенденція пристосування до власного вибору і рішень у системі самоконтролю за діяльністю особистості, становленням та зміною установок. Самоадаптація як важливий особистісний чинник постає перед суб'єктом на усіх важливих рівнях самоставлення [33, с. 78]. Особистість має прийняти важливість

пристосування до власних потенційних можливостей, інтелектуальних і вольових рис, результатів своєї діяльності і свого статусу, нарешті, до себе як особистості, що має індивідуальність та світоглядні орієнтири.

Педагогічне виправлення – комплекс психотерапевтичних заходів, зосереджених на виправлення окремих характеристик (властивостей, процесів, станів, рис) психіки, що безпосередньо діють на процес виникнення захворювань, їх патогенез, ймовірність рецидивів та загострень перебігу, чинники інвалідності та соціально-психологічну адаптацію людини [63, с. 88]. Психологічна корекція не зосереджена на зміні ознак та клінічній картині захворювання, і в цьому полягає її відмінність від психотерапії.

Психологічний супровід є системою психолого-педагогічних засобів і методів допомоги особі з метою корекції емоційного стану у процесі становлення здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійній самоідентифікації, підвищенню конкурентоздатності на ринку праці та зосередженості зусиль особи на досягнення професійного зростання [69, с. 119].

Психолого-педагогічний супровід – це діяльність психолога, спрямована на створення програми психологічних, соціальних і психотерапевтичних умов, зосереджених на здобуття знань, умінь та навичок соціальної адаптації, реабілітації, особистісний розвиток, коригування сімейних взаємин, інтегрування в соціум [63, с. 57]

Основними принципами реабілітації осіб з емоційним вигоранням, що відповідають особистісно орієнтованій теорії є:

– відкритість до соціальної реабілітації у майбутньому, її системність, пристосування до постійного пошуку і змін, зосередження на нових пріоритетах і завданнях. Принципи відкритості, динамічності та варіативності передбачають гнучкість програми реабілітації через зумовленість відповідними обставинами життя, вибір технологій корекційних заходів, які будуть застосовані, що зрештою призведе до відмови від стереотипів і сприятиме визначенню пріоритетів розвитку у ході розроблення програми та реалізації процесу корекційної допомоги;

- особистісна зосередженість під час процесу реабілітації, розвиток індивідуальності;
- реалістичність – зосередженість на налагоджені реальних завдань реабілітації, що залежать від ресурсів особистості з емоційним вигоранням, відповідних психологічних умов тощо (саме це передбачає необхідність індивідуального підходу до реалізації реабілітаційних заходів);
- безпосередня участь у формуванні програми реабілітації, виборі форми, заходів, місця й етапів цього процесу;
- гуманізм – застосування ресурсу, що спрямованого на пошук позитивного для подолання кризових ситуацій потенційних ресурсів, закладених в особистості, визначення цінності людини як особистості, її індивідуальності та свободи вибору [84, с. 137].

Психолого-педагогічну реабілітацію осіб із порушеннями емоційної сфери, на думку Л. Нижник та О. Сагірової, проводять з огляду на динамічний функціональний взаємозв'язок між збереженими рисами особистості та психолого-педагогічним впливом. На початковому етапі планування корекційної роботи слід долучити компенсаторні механізми, диференціювати розлади функцій у ядрі особистості. Форми й засоби впливу мають бути зумовлені типом психологічних змін та рівнем прояву патологічних дій. До початку застосування заходів впливу потрібно визначити основні психологічні властивості особистості, структуру особистості і наявні психопатологічні зміни [47, с. 14].

Розрізняють три основні сфери соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців: психофізіологічну, психокорекційну, соціально-психологічну [131, с. 34]. Зупинимось детальніше на характеристиці кожної з них.

Так, діагностування емоційного вигорання включає комплексну психологічну діагностику, спрямовану на визначення емоційного вигорання і його симптомів. Оцінювання передбачає застосування таких методик: ММРІ, методики діагностування рівня емоційного вигорання В. Бойка, опитувальника

РСК (рівня суб'єктивного контролю), опитувальника типу мислення Г. Резапкіної, особистісного опитувальника Г. Айзенка, опитувальника Ч. Спілбергера (особистісної та реактивної тривожності), методика вивчення локусу контролю Дж Роттера, опитувальника “Стилі мислення” Р. Бремсона, короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка, методики діагностування рівня невротизації Л. Вассермана, структурованого особистісного тесту “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяника (за шкалами адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, моральної нормативності), методики дослідження вольової саморегуляції А. Звіркова та Е. Ейдмана, опитувальника для дослідження схильності до ризику О. Шмельова, опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса, методики диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге, методики діагностування рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана, методики діагностування типу поведінкової активності Л. Вассермана, Н.В. Гуменюка, методики “Цілі життя” Дж. Крамбо, методики С. Мадді “Визначення життєстійкості” (адаптація Д. Леонтєєва), методики “Особистісна готовність до змін”, розробленої А. Ролніком, С. Хезером, М. Голдом і К. Халом в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр.

В основу психокорекційної та психолого-педагогічної роботи закладено такі корекційні заходи і певні методи: психотерапевтичний супровід; сугестотерапія; аутотренінг та ауторелаксаційні техніки; когнітивна психотерапія; короткотермінова психотерапія; транзактний аналіз; психодрама; музична психокорекція; метод зворотного зв'язку [57, с. 28]. Вибір методик і технік психотерапевтичної допомоги залежить від індивідуально-психологічних властивостей особистості, з якою проводять психокорекційні заходи.

Важливими завданнями психокорекції є: зниження емоційного напруження; відновлення функціонального стану організму; навчання основних технік емоційної саморегуляції; підвищення особистісного адаптаційного потенціалу; формування адекватного стереотипу поведінки,

який би сприяв подальшим успіхам у професійній сфері та особистому житті. Крім цього, фаховими методами психологічного супроводу під час корекції є супровід військовослужбовців і членів їхніх сімей, організація психологічного супроводження залежно від особливостей переживання і подолання кризових станів, емоційних переживань, а також соціально-психологічні тренінги екзистенційної спрямованості [32, с. 371].

Дієвими психотерапевтичними методами впливу при емоційному вигоранні є: раціональна психотерапія, коли клієнтові роз'яснюють причини і механізми емоційного вигорання; методи психологічного самоконтролю для зниження проявів напруження і тривоги (аутотренінг, симптоматична м'язова релаксація, активна візуалізація позитивних мислеобразів); когнітивна психотерапія для переосмислення неадаптивних думок і зміни негативних установок; особистісно-орієнтована терапія, що дає змогу змінити ставлення особистості до травматичного досвіду і взяти на себе відповідальність; позитивна терапія (гештальт-підхід) зосереджена на розумінні, що існують не лише труднощі, але й шляхи і можливості їхнього подолання для кожної людини [58, с. 67].

Також застосовують логотерапію, яка ґрунтується на віднайденні змісту в тому, що склалося. Прибічники такого підходу впевнені що із віднайденням змісту, більшість клієнтів швидко одужують. Важливе значення відіграють духовні погляди, наприклад, доктрини сенсу страждання, характерні для буддистів та індуїстів [74, с. 155]. Відповідно до цього доцільно залучати до співпраці психотерапевтів, однодумців, священнослужителів та ін.

Групову терапію застосовують для терапевтичної роботи з клієнтами, що пережили емоційні травми і почуваються емоційно виснаженими. Її часто поєднують з іншими напрямками індивідуальної терапії. Напрямом групової психотерапії є робота когнітивно-поведінкових, системних та психодраматичних груп, групи взаємної підтримки, арттерапії та ін. [2, с. 42].

На думку вітчизняних дослідників, слід інтенсивно використовувати заходи і методи системної медико-психологічної корекції за усіма її напрямками:

превентивним, клінічним, функціональним, психологічним, оскільки це допоможе системно і фахово проводити медичну та психотерапевтичну роботу із подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців та їх родин.

Корекційну роботу з клієнтами з емоційним вигоранням проводять за такими напрямками: повторне емоційне переживання травми у відповідному середовищі групи підтримки, розділення цього переживання з психотерапевтом і групою; комунікація у групі з людьми, що мають схожий емоційний досвід, можливість послабити почуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити відчуття належності, включення, спільності, попри індивідуальність емоційних переживань кожного члена групи; можливість помічати переживання іншими спалахів емоцій на тлі соціальної підтримки від психотерапевта й учасників групи; навчання технік подолання емоційного вигорання; можливість бути в ролі того, хто супроводжує (підтримує, надає впевненості, схильний повернути відчуття власної гідності), щоб опрацювати відчуття власної невпевненості (“мені нічого запропонувати іншому”), позбавитися відчуттів власної відокремленості та негативних переживань; здобуття досвіду нових взаємин, що допомагають членам групи прийняти складну подію іншим, більш прийнятним способом [54, с. 42].

У психологічній роботі з військовослужбовцями активно використовують групові форми роботи. Психологічний вплив методами тренінгу здійснюють на рівні функцій психічних станів та психологічних детермінант, що зумовлюють та регулюють процес поведінки і діяльності особистості.

Окремі ідеї та методики використовують в індивідуальному психологічному супроводженні та груповій роботі.

Так, зокрема, копінг – це методи виправлення відносин із соціумом. Вони пов’язані із поняттями емоційної стійкості і стресостійкості. Копінг-поведінка формується, коли людина потрапляє у складну ситуацію. Провідними характеристиками кризової ситуації є психологічне напруження, значущі переживання як важлива внутрішня робота із переосмислення життєвих подій

або травм, зміни самооцінки і мотивації, а також виокремлення потреби в їх опрацюванні ззовні [35, с. 23].

В теоріях копінг-поведінки виокремлюють такі базові стратегії: 1) подолання проблем; 2) пошук соціальної підтримки; 3) уникнення. Стратегія подолання проблем – це поведінкова стратегія, у ході якої людина прагне застосувати усі наявні ресурси для пошуку методів фахового опрацювання ситуації. Методика віднайдення суспільного схвалення – це актуальна діяльнісна терапія, у ході застосування якої людина для розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до найближчого середовища (сім'ї, важливих для неї людей). Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, у ході якої особистість намагається уникати контакту з навколишньою дійсністю та осмислення проблем [46, с. 23].

Ефективними варіантами копінг-стратегії в поведінковій сфері є взаємна робота. Ці поведінкові дії описують людину, яка розвиває комунікацію у відповідному соціальному середовищі групі або надає її іншим до переосмислення свого розуміння обставин.

Ресурс осмислення стресогенних подій полягає у виборі ефективних адаптаційних стратегій поведінки, а рівень розвитку і вибір механізмів мають важливе значення як для психологічного становлення особистості, так і для розвитку емоційної стійкості. Ефективність психологічної адаптації залежить як від об'єктивних показників здобутків, так і від рівня суб'єктивного благополуччя у соціальній та професійній сфері.

Дослідниця О. Ісаєва стверджує, що поведінка, яка допомагає подолати стрес, має вікові та гендерні відмінності, може видозмінюватися протягом життя залежно від завдань і вимог, які висуває до людини середовище на різних етапах соціальної адаптації. Науковиця вважає, що вибір поведінки для подолання стресу у поєднанні з механізмами психологічного захисту може мати різні варіанти: від гнучких, ситуаційно визначених стратегій опрацювання завдань, до стійких особистісних патернів. Пристосування особистості залежить від поєднання свідомих і несвідомих типів пристосувальних чинників

функціонування. Поєднання напрямів поведінки подолання стресу визначають особливості психічної адаптації і ступінь адаптаційних здатностей особистості, є показниками складових поняття “психологічної чутливості” особистості, та залученості особистісних ресурсів [9, с. 46].

Соціально-психологічна реабілітація спрямована на системний психологічний вплив, до складу якої входять такі взаємопов’язані компоненти: діагностування психологічних питань; психологічне консультування з питань ефективної соціально-психологічної адаптації до діяльності, подолання особистісних і сімейних проблем; корекційна та психотерапевтична робота; психологічна реабілітація; професійна підготовка, що презентує ряд важливих тренінгів (профорієнтаційний, комунікативний, тренінг асертивності).

Психотерапевтична робота з військовослужбовцями з емоційним вигоранням зосереджена на таких напрямках: розділення емоційного переживання з психотерапевтом і групою; спілкування у групі з людьми зі схожим травматичним досвідом для послаблення відчуттів ізоляції, відчуженості, сорому і посилити відчуття ідентичності, конгруентності, спільності, незважаючи на індивідуальність емоційних переживань кожного учасника групи; здатність спостерігати за тим, як інші переживають глибокі емоції на основі групової підтримки від терапевта й учасників групи; спільне навчання спеціальних методів тих, хто опрацював наслідки складного емоційного досвіду; можливість бути в ролі того, хто сприяє (підтримує, додає впевненості, здатний повернути почуття власної гідності); здобуття навичку стосунків, які допомагають іншим особам зрозуміти емоційну подію в інший прийнятний спосіб.

Психологічна реабілітація передбачає роботу за такими етапами: взаємна адаптація психолога та пацієнта, навчання клієнта технік емоційного самоконтролю; катарсичний етап (повторне переживання); обговорення найбільш конструктивних методів поведінки (на прикладі життєвих ситуацій); апробація нових напрямів поведінки через гру, уявлення життєвих перспектив.

Пацієнтів із високим рівнем емоційного вигорання слід навчати ефективних стратегій емоційної саморегуляції.

Етапами застосування методів психологічної реабілітації військовослужбовців є: 1) психологічне діагностування емоційної та комунікативної сфери, розроблення індивідуального плану реабілітації військовослужбовця; 2) психологічна корекція, консультування, прогнозування; 3) аналіз та оцінювання результатів психологічної реабілітації [54, с. 97].

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців – це системний психологічний вплив, що поєднує такі взаємопов'язані компоненти: діагностування соціально-психологічних проблем; психологічне консультування з питань ефективної соціально-психологічної адаптації до трудової діяльності, вирішення особистісних і сімейних завдань, корекційне супроводження та психотерапевтична робота, психологічна реабілітація; психологічна підготовка, що передбачає низку важливих тренінгів (комунікативний, тренінг впевненості в собі, мотиваційний, особистісний тощо) [27, с. 98].

Психокорекцію як метод психологічної допомоги необхідно зосереджувати на двох основних напрямках корегування емоційних порушень: зниженні тривоги і відновлення почуття асертивності, контролю того, що виконується. Під час цього слід розуміти те, що психотерапевтичні взаємини з респондентами з емоційним вигоранням є складні, оскільки містять компоненти емоційного досвіду.

Виокремлюють п'ять стадій актуального стану пацієнта (фаз його реагування на складну ситуацію): 1) тривалий стресовий стан внаслідок стресової події; 2) прояв емоційних переживань (домінування відчуттів та образів); 3) зациклення на неконтрольованому стані уникнення; 4) здатність осмислювати емоційні спогади і переживання; 5) здатність самостійно осмислювати думки і почуття. На кожен реакцію клієнта мають бути спрямовані відповідні заходи психотерапії: завершити подію або вивести

військовослужбовця зі стресового середовища; побудувати тимчасові відносини; допомогти прийняти рішення, спланувати дій (наприклад, усунути його з оточення); знизити інтенсивність прояву емоцій, спогадів і переживань до рівня таких, які можна опрацювати, допомогти військовослужбовцю переосмислити негативний емоційний досвід, встановити контроль за спогадами і довільним згадуванням; надати допомогу клієнтові у висловленні його переживань; після налагодження позитивних взаємин з клієнтом забезпечити подальше опрацювання травми; допомогти клієнтові переосмислити його емоції і пов'язані з ними думки, що стосуються Я-концепції та образів інших осіб; допомогти налагодити зв'язок між емоціями і переживаннями труднощів, основою міжособистісних відносин, Я-концепцією і намірами на майбутнє; організувати психотерапевтичні взаємини; завершити психотерапію [54, с. 42].

Основні передумови успішної роботи з військовослужбовцями з емоційним вигоранням передбачають вміння клієнта обговорити проблеми в усіх сферах життя, що його турбують. Уміння психотерапевта вислухати розповідь військовослужбовця впливає на ефективність психотерапії. До ефективних методів психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями належать: групова, нарративна, кататимно-імагінативна психотерапія, метод дебрифінгу.

Групова терапія – найчастіше застосовуваний вид психотерапевтичної допомоги для військовослужбовців, що пережили емоційне вигорання. Її часто поєднують з різними напрямками індивідуальної терапії. Групова терапія поєднує когнітивно-біхевіоральні, психоаналітичні та імагінативні напрями, передбачає роботу у групах взаємопідтримки, арттерапії та ін. [30, с. 89].

Наративну терапію проводять у формі наративів (послідовного викладення взаємопов'язаних подій, образів, фактів). З метою уникнення почуття ізольованості і призупинення процесу саморуйнування, психотерапевт пропонує клієнту визначити проблему звернення, проговорити її, обговорити вплив проблеми на його життя. Відокремлення особистості від проблеми

формує простір, вільний від проблем, що дає змогу поглянути на ситуацію збоку, застосувати знання, вміння і таланти людини [35, с. 23]. Під час роботи з психологом військовослужбовці звільняються від дії негативних емоцій і почуттів, і навчаються брати на себе відповідальність за власні дії, відтворювати смисли, цінності, прагнення, надії і можливості, виражати історію їх формування.

Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) – один із напрямів психотерапії, орієнтований на уявлення імагінацій на вільну або обрану психотерапевтом тему. Це ієрархічно організована та структурована система технік і методів психотерапевтичного використання імагінацій (тобто уяви).

У теорії і техніці кататимно-імагінативної психотерапії виокремлюють три сфери психотерапевтичного впливу. Першим напрямом є зосередження на конфлікті пацієнта і його вирішення під час психотерапії. Імагінація в супроводі та “під захистом” психотерапевта дає змогу пережити досвід, що поєднує як актуальні, так і ранні конфлікти, а також відповідно опрацювати їх [94, с. 111]. Другий напрям – ресурсний передбачає досягнення потреб клієнта у поєднанні безконфліктних мотивів, коли в образах конфлікти припиняють виражатися. Стан спокою внаслідок релаксації може бути відображений як ресурсні та сприятливі мотиви, позитивні відчуття, ідеальні взаємини, почуття щастя спокою і розслаблення [95, с. 117]. Третя складова – розвиток креативності, коли, наприклад клієнт, під час переживання імагінації, потрапляє у складне становище, а розв’язання проблеми потребує від нього активізації креативності і задатків [130, с. 14].

Результативність символдрами під час корегування поведінки при емоційному порушенні, підтвердили Р. Нільсон і Т. Ватсбі, які виявили, що у досліджуваних осіб після терапевтичної роботи спостерігається значне зниження прояву емоційних симптомів (тривожності, агресії, збудливості, напруження, дисоціації) порівняно із показниками констатувального етапу. Важливе значення має робота з ресурсами – позитивними характеристиками

особистості, які можуть бути описані, щоб розвивати у клієнта вміння опрацьовувати емоційні переживання [129, с. 114].

Метод дебрифінгу стресу критичного інциденту – напрям психологічної роботи, розроблений американським психологом Д. Мітчелом, є корекційною методикою, що використовується у випадках, коли люди пережили емоційний досвід, зазнавши впливу певних подій. Цей метод застосовують для груп людей, створених за напрямом професійної діяльності, спільної діяльності або об'єднаних через загальний пережитий емоційний досвід [43, с. 34].

Як правило, у гострій фазі емоційних переживань групові форми роботи не застосовуються, однак на етапах завершення терапії є ефективним. Мета дебрифінгу полягає у послабленні негативних психологічних наслідків та запобіганні розвитку емоційного стресу у респондентів. Цей метод часто застосовують у психологічній практиці з військовослужбовцями [131, с. 366]. Для досягнення мети дебрифінгу вирішують такі завдання: “осмислення” емоційних реакцій і почуттів; раціонального структурування пережитого емоційного досвіду через осмислення змісту подій, які відбувалися, та реакцій на них; зниження рівня індивідуального і групового переживання; послаблення відчуття невідповідності своїх реакцій. Цей метод застосовують під час групового обговорення емоцій, зосередження внутрішніх і зовнішніх ресурсів, підвищення рівня групової підтримки, прийняття й емпатії, підготовки до переживання симптомів або реакцій, що можуть з'явитися у найближчому майбутньому, у разі потреби – виокремлення засобів подальшої допомоги.

Поряд із проведенням дебрифінгу на загостреному етапі деякі дослідники наголошують на його важливості і в пізні періоди (до 4 місяців після отриманої психічної травми). Метою відтермінованого дебрифінгу є зниження ймовірності прояву відставлених реакцій і віддалених наслідків завдяки обговоренню складних емоційних переживань на основі групової підтримки.

Виокремлюють три частини дебрифінгу: 1) опрацювання базових емоційних переживань учасників і вимірювання глибини стресу; 2) детальне осмислення ознак і забезпечення відчуття захисту і підтримки; 3) виокремлення

ресурсів, забезпечення інформацією та спрямування на розвиток цілей у майбутньому.

Окреслені частини дебрифінгу поділяють на сім фаз:

1) вступна фаза – психотерапевт окреслює цілі та завдання зустрічі, визначає правила дебрифінгу, спрямовані на зниження рівня тривожності, яка може з'явитися в учасників групової роботи. Психотерапевт зосереджує увагу на здатності клієнтів проявляти емоційні реакції, попереджає учасників, що вони можуть почуватися емоційно втомленими, але це нормально, тому що відбувається через повторне переживання емоційного стресу. Психотерапевт має роз'яснити, що робота спрямована на формування навичок самоконтролю. Учасникам групового обговорення пояснює, що процедура психологічного дебрифінгу не допускає категоричних оцінювань, критики, щоб запобігти виникненню суперечок, можливих через відмінності в очікуваннях, думках, почуттях, і, головне, знизити рівень тривожності, що може з'явитися в учасників групи;

2) фаза фактів. У цій фазі психотерапевту слід зосередитися на проблемі, конкретній події та певних переживаннях, а не на особистості клієнта, не висловлювати оцінних суджень. Кожен учасник коротко розповідає про події, які відбулися з ним під час емоційного стресу, та їх поетапність. Тут учасники можуть поставити перехресні питання один одному, щоб з'ясувати події та визначити їх реалістичність. Це важливо, оскільки через розвиток інциденту можливі труднощі у сприйманні, коли кожна людина уявляє картину по-своєму, невідповідно сприйматиме події або матиме помилкові уявлення про них, іноді – з порушенням відчуття часу (послідовності і тривалості подій);

3) фаза думок. Ця фаза передбачає зосередження на судженнях стосовно певної події, аналізі висловлених думок та їх обговоренні. Теми, які представляють цей етап, є такого напрямку: “Які були Ваші початкові помисли? Яким чином це діяло? Як і коли Ви були включені в подію?”. Наприкінці цієї фази можна обговорити враження учасників, які у них виникали. Для цього слід поставити питання: “Що саме Ви чули, бачили?”.

Зіставлення спогадів та усне їх обговорення знижують негативний ефект, тому що їх обговорюють у мисленневих конструкціях;

4) фаза переживань. Групове обговорення, що знімає негативізм пережитого, є ключовим. Питання, які допомагають створити переживання єдності, є такі: “Яка у Вас була реакція на цю ситуацію?”; “Що було складним у подіях, які трапилися?”; “Чи турбувало Вас раніше щось схоже?”; “Чи виникали у Вас почуття смутку, фрустрації, страху?”; “Що Ви запам’ятали з пережитого?”; “Які емоції Ви відчуваєте на цей час?”;

5) фаза симптомів. У цій фазі певні реакції обговорюють детальніше. Учасники розповідають про симптоми та свої емоційні переживання. Ефективним методом є застосування прикріпленого на стіні аркуша, на якому учасники можуть записувати власні емоційні переживання. Якщо хтось з учасників групи виявить нову емоцію, він може підійти і записати її;

6) фаза завершення. На цій фазі один із провідників групи має узагальнити реакції учасників (надати інформацію про певні реакції на стресові події, і про те, як їх долати);

7) фаза реадаптації. На цій фазі обговорюють цілі на майбутнє у стратегії адаптації до стресових чинників, щоб послабити прояви стресу або запобігти їм. Група на цьому етапі може домовитися про додаткові зустрічі або особисту психологічну роботу із психотерапевтом [44, с. 36]. За певних аспектів це важливо, оскільки послаблення емоційного реагування на емоційну травму призводить до виникнення глибинних проблем особистості.

На думку М. Решетнікова, в усіх ситуаціях слід представити групову роботу дебрифінгу з індивідуальною і опрацювати проблеми минулого за межами групи, а також виокремлювати не лише важливі переживання й особистісні труднощі (включені у складну ситуацію), а й розподілити час і місце обговорення, а також осіб, разом із якими їх осмислюють. Це означає, що спеціаліст у сфері групової роботи не поєднує її з індивідуальною, щоб не переносити свої установки з однієї ситуації на іншу [59, с. 125].

Ефективним методом профілактики та опрацювання вигорання є фізичні

вправи, спрямовані на зниження напруження у тілі. Засобами подолання емоційного вигорання є також відпочинок, коли організм швидше відновлює сили для опрацювання стресу.

Емоційне вигорання військовослужбовців виявляється у різний спосіб: його описують широким спектром психосоматичних розладів, що становлять загрозу для психосоматичного і психологічного здоров'я, негативно впливають на результативність діяльності, що деякою мірою, пов'язано з розвитком депресивних порушень. Це визначає необхідність застосування вольових зусиль, спрямованих на діагностування депресії і синдрому вигорання, а також заходів його профілактики та корекції з урахуванням особистісних якостей, реакцій, пристосувальних можливостей особистості. Військовослужбовці мають бути уважними до свого емоційного стану як аспекту їхньої професійної культури і навіть певною мірою – чинника професійної компетентності. Потрібно докласти максимум зусиль, щоб професійна діяльність тих, хто працює в емоційно складних сферах, була менш стресовою, але не передбачала зниження вимог до неї.

Отже, синдром емоційного вигорання може виникати у військовослужбовців як реакція на стресові чинники та вимоги діяльнісного середовища, а також як наслідок низького рівня компетенцій військовослужбовців у питаннях виникнення і дії професійного стресу на діяльність, шляхи запобігання, його опрацювання та корекції. Емоційне вигорання пов'язане із такими чинниками як вік, досвід роботи, особистісні якості, типи поведінки, швидкість реакцій, емоційна стійкість, стійкість до емоційного стресу, що відповідають певному типу поведінки в ситуації виконання професійних завдань.

Сьогодні багатьох науковців, зокрема Н. Грішину, О. Гуменюка, Т. Дембо, Д. Долларда, Л. Карамушки, А. Лазаруса, Н. Лумана, Н. Міллера, С. Розенцвейга, С. Рубінштейна цікавить тема професійного вигорання, методи його психодіагностики, психопрофілактики, психокорекції, проблема інтегративного дослідження індивідуальності (В. Мерлін, К. Уілбер),

взаємозалежність потреб від бажань (Д. Макклеланд), відсутність соціальної перцепції (А. Бек, В. Мерлін, А. Хейр), соціальні настанови (О. Гуменюк), мотивацію (М. Зайфферт, Р. Нірмайер, А. Петровський), ефективну соціальну комунікацію (М. Бернштейн), поведінку особистості в різних сферах буття (Н. Луман, І. Павлов), самовираження особистості (А. Маслоу, Ю. Титаренко), відповідність емоційної експансивності особистості (Ч. Спілбергер, М. Шнайдер).

Відповідно до дослідницьких напрямків, зміст, фактори та компоненти робочого виснаження розглядають відомі вітчизняні і закордонні дослідники, зокрема С. Максименко, Л. Карамушка, В. Бойко, М. Борисова, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, В. Орел, Т. Ронгинська, О. Рукавішніков, О. Старченкова, Т. Форманюк, С. Джексон, Х. Кюйнарпуу, М. Лейтер, А. Маслач, Е. Махер, Б. Перлман, Ф. Сторлі, Х. Фрейденбергер, Р. Шваб та інші.

Вперше поняття “професійне вигорання” описав американський психіатр Х. Фрейденбергером як травму, виснаження, що виникають через надмірні вимоги людини – представника професійного напрямку, де з'являється важливість оцінювання успіхів у професії (у тілесному, психологічному, творчому напрямках) [125, с. 160].

Термін “професійне вигорання” відомий у різних сферах наукових досліджень, зокрема, набув діагностичного статусу «Z 73.0 Вигорання, стан емоційного виснаження» у Міжнародній класифікації захворювань та проблем, пов'язаних із діяльністю і станом здоров'я [121]. О. Ожогова емпірично досліджує синдром професійного вигорання й наголосила, що вигорання стосується насамперед ціннісної сфери внутрішнього світу фахівців [49, с. 18]. На думку Г. Ложкіна, професійне вигорання – це невирішений внутрішньоособистісний конфлікт, що негативно позначаються на емоційному самопочутті певних осіб та психологічному кліматі в організації [38, с. 117]. За визначенням дослідника, завданням міжособистісного конфлікту є поштовх до виокремлення вагомих комунікативних цілей.

Ж. Вірна стверджує, що особистість фахівця є центральною ланкою професійного самовизначення, значну роль в якому відіграє процес усвідомлення людиною себе як суб'єкта власної діяльності [9, с. 34]. Самовизначення відіграє важливу роль у професійному становленні особистості та кар'єрному зростанні і самореалізації у майбутньому.

Професійний розвиток особистості обов'язково є процесом, у ході перебігу якого слід враховувати вимоги соціуму і самої служби, з однієї сторони, та раціональне представлення власних здібностей, вмінь, досягнення певних робочих рис – з іншого. Переживання відповідності вимог служби власним можливостям вважають почуттям задоволеності обраною професією.

Задоволення професією є важливим чинником адаптації до професії особистості, що дає змогу зіставити актуальні і потенційні можливості людини, актуальний рівень розвитку і вимоги професійного середовища [15, с. 148].

Т. Малкова представляє таку термінологію зростання у певній сфері діяльності та професійного становлення особистості [40, с. 169]: професійний розвиток – поняття, яким описують етапи входження особистості у професію, взаємопов'язані зі структурою психіки, зумовленою віковими якостями, змінами у специфіці відповідної сфери, ієрархією навчання, становлення у професії; професійне становлення особистості – напрям самоосвіти, відповідно до якого розвивається особистість як індивідуальність під впливом професійної діяльності.

Динаміка професійного становлення особистості досить нерівномірна, що знаходить вияв у кризах професійного становлення. Кризи професійного розвитку характеризуються різким зниженням професійного зростання, зміною структури особистості, зміною сфери професійної активності. Професійний розвиток особистості можна описати як поетапність періодів активного становлення особистості фахівця і ступенів становлення новоутворень.

А. Маркова на основі аналізу порушень у професійному розвитку особистості виокремлює напрямки діяльнісних порушень: зниження кар'єрного зростання згідно із віковими і суспільними думками; відсутність кар'єрного

розвитку, і наслідком цього прояв помилкового змісту праці і професійних труднощів; знижену професійну активність, проблеми з адаптацією робітника до робочих завдань; не належність певних сфер кар'єрного становлення, коли одна сфера формується, а інша, занепадає; зниження функціонування певних рис, важливих у професії – запам'ятовування, творчості, виявлення складних особистісних рис, відмежовування від особистісних, соціальних та професійних норм; прояв порушень у діяльності (наприклад, поява психологічного та діяльнісного виснаження); обмеження кар'єрного підвищення внаслідок відсутності прояву результатів професійної діяльності індивіда [42, с. 179].

Важливими характеристиками робочих труднощів, на думку вчених є послаблення ступеня здатності до виконання праці, послаблення самоприйняття, відчуття емоційної втоми, внутрішня розбалансованість. Так, Е. Зеєр виокремлює такі кризи професійного становлення: професійної орієнтації, професійного вибору, професійних завдань, професійного розвитку, кар'єрного зростання, професійного самовираження, професійного вигорання [23, с. 232]. У дослідженні З. Становських представляє класифікацію кризових етапів у дорослих: у духовному вимірі – професійно-сміслова криза; у соціально-психолого-індивідуальному вимірі – кризи професійної взаємодії, професійно-характерологічна, професійно-рефлексивна, професійно-інтелектуальної невідповідності; у професійному просторі – мотиваційно-професійна, професійної компетентності, вольової саморегуляції, становлення, емоційного вигорання; у віковому просторі – кризи навчально-професійних цінностей, професійного вибору, професійного пристосування, професійної креативності, професійного саморозвитку, професійної стагнації, пенсійного віку.

Вивчаючи основні види криз розвитку особистості, дослідниця Р. Грановська звертає увагу на ціннісну сферу особистості. Важливим чинником саморегуляції кризових станів професійної саморегуляції у дорослих є аксіологічний компонент, або ціннісна сфера особистості. Переживання кризових моментів є окремою проблемою, подолання якої пов'язане із вмінням

особистості контролювати, рефлексувати над своєю самосвідомістю, що приводить до нових форм діяльності, утворення компонентів самосвідомості, регуляторів діяльності особистості працівника [13, с. 167].

В формуванні вигорання М. Буріш визначає такі рівні: запобігання, зниження рівня участі у діяльності, емоційні прояви, наявність деструктивної поведінки, прояв психосоматики. Основним чинником розвитку вигорання є суперечність між рівнем заглибленості в роботу і віддачею від неї [101, с. 68].

У праці Х. Маслач описано шість напрямів невідповідності [136, с. 78]: 1) між вимогами до працівника та його ресурсами через надмірне підвищення вимог до працівника як спеціаліста певної сфери діяльності. Прояв професійного вигорання може призвести до зниження ефективності діяльності і порушення взаємовідносин з іншими працівниками організації; 2) між прагненнями працівника бути самостійнішим у діяльності та надмірним контролем його керівництва, внаслідок чого працівник втрачає відчуття власної цінності і результатів своєї діяльності; 3) між професійною діяльністю та особистістю працівника внаслідок відсутності винагороди, фахівець що сприймає як невизнання ефективності виконаної роботи; 4) між особистістю та професійною діяльністю через втрату порозуміння з колегами, розвиток у колективі латентних конфліктів, що призводить до порушень емоційного клімату у колективі і зниження рівня соціальної підтримки; 5) між етичними принципами особистості працівника і вимогами професії через зобов'язання спеціаліста використовувати неправдиву інформацію. Вигорання як пролонгований процес характеризується підвищенням прояву його симптомів.

Б. Перлман описує такі етапи розвитку стресу залежно від чинників професійного виснаження: індивідуальні, робочі, управлінські. Управлінські та особистісні властивості діють на усвідомлення робітником своєї функції і перспективи у кар'єрі, спираючись на певні реакції фахівця організації. Керівництво організації має реагувати на виражені у фахівця симптоми, що можуть призвести до професійного вигорання [144, с. 285].

Г. Нікіфоров виокремлює особистісні фактори емоційного вигорання у професійній діяльності (екстраверсія, нейротизм, відсутність впевненості та самоприйняття, бажання керувати, суспільні стереотипи (конфлікт інтересів, відсутність кар'єрного зростання, відокремлення від певної соціальної групи), кар'єрні (адміністративні, відсутність свободи, контролювання), смисложиттєві (відсутність успіхів, розчарування, втрата екзистенції, ізоляція) [48, с. 254].

Однак, у ситуаціях, коли підвищується психологічне напруження, незадоволення собою та досягненнями у діяльності зростає. Вплив факторів, що спричиняють професійне вигорання, взаємопов'язаний із якістю соціальної взаємодії – відносинами кооперації та “здорової” конкуренції, які є менш руйнівними, ніж взаємини конфронтації [30, с. 258]. На сьогодні відомо багато свідчень наявності взаємозв'язку між професійним вигоранням та особистою і професійною комунікацією. Симптоми вигорання корелюють із чинниками дефіцитарної і неякісної комунікації, а саме змінною інформацією, емоціями, переживаннями, сприйняттям.

У праці Т. Яценко описано феномен “тенденції психологічної смерті”, наближений до вигорання, який і виражається у блокуванні чуттєвості, почуттях неповноцінності, приниженості, заздрості, ненависті, роздратування, агресії тощо, а також емоційних станах у апатії, депресії, фрустрації, безрезультативності. На поведінковому рівні ця властивість виражена у ригідності, плануванні поведінки, знемотивованому ставленні до майбутнього [91, с. 59]. Ці якості взаємопов'язані із внутрішньою дисгармонійністю особистості, що впливає на негативне сприйняття нею навколишнього світу. При цьому особистість не усвідомлює ознак дисгармонійності, а лише діагностує у себе психологічний дискомфорт та негативний емоційний стан.

Як зазначає Т. Яценко, тенденція до “психологічної смерті” як втоми, “згорання” чуттєвого аспекту, прагнення домінувати, маніпулювати іншими для певного захисту, невміння виражати емоції, розчарування, почуття неповноцінності, недовіра до навколишнього світу, послаблення віри у себе, зневіра, емоційна і функціональна ригідність, залежність від думки інших

виявляється у сфері комунікації, що є важливою в освітній діяльності [91, с. 76]. Такий тип комунікації та її негативний емоційний вплив, на думку дослідниці, переноситься із професійної сфери на інші сфери діяльності особистості, що поглиблює проблеми професійного спрямування, особистого життя і взаємин з іншими людьми загалом.

Клінічні психологи вивчають емоційне вигорання у професійній діяльності з урахуванням основних критеріїв емоційного виснаження, таких як: зниження працездатності, наявності емоційного виснаження, зниження активності особистості. Це виражається у зниженні ефективності професійної діяльності та труднощах у налагодженні конструктивних взаємин із колегами та родиною внаслідок підвищення рівня емоційного вигорання.

У школі психоаналізу термін “емоційне вигорання у професійній діяльності” не використовували. З. Фрейд [76, с. 234] описував невротичну особистість за допомогою характеристик, дотичних до синдрому професійного вигорання, і, спираючись на думки психоаналітиків, ми стверджуємо, що синдром професійного вигорання в сучасних умовах слід описати як невроз професійного вигорання. Ці чинники та запущені під їх впливом механізми втомлюють емоційну сферу, негативно впливають на цілісність індивіда.

Х. Кохут стверджує, що характеристикою співпраці є емоційні стани інших учаників. Їхня діяльність обумовлена не чинниками захисту, а бажанням індивіда здійснювати певну роботу і бажанням переосмислити складні емоційні переживання [118, с. 198]. На думку К. Юнга, особистісна сила індивіда, його Я (“самість”) є конфігурацією символів, зосереджених у певних архетипах [86, с. 326]. За Р. Чалдіні, критерієм особистої сили є впевненість особистості в собі. Натомість відчуття невпевненості знижує її, ускладнюючи нечіткістю бачення ситуації, коли перебіг ситуацій потребує швидкого розв’язання важливих питань та відповідних дій “тут” і “тепер” [83, с. 103].

Стратегії маніпулятивного впливу зосереджені на тому, щоб спонукати нас до певної діяльності або залучити до якоїсь справи, що згодом виявиться

пасткою, яка спонукає підпорядкуватися впливу послідовно продуманої схеми [83, с. 169].

Емоційне вигорання у професійній діяльності виникає через невідповідності особистості працівника певним вимогам з наслідками, що негативно впливають на його психіку, "...коли згодом змінюється думка людини про саму себе" і "це може бути використано в інтересах інших людей" [64, с. 91]. Відповідальність особистості сприятиме об'єктивному ставленню до певної проблеми та матиме менш несприятливі наслідки.

Прихильники емоційної природи емоційне вигорання у професійній діяльності (Г. Сельє, В. Бойко та ін.) описують симптом як протікання відповідних етапів, для яких властиві прояви сприймання та подолання. Основними етапами емоційного вигорання визначають: 1) нервові напруження у психоемоційній атмосфері, неконструктивній обстановці, підвищеному рівні відповідальності, у разі виникнення труднощів; 2) резистенція, коли індивід бажає відокремитись від важких станів; 3) вигорання – за діяння можливостей людини зниження афективного здобуття особистісної ресурсності для формування системи компетентностей. Через відсутність цих ресурсів розвиваються когнітивна, емоційна та поведінкова некомпетентності.

Відповідно до моделі, синдром професійного вигорання можна описати як, по-перше, процес виснаження, по-друге, результат впливу діяльнісних чинників, по-третє, наслідок зниження прояву внутрішніх і зовнішніх можливостей. Так, В. Бойко описує прояв трьох фаз емоційне вигорання у професійній діяльності так: 1) фаза напруження (переживання травматичних ситуацій, незадоволення собою, тривожність); 2) ціннісна резистенція (дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, невиконання професійних обов'язків); 3) виснаження (емоційний дефіцит, емоційне ізолювання, соматичні та вісцеральні порушення) [7, с. 312]. Деякі ознаки розладу на цих фазах до певного часу можуть бути латентними.

Результативний підхід полягає в описі синдрому емоційного вигорання. На думку К. Маслач та С. Джексон, він представлений чотирма групами ознак:

1) когнітивною (негативне оцінювання власної професійної компетентності і результативності); 2) емоційно-вольовою (вигорання); 3) поведінковою (деперсоналізація у професійній сфері); 4) вигорання в Я-сфері (незадоволення собою як особистістю і як професіоналом) [136, с. 40].

Ресурсна система (внутрішні і зовнішні ресурси особистості). Психологічні можливості (самоконтроль, саморозвиток, відповідальність, світогляд) формують духовний бар'єр витримки. Внутрішні ресурси (саморегуляція, мотивація, саморозвиток та самореалізація, перфекціонізм, цінності) розвивають психологічний “бар'єр витривалості” до вигорання. Зовнішні ресурси (метасоціальні, соціальні, професійні, організаційні тощо) перебувають у відокремленому суспільному оточенні.

Загальним досягненням усвідомлення цих можливостей є вміння індивіда протистояти емоційному вигоранню у професійній діяльності. Ресурсна система особистості також може бути описана показниками когнітивної, емоційної, діяльнісної сфери індивіда. Розумові можливості людини відповідають за осмислену власну продуктивність, особисту відповідальність, самоідентифікацію як виконавця своїх робочих завдань. Належна самооцінка та міра особистої відповідальності – це критерії професійної ефективності фахівця, якості його “невигорання” у професійній діяльності, а з іншого боку – ресурс, який, за В. Казміренком, має такі складові: 1) програму пристосування суб'єкта організаційної діяльності (необхідний етап підготовки психологічних методів інтегрування в організаційні відносини, опанування певних ролей та професійних справ); 2) розуміння усіх сфер ефективності ресурсу [22, с. 287].

Як зазначає О. Лазорко, розвиток особистості можливий на принципах особистої відповідальності, яка є джерелом відповідного стану [56, с.322]. Відповідальність як вміння лобіювати і контролювати власні погляди та думки, скеровувати поведінку, організовувати здобуття досвіду, за І. Адізесом, є значним ресурсом особистості [1, с. 69].

Афективні ресурси (емоції і почуття) залучені в усі психічні процеси і стани особистості. Як стверджують дослідники емоцій, рівень зрілості емоційної сфери відображає розвиток ключових елементів психіки людини, її особистісний і професійний розвиток, зумовлює якість її життя загалом. До ресурсів афективної сфери, за В. Бойком, належать: вміння адаптивно сприймати психотравмувальні вчинки життя, благополуччя завдяки задоволеності, оптимістичності, здатності переборювати емоційні труднощі, емоційна саморегуляція, осмислення переживань, співпереживання іншим [7, с. 232].

Дослідники К. Маслач та С. Джексон стверджують, що для сфери емоційних ресурсів характерні: 1) достатній емоційний тонус; 2) емоційна гнучкість, 3) сприятливе відношення до оточення; 4) сприятливе ставлення до роботи, робочою діяльністю загалом [136, с. 45].

Наявність певних емоційних ресурсів дає змогу запобігти професійному вигоранню. Поведінкові ресурси забезпечують якість та ефективність соціальних відносин. Благополуччя особистості, її приналежність до інших, мислеобмін, в період виконання роботи, діють на спілкування та діяльність людини [42, с. 144].

Наслідком неконструктивних комунікацій, відповідно до К. Маслач і С. Джексон, є “ізолювання” від професійного поля і, зокрема, неконструктивних взаємин з оточенням, зниження рівня мотивації, зміна професійної поведінки, соціальне відсторонення [136, с. 34].

Показниками слабких поведінкових ресурсів є відсутність поведінкових кейсів (Р. Чалдіні), а наслідування “штампів” та поведінкових моделей гальмусе механізми креативності, тому це є нересурсно для людини [83, с. 55].

Щодо профілактики синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності серед військовослужбовців слід виділити фізіологічні, духовні, діяльнісні, суспільні ознаки та розумовий чинник [1].

До фізичних ознак належить виснаження, спустошення, зниження чутливості до реагування на подразники із соціальної сфери, втома, порушення сну, тремор.

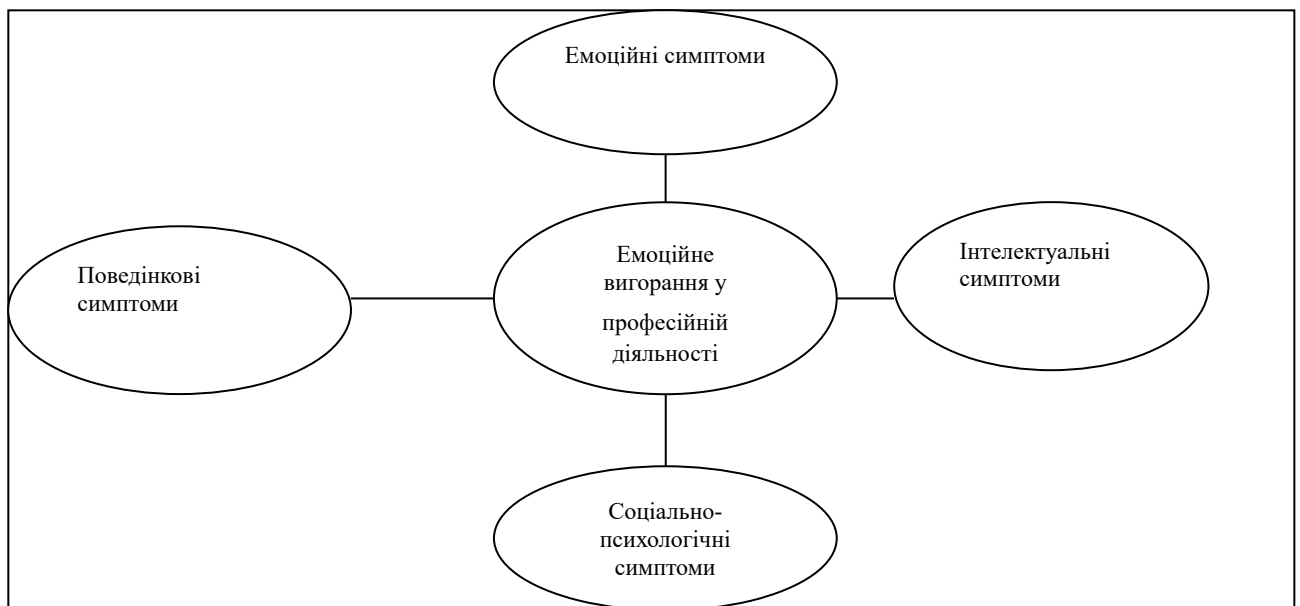


Рис. 1.1 Схема симптомів емоційного вигорання у професійній діяльності у військовослужбовців

До емоційних ознак відносять: холодність, збудливість, роздратованість на прості ситуації, фрустрація, знижену самооцінку, відсутність оптимізму, песимізм у діяльності і особистій сфері [51, с. 118].

До діяльнісних ознак належать відсутність професійної структури, здійснення діяльності вдома, відсутність ухвалення заключень, зниження оптимізму щодо діяльності, незорієнтованість на досягнення, нездійснення вагомих доручень [54, с.20].

Когнітивний стан працівника, що має симптоми робочого виснаження, матиме такі властивості, як проблеми в зосередженні уваги, відсутність активності, відсутність інтересу до реформ, відсутність інтересу до здійснення роботи.

До суспільних ознак К. Маслач відносить емоційну збудливість, переживання тривоги, відчуття постійної відповідальності, відсутність робочих перспектив, відсутність сподівань, відчуття ізоляції, відсутність сил до суспільної задіяності [134, с. 64].

Ресурси “Я-концепції”, мотиви, самоконтроль, самоприйняття, допомагають пристосуванню людини до суспільної і робочої сфери, представленню її основних фізичних і суспільних бажань, а також базою для розуміння тенденцій саморозвитку із включенням цих ідей; 1) еконапрямку, що говорить про адаптацію фахівця до освітніх тенденцій через відхід за сфери минулого у простір креативних ідей, поведінкових паттернів, здатність обирати вагомі цінності, комунікацію з іншими у складних робочих обставинах [128, с. 145]; 2) лін-мислення (leanthinking) (М. Ротер, Дж. Шук), ґрунтується на осмисленні своїх можливостей і компетенцій, оптимізації власної професійної діяльності через зосередження на те, що не є “ризикованими”, а допомагають зберегти ресурси, скоординовано пристосуватися до змін, зосереджені на креативність, емоційну стабільність, суспільно-психологічну безпеку робочої сери в загальному [71, с. 77]; 3) подолання професійних труднощів (К. Свейбі), що приводить до нових знань, нового досвіду, як наслідок винагороди у вигляді нового рівня становлення особистості) [152, с. 349-350]; 4) ціннісної єдності як ознаки особистісних відносин, що описує психологічну єдність учасників групи, які визначають свої ресурси та їх відповідність професійним завданням; 5) правильної діяльності, що базується на співчутті та пошуку конструктивних робочих взаємин на основі взаєморозуміння і співпереживання.

Ресурсна особистість потребує певного розподілу своїх знань як можливостей та пошуку захисних чинників. Ця стратегія сприятиме у: 1) розвитку вміння орієнтуватися у життєвому просторі; 2) пошуку мотиваційних

прагнень; 3) забезпеченні себе від впливу негативних соціальних чинників; 4) становленню системи цінностей в загальному. Досягнення особистістю визначених якостей зможе надати їй витривалості і важливої компетентності - підвищення соціальної адаптації у професійній діяльності.

У традиціях школи гуманістичної психології емоційне вигорання у професійній діяльності слід оцінювати як стан фрустрації через нездатність фахівця досягнути вагомих професійних звершень. Віднайдення методів само сприйняття на основі людино центрованих поглядів та застосування конструктивного напрямку осмислення повинні запобігти професійному вигоранню. Йдеться мова про системність, суспільну фаховість, пошук сенсів, світоглядних орієнтацій на основі емоційного інтелекту та фаховість.

На думку А. Маслоу, внутрішня система особистості представлена самоактуалізацією її життєвого досвіду, що виявляється в усвідомленості важливості досягнень, здатності віднаходити шляхи та засоби для досягнення своїх потреб, у вмінні уникати шаблонного мислення, самостійно контролювати власні прагнення; бути здатною робити правильний вибір [43, с.174]. Відповідно до системного підходу емоційне вигорання у професійній діяльності призводить до порушеного функціонування організації, оскільки послаблює її ресурси, спричиняє утворення складного психологічного клімату, зниження конкурентоспроможності організації.

До основних чинників емоційного вигорання належить виконання професійних обов'язків, відсутність самоменеджменту: занадто багато роботи без відпочинку і спілкування з оточуючими, труднощі у взаємостосунках з людьми, надмірна кількість зобов'язань, обмеження відпочинку. У разі виникнення симптомів емоційного вигорання у професійній діяльності в учасника бойових дій його психологічний стан стрімко погіршується та розгортається за межі індивідуального самопочуття, відповідно порушує основу організаційної діяльності загалом. Отже, кожний індивід як структурний елемент освітньої системи, як "система в системі" робить свій внесок у загальну систему, а проблеми, пов'язані з його професійним вигоранням,

стають не лише його особистісними, але й проблемами організації, у якій працює. Щоб система успішно працювала тривалий час важливо протягом початкового періоду значну частину ресурсів скерувати на внутрішнє самовдосконалення системи, її внутрішні задатки, що розвивають потенційні ресурси, а згодом спрямувати їх на виконання функцій всієї системи.

Таким чином, основою досягнення позитивного результату є особистість як “система в системі”, визначний чинник функціонування організації, її ресурс. За наявності у працівника емоційного вигорання у професійній діяльності надмірне навантаження неможливо зняти відразу, тому особистість потребує психологічного супроводження. Суспільне осмислення проявляється у певних напрямках, важливих для успішної діяльності і стосується таких аспектів: 1) ретроспективного (досвіду, набутого особистістю); 2) інтроспективного (здатності особистості пізнавати себе та систему способом відображення у власному світогляді); 3) перспективного (бачення свого завдання в системі та впливу системи на майбутнє).

Таким чином на основі теоретичного аналізу ми виділили структуру когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання.

Критеріями сформованості когнітивного компонента є наочне, символічне, логічне мислення, творчість, узагальнений, світоглядний, практичний, інтелектуальний, ступінь інтелекту. Критеріями сформованості поведінкового компонента є: відокремлення, суспільне схвалення, відповідальність, уникання, організація, вирішення труднощів, переосмислення, прагнення до праці, організаційні вміння, сенситивність до критики, управлінські завдання, афективна витривалість до факторів стресу, інтелектуальність. Критеріями сформованості емоційно-вольового аспекта є: стресове порушення, тривога, розчарування, консервативність, збудливість, саморегуляція, прагнення до прийняття рішень, роздратованість, ізоляція, стійкість, усвідомленість, витримка, наполегливість, адаптація, спрямованість на результат, налагодження взаємин з іншими, моральність. На основі аналізу

теоретичних підходів ми розробили модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців.

Модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців спрямована на корекцію когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів емоційного вигорання. З цією метою використовуватимуться психологічні методи – лекції, дискусії, доповіді, обмін думками, тренінги із розвитку стресостійкості, самоконтролю, зниження невротизації, самовдосконалення.

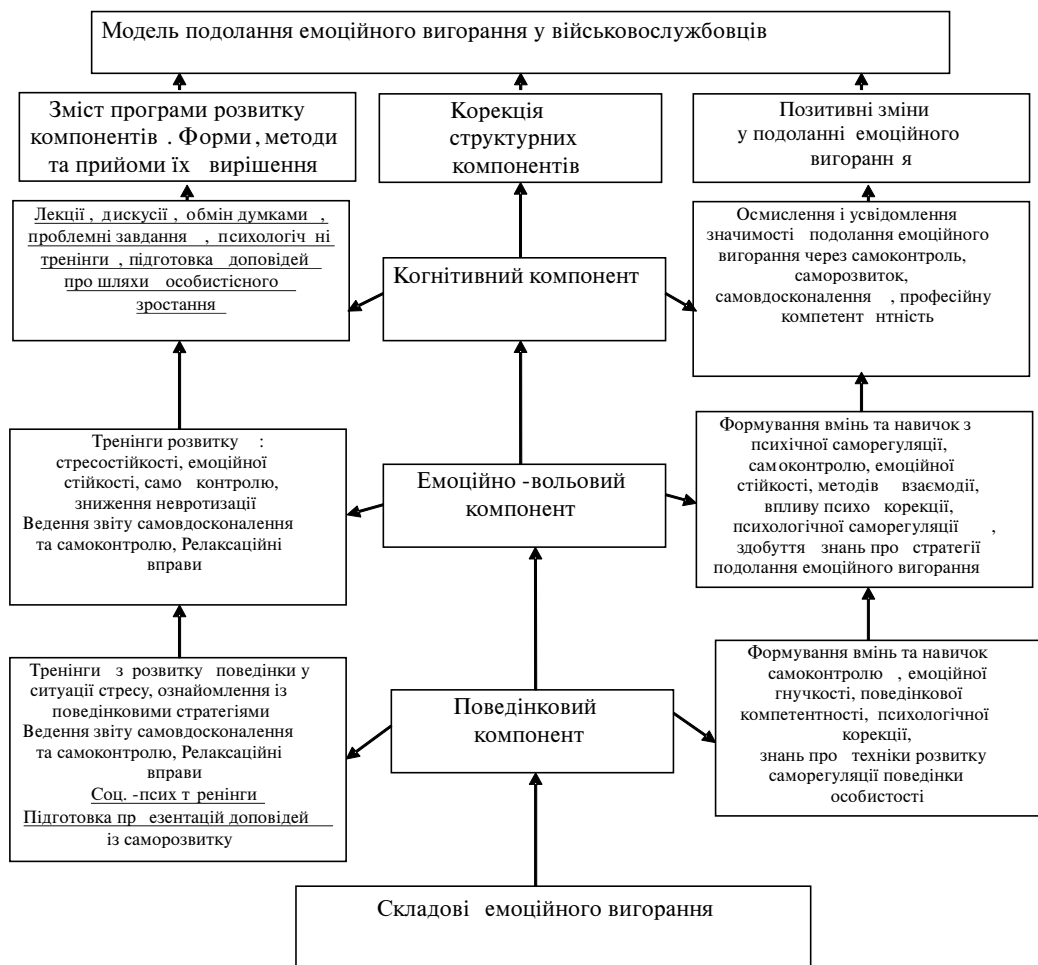


Рис. 1.2 Теоретична модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців

Отже, корекційна допомога військовослужбовцям із високим рівнем емоційного вигорання передбачає підтримку адаптивних навичок Я (одним із найважливіших аспектів є позитивне налаштування до терапії). Напрями психологічної допомоги включають: діагностування синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця (емоційного стану, використовуваних стратегій адаптації) на підставі результатів психодіагностики його індивідуальних особливостей; психологічне консультування (індивідуальне та сімейне). В основу психокорекційної та психолого-педагогічної роботи закладено такі корекційні методики і техніки, як психологічний супровід; аутотренінг та ауторелаксаційні техніки; когнітивна психотерапія; короткотермінова психотерапія; транзактний аналіз; психодрама; музична психокорекція; метод зворотного зв'язку та ін. Вибір методик і технік психотерапевтичної допомоги залежить від індивідуально-психологічних властивостей особистості, з якою проводять психокорекційні заходи.

Важливими завданнями психокорекції є: зниження емоційного напруження; відновлення функціонального стану організму; навчання основних технік емоційної саморегуляції; підвищення особистісного адаптаційного потенціалу; формування адекватного стереотипу поведінки, який би сприяв подальшим успіхам у професійній сфері та особистому житті.

Крім цього, робочими методами психологічного супроводу під час реабілітації є консультування для військовослужбовців і членів їхніх сімей, організація психологічного супроводження залежно від особливостей переживання і подолання кризових станів, емоційних переживань. Психологічний супровід є системою психолого-педагогічних засобів і методів допомоги особі з метою корекції емоційного стану у процесі становлення здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійній самоідентифікації, підвищенню конкурентоздатності на ринку праці та зосередженості зусиль особи на досягнення професійного зростання.

Висновки до першого розділу

Теоретичне дослідження теми дає можливість представити такі узагальнення.

1. Емоційне вигорання – це комплексний психофізіологічний стан, який з'являється під час постійного емоційного виснаження у професії та спричиняє вияв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності.

Симптомами вигорання військовослужбовців є: поведінкові (небажання вести документацію, формальне ставлення до професійних завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, висока збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню.

2. Аналіз науково-методичної літератури показав, що ресурс подолання стресогенних подій полягає у виборі успішних або неуспішних адаптивних стратегій поведінки, а рівень розвитку і вибір адаптаційних механізмів важливі для соціально-психологічного функціонування особистості. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від рівня досягнень та суб'єктивної задоволеності особистості своїми досягненнями у професійній діяльності.

3. Психокорекція як метод психологічної допомоги зосереджена на двох основних напрямках корекції емоційних порушень: зниженні тривоги і відновленні почуття асертивності і управління процесом. І слід розуміти, що психотерапевтичні взаємини з респондентами з емоційним вигоранням складні, тому що містять компоненти емоційного досвіду. Важливими завданнями психокорекції є: послаблення емоційного напруження, відновлення функціонального стану організму, навчання основних технік емоційної

саморегуляції, підвищення особистісного адаптаційного потенціалу, формування адекватного стереотипу поведінки, який би сприяв подальшим успіхам у професійній сфері та особистому житті.

Психологічна підтримка – це система психолого-педагогічних засобів і методів допомоги особі для корекції її емоційного стану у процесі становлення здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійній самоідентифікації, підвищенню конкурентоздатності на ринку праці та зосередженості її зусиль на досягненні професійних вершин. Психолого-педагогічне супроводження – це діяльність психолога спрямована на створення програми психологічних, соціальних і психотерапевтичних умов, зосереджених на здобутті знань, умінь і навичок соціальної адаптації, реабілітації, особистісному розвитку особистості, коригуванні сімейних взаємин, інтегруванні в соціум.

Дієвими методами суспільного супроводу під час корекції є консультування військовослужбовців і членів їхніх сімей, організація психологічного супроводження стосовно особливостей переживань і подолання кризових станів, емоційних переживань, а також соціально-психологічні тренінги екзистенційної спрямованості.

4. Психотерапевтична робота з військовослужбовцями з емоційним вигоранням зосереджена на таких напрямках: розділення цього емоційного переживання з психотерапевтом і групою; спілкування у групі з людьми зі схожим травматичним досвідом, що дає можливість зменшити відчуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити відчуття ідентичності, конгруентності, спільності, незважаючи на індивідуальність емоційного переживання кожного учасника групи; розвиток здатності спостерігати за тим, як інші переживають глибокі емоції на основі групової підтримки від терапевта й учасників групи; спільне навчання застосовувати методи, які допомагатимуть опрацьовувати наслідки складного емоційного досвіду; можливості бути в ролі того, хто сприяє (підтримує, додає впевненості, здатний повернути почуття

власної гідності); здобуття досвіду нових взаємин, що допомагають учасникам групи сприйняти емоційну подію в інший, прийнятніший спосіб.

Соціально-психологічна реабілітація спрямована на системний психологічний вплив, що представлений взаємопов'язаними компонентами: діагностики психологічних питань; психологічного консультування з питань ефективної соціально-психологічної адаптації до діяльності, подолання особистісних і сімейних проблем; корекційної та психотерапевтичної роботи; психологічної реабілітації; професійної підготовки, що презентує ряд важливих тренінгів (профорієнтаційний, комунікативний, тренінг асертивності). Основними передумовами успішної роботи з клієнтами з емоційним вигоранням є вміння клієнта обговорити проблеми в усіх сферах життя, що його турбують, і вміння психотерапевта вислухати розповідь клієнта.

На основі теоретичного аналізу ми виокремили критерії сформованості поведінкового, когнітивного та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання. Критеріями сформованості когнітивного компонента є наочне, символічне, логічне мислення, творчість, узагальнений, світоглядний, практичний, інтелектуальний, ступінь інтелекту. Критеріями сформованості поведінкового компонента є: відокремлення, суспільне схвалення, відповідальність, уникання, організація, вирішення труднощів, переосмислення, прагнення до праці, організаційні вміння, сенситивність до критики, управлінські завдання, афективна витривалість до факторів стресу, інтелектуальність. Критеріями сформованості емоційно-вольового аспекта є: стресове порушення, тривога, розчарування, консервативність, збудливість, саморегуляція, прагнення до прийняття рішень, роздратованість, ізоляція, стійкість, усвідомленість, витримка, наполегливість, адаптація, спрямованість на результат, налагодження взаємин з іншими, моральність.

На основі теоретичного аналізу ми вважаємо за доцільне застосувати класифікацію симптомів В. Бойко, що описував вигорання, як стан, що формується рівнево згідно до етапів становлення стресових факторів. Дослідник представив класифікацію ознак, що представляють різні рівні

виснаження. Згідно до своєї концепції вчений виокремив такі стадії та ознаки: фаза напруги, що включає симптоми переживання психотравмувальних обставин, незадоволеності собою, тривоги і депресії; фаза резистенції, тобто опір, яка охоплює симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, редукції професійних обов'язків; фаза вигорання, компонентом якої є афективне відсторонення. Цю концепцію ми перевіримо у констатувальному експерименті.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

У другому розділі описано структуру та методологію дослідження, особливості здійснення та результати констатувального експерименту, зосередженого на дослідженні психологічних чинників емоційного вигорання серед військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів; крім того, визначено критерії та показники емоційного вигорання; здійснено аналіз особливостей розвитку та динаміки психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям, та результатів психологічної діагностики емоційного вигорання серед військовослужбовців в умовах збройних конфліктів.

2.1. Організація дослідження та методики емпіричного дослідження емоційного вигорання військовослужбовців

Для реалізації другого етапу діагностики було обрано систему психодіагностичних методів, що повинні найповніше виокремити виділені під час здійснення теоретичного аналізу компоненти емоційного вигорання.

Дослідження було здійснено впродовж 2021-2023 років на базі однієї з військових частин Сухопутних військ. У експерименті взяли участь 375 військовослужбовців, віком від 19 до 40 років. Військовослужбовці мали різний професійний досвід та час перебування у середовищі проведення бойових дій. Досліджувані мали різний загальновійськовий стаж та тривалість перебування в середовищі бойових дій.

Досліджуючи особливості емоційного вигорання серед військовослужбовців, ми визначили три етапи констатувального експерименту. Завданням першого етапу був вибір респондентів, які перебувають в зоні бойових дій. На другому етапі було проведено дослідження особливостей емоційного вигорання когнітивного, поведінкового та афективного розвитку

залежно від його компонентів та критеріїв: - *когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового*, а саме: 1) проводилась діагностика когнітивної сфери військовослужбовців мисленнєвого стилю, суб'єктивного локусу контролю; 2) вивчення емоційного вигорання, соціальної фрустрації, депресивності, схильності до ризику, адаптивності, моральної нормативності, характерологічних якостей, життєвих цілей, домінуючих копінг стратегій у стресових ситуаціях, особливостей психічних станів військовослужбовців через прояв емоційного самоконтролю у стресових ситуаціях; 3) дослідження вольових якостей, поведінкового самоконтролю, вибір копінг стратегій та особливості поведінкової активності респондентів, визначення особливостей динаміки структурних компонентів емоційного вигорання. Визначалися критерії діагностування та рівні сформованості когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонента. На третьому етапі дослідження визначався рівень сформованості компонентів емоційного вигорання та було здійснено кореляційний аналіз показників емоційного вигорання та психологічних властивостей військовослужбовців.

Психодіагностичний інструментарій нашого дослідження ми вибрали з урахуванням можливості застосування його в констатувальному експерименті та під час контрольного зрізу формувального експерименту. Відбір методик здійснювали відповідно до мети та завдань дослідження. Методики обрані згідно з особливостями учасників бойових дій та факторів валідизації.

Важливими завданнями дослідження були такі: обрати та перевірити психологічні методики та встановити особливості системи емоційного вигорання; обґрунтувати критерії та визначити рівні прояву розладів емоційної сфери.

На основі теоретичного аналізу ми виокремили критерії сформованості когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів.

Для дослідження *емоційного вигорання* військовослужбовців нами було підбрано психодіагностичний інструментарій, що охоплював три блоки діагностування. Перший з них містив методики, які направлені на виявлення

когнітивних особливостей військовослужбовців, другий – методики, за допомогою яких досліджували поведінковий компонент, і третій – методики, за допомогою яких досліджували емоційно-вольовий компонент.

До першого блоку (когнітивний компонент) було використано методику вивчення локусу контролю Дж. Роттера, опитувальник мислення Г. Резапкіної, опитувальник “Стилі мислення” Р. Бремсона, методика короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка.

До другого блоку (поведінковий компонент) ми включили структурований особистісний опитувальник “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяника (шкали адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, моральної нормативності), опитувальник дослідження схильності до ризику О. Шмельова, методика діагностики поведінкової активності Л.І. Вассермана, Н.В. Гуменюка, методика “Цілі життя” Дж. Крамбо, опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса, опитувальник ММРІ, особистісний опитувальник Г. Айзенка.

До третього блоку (емоційно-вольовий компонент) було задіяно діагностування ступеня афективного виснаження В. Бойко, методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова Е. Ейдмана, методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге, діагностування ступеня суспільної фрустрації Л.І. Вассермана, опитувальник Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність).

На першому етапі емпіричного дослідження з метою виявлення когнітивного компонента було застосовано *методику вивчення локусу контролю Дж. Роттера*. Метою є визначення суб’єктивного контролю військовослужбовців. Опитувальник складається із шести шкал: загальна інтернальність, інтернальність у сфері досягнень, інтернальність у сфері невдач, інтернальність у сфері сімейних взаємин, інтернальність у сфері професійних взаємин, інтернальність у сфері відношення до здоров’я та хвороби: 1) *шкала загальної інтернальності*. Високі бали за цим показником свідчать про високий ступінь суб’єктивного контролю певної ситуації. Такі особистості стверджують, що більшість важливих подій у їхньому житті результат їхніх

особистих дій. Вони відчують відповідальність за свої дії і за своє життя загалом. Низький показник за цією шкалою відповідає низькому рівню особистого контролю. Такі респонденти не помічають взаємозв'язку між своїми діями та важливими подіями, вважають себе не здатними впливати на їх розвиток і стверджують, що більшість їх – результат випадковостей; 2) *шкала інтернальності в сфері досягнень*. Високий рівень свідчить про високий ступінь афективного самоконтролю над ситуаціями. Такі люди стверджують, що досягли успіху в житті, та здатні розвиватися у професійній сфері. Знижені результати говорять про те, що особистість приписує свої успіхи щасливому співпадінню ситуацій; 3) *шкала інтернальності в сфері труднощів*. Високі бали по цій шкалі говорять про відчуття особистого контролю щодо емоційно важких ситуацій, які виражаються у здатності до самозвинувачень. Дані за цим показником говорять про те, що респондент схильний передавати відповідальність іншим особам, вважати їх відсутністю успіху; 4) *шкала інтернальності у сімейних взаємин*. Вищі рівні свідчать, що особа вважає себе відповідальною за ситуації, які відбуваються у її сім'ї. Нижчі рівні говорять, що людина не вважає себе, а своїх близьких причиною важких подій у родині; 5) *шкала інтернальності у сфері професійної діяльності*. Високий показник підтверджує те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації особистої роботи, у взаєминах з співробітниками, кар'єрі. Низькі рівні стверджують, що учасник здатний приписувати важливе значення зовнішнім ситуаціям – колегам, менеджеру; 6) *шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби*. Вищі рівні свідчать, що респондент є відповідальний за власне самопочуття: якщо він захворіє, то звинувачує в цьому лише себе, стверджує, що одужання залежить від його вчинків. Особа з нижчим показником стверджує, що здоров'я є результат випадковості і надіється, що одужання відбудеться внаслідок дій інших осіб.

Методика “*Тип мислення*” (методика в модифікації Г. Резапкіної) має на меті виявити тип мислення, визначити рівень певного типу мислення. Методика представлена такими шкалами як: предметне мислення, абстрактне мислення,

логічне мислення, наочно-образне мислення, креативне мислення. *Предметно-дієве мислення* – розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність. найбільш ефективно коли розв'язання завдання можливе саме в процесі практичної діяльності. *Абстрактно-символічне мислення* – один із видів мислення, що відповідає за здатність до абстрагування і оперування поняттями. Це форма відображення дійсності, що передбачає узагальнення, відображення взаємозв'язків. Словесно-логічне мислення – відображається у логічному осмисленні у вигляді понять. Наочно-образне мислення виражається у оперуванні образами предметів, здійснюючи аналіз, порівнюючи важливі важливі показники. Творче мислення виражається в ефективному поєднанні формування, оцінки та розвитку ідей, важливих рішень із використанням творчості.

Опитувальник “*Стилі мислення*” Р. Бремсона передбачає визначення домінуючого стилю мислення. Опитувальник складається із таких шкал: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний, реалістичний стилі мислення. *Синтетичний стиль мислення* – своєрідність розуму таких людей проявляється у схильності будувати з безлічі окремих елементів (явищ, фактів) цілісний погляд на проблему, в рамках якого поєднуються ідеї, здавалося б, в принципі несумісні. Характерні комбінування ідей при явній перевазі протиріч, парадоксів, орієнтація на пошук максимально широких узагальнень. Агресивні в інтелектуальному спілкуванні, особистості із синтетичним стилем мислення люблять провокувати інтелектуальні конфлікти аж до відкритої конфронтації, обожнюють приголомшливі питання і відповіді, схильні схоплювати негативні аспекти проблеми, добре відчують інновації. *Ідеалістичний стиль мислення* ґрунтується на інтуїтивних оцінках. Конкретні факти, цифри, вимоги формальної логіки цими людьми, як правило, ігноруються. Відрізняються підвищеним інтересом до цілей і цінностей. В інтелектуальному спілкуванні неконфліктні, неагресивні, толерантні до думок інших людей, орієнтовані на пошук коштів для досягнення згоди, оскільки домінує установка на об'єднання різних позицій в інтересах досягнення спільної перспективної мети. Зазнають

труднощів при необхідності вирішувати чітко структуровані (математичні, логічні) завдання. *Прагматичний стиль мислення* – для цього типу мислення характерний послідовний виклад думок, схильність до попереднього планування всіх аспектів своєї діяльності. Інтелектуальні переконання як такі відсутні, тому що у них немає сенсу, світ непередбачуваний. Їх відрізняє готовність до співпраці, відсутність песимізму, життєвий запал і високий рівень ентузіазму при розв’язанні прикладних проблем. *Аналітичний стиль мислення* – для осіб із цим домінуючим типом мислення характерна ретельна, систематична, обережна манера аналізу проблеми з установкою на вивчення всіх можливих варіантів її вирішення. Негативно сприймається невизначеність і невідомість, оскільки схильні бачити світ закономірний і передбачуваним, орієнтовані на побудову чіткої, впорядкованої картини того, що відбувається. Домінує інтерес до технологій, методів, інструментів, а також до пошуку і накопичення нової або додаткової інформації. Цінують і поважають авторитети. *Реалістичний стиль мислення* – для людини з таким складом розуму вірять в реальність тільки того, що можна безпосередньо побачити і “спробувати”, при цьому факти сприймаються як вихідна і кінцева цінність. Воліють чіткі питання і відповіді з орієнтацією на отримання практично значущого результату. Болісно реагують на випадки “неправильне влаштування” тих чи інших фрагментів світу і прагнуть їх виправити. Характерна антипатія до всього ірраціонального і суб’єктивного. Яскраво виражена потреба контролювати ситуацію і дії інших людей.

Методика короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка визначає інтегральний показник загальних здібностей. Представлена шкалами низького, середнього та високого рівнів розумових здібностей. *Високий рівень розумових здібностей* – здатність особистості успішно опрацьовувати інформацію, розвиненість абстрактного мислення, здатність виконувати дослідницьку діяльність і приймати рішення. *Середній рівень розумових здібностей* – часткова здатність особистості успішно опрацьовувати інформацію, посередня розвиненість абстрактного мислення, здатність

виконувати дослідницьку діяльність і приймати рішення. *Низький рівень* розумових здібностей – низька здатність особистості успішно опрацьовувати інформацію, частково розвиненість абстрактного мислення, нездатність виконувати дослідницьку діяльність і робити висновки [10; 80].

Для діагностики поведінкового компонента емоційного вигорання було використано *багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” А. Маклакова, С. Черм’яника*, яка представлена для оцінювання адаптативних навичок людини із передбаченням суспільно-психологічних та інших властивостей, які виражають загальні властивості нервово-психічного та суспільного становлення. В основу методу покладено бачення пристосування як постійний процес адаптації до соціуму. Результативність пристосування пов’язана із самоприйняттям, вмінням налагоджувати соціальні стосунки, розуміти свої потреби і ресурси. Опитувальник складається з 165 питань і включає такі показники: достовірність, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність та особистісний адаптивний потенціал. *Шкала Адаптивність* – передбачає визначення рівня пристосувальних задатків. Високий рівень пристосування передбачає вміння людини швидко пристосовуватися до роботи, швидко долучатися до нового оточення, відповідно пристосуватися до обставин, виробляти тактику діяльності. Група осіб із низьким ступенем адаптації має труднощі адаптації, що виражаються при зміні дій. У цих осіб присутні прояви акцентуацій характеру, зниження нервово-психічної стійкості. У *шкалі нервово-психічної стійкості* рівень нижче середнього характеризується низьким проявом поведінкового самоконтролю, здатність нервово-психічних порушень, труднощі самооцінки, оцінювання реальності. За *шкалою комунікативних здібностей* рівень нижче середнього описується зниженим ступенем комунікації, проблемами у налагодженні взаємин, емоційність. Середній рівень свідчить про комунікативні задатки, вміння налагоджувати контакти з іншими. За *шкалою моральної нормативності* низький ступінь свідчить про нездатність відповідно оцінювати свої ролі у колективі, труднощі із дотриманням

суспільних норм. Високий рівень описується здатністю реалістично оцінювати свої ролі, зосередженням на суспільні норми [80].

Для діагностики схильності військовослужбовців до ризику було застосовано *опитувальник дослідження схильності до ризику О. Шмельова*. Методика складається із п'ятдесяти запитань та визначає високий, середній та низький рівні схильності до ризику. Діагностика здатності до ризику займає вагомe місце для прогнозів в ухваленні рішенні у певних ситуаціях. У процесі аналізу результатів важливо орієнтуватися на те, що показник здатності до ризику може змінюватися від 0 до 40. Високий результат свідчить про схильність до ризику. Якщо показник схильності є 30 одиниць, то рівень ризику є високим і таку особу називають схильною до ризику. Якщо показник варіює від 11 до 29 – схильність до ризику середня, а якщо менший за 11 - рівень ризику низький, така особа не схильна до ризику [10].

Для діагностики типу поведінкової активності було застосовано *методику Л. І. Вассермана, Н. В. Гуменюка*. Методика спрямована на діагностику напрямків поведінкової активності особистості, ступеня її задіяності і властивостей людини. Методика складається із шістдесяти запитань. Представлена шкалою: виражена поведінкова активність [80].

Методика “Цілі життя” Дж. Крамбо. Методика є сукупністю шести метричних шкал, що представляють життєві цілі, процесуальну, результативну сторону життя, “локус контролю Я”, локус контролю життя, показник усвідомленості життя. *Цілі життя* – завдання, які наповнюють життя особистості змістом, допомагають віднайти свій шлях. Їх розділяють на глобальні і локальні. Глобальні представляють сенс людини, зумовлюють її унікальність. Вони відмінні у різних особистостей. Процес життя – сукупність процесів, які відбуваються у житті особистості і наповнюють її діяльність сенсом.

Для визначення домінуючих копінг стратегій було використано опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса. Методика спрямована на діагностування допінг-механізмів, здатностей вирішення проблем у певних

напрямах психіки, вибору відповідних допінг стратегій. Методика складається із п'ятдесяти запитань і вміщує такі шкали як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка. Конфронтаційний допінг відображає агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, передбачає певний ступінь ворожості, готовності до ризику. Дистанціювання показує наявність когнітивних зусиль для відокремлення від ситуації і послаблення її значущості. Самоконтроль відображає зусилля із регулювання своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки дає змогу побачити затрачені зусилля для пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Прийняття відповідальності передбачає усвідомлення своєї функції у ситуації та пошуку шляхів її вирішення. Втеча-уникнення представляє бажання та діяльність, спрямовані на приховування труднощів. Планування вирішення проблеми показує довільне зосередження зусиль на зміні ситуації, насамперед застосуванні аналітичного підходу до проблеми. Позитивне переоцінювання відображає зусилля, спрямовані на переосмислення ситуації із зосередженням на зростанні власної особистості, у тому числі у релігійному вимірі [80].

Отитувальник ММРІ має на меті діагностувати особливості особи, яка виконує процеси пристосування. Діагностика складається зі ста чотирнадцяти запитань і включає такі шкали: невротичного надконтролю, депресії, емоційної лабільності, соціальної дезадаптації, маскулінності, афективної ригідності, тривоги, індивідуальності, оптимізму. Наявність *невротичного надконтролю* допомагає визначити такі властивості як здатність до контролювання афектів, зосередження у діяльності, загальні норми, суспільні установки. При підвищеному рівні особи зосереджує увагу на відчуттях, має здатність до перевищенні труднощів. Депресія представлена зниженням настрою, відсутністю перспектив, розчаруванням своїм становищем, бажанням відійти від важких умов. Емоційна лабільність вказує на мінливість настрою, сенситивність. При високих показниках спостерігається істеричність,

ексцентричність. *Соціальна дезадаптація* – представлення таких якостей як здатність збудливості. Високий показник представляє симптоми дезадаптації, порушення контролю за діяльністю. *Маскулінність* говорить про домінування властивостей, характерних тій чи іншій статі. *Афективна ригідність* представляє такі риси як: зосередженість на важких емоціях, образливість, приземленість. Високий ступінь говорить, що людина підозріла у взаєминах. *Тривога* представляє тривогу, здатність до стереотипних думок, дезорієнтацію дій внаслідок цих властивостей. *Індивідуальність* представляє такі риси як ізольованість від спілкування, труднощі у налагодженні взаємин, ієрархії, індивідуальність, важкість у спілкуванні. Високий рівень говорить про дезорієнтацію, нереалістичність. *Оптимізм* – життєрадісність, зосередженість на позитивному майбутньому. *Інтроверсія* – зосередженість на власних переживаннях, прагнення до усамітнення.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка має на меті визначення симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності) особистості. Методика складається із п'ятдесяти запитань і представлена такими шкалами як: інтроверсія – екстраверсія, нейротизм, психотизм, контрольна шкала. *Нейротизм* може свідчити про емоційно-психологічну стійкість або нестійкість, стабільність – нестабільність і пов'язана з динамікою вегетативної нервової системи людини. У запропонованій шкалі на одному полюсі виявляються індивіди, схильні до всіляких психічних переживань, що характеризуються неврівноваженістю нервово-психічної діяльності, а на іншому полюсі – люди, психічно стійкі, добре адаптовані до навколишнього соціального мікросередовища. *Психотизм* – наявність у суб'єкта тенденції до відхилень від психічної норми, тобто схильність до психозу. *Контрольна шкала* служить для виявлення випробовуваних з соціально бажаною установкою на обстеження, тобто схильних відповідати на питання так, щоб відповідати бажаним очікуванням про соціальні вимоги до людей.

Для дослідження емоційно-вольового компонента було використано

методику діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко. Діагностика виокремлює такі 3 стадії формування стресу: “напруга”, “резистенція”, “виснаження”. Кожній із них характерно певні ознаки. Дослідник представляє важливі ознаки на певних стадіях “емоційного вигорання”: “*Напруга*” – переживання травматичних ситуацій, тривожність, депресивність. “*Резистенці*” – невідповідна афективна реакція, дезорієнтація, зниження робочих зобов’язань. “*Виснаження*” – емоційна спустошеність, деперсоналізація, тілесні, психологічні розлади. Діагностується сумою балів окремо для кожного з 12 симптомів “виснаження”, із врахуванням коефіцієнта в дужках. Підсумовується сума симптомів для кожної з 3-х фаз становлення “виснаження”. Загальний рівень емоційного виснаження визначається сумою рівнів усіх дванадцяти ознак.

З метою дослідження вольової саморегуляції було застосовано *методику А. Зверкова, Е. Ейдмана.* Діагностика представлена тридцятьма запитаннями та двома шкалами – наполегливістю, самовладанням. *Наполегливість* представляє бажання особистості виконати розпочату діяльність. Високий рівень наполегливості свідчить про працелюбність, здійснення плану, подолання труднощів на шляху до мети, не відволікаючись на проблеми, прагнення довести справу до завершення. Такі особи дотримуються суспільних приписів. Низькі показники говорять про високу збудливість, неструктурованість в діяльності. Низький ступінь активності характеризується сенситивністю, тенденцією до автономного дотримання суспільних приписів. *Самовладання* представляє ступінь контролювання емоційних станів. Високий рівень характерний для афективно врівноважених осіб, що добре контролюють себе. Бажання до постійного контролю призводить високого рівня внутрішньої напруги, до домінування хвилювання та виснаження [10].

Для діагностування депресивних станів було застосовано *методику диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге* – діагностування репресивності. Методика складається із двадцяти запитань і містить такі шкали: легка депресія ситуативного або невротичного генезу, субдепресивний стан або

маскована депресія, відсутність депресії. *Легка депресія ситуативного або невротичного генезу* – стан, що характеризується легким пригніченням і помірною втратою зацікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносить радість, а також нездатністю здійснювати щоденні дії певний час. *Субдепресивний стан або маскована депресія* – емоційний стан, що характеризується зниженням активності, пригніченням та втратою інтересу та мотивації до діяльності, нездатністю здійснювати щоденні завдання [10].

Для виявлення рівня невротизації військових було застосовано *методику діагностики рівня невротизації Л. Вассермана*, яка складається із сорока запитань та визначає високий, середній та низький рівні невротизації.

Високий рівень нейротизму свідчить про прояв ознак, які властиві для класичних порушень: депресія, фобії, панічні атаки, – що властиво для невротичності. Середній рівень невротизму свідчить про частковий прояв симптомів, що характерні для класичних психічних розладів: депресії, фобій, панічних атак. Низький рівень невротизму свідчить про відсутність депресії, фобій, панічних атак, – що традиційно характерно для неврозу [80].

Для дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності було використано *опитувальник Ч. Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність)*. Він складається з 40 питань. *Особистісна тривожність* представляється як риса особи, що визначає рівень її тривоги, хвилювання через вплив чинників стресу. *Реактивна тривожність* – це рівень хвилювання, емоційної напруги, що виникає внаслідок дії стресового чинника. Якщо особистісна тривожність є стійкою рисою особистості, то стан реактивної тривожності є мінливим у часі, характеризується за ступенем прояву [80].

Можна зробити висновок про те, що на основі методологічного осмислення ми виокремили критерії вираженості когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового аспектів емоційного вигорання. За узагальненими результатами експерименту нами були запропоновані такі ступені когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонента: високий, середній та низький. Для дослідження *емоційного вигорання*

військовослужбовців нами було дібрано психодіагностичний інструментарій, що охоплював три блоки методик. Перший з них містив методики, які направлені на виявлення когнітивних особливостей військовослужбовців, другий – методики, за допомогою яких досліджували поведінковий компонент, і третій – методики, за допомогою яких досліджували емоційно-вольовий компонент. До *першого блоку* ввійшла методика вивчення локусу контролю Дж. Роттера, опитувальник типу мислення Г. Резапкіної, опитувальник “Стили мислення” Р. Бремсона, методика короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка. До *другого блоку* ми включили структурований опитувальник “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяника (шкали адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, моральної нормативності), опитувальник дослідження схильності до ризику О. Шмельова, методика діагностики типу поведінкової активності Л. І. Вассермана, Н. В. Гуменюка, методика “Цілі життя” Дж. Крамбо, опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса, опитувальник ММРІ, особистісний опитувальник Г. Айзенка. До *третього блоку* ввійшла методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко, методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова Е. Ейдмана, методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге, методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана, опитувальник Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність). Досліджуючи особливості емоційного вигорання серед військовослужбовців, ми визначили три етапи констатувального експерименту. Психодіагностичний інструментарій нашого дослідження ми вибирали з урахуванням можливості застосування його в констатувальному експерименті та під час контрольного зрізу формувального експерименту. Відбір методик здійснювали відповідно до мети та завдань дисертаційного діагностування. Усі методики обрані згідно властивостей учасників бойових дій та статистичних вимог.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання у середовищі військовослужбовців

Для реалізації другого етапу діагностування було обрано діагностичні шкали, які повинні були найповніше виокремити виділені під час здійснення теоретичного аналізу компоненти емоційного вигорання.

Визначення методичних підходів до вивчення емоційного вигорання дає нам можливість здійснити діагностування ступенів розвитку когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів порушень емоційної сфери серед військовослужбовців.

Результати діагностики когнітивного компонента. За результатами, методики вивчення локусу контролю Дж. Роттера встановлено, що 1) у 45,4% військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері досягнень, у 37,3% помірний, а в 17,3% знижений рівень прояву цієї ознаки. Це говорить про те, що в учасників бойових дій домінує вищий рівень інтернальності у сфері досягнень, тобто вони налаштовані на досягнення у професійній діяльності. 2) Також у 39,6% досліджуваних переважає високий рівень інтернальності у сфері невдач, у 41,4% середній, а в 19% нижчий ступінь. Це свідчить, що у респондентів домінує середній рівень інтернальності у сфері невдач, вони не розчаровуються при виникненні труднощів. 3) У 47,4% досліджуваних переважає високий рівень інтернальності у сфері сімейних взаємин, у 35,8% середній, а в 16,8% низький рівень. У військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері сімейних відносин, оскільки вважають себе відповідальними за сімейні взаємини.

Також у 48,1% військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері професійних взаємин, у 42,2% середній, а в 9,7% низький рівень. У військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері професійних взаємин, оскільки вони намагаються побудувати позитивні взаємини з колегами. З'ясовано, що у 40,6% військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у відношення до власного самопочуття, у 44,2% середній, а в 15,2% низький рівень. Отже, у військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері ставлення до здоров'я та хвороби, вони вважають себе відповідальними за своє

здоров'я. б) З'ясовано, що у 49,9% військовослужбовців переважає високий рівень загальної інтернальності, у 40,3% середній, а в 9,8% низький рівень. У них переважає високий рівень загальної інтернальності, оскільки вони вважають себе відповідальними за усі сфери життя (Рис. 2.1.).

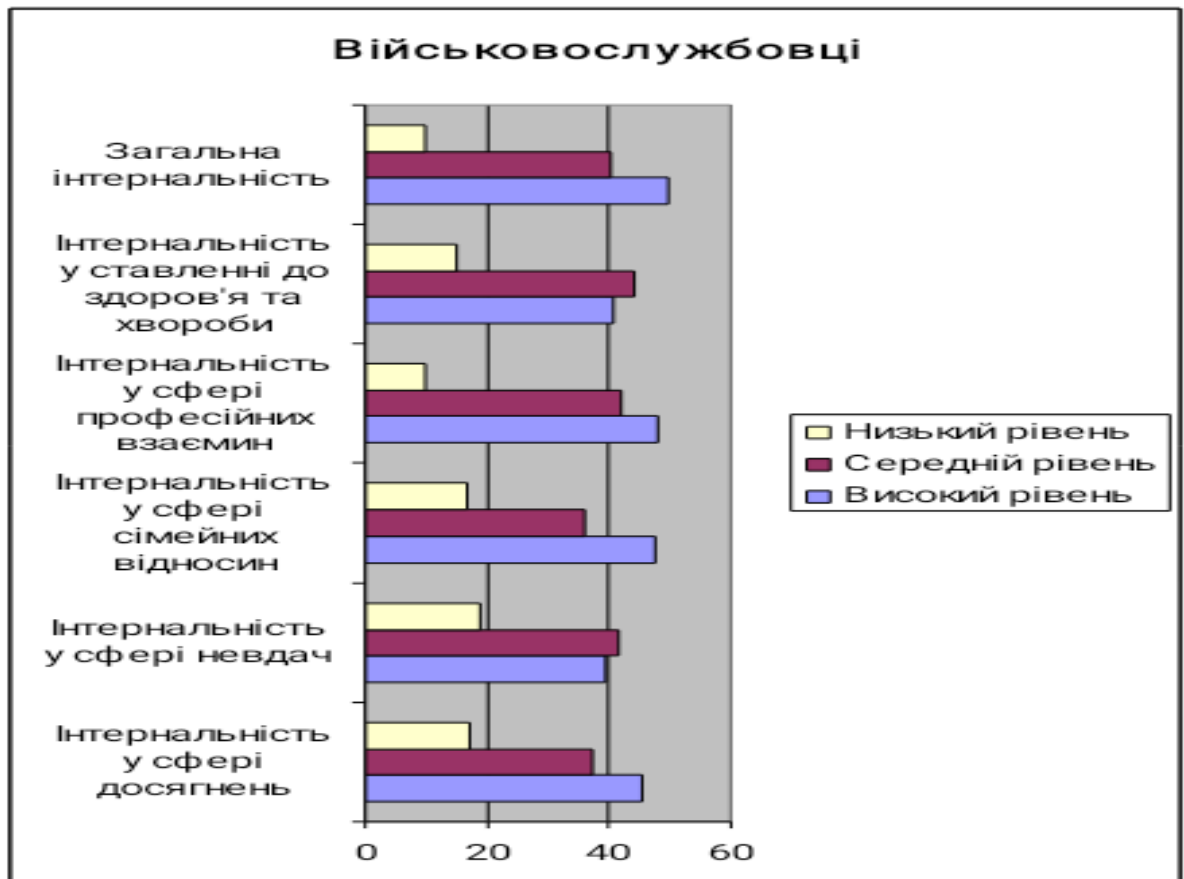


Рис. 2.1 Показники рівнів за методикою вивчення локусу контролю серед військовослужбовців Дж. Роттера, у %

З наведених результатів видно, що у військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері досягнень, середній рівень інтернальності у сфері невдач, високий рівень інтернальності у сфері сімейних відносин, високий рівень інтернальності у сфері професійних взаємин та інтернальності у сфері ставлення до здоров'я та хвороби, високий рівень загальної інтернальності.

Згідно із результатами дослідження за методикою "Тип мислення" (методика в модифікації Г. Резапкіної) встановлено, що у 45,3% військовослужбовців переважає високий рівень предметно-дієвого мислення, у 31,6% середній, а в 23,1% домінує нижчий ступінь цього симптому. Це

свідчить про те, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь предметно-дієвого мислення. Також у 47,6% військовослужбовців переважає високий рівень абстрактно-символічного мислення, у 35,4% середній, а в 17% переважає низький рівень прояву цієї ознаки. У них переважає високий рівень абстрактно-символічного мислення.

У 41,4% військовослужбовців переважає високий рівень словесно-логічного мислення, у 35,4% середній, а в 23,2% переважає низький рівень. У досліджуваних виявлено високий рівень словесно-логічного мислення, що відіграє важливу роль у налагодженні взаємин з іншими.

Також у 46,1% досліджуваних виявлено високий рівень наочно-образного мислення, у 32,1% середній, а в 21,8% переважає низький рівень. Це означає, що у досліджуваних переважає високий рівень наочно-образного мислення.

Також у 46,2% військовослужбовців переважає високий рівень креативного мислення, у 35,5% середній, а в 18,3% переважає низький рівень креативності. Це свідчить про те, що їм притаманний високий рівень креативного мислення, прагнення до творчого осмислення дійсності (Рис. 2.2).

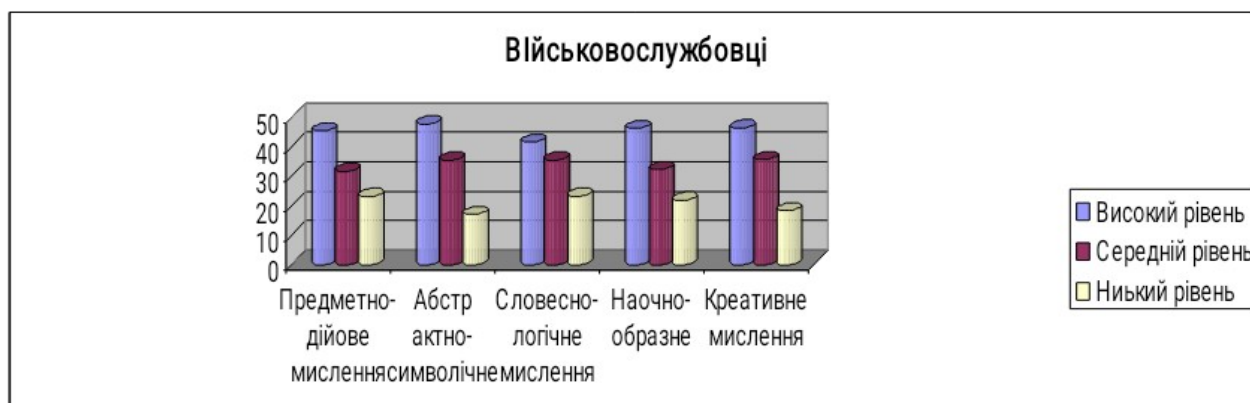


Рис. 2.2 Показники за методикою “Тип мислення” (методика в модифікації Г. Резапкіної) серед військовослужбовців, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень предметно-дієвого мислення, абстрактно-символічного мислення, словесно-логічного мислення, наочно-образного мислення та креативності.

За результатами опитувальника “Стилі мислення” Р. Бремсона встановлено, що у 43,4% військовослужбовців переважає високий рівень синтетичного стилю мислення, у 36,7% середній рівень прояву цієї ознаки, а в

19,9% низький. Це свідчить про те, що у досліджуваних домінує високий рівень синтетичного стилю мислення, оскільки військовослужбовці у своїй діяльності поєднують різні стилі мислення. У 38,9% військовослужбовців переважає високий рівень ідеалістичного стилю мислення, у 42,8% середній, а в 18,3% - низький. Це означає, що у них переважає середній рівень ідеалістичного стилю мислення.

Також у 43,4% досліджуваних домінує високий рівень прагматичного стилю мислення, у 36,7% середній рівень прояву цієї ознаки, а в 19,9% знижений. В учасників бойових дій домінує вищий ступінь прагматичного стилю мислення, оскільки вони прагнуть реалістично оцінювати події. У 47,8% військовослужбовців виявлено високий рівень аналітичного стилю мислення, у 34,5% середній рівень прояву цієї ознаки, а в 17,7% низький. У них домінує високий рівень аналітичного стилю мислення, оскільки вони намагаються аналітично переосмислювати отриману інформацію. Також у 50,4% військовослужбовців встановлено високий рівень реалістичного стилю мислення, у 36,7% виявлено середній рівень прояву цієї ознаки, а в 12,9% - низький. Отже, у військовослужбовців переважає високий рівень реалістичного стилю мислення, оскільки вони реалістично осмислюють життєві події (див. Рис. 2.3.).

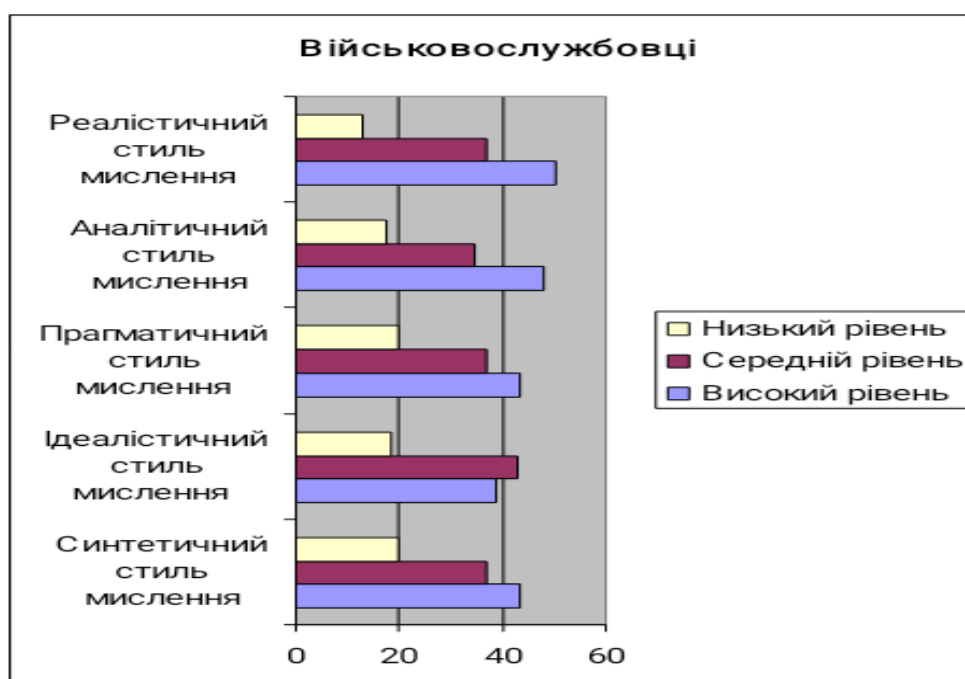


Рис. 2.3 Результати відсоткового аналізу за опитувальником “Стилі мислення” Р. Бремсона серед військовослужбовців.

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень синтетичного, прагматичного, аналітичного, реалістичного стилів мислення, середній рівень ідеалістичного стилю мислення.

За результатами методики *короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка* встановлено, що у 48,5% досліджуваних переважає високий рівень розумових здібностей, у 32,7% середній, а в 18,8% знижений. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь розумових здібностей, що свідчить про їх інтелектуальність, прагнення до розвитку. Також встановлено, що у 46,4% військовослужбовців переважає високий рівень інтегрального показника загальних здібностей, у 33,9% середній, а в 19,7% низький рівень прояву інтегрального показника загальних здібностей, отже, у них переважає високий рівень інтегрального показника загальних здібностей, що характеризує їх як здібних особистостей (Рис. 2.4).

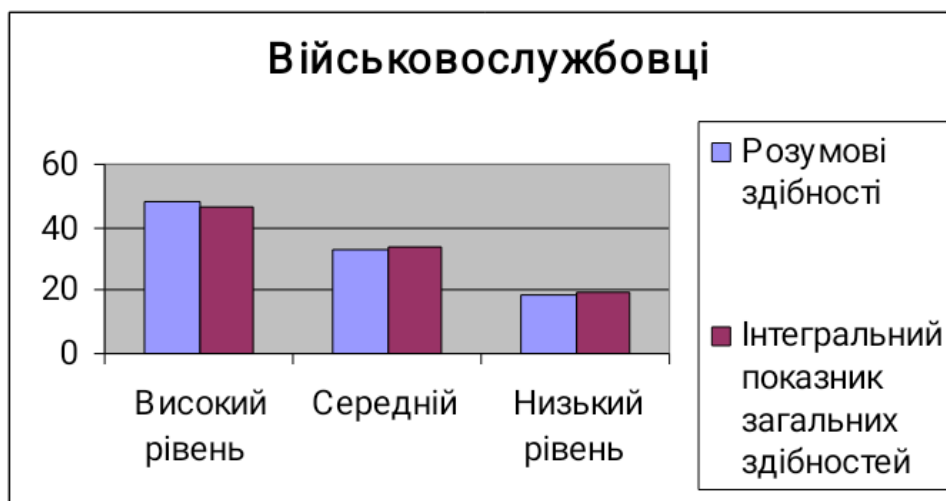


Рис. 2.4 Підсумки якісного узагальнення за методикою короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка серед військовослужбовців, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень розумових здібностей та інтегрального показника загальних здібностей, що характеризує досліджуваних, як здібних особистостей, компетентних у відповідній сфері осіб.

Результати діагностики поведінкового компонента.

За результатами структурованого опитувальника “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяника встановлено, що у 48,4% військовослужбовців переважає високий рівень адаптивності, у 33,5% середній, а в 18,1% низький. У військовослужбовців домінує вищий ступінь пристосування, це говорить те, що вони адаптуються до робочих завдань. У 39,6% респондентів переважає високий рівень нервово-психічної стійкості, у 25,8,% середній, а в 34,6 нижчий. Це означає, що в більшості учасників бойових дій домінує вищий рівень нервово-психічної стійкості, що характеризується вищим рівнем поведінкової регуляції. У 48,7% військовослужбовців виявлено високий рівень комунікативних здібностей, у 33,8% поміркований, а в 17,5% знижений ступінь. Більшість респондентів легко встановлюють контакти з оточуючими. У 36,4% досліджуваних виявлено високий рівень моральної нормативності, у 45,3% середній, а в 18,3% низький. У більшості досліджуваних переважає достатній рівень моральної нормативності – бажання дотримуватись суспільних приписів. Результати позначені на Рис. 2.5.

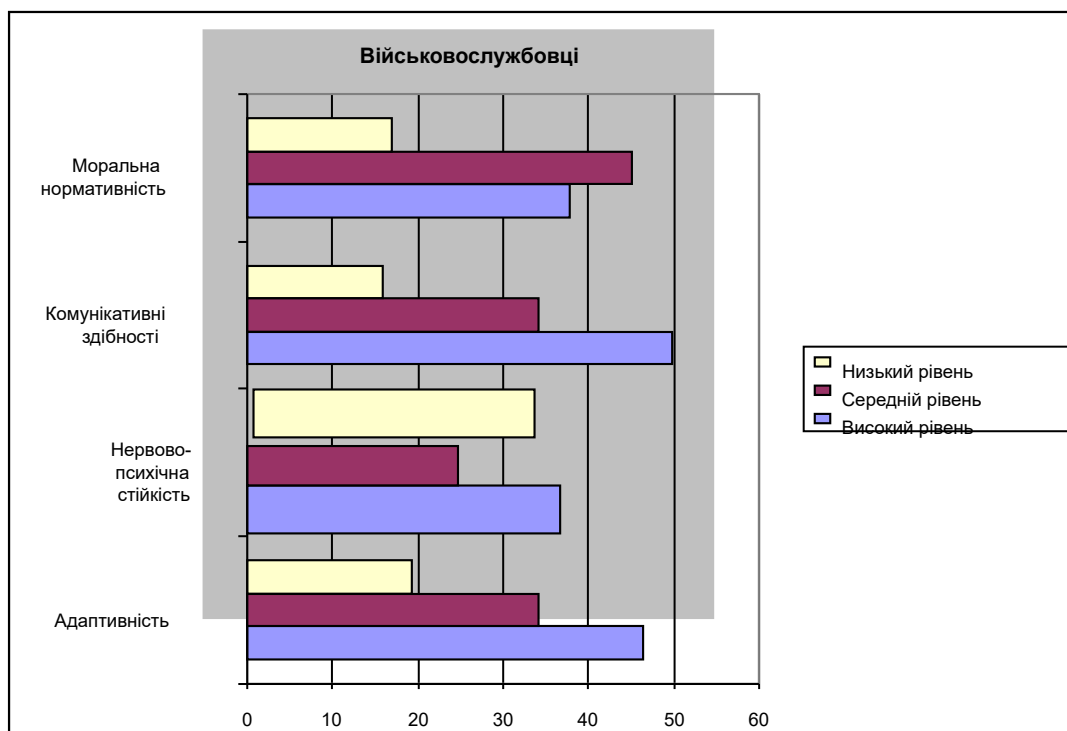


Рис. 2.5 Результати дослідження за багаторівневим особистісним опитувальником “Адаптивність” А. Маклакова, С. Чермяника серед військовослужбовців, у %.

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень адаптивності, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей та достатній рівень моральної нормативності – прагненням дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки.

За результатами методики діагностики схильності до ризику О. Шмельова встановлено, що у 44,5% військовослужбовців переважає високий рівень це означає, що учасники бойових дій прагнуть ризикувати та ухвалювати рішення, що відіграє важливу роль у їх професійній діяльності. Результати методики показані на рис. 2.6.

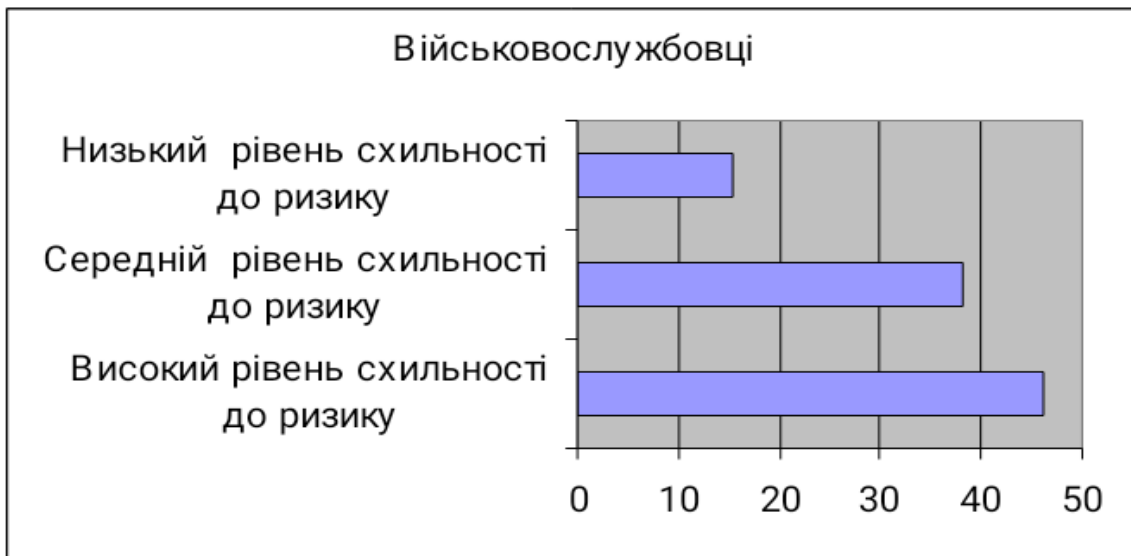


Рис. 2.6 Результати отримані за опитувальником дослідження схильності до ризику О. Шмельова, у %.

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень схильності до ризику та прийняття рішень у невизначеній ситуації, що впливає на ефективність професійної діяльності.

За методикою Л.І. Вассермана, Н.В. Гуменюка встановлено, що у 47,7% військовослужбовців переважає високий рівень вираженої поведінкової активності, 37,8% середній, а в 14,5% знижений ступінь цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь вираженої

поведінкової активності, що свідчить про активну позицію, що відіграє важливу роль у професійній діяльності. Також у 45,9% військовослужбовців переважає високий рівень особистісної активності 39,4% середній, а в 14,7% низький рівень прояву цієї ознаки. У них переважає високий рівень особистісної активності, особистісного прагнення до активності, мотивованості до професійної діяльності. У 51,4% військовослужбовців переважає високий рівень загальної активності, 38,4% середній, а в 10,2% нижчий ступінь цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій вищий ступінь активності в усіх сферах життя (див. Рис. 2.7.).

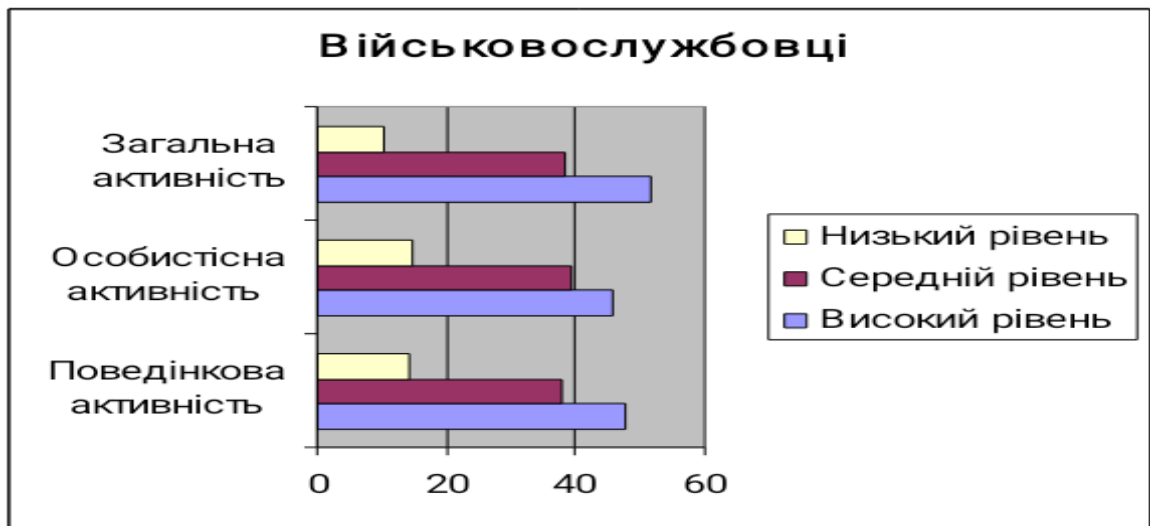


Рис. 2.7 Результати дослідження військовослужбовців за методикою Л. І. Вассермана, Н. В. Гуменюка, у %.

Отже, за даною методикою у респондентів переважає високий рівень поведінкової активності, особистісної та загальної активності, 38,4% середній, а в 10,2% низький рівень прояву цієї ознаки, що свідчить про те, що військовослужбовці приймають активну позицію в усіх сферах життя.

За результатами методики "Цілі життя" Дж. Крамбо встановлено, що у 44,3% досліджуваних переважає високий рівень прояву цілей у житті, у 35,8% середній, а в 19,9% низький. Це свідчить про те, що цілеспрямованість відіграє важливу роль у діяльності військовослужбовців. Також у 47,4% досліджуваних встановлено високий рівень вираження процесу життя, у 37,2% середній, а в 15,4% низький. Це означає, що у військовослужбовців домінує високий рівень вираження процесу життя, оскільки вони зосереджені на процесуальній стороні

життя. У 48,4% опитаних переважає високий рівень прояву результату життя, у 34,6% помірний а в 17% знижений. Це означає, що в учасників бойових дій виявлено високий рівень вираження результату життя, вони прагнуть досягнути високих результатів у професійній діяльності. У 45,7% досліджених встановлено високий рівень вираження локусу контролю Я, у 36,2% середній, а в 18,1% низький. Це свідчить про те, що високий рівень прояву локусу контролю Я виражається у прагненні особистості до самоконтролю у власній діяльності. Також у 47,6% військовослужбовців домінує високий рівень вираження локусу контролю життя та загальний показник осмисленості життя, у 34,3% середній, а в 18,1% низький. У респондентів переважає високий рівень прояву локусу контролю життя та загальний показник осмисленості життя, що виражається у схильності до переосмислення світоглядних цінностей, рефлексії у щоденній діяльності (рис. 2.8).

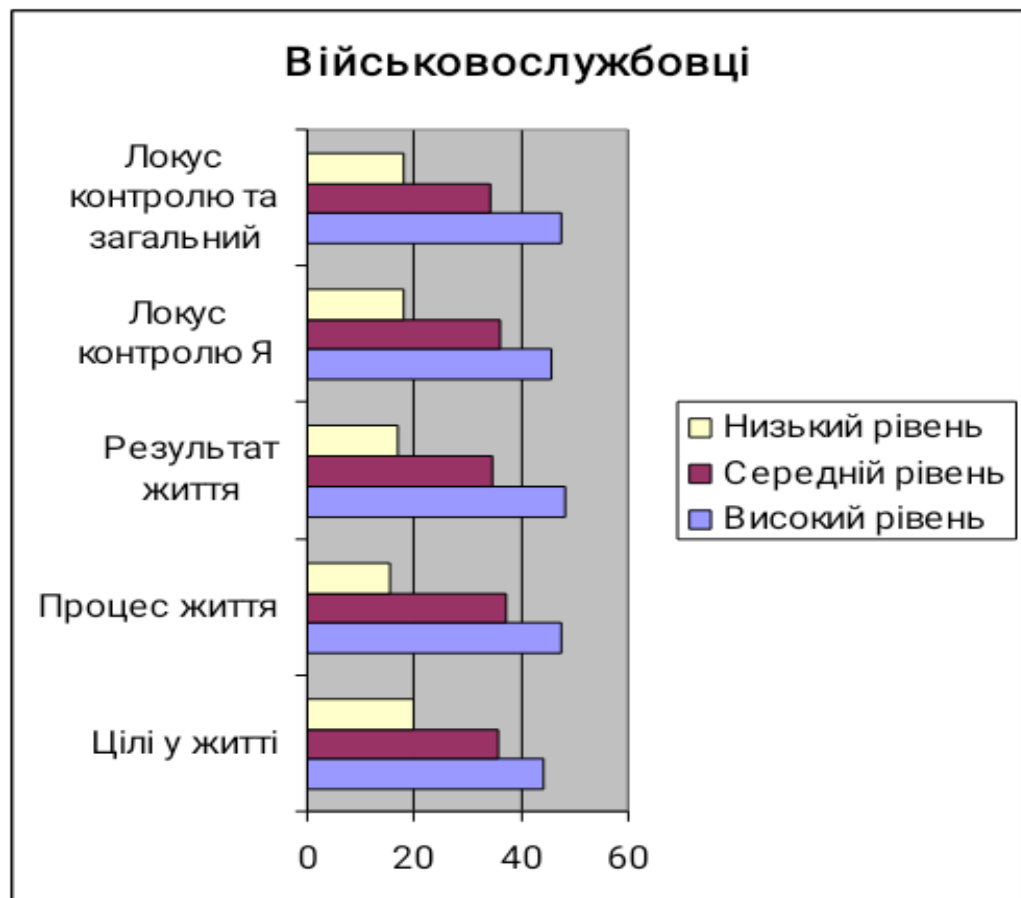


Рис. 2.8 Результати, отримані за методикою “Цілі життя” Дж. Крамбо, у %.

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий

рівень прояву цілей у житті, вираження процесу життя, результату життя та загального показника осмисленості життя, що відіграє важливу роль у професійній діяльності військовослужбовців.

За результатами опитувальника *“Копінг-стратегії”* Р. Лазаруса виявлено, що у 46,2% військовослужбовців переважає високий рівень конфронтаційного копінгу, у 37,4% середній, а в 16,4% нижчий. В учасників бойових дій домінує високий рівень прояву конфронтаційного копінгу. Також у 39,2% військовослужбовців переважає високий рівень дистанціювання, у 42,7% середній, а в 18,1% знижений. Отже, в учасників бойових дій домінує середній рівень прояву дистанціювання, оскільки вони прагнуть дистанціюватися від впливу конфліктних ситуацій. У 51,4% військовослужбовців переважає високий рівень самоконтролю, у 35,8% середній, а в 12,8% знижений. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь самоконтролю, що впливає на успішну адаптацію та вміння контролювати власні емоційні стани. У 43,4% військовослужбовців переважає високий рівень пошуку соціальної підтримки, у 52,3% середній, а в 4,3% знижений. Це означає, що в учасників бойових дій домінує помірний ступінь прояву пошуку соціальної підтримки, оскільки військовослужбовці стійкі до впливу стресових факторів. У 53,7% респондентів переважає високий рівень прийняття відповідальності, у 35,6% середній, а в 10,7%. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь прояву прийняття відповідальності у ситуаціях прийняття рішень. Також у 39,3% військовослужбовців переважає високий рівень втечі-уникнення, у 19,6% середній, а в 41,1% нижчий. В учасників бойових дій домінує нижчий ступінь прояву втечі-уникнення, оскільки вони більшою мірою обирають стратегію співпраці. В респондентів переважає вищий ступінь вирішення проблеми, оскільки вони більшою мірою приймають ініціативну позицію у діяльності. У 48,7% військовослужбовців переважає високий рівень позитивної переоцінки, у 34,1% середній, а в 17,2% низький. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий прояв позитивної переоцінки, оскільки вони впевнені у власних силах та життєвих орієнтирах (рис. 2.9).

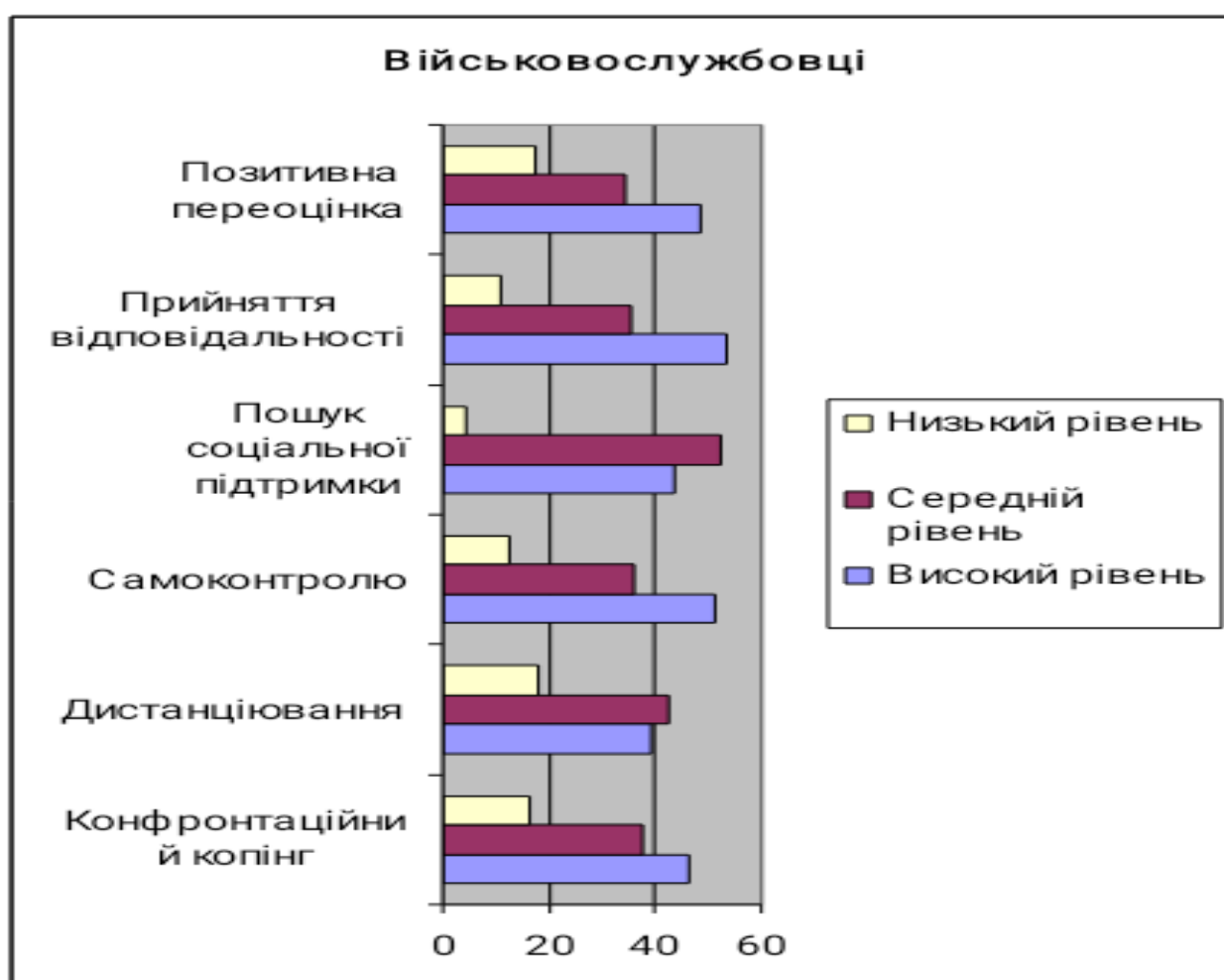


Рис. 2.9 Результатами якісного аналізу за опитувальником “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень конфронтаційного копіngu, прояву позитивної переоцінки, планування розв’язання проблеми, самоконтролю, прийняття відповідальності, середній

рівень прояву дистанціювання, пошуку соціальної підтримки, низький рівень прояву втечі-уникнення.

За результатами *опитувальника ММРІ* встановлено, що у 38,6% військовослужбовців переважає високий рівень прояву невротичного надконтролю, у 43,4% середній, а в 18% нижчий ступінь цього симптому. Це свідчить про те, що у військовослужбовців переважає середній рівень прояву невротичного надконтролю, що виражається у симптоматиці емоційного розладу, внаслідок дії стресових факторів. Також у 37,4% військовослужбовців переважає високий рівень депресії, у 45,7% середній, а 16,9% нижчий ступінь домінування цього симптому. Це свідчить про те, що в учасників бойових дій домінує середній ступінь прояву депресії, що виражається у зниженні активності та настрою. У 34,8% військовослужбовців переважає високий рівень емоційної лабільності, у 46,1% середній, а 19,1% знижений. Дані вказують на те, що в учасників бойових дій домінує середній ступінь емоційної лабільності – схильності до дратівливості. У 38,4% військовослужбовців переважає високий рівень соціальної дезадаптації, у 47,2% середній, а в 14,4% знижений ступінь розвитку цього показника. Це означає, що в респондентів домінує середній ступінь соціальної дезадаптації. У 48,2% опитаних переважає високий рівень маскулінності, у 36,4% середній, а в 15,4% знижений. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь маскулінності, що відіграє важливу роль у військовій діяльності. Також у 48,4% військовослужбовців переважає високий рівень афективної ригідності, у 41,4% середній, а в 10,2% знижений. Отже, в учасників бойових дій домінує вищий ступінь афективної ригідності, емоційної збудливості (рис. 2.10).

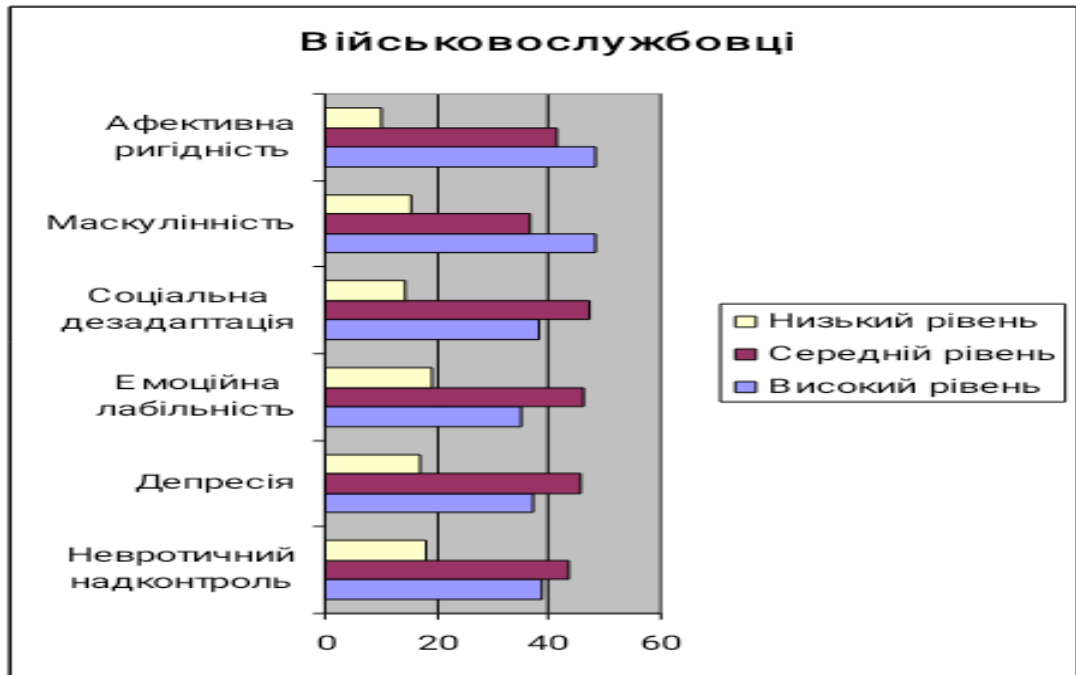


Рис 2.10 Результати, отримані за опитувальником ММРІ серед військовослужбовців, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень високий невротичного надконтролю, депресії, маскулінності, афективної ригідності, прояву індивідуальності, середній рівень емоційної лабільності – схильності до дратівливості, тривоги, соціальної дезадаптації. Також у 48,4% військовослужбовців переважає високий рівень афективної ригідності, у 41,4% середній, а в 10,2% нижчий ступінь показника. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь афективної ригідності, емоційної збудливості.

У 42,3% військовослужбовців переважає високий рівень прояву індивідуальності, у 38,7% середній, а в 19% нижчий ступінь. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь індивідуальності, оскільки вони більшою мірою прагнуть до відстоювання власних поглядів. Також у 47,5% респондентів переважає високий рівень оптимізму, у 39,4% середній, а 13,1% нижчий. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь оптимізму, оскільки вони намагаються бути впевненими та стійкими у житті. (рис. 2.11).

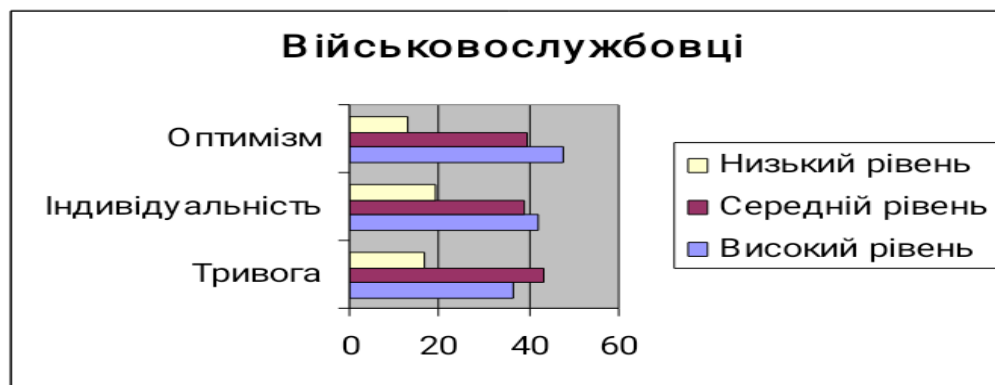


Рисунок 2.11 Результати, отримані за опитувальником ММРІ серед військовослужбовців, %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень оптимізму, індивідуальності та середній рівень тривоги.

За результатами особистісного опитувальника Г. Айзенка встановлено, у 48,9% військовослужбовців переважає високий рівень екстраверсії, у 37,3% помірний, у 13,8% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий прояв екстраверсії, оскільки вони налаштовані на пошук соціальних контактів. Також у 35,6% військовослужбовців переважає високий рівень інтроверсії, у 47,4% середній, а в 17% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує помірний ступінь інтроверсії. У 38,7% опитаних домінує високий рівень нейротизму, у 44,7% середній, а в 16,6% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує помірний ступінь нейротизму, схильності до емоційної збудливості. У 28,6% військовослужбовців високий рівень психотизму, у 33,2% середній, а в 38,2% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує знижений ступінь психотизму (рис. 2.12).



Рис. 2.12 Результати якісного аналізу за опитувальником Г. Айзенка серед військовослужбовців, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень екстраверсії, середній рівень інтроверсії, нейротизму та низький рівень психотизму.

Результати діагностики емоційно-вольового компонента. За результатами методики діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко встановлено, що у 43,7% військовослужбовців переважає високий рівень напруги, у 34,1% середній, а в 22,2% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь напруги, що виражається у емоційному хвилюванні. Також у 47,4% військовослужбовців переважає високий рівень резистенції, у 38,1% середній, а в 14,5% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь резистенції, що свідчить про стійкість до впливу стресових факторів. У 43,2% військовослужбовців переважає високий рівень виснаження, у 38,5% помірний, а в 18,3% знижений [16, с. 46]. Це означає, що в учасників

бойових дій домінує вищий показник емоційного виснаження, внаслідок виконання професійних завдань та емоційної напруги (рис. 2.13).

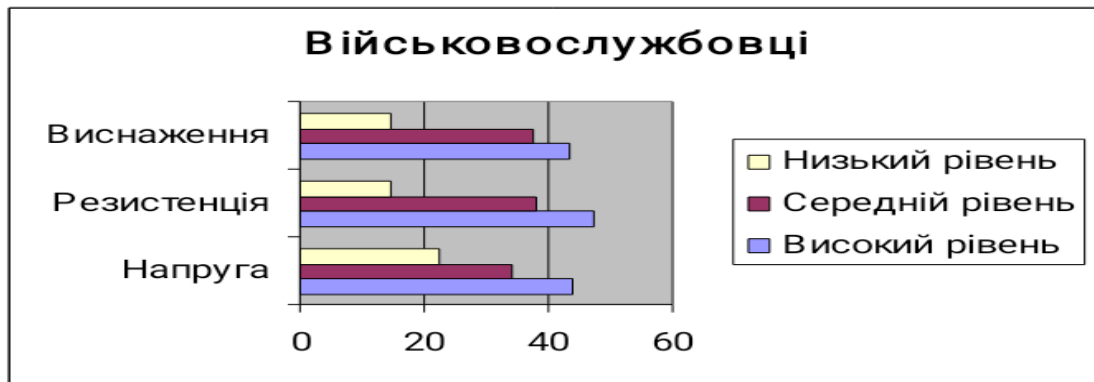


Рис. 2.13 Результати аналізу за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко серед військовослужбовців, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень напруги, резистенції та емоційного виснаження, внаслідок виконання професійних завдань.

За результатами діагностики вольового самоконтролю було представлено по методиці *А. Зверкова Е. Ейдмана* і виявлено, що у 47,4% військовослужбовців переважає високий рівень наполегливості, у 33,8% середній, а в 18,8% низький рівень прояву цієї ознаки. Таким особистостям характерне прагнення до здійснення розпочатої діяльності, повага до соціальних норм, прагнення підпорядковувати свою поведінку цим нормам. Також у 52,4% військовослужбовців переважає високий рівень самовладання, у 34,1% середній, а в 13,5% низький рівень прояву цієї ознаки. Військовослужбовці емоційно врівноважені, що можуть контролювати свою поведінку в різних обставинах. Їм притаманний високий рівень врівноваженості, прагнення до інновацій, висока самооцінка. Результати методики представлені на рис. 2.14.

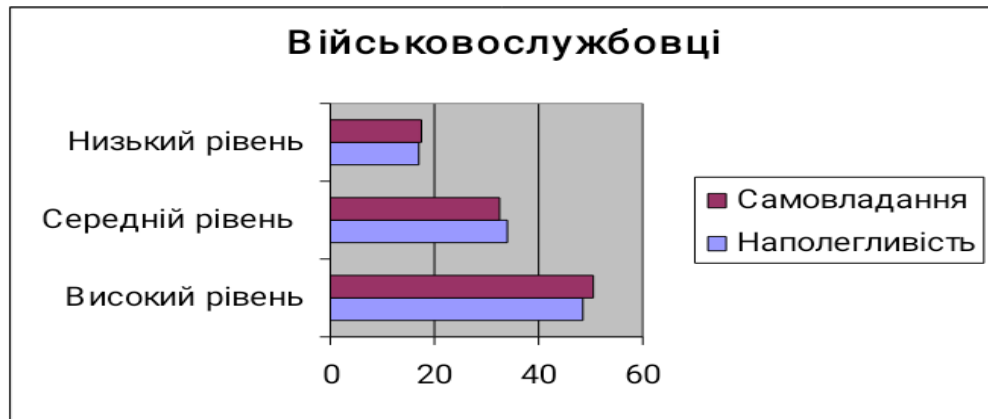


Рис. 2.14 Узагальнення за методом діагностування вольової саморегуляції А. Зверкова, Е. Ейдмана серед військовослужбовців, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень високий рівень наполегливості, самовладання. Військовослужбовці емоційно врівноважені, добре володіють собою в різних ситуаціях.

За результатами *методики диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге* встановлено, що у 34,3% військовослужбовців домінує високий рівень легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, у 42,3% середній, а в 23,4% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує помірний ступінь легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, який виражається у прояві депресивних думок. Також у 42,4% військовослужбовців переважає високий рівень латентної депресії, у 39,5% помірний, а в 18,1% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує високий рівень латентної депресії, що свідчить про наявність легкої депресивної симптоматики (див. Рис. 2.15.).

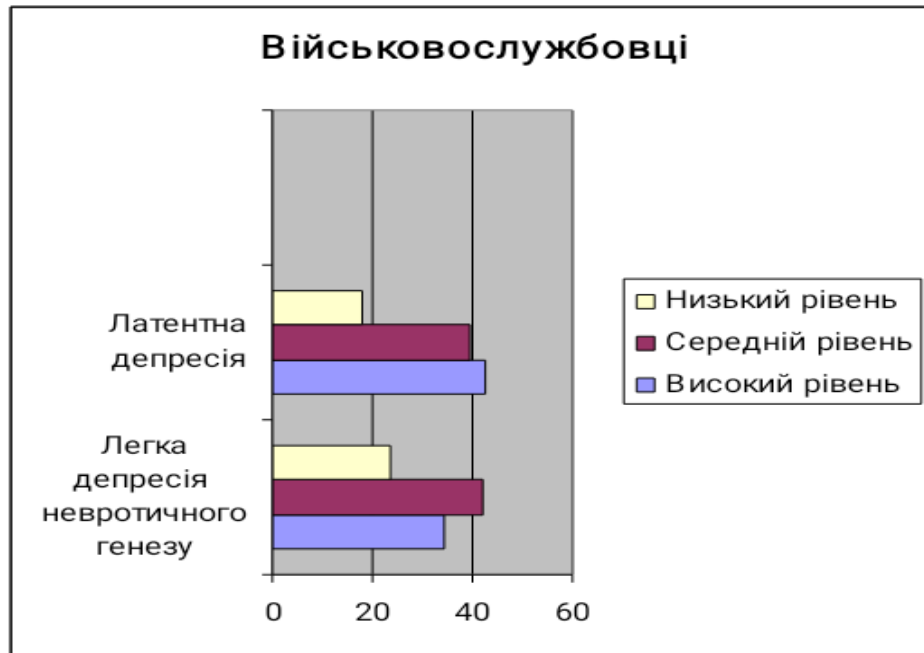


Рис. 2.15 Результати дослідження згідно методу диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге, у %

Отже, за даною методикою у військовослужбовців переважає високий рівень легкої депресії ситуативного або невротичного генезу. У більшості військовослужбовців переважає високий рівень латентної депресії, що свідчить про наявність легкої депресивної симптоматики.

Згідно з результатами, встановленими за методом діагностування ступеня невротизації Л. Вассермана, виявлено, що у 46,4% військовослужбовців переважає високий рівень невротизації, у 39,2% достатній, а в 14,4% знижений показник цього симптому. Це означає, що в учасників бойових дій домінує вищий ступінь невротизації, що виражається у розладах емоційної сфери. Результати методики представлені на (рис. 2.16).

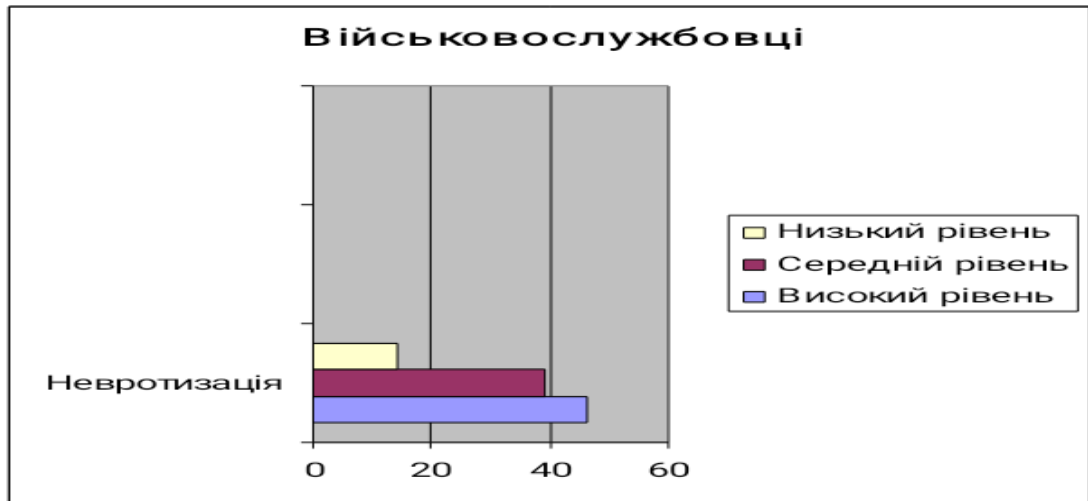


Рис. 2.16 Узагальнення якісного дослідження за методом діагностування ступеня невротизації Л. Вассермана серед військовослужбовців, у %

За результатами опитувальника Ч. Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність) встановлено, що у 37,3% військовослужбовців виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 20,6% достатній, а в 42,1% знижений показник цього симптому. В учасників бойових дій домінує знижений ступінь особистісної тривожності, що вказує на те, що вони намагаються бути стійкими до впливу стресових факторів. Також у 35,4% військовослужбовців домінує високий рівень реактивної тривожності, у 22,4% достатній, а в 42,2% низький рівень прояву цієї ознаки. Показники свідчать, що у військовослужбовців переважає низький рівень реактивної тривожності (див. Рис. 2.17).

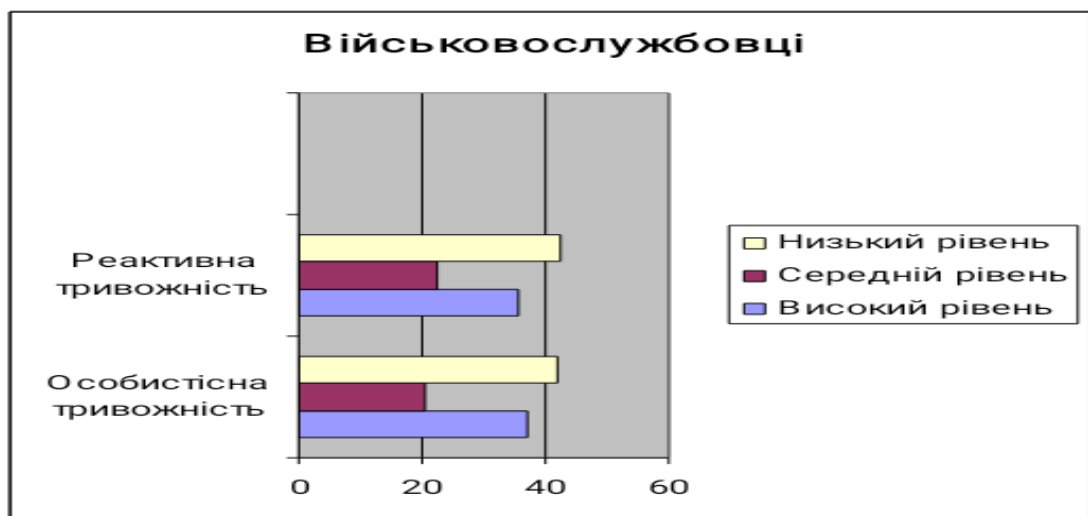


Рис. 2.17 Результати дослідження за опитувальником Ч. Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність), у %

Можемо узагальнити, що в учасників бойових дій переважає високий ступінь інтернальності у сфері досягнень, професійних, сімейних відносин, у ставленні до здоров'я, середній рівень інтернальності у сфері невдач, ідеалістичного мислення. У військовослужбовців переважає високий рівень інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, вираженої поведінкової та особистісної активності. Також у військовослужбовців переважає високий рівень розумових здібностей, цілей у житті, вираження процесу, результату життя, локусу контролю Я, осмисленості життя, адаптивності, нервово-психічної стійкості та предметно-дієвого мислення, синтетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та абстрактно-символічного, словесно-логічного, наочно-образного мислення та креативності. У них переважає високий рівень напруги, виснаження, резистенції, наполегливості, самовладання, латентної депресії, прояву конфронтаційного копіngu, індивідуальності, невротизації, оптимізму, екстраверсії, прийняття відповідальності, маскулінності, афективної ригідності, розв'язання проблеми, позитивної переоцінки, самоконтролю, середній рівень інтроверсії, нейротизму, прояву дистанціювання, легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, пошуку соціальної підтримки, невротичного надконтролю, депресії, емоційної лабільності, соціальної дезадаптації, тривоги. У військовослужбовців переважає низький рівень особистісної та реактивної тривожності. За результатами якісного аналізу у 34,6% військовослужбовців переважає високий рівень емоційно-вольового компонента, у 25,8,% середній, а в 39,6% знижений показник цього компонента.

Це означає, що в учасників бойових дій домінує середній рівень прояву емоційно-вольового компонента, який виражається у симптомах емоційного вигорання, симптомах напруги, зниженого самоконтролю, тривожністю та дратівливістю. Також у 36,4% досліджуваних виявлено високий рівень поведінкового компонента, у 45,3% середній, а в 18,3% низький. Це свідчить про те, що військовослужбовці намагаються обирати правильні поведінкові стратегії у стресових ситуаціях, намагаються знаходити соціальну підтримку.

Встановлено, що у 39,2% військовослужбовців переважає високий рівень когнітивного компонента емоційного вигорання, у 42,7% середній, а в 18,1% низький. Військовослужбовці прагнуть до саморозвитку, особистісного, професійного зростання, що є важливим чинником попередження та подолання емоційного вигорання у професійній діяльності.

2.3. Визначення компонентів емоційного вигорання (когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового)

Дослідження професійно важливих якостей у структурі компонентів емоційного вигорання в учасників бойових дій допомагає нам виокремити кореляції. Кореляції, одержані серед учасників бойових дій за *емоційно-вольовим компонентом* допомагають нам визначити взаємозв'язки між показниками. Встановлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками присутність емоційного вигорання та фрустрація ($r=0,38$) свідчить про те, що наявність емоційного вигорання впливає на прояв у військовослужбовців розчарування через виконання важливої для людини мети.

Встановлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками присутність емоційного вигорання та агресивність ($r=0,35$) слід узагальнити, що емоційне порушення впливає на прояв агресії. Встановлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками наявність емоційного вигорання та невротизація ($r=0,47$) свідчить про те, що наявність емоційного вигорання діє на ступінь схильності до неврозу, що представлено невротичним симптомом астеничного типу із значними психосоматичними розладами.

Отримано також обернений кореляційний взаємозв'язок між показниками наявність емоційного вигорання та самоконтроль ($r=-0,38$). Це можна пояснити тим, що наявність емоційного вигорання впливає на показники самоконтролю. Кореляційні взаємозв'язки показані на Рис. 2.18.

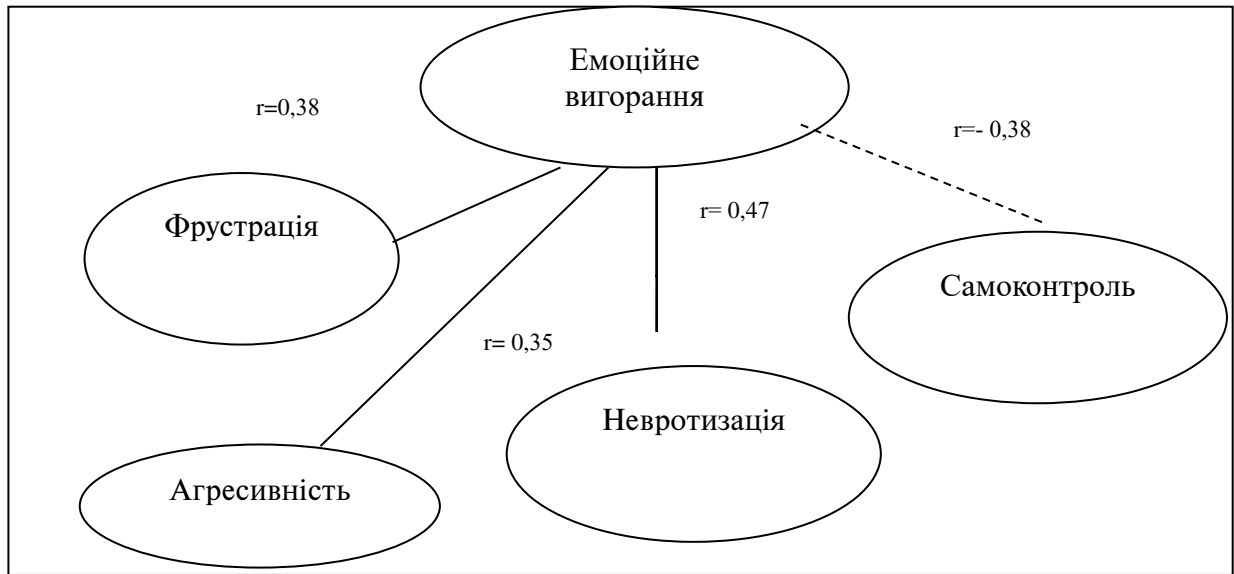


Рис. 2.18 Взаємозв'язок наявності емоційного вигорання військовослужбовців із фрустрацією, агресивністю, невротизацією та самоконтролем

Кореляційне узагальнення показників у групі учасників бойових дій за поведінковим компонентом. Кореляційний взаємозв'язок між показниками емоційного вигорання та самовладання ($r=-0,39$) говорить про те, що присутність стресу не стабілізує емоційну стійкість, здатність людини керувати собою у різних обставинах, душевну рівновагу учасників бойових дій. Виявлений зворотній кореляційний взаємозв'язок між показниками присутність емоційного вигорання та пристосування ($r=-0,52$) це означає, що присутність розладу емоцій не сприяє розвитку адаптаційних здібностей людини, розвитку навичок відповідного орієнтування в тих або інших обставинах та вибору відповідний дій.

Встановлений зворотній кореляційний зв'язок між значеннями емоційного вигорання та нервово-психічна стійкості ($r=-0,35$). Емоційне порушення впливає на рівень нервово-психічної стійкості, що характеризується низьким рівнем поведінкового самоконтролю, здатністю до невротичних реакцій, порушенням “Я-концепції” і невідповідним сприйняттям реальності. Також встановлено обернений кореляційний взаємозв'язок між показниками

емоційного вигорання та наполегливості ($r=-0,52$), який виявляється в тому, що наявність емоційного вигорання знижує наполегливість особистості. Кореляційні взаємозв'язки показані на рис. 2.19.

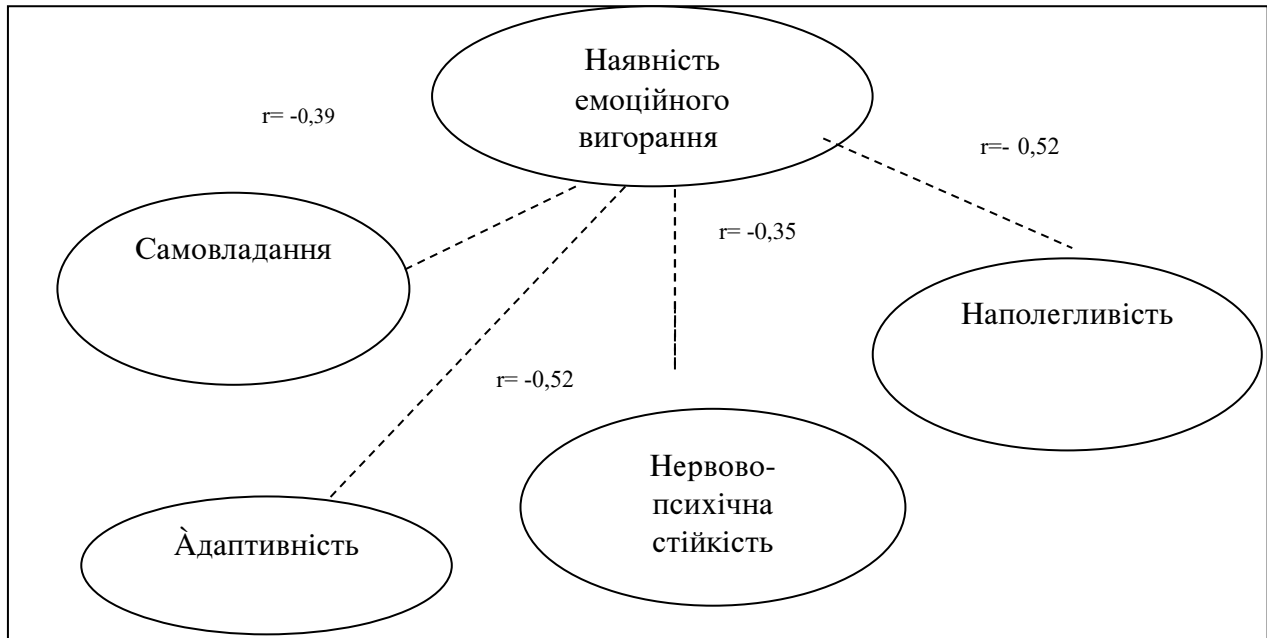


Рис. 2.19. Зв'язок емоційного вигорання учасників бойових дій із самовладанням, адаптивністю, нервово-психічною стійкістю та наполегливістю

Встановлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками комунікабельності та врівноваженості ($r=0,33$). Це свідчить про те, що вміння особистості встановлювати контакти з іншими перебуває у взаємозв'язку з відкритістю у взаєминах, прагненням до відвертих взаємин із іншими. Встановлений прямий зв'язок між комунікативними здібностями та адаптацією ($r=0,44$), що свідчить про те, що прагнення особистості до комунікації пов'язане із здатністю людини певним чином зорієнтуватися в обставинах та обрати алгоритм дій. Встановлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками комунікабельності та моральної нормативності ($r=0,45$). Комунікабельність, як характерологічна риса, перебуває у взаємозв'язку із реальною оцінкою особистості свого завдання в колективі, орієнтацією на дотримання загальноприйнятих суспільних норм. Виявлено прямий

кореляційний зв'язок між ознаками комунікабельність та комунікативні здібності ($r=0,48$). Комунікабельність взаємопов'язана із розвитком комунікативних здібностей, легкістю у встановленні контактів з колегами, оточуючими. Кореляційні взаємозв'язки показані на Рис. 2.20.

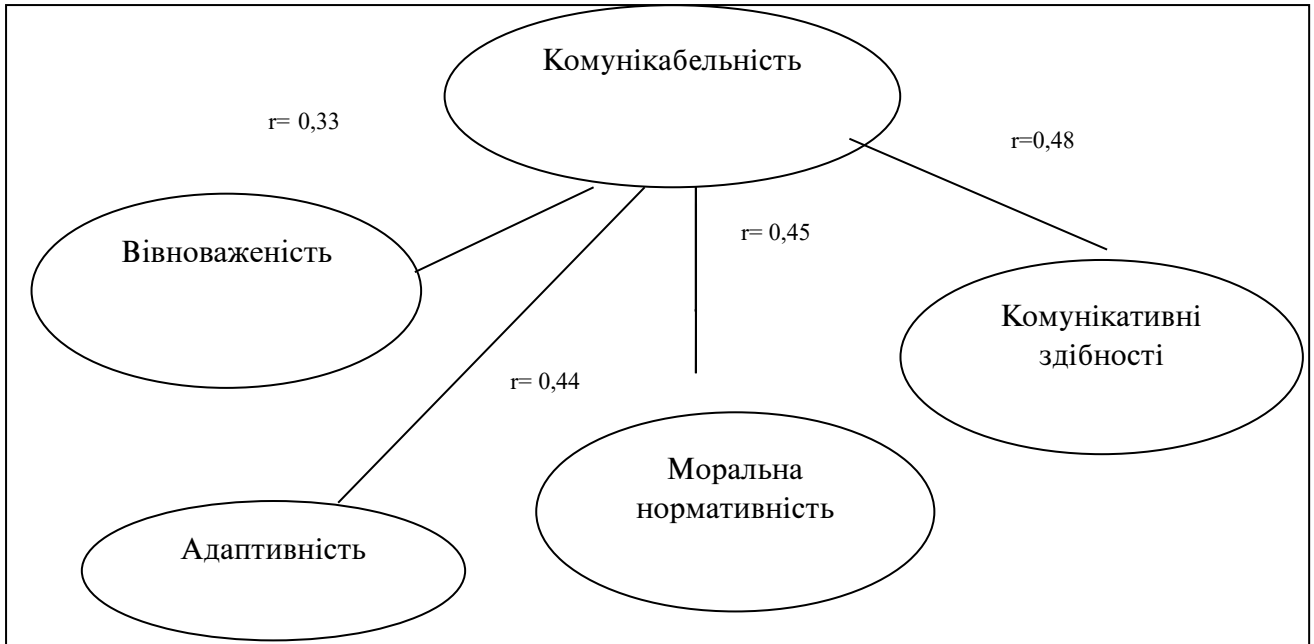


Рис. 2.20. Зв'язок комунікабельності військовослужбовців із відкритістю, адаптивністю, моральною нормативністю та комунікативними здібностями

Встановлений прямолінійний зв'язок кореляції між здатністю до ризику та дратівливістю ($r=0,43$). Він вказує на високий ступінь здатності до ризику, що пов'язано із нестійким емоційним станом, схильністю до емоційних реакцій. Виявлений прямий кореляційний зв'язок між схильністю до ризику та реактивною агресією ($r=0,47$). Схильність до ризику пов'язана із агресивним ставленням до соціуму та чітким бажанням до керування. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між схильністю до ризику та емоційною мінливістю ($r=0,43$). Здатність до ризику пов'язана із афективним переживанням, яке виражається у мінливому настрої, дратівливості, збудливості, недостатній саморегуляції [51, с. 137]. Зв'язок представлений на рисунку 2.21.

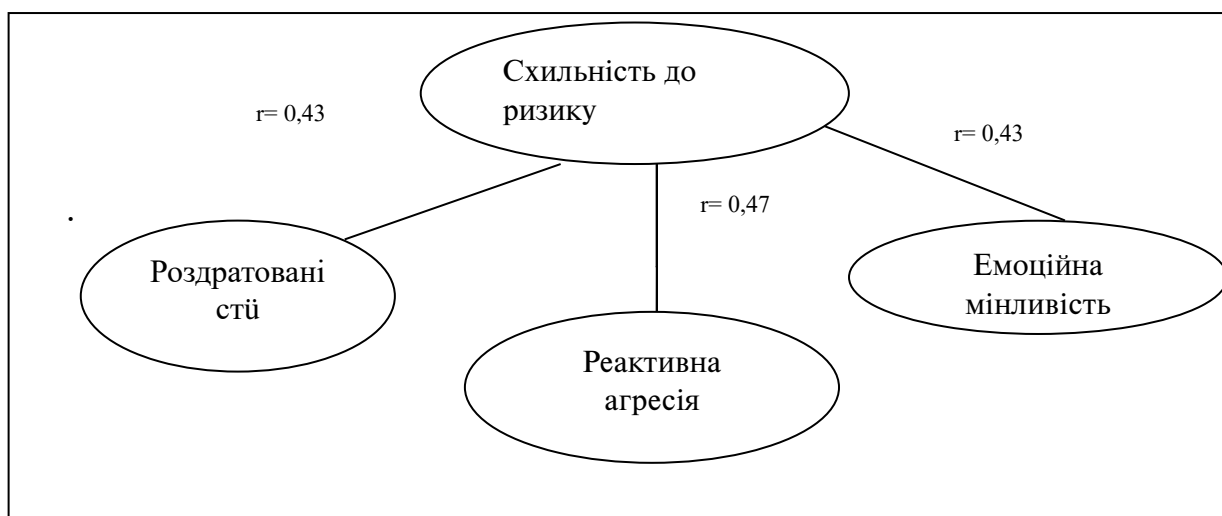


Рис. 2.21. Зв'язок здатності до ризику в учасників бойових дій із дратівливістю, реактивною агресією та емоційною мінливістю

Встановлений прямий зв'язок між маскулінністю та самовладанням ($r=0,47$). Домінуючі риси індивіда, здатність до керування взаємопов'язані з афективною витривалістю, здатністю керувати собою в різних обставинах, схильністю до саморозвитку. Виявлений прямий зв'язок між маскулінністю та реактивною агресивністю ($r=0,55$). Це означає, що домінуючі риси пов'язані із імпульсивними реакціями.

Встановлено зворотній зв'язок між маскулінністю та тривожністю ($r=-0,32$). Здатність індивіда до керування знижує тривогу. Встановлено кореляцію між маскулінністю та здатністю до ризику ($r=0,35$), оскільки прагнення до домінування в учасників бойовий дій пов'язані із здатністю до ризику. Зв'язки показані на рис. 2.22.

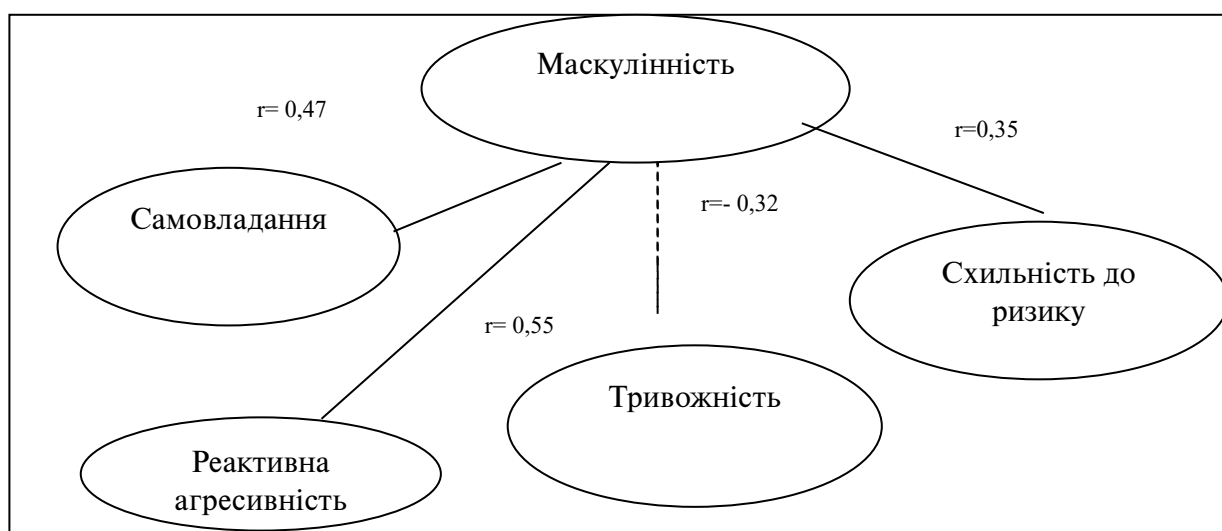


Рис. 2.22 Зв'язок маскулінності військовослужбовців із самовладанням, реактивною агресією, тривожністю та схильністю до ризику

Встановлено зв'язок між рівнем емоційного вигорання та тривожністю ($r=0,41$). Це можна пояснити тим, що зростання емоційного вигорання призводить до підвищення рівня тривожності, що характеризується емоційними розладами. Встановлений кореляційний зв'язок між показниками рівня нейротизму та емоційного вигорання ($r=0,40$). Високий рівень нейротизму у військовослужбовців пов'язаний з емоційним вигоранням. Встановлено прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками рівня емоційного вигорання та легкої депресії ($r=0,51$). Високий рівень емоційного вигорання у військовослужбовців пов'язаний із легкою депресією. Існує прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками рівня емоційного вигорання та соціальної дезадаптації ($r=0,36$). Високий рівень емоційного вигорання пов'язаний із проявом соціальної дезадаптації. Кореляційні взаємозв'язки показані на Рис. 2.23.

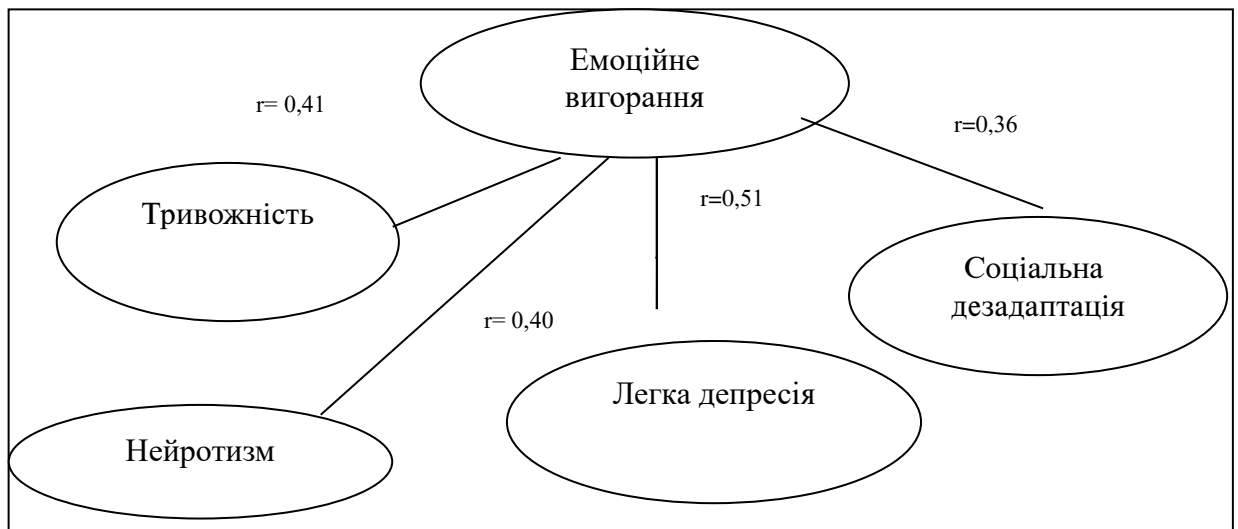


Рис. 2.23 Взаємозв'язок рівня емоційного вигорання у військовослужбовців із тривожністю, нейротизмом, легкою депресією та соціальною дезадаптацією

Кореляційні аналіз емпіричних даних, отриманих в групі учасників

бойових дій за когнітивним компонентом. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками наполегливості та врівноваженості ($r=0,54$), що свідчить про те, що високий рівень наполегливості, адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності пов'язані із впевненістю особистості у власних силах, соціальною дезадаптацією. Виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками наполегливості та розумових здібностей ($r=0,48$). Високий рівень наполегливості пов'язаний із інтелектуальними задатками, схильністю до комунікації. Встановлено також прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками наполегливості та емоційної лабільності ($r=0,42$). Це свідчить про те, що високий рівень наполегливості знижує рівень нестійкості емоцій, що проявляється у коливаннях настрою, дратівливості. Кореляційні взаємозв'язки показані на Рис. 2.24.

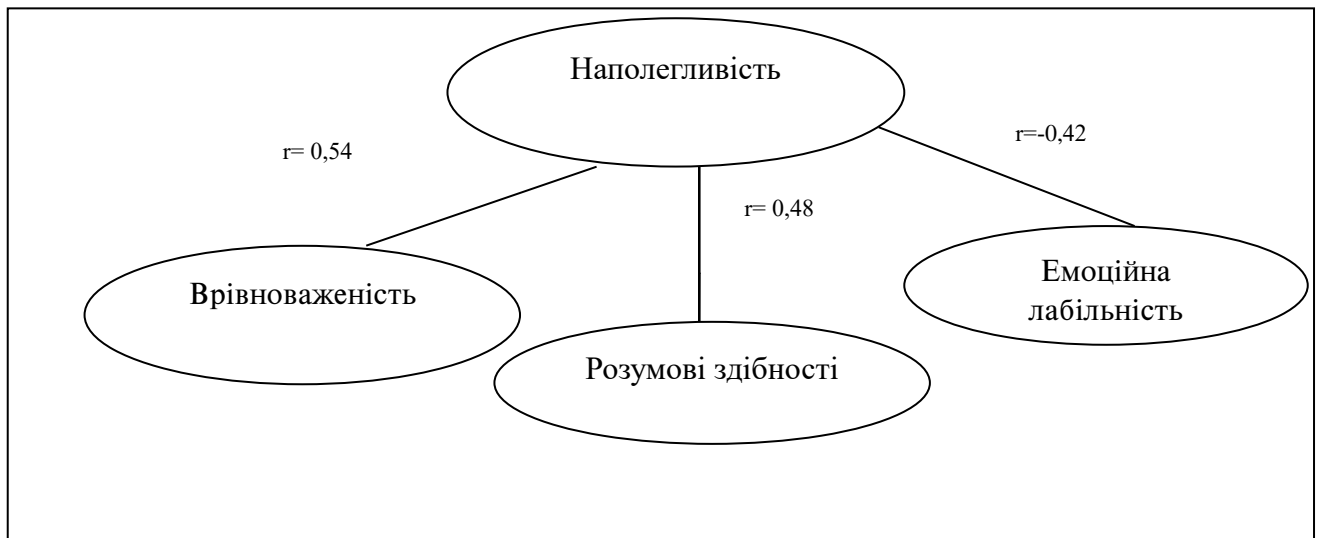


Рис. 2.24 Взаємозв'язок наполегливості у військовослужбовців із врівноваженістю, розумовими здібностями та афективною мінливістю

У групі учасників бойових дій виявлені зв'язки між емоційним вигоранням, фрустрацією, самовладанням, нервово-психічною стійкістю, наполегливістю, агресивністю, тривожністю, розумовими здібностями, невротизацією, комунікабельністю, відкритістю, адаптивністю, моральною нормативністю, врівноваженістю, стійкістю до стресу, комунікативними

здібностями, схильністю до ризику, дратівливістю, реактивною агресією, емоційною лабільністю, маскулінністю, адаптивністю, розумовими здібностями, самовладанням, реактивною агресивністю. Вагомим аспектом діагностики є вивчення емоційного вигорання у військовослужбовців за допомогою *порівняльного аналізу* (за t-критерієм Шеффе). Було встановлено відмінність між порівнюваними підгрупами за рівнем емоційної лабільності ($t = 2,356$; при $M=0,0254$). У військовослужбовців із високим рівнем наявності емоційного вигорання переважає показник емоційної лабільності. Це свідчить про те, що учасники бойових дій здатні до мінливості афективної сфери, оскільки переживали ситуації стресу.

Встановлено відмінність за рівнем реактивної агресивності ($t = 2,534$; при $M=0,0044$). У військовослужбовців із високим рівнем наявності емоційного вигорання переважає цей показник. Це свідчить про те, що учасники бойових дій здатні до прояву агресії, тому що пережили травматичний досвід.

Відмінність за рівнем самовладання ($t = 2,276$; $M=0,0652$). У військовослужбовців із середнім рівнем наявності емоційного вигорання високий ступінь цього показника. Це вказує на те, що учасники бойових дій здатні до самовладання, оскільки намагаються контролювати ситуацію у професійній діяльності

У порівнюваних групах є відмінність за рівнем соціальної адаптивності ($t = 1,347$; при $M=0,0063$), у військовослужбовців із середнім рівнем наявності емоційного вигорання високий ступінь цього показника. Таким чином, учасники бойових дій здатні пристосуватися до нових умов, оскільки відчувають власну відповідальність.

Отже, можна зробити висновок про те, що в учасників бойових дій із вищим ступенем емоційного вигорання вищий рівень емоційної лабільності, реактивної агресії, фрустрації, а у військовослужбовців із середнім рівнем наявності стресового розладу виявлено вищий рівень самовладання, соціальної адаптації.

Для порівняння психологічних властивостей учасників бойових дій

проведено аналіз кластерів методом К – середніх, внаслідок чого було отримано два кластери. За даними дисперсійного аналізу критеріями класифікації є шкали: “емоційне вигорання”, “адаптивність” та “розумові здібності”. Результати методики показані на рис. 2.25.

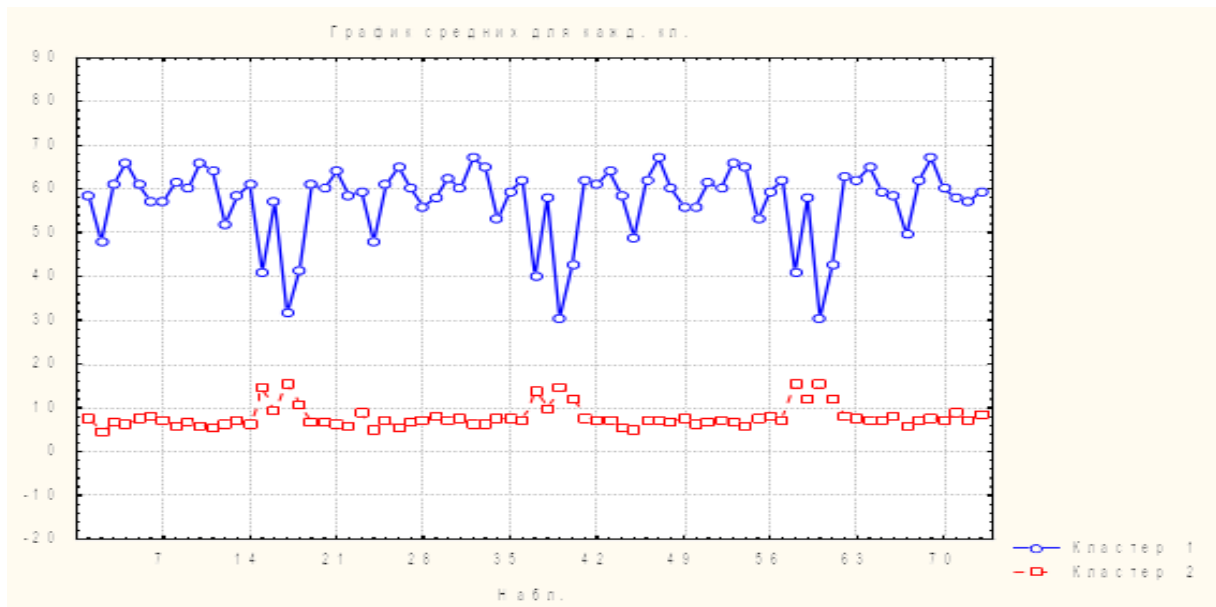


Рис. 2.25 Статистичні показники кластерів

1 кластер – (52% досліджуваних) має статистичні значення за такими шкалами як: емоційне вигорання на рівні (-2,9), соціальна адаптивність на рівні (5,6), розумові здібності на рівні (5,7), фрустрація (8,2), реактивна агресивність на рівні (3,0), емоційна лабільність на рівні (2,6), невротичність на рівні (3,4). Для військовослужбовців характерним є високий рівень емоційного вигорання, соціальна адаптивність, розумові здібності, фрустрація, реактивна агресивність та висока емоційна лабільність та невротичність.

2 кластер – (48% досліджуваних) має статистичні значення за такими шкалами як: емоційне вигорання на рівні (-2,9), соціальна адаптивність на рівні (-5,6), розумові здібності на рівні (-5,7), фрустрація (-8,2), реактивна агресивність на рівні (-3,0), емоційна лабільність на рівні (-2,6), невротичність на рівні (-3,4). Це свідчить про те, що для військовослужбовців характерним є низький рівень емоційного вигорання, низька соціальна адаптивність, розумові здібності, фрустрація, низький прояв реактивної агресивності та емоційної

лабільності та невротичності.

Згідно із результатами порівняльного аналізу за критерієм Стюдента виявлено відмінність у наполегливості ($Z=2,38$, $p \leq 0,05$). У групі із високим рівнем емоційного вигорання виявлено високий ступінь цього показника. Це означає, що учасники бойових дій, які переживають емоційне вигорання відчують більшу наполегливість у досягненні професійних цілей.

Відмінність у нервово-психічній стійкості ($Z=2,58$, $p \leq 0,05$). У групі військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання є вищий ступінь нервово-психічної стійкості. Це свідчить про те, що схильні до емоційного вигорання військовослужбовці більш емоційно гнучкі та врівноважені, прагнуть успішно долати стресові ситуації.

Відмінність у невротизації ($Z=2,45$, $p \leq 0,05$). У групі військовослужбовців з високим рівнем емоційного вигорання вищий рівень прояву цієї ознаки. Це означає, що військовослужбовці із високим рівнем емоційного вигорання мають вищий рівень невротизації.

Відмінність у тривожності ($Z=2,42$, $p \leq 0,05$). У групі учасників бойових дій із високим рівнем емоційного вигорання високий ступінь вираження цього показника. Це свідчить про те, що здатні до емоційного вигорання військовослужбовці мають вищий рівень тривожності, оскільки вони стривожені ситуацією, що склалася, що представлено у їхній емоційній сфері. Результати методики показані на рис. 2.26.



Рис. 2.26 Особливості військовослужбовців з різним рівнем емоційного вигорання

Можна узагальнити, те що в учасників бойових дій із вищим ступенем емоційного вигорання вищий рівень наполегливості, нервово-психічної стійкості, невротизації та тривожності. Натомість, в учасників бойових дій із нижчим ступенем емоційного вигорання нижчий рівень самовладання та наполегливості, нервово-психічної стійкості, невротизації та тривожності.

Когнітивний компонент емоційного вигорання характеризується інтернальністю у сфері досягнень, ідеалістичним стилем мислення, високим рівнем розумових здібностей, цілей у житті, вираженням процесу та результату діяльності, осмисленістю життя, предметно-дієвим мисленням, синтетичним, аналітичним, реалістичним, прагматичним стилями мислення, абстрактно-символічним, словесно-логічним, наочно-образним мисленням, креативністю, конфронтаційним копінгом, індивідуальністю.

Поведінковий компонент емоційного вигорання характеризується високим рівнем інтернальності у сфері досягнень, професійних, сімейних відносин, інтернальності у ставленні до здоров'я, у сфері невдач, професійних взаємин та загальної інтернальності, вираженої поведінкової та особистісної активності, цілей у житті, вираження процесу, результату життя, локусу контролю Я, нервово-психічної стійкості, прояву конфронтаційного копінгу,

індивідуальності, прийняття відповідальності, маскулінності, позитивної переоцінки, самоконтролю, соціальної дезадаптації, пошуком соціальної підтримки.

Емоційно-вольовий компонент емоційного вигорання характеризується нервово-психічною стійкістю, достатнім рівнем напруги, виснаженням, резистенцією, наполегливістю, самовладанням, латентною депресією, невротизацією, оптимізмом, екстраверсією, прийняттям відповідальності, афективною ригідністю, розв'язанням проблем, позитивною переоцінкою, самоконтролем, середнім рівнем інтроверсії, нейротизмом, проявом дистанціювання, легкою депресією ситуативного або невротичного генезу, невротичним надконтролем, депресією, емоційною лабільністю, особистісною та реактивною тривогою.

Показники когнітивного компонента емоційного вигорання за детермінованою ознакою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники серед військовослужбовців за когнітивним компонентом, у %

Інтернальності у сфері досягнень	Ідеалістичний стиль мислення	Високий рівень розумових здібностей	Цілі у житті	Рівень
Військовослужбовці				
35,4	37,5	38,5	38,3	I
42,1	25,1	43,6	19,5	II
22,5	37,4	17,9	42,2	III

Дані таблиці 2.1. свідчить про те, що рівні когнітивного компонента емоційного вигорання згідно показників представляють відмінності за методами в учасників бойових дій із певними ступенями інтернальності у сфері досягнень, ідеалістичного стилю мислення, *цілей у житті*, високого рівня розумових здібностей. За зазначеними показниками учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 37,6, II – 32,3, III – 30). Слід звернути увагу на розвиток низьких показників – ідеалістичний стиль мислення та цілі у житті. Інші показники когнітивного компонента представлені у таблиці

2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні показники за когнітивним компонентом, у %

Вираження процесу та результату діяльності	Осмисленість життя	Предметно-дієве мислення	Синетичний стиль	Аналітичний стиль мислення	Рівень
Військовослужбовці					
44,2	47,2	36,5	39,4	23,5	I
37,4	40,3	23,1	41,7	36,5	II
18,4	12,5	40,4	18,9	40	III

Дані таблиці 2.2 означають, що ступені когнітивного компонента емоційного вигорання згідно показників відрізняються. За цими показниками учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 38,2, II – 36,1, III – 25,7). Слід звернути увагу на розвиток низьких показників – аналітичне та предметно-дієве мислення. Інші показники когнітивного компонента представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кількісні показники за когнітивним компонентом, у %

Реалістичний стиль мислення	Прагматичний стиль мислення	Абстрактно-символічний стиль мислення	Словесно-логічний стиль мислення	Наочно образне мислення	Рівень
Військовослужбовці					
42,2	43,4	41,1	39,4	41,3	I
40,4	36,5	37,4	41,7	35,2	II
17,4	20,1	21,5	18,9	23,5	III

Дані таблиці 2.3. свідчить про те, що рівні когнітивного компонента емоційного вигорання за показниками мають відмінності. За зазначеними показниками учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 41,5, II – 38,4, III – 19,8). Важливо розвивати словесно-логічний стиль мислення. Інші показники інтелектуального компонента представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кількісні показники за когнітивним компонентом, у %

Креативність	Конфронтаційний копінг	Індивідуальність	Рівень
Військовослужбовці			
42,2	47,2	46,4	I
43,5	36,3	42,2	II
14,3	16,5	11,4	III

Дані таблиці 2.4 свідчать про те, що рівні когнітивного компонента емоційного вигорання за показниками мають відмінності, відповідно до певних ступенів індивідуальності, конфронтаційного копінгу. Так, за вказаними ознаками військовослужбовці переважно зосереджуються на високому та середніх рівнях (I – 47,7, II – 37,4, III – 15,3). Важливо позивати індивідуальність. Інші показники поведінкового компонента представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кількісні показники за поведінковим компонентом, у %

Високий рівень інтернальності у сфері досягнень	Інтернальність у сфері професійних взаємин	Інтернальність у сфері сімейних відносин	Інтернальність у ставленні до здоров'я	Інтернальність у сфері невдач	Рівень
Військовослужбовці					
54,2	38,2	24,8	44,6	35,6	I
28,6	34,2	36,8	27,3	29,6	II
17,2	27,6	38,4	28,1	34,8	III

Дані таблиці 2.5 свідчать про те, що рівні поведінкового компонента емоційного вигорання за показниками представляють відмінності за методами в учасників бойових дій, що мають певні ступені високого рівня інтернальності у сфері досягнень, професійних, сімейних відносин, інтернальності у ставленні до здоров'я. За цими показниками військовослужбовці переважно зосереджуються на високому та середніх рівнях (I – 39,7, II – 31,5, III – 28,8). Важливо працювати над інтернальністю у ставленні до невдач. Інші показники інтелектуального компонента представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кількісні показники за поведінковим компонентом, у %

Загальна інтернальність	Поведінкова активність	Особистісна активність	Цілі у житті	Вираження процесу	Рівень
Військовослужбовці					
38,3	44,5	21,2	43,7	18,4	I
41,1	40,2	42,3	40,6	42,4	II
20,6	15,3	36,5	15,7	39,2	III

Дані таблиці 2.6. свідчать про те, що ступені емоційно-вольового компонента емоційного вигорання за показниками мають відмінності. Учасники бойових дій мають певні ступені поведінкової активності, цілі у житті, загальної інтернальності. За зазначеними показниками учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 33,2, II – 41,3, III – 25,5). Важливо підвищувати низькі показники – особистісну активність тощо. Інші показники інтелектуального компонента представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кількісні показники за поведінковим компонентом, у %

Результат життя	Локус контролю Я	Нервово-психічна стійкість	Конфронтаційний копінг	Індивідуальність	Рівень
Військовослужбовці					
46,2	42,3	17,2	41,5	40,4	I
38,5	38,7	39,2	40,9	39,2	II
15,3	17	43,6	17,6	20,4	III

Дані таблиці 2.7 означають, що показники емоційного вигорання поведінкової сфери. Учасники бойових дій мають певні ступені конфронтаційного копіngu, індивідуального стилю, локус контролю Я та результату життя. Згідно представлених характеристик учасники бойових дій переважно зосереджуються на високому та середніх рівнях (I – 37,7, II – 39,5, III – 22,8). Важливо розвивати нервово-психічну стійкість

Таблиця 2.8

Кількісні показники за поведінковим компонентом, у %

Прийняття відповідальності	Маскулінність	Позитивна переоцінка	Самоконтроль	Соціальна дезадаптація	Рівень
Військовослужбовці					

47,2	41	18,2	42,5	42,4	I
36,5	39,7	37,2	38,9	38,2	II
16,3	17,3	44,6	18,6	19,4	III

Дані таблиці 2.8 свідчать про те, що рівні емоційного вигорання поведінкової сфери згідно показників різняться за методами в учасників бойових дій, які мають певні ступені відповідальності, маскулінності, самоконтролю. Так, за вказаними ознаками у військовослужбовців виявлено високий і середній рівень (I – 38,4, II – 37,5, III – 23,7). Слід звернути увагу на підвищення низьких показників – позитивної переоцінки та соціальної дезадаптації.

Таблиця 2.9

Кількісні показники за емоційно-вольовим компонентом, у %

Напруга	Виснаження	Резистенція	Наполегливість	Самовладання	Рівень
Військовослужбовці					
45,2	42	17,2	40,5	40,4	I
37,5	37,7	37,2	39,9	39,2	II
17,3	17,3	45,6	19,6	20,4	III

Дані таблиці 2.9 свідчать про те, що рівні емоційного вигорання емоційно-вольової сфери за показниками і властивостями мають відмінності за методами в учасників бойових дій, що мають певні ступені напруги, виснаження, наполегливості. Згідно цих показників учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 38,4, II – 37,5, III – 22,4). Слід звернути увагу на підвищення низьких показників – резистенції та самовладання.

Таблиця 2.10

Кількісні показники за емоційно-вольовим компонентом, у %

Латентна депресія	Невротизація	Оптимізм	Екстраверсія	Прийняття відповідальності	Рівень
Військовослужбовці					
45,2	42	17,2	40,5	40,4	I
37,5	37,7	37,2	39,9	39,2	II
17,3	17,3	45,6	19,6	20,4	III

Дані таблиці 2.10. свідчать про те, що рівні емоційного вигорання емоційно-вольової компонента за властивостями різняться ступенем екстраверсії, прийняттям відповідальності. Згідно цих показників учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 39,2, II – 38,3, III – 21,1). Слід звернути увагу на зниження показників – латентної депресії, невротизації та підвищення оптимізму.

Таблиця 2.11

Кількісні показники за емоційно-вольовим компонентом, у %

Афективна ригідність	Розв'язання проблеми	Позитивна переоцінка	Самоконтроль	Інтроверсія	Рівень
Військовослужбовці					
43,2	44	17,2	30,5	39,4	I
38,5	36,7	37,2	40,9	39,2	II
18,3	16,3	45,6	20,6	21,4	III

Дані таблиці 2.11 свідчать про те, що рівні емоційного вигорання поведінкової сфери за показниками різняться. В респондентів виявлено певні ступені афективної ригідності, розв'язання проблеми, інтроверсії. Згідно цих показників учасники бойових дій перебувають на високому та середніх рівнях (I – 40,1, II – 39,1, III – 22,3). Слід звернути увагу на підвищення показників – самоконтролю, позитивної переоцінки.

Таблиця 2.12

Кількісні показники за емоційно-вольовим компонентом, у %

Нейротизм	Дистанціювання	Легка депресія невротичного генезу	Депресія	Емоційна лабільність	Рівень
Військовослужбовці					
43,2	44	17,2	30,5	39,4	I
38,5	36,7	37,2	40,9	39,2	II
18,3	16,3	45,6	20,6	21,4	III

Дані таблиці 2.12 свідчать про те, що рівні емоційного вигорання поведінкової сфери за показниками представили різницю серед учасників бойових дій за методами, що мають певні ступені дистанціювання. Так, за

вказаними ознаками військовослужбовці перебувають на середньому рівні (I – 39,7, II – 37,4, III – 22,8). Слід звернути увагу на зниження показників – нейротизму, депресії та емоційної лабільності.

Таблиця 2.13

Кількісні показники за емоційно-вольовим компонентом, у %

Емоційна лабільність	Особистісна тривога	Реактивна тривога	Рівень
Військовослужбовці			
44,2	45	15,2	I
36,5	35,7	38,2	II
17,3	16,3	46,6	III

Дані таблиці 2.13 свідчать про те, що рівні емоційного вигорання поведінкової сфери свідчать про те, що учасники бойових дій мають певні ступені емоційної лабільності, особистісної тривоги, реактивної тривоги. Так, за вказаними ознаками військовослужбовцям притаманний середній рівень емоційної лабільності (I – 40,4, II – 38,2, III – 25,8). Слід звернути увагу на зниження показників реактивної тривоги.

Якісний аналіз показників кожного компонента емоційного розладу відповідає трьом рівням – високому, середньому та низькому рівню емоційного вигорання – когнітивному, емоційно-вольовому та поведінковому в учасників бойових дій.

Високий рівень когнітивного компонента емоційного вигорання характеризується загальною інтернальністю у сфері досягнень, ідеалістичним стилем мислення, високим рівнем розумових здібностей, наявністю цілей у житті, суттєвим вираженням процесу та результату діяльності, осмисленості життя, переважанням предметно-дієвого, синтетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та вираженням абстрактно-символічного, словесно-логічного, наочно-образного мислення, креативністю, проявом конфронтаційного копіngu, індивідуальністю.

Середній рівень когнітивного компонента емоційного вигорання характеризується ситуативною інтернальністю у сфері досягнень, частково

ідеалістичним стилем мислення, достатнім рівнем розумових здібностей, цілей у житті, помірним вираженням процесу та результату діяльності, достатнім рівнем осмисленості життя, ситуативним проявом предметно-дієвого мислення, синетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та абстрактно-символічного, частковою здатністю до словесно-логічного, наочно-образного мислення, помірним проявом креативності, конфронтаційного копінгу, ситуативною індивідуальністю.

Низький рівень когнітивного компонента емоційного вигорання характеризується відсутністю інтернальності у сфері досягнень, низьким проявом ідеалістичного стилю мислення, недостатнім рівнем розумових здібностей, відсутністю цілей у житті, низьким вираженням процесу та результату діяльності, відсутнім проявом осмисленості життя, предметно-дієвого мислення, синетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та абстрактно-символічного, словесно-логічного, низьким вираженням наочно-образного мислення, недостатнім проявом креативності, конфронтаційного копінгу та індивідуальності.

Високий рівень поведінкового компонента емоційного вигорання характеризується здатністю особистості у сфері досягнень, інтернальності у сфері професійних, сімейних відносин, у ставленні до здоров'я, у сфері невдач, професійних взаємин та загальної інтернальності, високим рівнем прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, наявністю цілей у житті, вираженістю процесу, результатом життя, локусу контролю Я, належним рівнем нервово-психічної стійкості, проявом конфронтаційного копінгу, відповідальністю, маскулінністю, наявністю позитивної переоцінки, високим рівнем самоконтролю та пошуком соціальної підтримки.

Середній рівень поведінкового компонента емоційного вигорання характеризується помірною здатністю особистості до досягнень, інтернальності у сфері професійних, сімейних відносин, у ставленні до здоров'я, у сфері невдач, відповідним рівнем інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, помірним рівнем прояву вираженої поведінкової та

особистісної активності, частковою наявністю цілей у житті, помірною вираженістю процесу, результату життя, локусу контролю Я, помірним рівнем нервово-психічної стійкості, прояву конфронтаційного копіngu, відповідальністю, маскулінністю, частковою наявністю позитивної переоцінки, середнім рівнем самоконтролю та менш вираженим пошуком соціальної підтримки.

Низький рівень поведінкового компонента емоційного вигорання представлений нездатністю особистості до досягнень, відсутністю інтернальності у сфері професійних, сімейних відносин, низьким проявом інтернальності у ставленні до здоров'я, у сфері невдач, низьким рівнем інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, відсутністю прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, відсутністю цілей у житті, невираженістю процесу, результату життя, низьким вираженням локусу контролю Я, низьким рівнем нервово-психічної стійкості, відсутністю конфронтаційного копіngu, відповідальністю, маскулінністю, відсутністю позитивної переоцінки, низьким рівнем самоконтролю та менш вираженим пошуком соціальної підтримки.

Високий рівень емоційно-вольового компонента емоційного вигорання характеризується нервово-психічною стійкістю, достатнім рівнем напруги, виснаженням, резистенцією, наполегливістю, самовладанням, латентною депресією, невротизацією, оптимізмом, екстраверсією, прийняттям відповідальності, афективною ригідністю, розв'язання проблеми, позитивною переоцінкою, самоконтролем, відповідним рівнем інтроверсії, нейротизмом, проявом дистанціювання, легкою депресією ситуативного або невротичного генезу, невротичним надконтролем, депресією, емоційною лабільністю, особистісною та реактивною тривогою.

Середній рівень емоційно-вольового компонента емоційного вигорання характеризується помірною нервово-психічною стійкістю, зниженим рівнем напруги, середнім рівнем виснаження, резистенцією, поміркованою наполегливістю, частковим проявом самовладання, помірним рівнем латентної

депресії, зниженою невротизацією, достатнім оптимізмом та екстраверсією, достатнім прийняттям відповідальності, зниженою афективною ригідністю, здатністю до часткового розв'язання проблеми, зниженою позитивною переоцінкою, самоконтролем, помірним рівнем інтроверсії та нейротизму, проявом дистанціювання, легкою депресією ситуативного або невротичного генезу, зниженим невротичним надконтролем, помірною депресією та емоційною лабільністю, частковим проявом особистісної та реактивної тривоги.

Низький рівень емоційно-вольового компонента емоційного вигорання характеризується низьким рівнем нервово-психічної стійкості та напруги, відсутністю виснаження, резистенцією, низькою наполегливістю та самовладання, низьким рівнем латентної депресії, відсутністю невротизації та оптимізму, низькою екстраверсією, зниженим проявом прийняття відповідальності, низьким рівнем афективної ригідності та розв'язання проблеми, низькою позитивною переоцінкою, самоконтролем, зниженим рівнем інтроверсії та нейротизму, дистанціюванням, зниженим проявом депресії ситуативного або невротичного генезу та низьким рівнем прояву невротичного надконтролю, емоційної лабільності, низьким проявом особистісної та реактивної тривоги.

Кількісні дані компонентів серед військовослужбовців представлені у табл. 2.14.

Таблиця 2.14

Кількісні показники розвитку компонентів емоційного вигорання військовослужбовців (у %)

Військовослужбовці		
Рівні	Когнітивний компонент	Емоційно-вольовий компонент
I Високий	33,5	28,1
II Середній	46,1	32,2
III Низький	20,4	39,7

Згідно даних таблиці 2.14., у військовослужбовців найбільш вираженим є когнітивний компонент (33,5 % належить до вищого ступеня), що є результат

професійного розвитку, найменш представлений емоційно-вольовий (39,7 % – низького рівня). Це обумовлено відсутністю терапевтичного супроводу, невідповідністю фахового підходу у консультуванні учасників бойових дій.

Загалом результати констатувального дослідження, усі аспекти емоційного вигорання потребують корекції, що свідчить про важливість психологічного супроводу учасників бойових дій.

Отримані дані, щодо недостатнього розвитку когнітивної та емоційно-вольової сфер емоційного вигорання в учасників бойових дій, що обумовлює пошук методів корекції та відповідних умов їх розвитку. Дослідження розвитку структурних компонентів представлені у таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Результати дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у військовослужбовців

Структурні компоненти емоційного вигорання	Підкомпоненти	Усереднені показники
Когнітивний компонент	Реалістичний стиль мислення, прагматичний стиль мислення, абстрактно-символічний стиль словесно-логічний стиль мислення	9,365
Емоційно-вольовий компонент	екстраверсія, прийняття відповідальності, латентна депресія, невротизація, оптимізм	7,446

Викликає стурбованість те, що більшість учасників бойових дій мають знижений ступінь емоційно-вольового та середній ступінь інтелектуального компонентів, що свідчить про наявність у них емоційного вигорання, невротичних реакцій, тривоги, депресії та важливість надання послуг корекції компонентів емоційного вигорання.

Факторні навантаження для досліджуваної групи. З допомогою багатофакторного аналізу діагностичних даних, виявлених у групі

військовослужбовців, виокремлено три фактори:

Фактор 1 пояснює 14,3% дисперсії і має назву “Напруга”. Представлений такими шкалами як: наполегливість ($r=0,645$, $p=>0,5$), самовладання ($r=0,838$, $p=>0,5$), реалістичний стиль мислення ($r=0,587$, $p=>0,5$), емоційне вигорання ($r=-0,725$, $p=>0,5$), маскулінність ($r=0,727$, $p=>0,5$), невротизм ($r=0,845$, $p=>0,5$), нервово-психічна стійкість ($r=0,698$, $p=>0,5$), моральна нормативність ($r=0,674$, $p=>0,5$), загальна переоцінка ($r=0,871$, $p=>0,5$), напруга ($r=0,853$, $p=>0,5$). Важливе факторне навантаження характерне для шкали *напруга*. А найменше притаманне шкалі *наявність емоційного вигорання*. Це можна пояснити тим, що наполегливість, самовладання, домінування реалістичного стилю мислення, маскулінність нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, загальна переоцінка цінностей знижують прояв напруги, невротизму військовослужбовців, емоційного вигорання.

Фактор 2 пояснює 12,7% дисперсії і має назву “Високий рівень розумових здібностей”. Представлений такими шкалами як: розв’язання проблеми ($r=-0,726$, $p=>0,5$), особистісна тривожність ($r=0,531$, $p=>0,5$), афективна ригідність ($r=0,685$, $p=>0,5$), вищий ступінь інтелектуальних здібностей ($r=0,742$, $p=>0,5$), реактивна агресивність ($r=0,796$, $p=>0,5$), емоційна лабільність ($r=0,667$, $p=>0,5$), цілі у житті ($r=-0,738$, $p=>0,5$), агресивність ($r=-0,525$, $p=>0,5$), самовладання ($r=-0,887$, $p=>0,5$). Важливе факторне навантаження характерне шкалі високий рівень розумових здібностей. А найменше притаманне для шкали самовладання. Це можна пояснити тим, що здатність до розв’язання проблеми, самовладання, високий рівень розумових здібностей, цілеспрямованість у житті призводять до зниження особистісної тривожності, афективної ригідності, реактивної агресивності, емоційної лабільності та агресивності у військовослужбовців.

Фактор 3 пояснює 11,3% дисперсії і має назву “Екстраверсія”. Представлений такими шкалами як: екстраверсія ($r=0,834$, $p=>0,5$), оптимізм ($r=0,656$, $p=>0,5$), дратівливість ($r=0,765$, $p=>0,5$), депресія ($r=-0,787$, $p=>0,5$), креативність ($r=0,645$, $p=>0,5$), осмисленість життя ($r=-0,932$, $p=>0,5$),

індивідуальність ($r=0,589$, $p=>0,5$), синтетичний стиль мислення ($r=0,698$, $p=>0,5$). Найбільше факторне навантаження характерне шкалі екстраверсія, а найменше притаманне для шкали депресія. Це можна пояснити тим, що екстраверсія, оптимізм, креативність, осмисленість життя ($r=-0,932$, $p=>0,5$), індивідуальність, наявність синтетичного стилю мислення знижують прояв депресії та дратівливості.

Висновки до другого розділу

Аналіз діагностики емоційного вигорання когнітивної, поведінкової та емоційно-вольової сфер військовослужбовців дає змогу зробити такі висновки:

1. У військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання вищий рівень наполегливості, нервово-психічної стійкості, невротизації та тривожності. Натомість, у військовослужбовців із низьким рівнем емоційного вигорання нищий рівень самовладання та наполегливості, нервово-психічної стійкості, невротизації та тривожності. У групі військовослужбовців, переважають взаємозв'язки між наявністю емоційного вигорання, вфрустрацією, самовладанням, нервово-психічною стійкістю, наполегливістю, агресивністю, тривожністю, розумовими здібностями, невротизацією, комунікабельністю, відкритістю, адаптивністю, моральною нормативністю, врівноваженістю, стійкістю до стресу, задатками до спілкування, схильністю до ризику, роздратованістю, афективною збудливістю, маскулінністю, пристосування, розумовими здібностями, самоконтролем.

2. Якісний аналіз сформованості рівнів кожного компонента емоційного розладу представив такі ступені – високий, середній та низький ступінь емоційного вигорання. Високий *ступінь когнітивного компонента* емоційного вигорання характеризується загальною інтернальністю у сфері досягнень, ідеалістичним стилем мислення, високим рівнем розумових здібностей, наявністю цілей у житті, суттєвим вираженням процесу та результату діяльності, осмисленості життя, переважанням предметно-дієвого, синетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та вираженням абстрактно-символічного, словесно-логічного, наочно-образного мислення, креативністю, проявом конфронтаційного копінгу, індивідуальністю. *Середній рівень когнітивного компонента* емоційного вигорання характеризується ситуативною інтернальністю у сфері досягнень, частково ідеалістичним стилем мислення, достатнім рівнем розумових здібностей, цілей у житті, помірним вираженням процесу та результату діяльності, достатнім рівнем осмисленості

життя, ситуативним проявом предметно-дієвого мислення, синетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та абстрактно-символічного, частковою здатністю до словесно-логічного, наочно-образного мислення, помірним проявом креативності, конфронтаційного копінгу, ситуативною індивідуальністю. *Низький рівень когнітивного компонента* емоційного вигорання характеризується відсутністю інтернальності у сфері досягнень, низьким проявом ідеалістичного стилю мислення, не достатнім рівнем розумових здібностей, відсутністю цілей у житті, низьким вираженням процесу та результату діяльності, відсутнім проявом осмисленості життя, предметно-дієвого мислення, синетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та абстрактно-символічного, словесно-логічного, низьким вираженням наочно-образного мислення, недостатнім проявом креативності, конфронтаційного копінгу та індивідуальності. *Високий рівень поведінкового компонента* емоційного вигорання характеризується здатністю особистості до досягнень, інтернальності у сфері професійних, сімейних відносин, інтернальності у ставленні до здоров'я, інтернальності у сфері невдач, інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, високим рівнем прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, наявністю цілей у житті, вираженості процесу, результату життя, локусу контролю Я, належним рівнем нервово-психічної стійкості, прояву конфронтаційного копінгу, відповідальності, маскулінності, наявністю позитивної переоцінки, високим рівнем самоконтролю та пошуком соціальної підтримки. *Середній рівень поведінкового компонента* емоційного вигорання характеризується помірною здатністю особистості до досягнень, інтернальності у сфері професійних, сімейних відносин, інтернальності у ставленні до здоров'я, інтернальності у сфері невдач, відповідним рівнем інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, помірним рівнем прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, частковою наявністю цілей у житті, помірною вираженості процесу, результату життя, локусу контролю Я, помірним рівнем нервово-психічної стійкості, прояву

конфронтаційного копінгу, відповідальності, маскулінності, частковою наявністю позитивної переоцінки, середнім рівнем самоконтролю та менш вираженим пошуком соціальної підтримки. *Низький рівень поведінкового компонента* емоційного вигорання представлений нездатністю особистості до досягнень, відсутністю інтернальності у сфері професійних, сімейних відносин, низьким проявом інтернальності у ставленні до здоров'я, інтернальності у сфері невдач, низьким рівнем інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, відсутністю прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, відсутністю цілей у житті, не вираженістю процесу, результату життя, низьким вираженням локусу контролю Я, низьким рівнем нервово-психічної стійкості, відсутністю конфронтаційного копінгу, відповідальності, маскулінності, відсутністю позитивної переоцінки, низьким рівнем самоконтролю та менш вираженим пошуком соціальної підтримки.

Високий рівень емоційно-вольового компонента емоційного вигорання характеризується нервово-психічною стійкістю, достатнім рівнем напруги, виснаженням, резистенцією, наполегливістю, самовладанням, латентною депресією, невротизацією, оптимізмом, екстраверсією, прийняттям відповідальності, афективною ригідністю, розв'язання проблеми, позитивною переоцінкою, самоконтролем, відповідним рівнем інтроверсії, нейротизмом, проявом дистанціювання, легкою депресією ситуативного або невротичного генезу, невротичним надконтролем, депресією, емоційною лабільністю, особистісною та реактивною тривогою. *Середній рівень емоційно-вольового компонента* емоційного вигорання характеризується помірною нервово-психічною стійкістю, зниженим рівнем напруги, середнім рівнем виснаження, резистенцією, поміркованою наполегливістю, частковим проявом самовладання, помірним рівнем латентної депресії, зниженою невротизацією, достатнім оптимізмом та екстраверсією, достатнім прийняттям відповідальності, зниженою афективною ригідністю, здатністю до часткового розв'язання проблеми, зниженою позитивною переоцінкою, самоконтролем, помірним рівнем інтроверсії та нейротизму, проявом дистанціювання, легкою

депресією ситуативного або невротичного генезу, зниженим невротичним надконтролем, помірною депресією та емоційною лабільністю, частковим проявом особистісної та реактивної тривоги. *Низький рівень емоційно-вольового компонента* емоційного вигорання характеризується низьким рівнем нервово-психічної стійкості та напруги, відсутністю виснаження, резистенцією, низькою наполегливістю та самовладання, низьким рівнем латентної депресії, відсутністю невротизації та оптимізму, низькою екстраверсією, зниженим проявом прийняття відповідальності, низьким рівнем афективної ригідності та розв'язання проблеми, низькою позитивною переоцінкою, самоконтролем, зниженим рівнем інтроверсії та нейротизму, дистанціюванням, зниженим проявом депресії ситуативного або невротичного генезу та низьким рівнем прояву невротичного надконтролю, емоційної лабільності, низьким проявом особистісної та реактивної тривоги.

Згідно із результатами статистичного опрацювання встановлено, що в учасників бойових дій домінує нижчий рівень емоційно-вольового та середній рівень інтелектуального компонентів, що свідчить про емоційні порушення, нейротизму, тривоги, депресії та важливості корекції компонентів емоційного розладу. Учасникам бойових дій слід працювати над виправленням когнітивного та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОРИГУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У розділі 3 висвітлено теоретичні та методологічні засади побудови формувального експерименту, обґрунтовано необхідність інтеграції психологічних засобів як ефективного способу коригування емоційного вигорання серед військовослужбовців. На основі поданої структури та змісту авторської програми розвитку, подано теоретичну модель її реалізації. Шляхом проведеного математичного аналізу даних виявлено динаміку показників поведінкового, когнітивного та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання у військовослужбовців в експериментальній та контрольній групах (ЕГ та КГ) в умовах цілеспрямованого психологічного впливу.

3.1. Теоретико-методичне обґрунтування програми психологічного коригування емоційного вигорання серед військовослужбовців

Вивчення теоретичних наукових праць, результати констатувального та формувального етапів експерименту дали підґрунтя для створення теоретичної моделі подолання емоційного вигорання. Методологічною основою для її побудови стали праці Г. Балла [Error: Reference source not found, с. 98-99], С. Максименка [39, с. 19-20] та інших науковців з питань емоційної підтримки особистості, особистісно орієнтованого підходу, а саме: врахування індивідуальних особливостей військовослужбовців, забезпечення необхідних умов розвитку і саморозвитку особистості та створення можливостей самореалізації в різних напрямках діяльності, залежно від їхніх інтересів, ціннісних орієнтацій та суб'єктивного досвіду. Основні положення було враховано під час розроблення програми подолання емоційного вигорання у військовослужбовців.

Теоретичним підґрунтям програми подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців є положення наукових праць Г. Балла [Error:

Reference source not found, с. 98-99], С. Максименка [39], А. Маслоу [42Error: Reference source not found], Н. Пезешкіана [Error: Reference source not found], К. Роджерса [Error: Reference source not found] про можливість розвитку окремих сторін особистості шляхом використання активних соціально-психологічних засобів навчання. Праці Л. Петровської [Error: Reference source not found] та Т. Яценко [Error: Reference source not found1; Error: Reference source not found2] стали в нагоді щодо врахування особливостей військовослужбовців, забезпечення можливості реалізувати себе в різних напрямках діяльності, спираючись на зацікавлення, інтереси, що було враховано нами під час розробки та реалізації програми подолання емоційного вигорання.

Результати практичних досліджень показали, що психологічний тренінг впливає на світогляд його учасників під час комунікації: особистість усвідомлює можливість опанувати власну поведінку та розробити поведінкові стратегії із використанням набутого досвіду як опосередкованих засобів.

Аналіз та узагальнення результатів констатувального експерименту дали змогу виявити провідний неузгоджений (середній і низький) рівень емоційного вигорання у військовослужбовців, що є небезпечною тенденцією у професійній діяльності. У зв'язку з цим виникає потреба організувати цілеспрямовану психологічну діяльність, спрямовану на подолання цих особливостей у досліджуваних осіб.

Змістове наповнення програми спрямоване на формування психолого-педагогічних умов для подолання емоційних порушень і переосмислення конкретних проблем, які виникають у когнітивному, емоційно-вольовому, поведінковому компонентах емоційного вигорання у військовослужбовців. Вибір корекційних заходів визначено за результатами констатувального та формувального етапів експерименту.

Однією із загальних умов створення програми подолання емоційного вигорання є всебічне вивчення особистості з врахуванням її індивідуальних властивостей. Конкретними психологічними умовами подолання емоційного вигорання ми визначили прагнення до особистісного розвитку, яке впливає на

становлення особистості (Г. Костюк, С. Максименко), а також вироблення вміння знаходити шляхи подолання життєвих труднощів, що поліпшує власне самосприйняття.

У теоретичній програмі корекції емоційного вигорання військовослужбовців застосовано такі принципи: 1) цілісності (реалізації всіх етапів системи засобів до всіх учасників); 2) послідовності і наступності (ефективності подолання емоційних порушень пов'язаних з реалізацією попередніх її етапів); 3) врахування особливостей соціальної сфери (зосередження на соціально-економічних умовах життя особистості).

Відповідно до презентованої програми, кінцевою метою подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, яка представлена завдяки актуалізації визначених нами структурних компонентів, на розвиток яких була спрямована практична робота: *когнітивного* (креативне мислення, аналітичний стиль мислення, рівень розумових здібностей), який є провідним для розвитку інтелектуального компонента емоційного вигорання; *емоційно-вольового* (невротизація, адаптивність, самовладання), котрий забезпечує розвиток емоційно-вольового компонента; *поведінкового* (прийняття відповідальності, цілей життя, поведінкової активності), що відіграє важливу роль у подоланні симптомів емоційного вигорання.

У праці В. Бодрова емоційний стрес визначено як певну форму відображення особистістю складної, кризової ситуації, в якій вона перебуває. Специфіка психічного відображення зумовлена механізмами діяльності, особливості яких (особистісна значущість, інтенсивність, тривалість перебігу та ін.) значною мірою зумовлені визначеними цілями, досягнення яких впливає на зміст діяльності. У процесі діяльності мотиви “включені” емоційно, поєднані з інтенсивними емоційними переживаннями, що впливає на перебіг стану психологічного напруження [Error: Reference source not found, с. 115].

Емоційні прояви стресу відображаються у загальному емоційному фоні, що набуває негативного, песимістичного забарвлення. Якщо вплив стресу тривалий, то підвищується рівень тривожності, знижується впевненість у собі

та самооцінка, що може призвести до депресії. У такому емоційному стані зростають прояви невідповідних емоційних реакцій (гніву, агресії, дратівливості) [Error: Reference source not found, с. 53]. Зазначимо, що негативні емоційні переживання одночасно є і передумовами для виникнення та розвитку стресів. Страх перед майбутніми труднощами призводить до прояви тривожності, невпевненості тощо.

Когнітивні прояви емоцій призводять до порушень уваги (труднощі із зосередженням уваги, звуження поля уваги, зростання схильності до відвернення уваги від виконання завдань), мислення (порушення логічності мисленнєвих процесів, труднощів з узагальненням, послаблення креативності), пам'яті (труднощів із запам'ятовуванням інформації, зниження показників оперативної пам'яті).

На думку Б. Ананьєва, існують дві групи чинників успішності перебігу адаптивного процесу: суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики) і чинники середовища (умови праці, особливості соціального середовища) [Error: Reference source not found, с. 220].

На основі методологічних засад С. Максименко виокремив такі критерії психічного здоров'я військовослужбовців:

– характеристики особистості: оптимізм, етичність (чесність, сумлінність), адекватний рівень вимог, почуття відповідальності, впевненість, стійкість до образ, працелюбність, незалежність, безпосередність, доброзичливість, толерантність, самоповага, самоконтроль;

– психічні стани: емоційна стійкість загалом та стресостійкість, наприклад, у професійній діяльності, контроль за негативними емоціями (страхом, гнівом, агресією, жадібністю, заздрістю, роздратованістю) та управління ними, високий рівень асертивності (природного прояву почуттів та емоцій);

– психічні процеси: максимальне наближення певних образів до об'єктів дійсності, відповідність психічної рефлексії самосприйняттю, схильність до об'єктивного опрацювання інформації, критичність мислення,

вміння застосувати інтелект, розуміння власного “Я”, контроль за розумом (керування думками);

– спрямованість на відповідну діяльність: емпатія, альтруїзм, гуманність, врівноваженість, стриманість, толерантність, витривалість, відповідальність перед громадянами [Error: Reference source not found, с. 70].

На думку С. Кузікової, особистісний саморозвиток – це свідомо, визначена діяльність особистості, спрямована на позитивні зміни та самовдосконалення. Дослідження показали, що розвитку суб’єкта сприяє актуалізація психологічних ресурсів самовдосконалення (підвищення рефлексивної саморегуляції, спрямованість ціннісних орієнтацій на самостворення, усвідомленість власних особистісних змін) [Error: Reference source not found, с. 215].

Як зазначає А. Маклаков, для психологічного розвитку особистості стає характерним адаптаційний потенціал, що виражає ступінь наявності адаптаційних ресурсів, задатків особистості [Error: Reference source not found, с. 16].

Для дослідження ми обрали такі важливі якості військовослужбовців, як стресостійкість, мотивація, схильність до ризику, самоконтроль.

Стресостійкість – це психологічна властивість особистості, яка вміє протистояти стресовим чинникам протягом часу, важливого для організації нових умов, у яких цей стресовий чинник не буде небезпечним. Стресостійкість допомагає досягнути високоефективної професійної діяльності і зберегти психологічне здоров’я фахівця. В ситуаціях, коли можливе виникнення стресу, мають бути забезпечені додаткові шляхи виходу зі стресових ситуацій. Стресостійкість забезпечуватиме високу ефективність діяльності та сприятиме збереженню психологічного здоров’я особистості за умови використання креативних мисленнєвих категорій [Error: Reference source not found, с. 54].

Індивідуальну стресостійкість можна описати особистісними особливостями людини, зокрема, здатністю брати на себе відповідальність за події, рішення тощо.

Схильність до ризику – властивість, що виражає прагнення особистості до небезпеки, одержання при цьому гострих емоційних переживань. Прояв схильності до ризику взаємопов'язаний із такими особистісними якостями, як емоційна збудливість, екстраверсія, врівноваженість, ставлення до комфорту, тривожність та ін. Мірою схильності до ризику може бути наявність в особистості доречних пізнавальних стратегій і способів виходу з ситуацій невизначеності.

Самоконтроль – вміння особистості контролювати свої емоції і поведінку. Самоконтроль пов'язаний із волею, вищою психічною функцією, що описує здатність особистості приймати усвідомлені рішення і реалізовувати їх. Самоконтроль пов'язаний із поняттям саморегуляції. Самоконтроль є найважливішим аспектом у схильності особистості досягати визначених завдань, характеризується генетичними властивостями і психологічними якостями особистості.

Мотивації формують прагнення, що виражають активність організму і визначають усвідомлювані або неусвідомлювані психологічні чинники, що мотивують особистість до виконання певних дій та зумовлюють їхню зосередженість та цілеспрямованість. За якостями і функціями в коригуванні поведінки мотивуючі чинники поділяють на три групи: 1) опис проявів потреб та інстинктів як основи активності; 2) вираження мотивів як причин, що формують вибір поведінки; 3) контроль за динамікою поведінки, предметом дослідження якої є вираження емоцій, емоційних переживань та установок у поведінці суб'єкта [Error: Reference source not found, с. 265].

Копінг-стратегії – це постійні змінні інтелектуальні і поведінкові спроби впоратися із зовнішніми або внутрішніми завданнями, які можна описати як надмірні або такі, що перевищують можливості особистості. Копінг-стратегії постійно змінюються, оскільки людина і середовище формують однорідний, динамічний зв'язок і взаємно впливають одне на одного. Це поняття об'єднує розумові, емоційні та поведінкові дії, які застосовують для нейтралізації напружених, стресових ситуацій.

Так, А. Маслоу описує копінг як здатність особистості вирішувати життєві проблеми через адаптацію до ситуацій, тобто уміння використовувати певні засоби для послаблення проявів стресу. Особливості цієї здатності пов'язані з “Я-концепцією”, локусом контролю, життєстійкістю, емпатією, середовищем [43, с. 95].

За Р. Лазарусом, копінг-поведінка – це поведінкові стратегії, що зазнають постійних змін, когнітивні та поведінкові вміння, які докладає особистість, щоб справитись зі специфічними як внутрішніми, так і зовнішніми вимогами, які суттєво перевищують її ресурси [Error: Reference source not found, с. 178].

Дослідник Т. Титаренко вважає, що компонентами життєстійкості є довіра до життя і світу, наявність внутрішнього контролю, вміння долати труднощі, прагнення покладатися на власні сили. Вірність собі є здатністю особистості вірити у себе, істинність, цінність своїх інтересів, поглядів, дій. Внутрішній контроль передбачає можливість контролювати свої емоційні переживання, формувати навички самоконтролю, активно змінювати хід свого життя та подій в ньому. Життєстійкість має вплив не лише на оцінювання особистістю ситуації, а й на активність особистості або вибір нею копінг-стратегій [70, с. 212].

У системі відносин людини виокремлюють чотири групи якостей характеру, що формують симптомокомплекси:

– ставлення до інших людей і до колективу ([індивідуалізм](#), [колективізм](#), дружелюбність, емпатичність, чуйність, повага до інших, протилежні їм – замкнутість, різкість, холодність до інших);

– риси, що відображають ставлення особистості до своєї справи (працьовитість, креативність, відповідальність у діяльності, активність, наполегливість, протилежні їм – [лінощі](#), схильність до рутинної роботи, безвідповідальність у діяльності);

– риси, що демонструють ставлення людини до самої себе (почуття власної гідності, впевненість у собі, емоційна стійкість, протилежні їм –

гордість, марнославство, егоцентричність – схильність розглядати в центрі подій себе, егоїзм – схильність зосереджуватися лише на власних інтересах);

– риси, що характеризують ставлення особистості до речей (акуратність або неохайність).

На думку М. Джеймса, людина народжується для того, аби стати успішною. Кожна особистість має індивідуальні можливості: таланти і труднощі, може бути визначною, раціональною чи креативною. Отже, успішна особистість – це особистість, яка досягає визначених цілей, прагне до саморозвитку, адаптується до вимог середовища, зосереджена на успішних соціальних взаєминах [Error: Reference source not found, с. 124].

Подолання емоційного вигорання можливе в контексті активності суб'єкта. Позитивна психотерапія є найбільш ефективним та детально опрацьованим напрямком у цьому контексті. Відтак, позитивність розглядають як цілісність, єдність у різноманітності, подолання проблем у внутрішньому світі людини та її соціальному оточенні. За словами Н. Пезешкіана, це “психотерапія цілісної особистості, творця своєї ситуації, а не пасивного реагування на зовнішні чинники” [Error: Reference source not found]. Зокрема Н. Пезешкіан стверджує, що самодопомога виражається у здатності долати психологічні і соціальні проблеми без сторонньої допомоги, це вміння особистості вирішувати конфлікти і мотивувати себе [Error: Reference source not found, с. 18]. Ми погоджуємося з цією думкою, але вважаємо, що ефективним засобом подолання емоційного вигорання є цілеспрямований, системний вплив на особистість військовослужбовця.

Узагальнення теоретичних засад подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців у сучасній закордонній та вітчизняній психології, результати нашого експериментального дослідження дали змогу розробити програму зниження прояву цих симптомів.

3.2. Особливості психокорекційної роботи із військовослужбовцями з емоційним вигоранням

Теоретична програма подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців має такі етапи: підготовчий, основний, завершальний. Підготовчий етап передбачає ознайомлення військовослужбовців із загальними принципами і прийомами тренінгу, розвиток позитивного ставлення до завдань, визначення рівня емоційного вигорання. Основний етап передбачає розвиток у військовослужбовців впевненості в ефективному виконанні професійної діяльності, яка налагоджує перспективу, сприяє раціональному мисленню, допомагає знаходити шляхи подолання стресових проявів, очікування і створення потрібного результату (когнітивний компонент); формування у військовослужбовців прагнення до саморозвитку, цілеспрямованості у діяльності (емоційно-вольовий компонент), закріпити потрібні навички комунікації на практиці, здобути нові комунікативні вміння (поведінковий компонент). Завершальний етап передбачає узагальнення досвіду, здобутого військовослужбовцями під час тренінгу.

Розвивальна робота спрямована на інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти емоційного вигорання серед військовослужбовців. Подолання емоційного вигорання у військовослужбовців можливе як у груповому, так і в індивідуальному форматах. Однак остаточний вибір конкретної форми залежить від ситуації та побажань військовослужбовця. Одним із напрямів групової форми роботи з військовослужбовцями є тренінг як форма активного навчання, що дає змогу особистості розвивати в собі навички і вміння, створювати продуктивні соціальні взаємини, вести ефективну, продуктивну навчальну та іншу діяльність, аналізувати ситуації із власної точки зору і позиції іншого партнера, формувати в собі здібності до пізнання й розуміння себе та інших у процесі комунікації. Метою програми є подолання емоційного вигорання у військовослужбовців.

До основних напрямів психологічного супроводження військовослужбовців належать: психофізіологічний (комплексне психологічне діагностування, що сприяє виявленню психотравм, рівня емоційного

вигорання); психокорекційний (використання психотерапевтичних заходів і відповідних методик); соціально-психологічний (зниження емоційного напруження, відновлення функціонального стану організму, опанування основних методів психологічного самоконтролю, підвищення адаптаційного ресурсу).

Після відвідування серії тренінгів слухачі мають знати особливості і закономірності подолання емоційного вигорання, методи подолання порушень емоційної сфери, вміти проводити спостереження за власними емоційними переживаннями та застосовувати заходи для корегування проявів важких емоційних станів. Після відвідування психологічних тренінгів військовослужбовці сформулюють навички аналізу життєвих ситуацій, навчатимуться досягати взаєморозуміння у конфліктних ситуаціях, усвідомлюватимуть власні переваги і труднощі у комунікації, навчатимуться ідентифікувати емоції інших людей, виявляти толерантність у взаєминах.

Теоретичне обґрунтування методологічних засад тренінгу дали змогу сформулювати і апробувати психологічну програму подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців завдяки впливу на її компоненти (додаток Б).

Так, дослідниця Л. Петровська вважає соціально-психологічний тренінг “засобом впливу, який зосереджений на формуванні знань, соціальних установок, вмінь і досвіду у сфері міжособистісної комунікації, засіб психологічного впливу”.

В *корекційному тренінгу* взяли участь 64 військовослужбовці. На основному етапі розробленої програми були використані групові вправи, в яких застосовано комплексний вплив на компоненти емоційного вигорання – когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий. Деякі вправи були взяті з досвіду практичних психологів: А. Козлова [Error: Reference source not found], І. Стишонка [Error: Reference source not found]. На підставі теоретичного аналізу проблеми подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців, за результатами констатувального етапу дослідження, спираючись на теоретичне

обґрунтування формувального експерименту, ми створили “Програму подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців”, яка містить в собі психологічний тренінг спрямований на актуалізацію внутрішнього ресурсу, розвитку емоційної стійкості у військовослужбовців, стратегій успішного подолання конфліктних ситуацій. Відповідно до розробленої програми проведено практичну роботу з розвитку *когнітивного та емоційно-вольового* (невротизація, адаптивність, самовладання) *компонентів*, які є провідними для подолання емоційного вигорання. Програму наведено в наступних пунктах дисертаційної роботи.

У формувальному етапі експерименту для військовослужбовців було передбачено створення умов для подолання емоційного вигорання, порушень інтелектуальної, емоційно-вольової та поведінкової компонентів через вплив на особистість методами психотерапії. Відповідно до компонентів емоційного вигорання (когнітивного, емоційно-вольового, поведінкового) створено три блоки тренінгу: 1) розвиток зосередженості на досягненні результату; 2) підвищення емоційної стійкості та якостей особистості – прагнення до самовдосконалення, цілісності; 3) підвищення рівня стресостійкості, самоконтролю.

Однією із загальних умов побудови програми подолання емоційного вигорання стало вивчення особистості з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців. До конкретних психолого-педагогічних умов послаблення прояву симптомів емоційного вигорання в нашому дослідженні належать:

- 1) підвищення інтеграції в оцінюванні здібностей особистості, що сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності;
- 2) розвиток емоційної стійкості, стресостійкості, що позначається на ефективності професійної діяльності;
- 3) наявність позитивних очікувань від результатів діяльності;
- 4) актуалізація вміння людини самостійно регулювати власні дії, що забезпечує цілеспрямованість у досягненні мети;

5) підвищення мотивації до отримання нових знань, що, в свою чергу, впливає на досягнення успіху у професійній діяльності.

Вступний етап інтерактивного тренінгу був присвячений підготовці військовослужбовців до основної роботи, цьому сприяли мінілекція “Емоційне вигорання: психологічний аспект”, бесіди “Що означає бути впевненим у собі?”, “Дії особистості у ситуації стресу”. Підготовчі вправи вступного, та основного етапів наведено у додатку В. Завдяки виконанню психологічних завдань було забезпечено стійкість уваги на занятті, створено позитивну мотивацію до групової діяльності, тривалого формування навичок саморефлексії. Застосування техніки висловлювання по колу (“Сьогодні я хочу дізнатися, навчитися...”) сприяло виявленню і закріпленню внутрішньої мотивації у груповій роботі.

Вступна частина психотерапевтичних завдань містила питання про стан учасників. Через те, що на початку заняття для тренера важливо відчувати групу, визначити емоційні переживання і настрої учасників, перед виконанням завдань їм пропонували відповісти на такі питання: “Як Ви почуваетесь?”, “Що нового (незвичного, приємного) відбулося за час від минулого заняття?”, “Назвіть позитивну і негативну події, які відбулися між нашими зустрічами”, “Що Вам запам’яталося із минулого заняття?”, “Над чим Ви роздумували із того, що відбулося на попередньому занятті, яких висновків Ви дійшли?”, “Що Ви хотіли б розповісти іншим учасниками групи?”, “Над якими власними складними рисами чи особливостями Ви працювали впродовж тижня?” тощо.

Для забезпечення функціональних компонентів, які є основою подолання емоційного вигорання, ми провели *формувальний етап експерименту*. Згідно з умовами експерименту, протягом півроку на базі однієї з військових частин Сухопутних військ військовослужбовцям було проведено корекційні тренінги. Ми розробили навчальну програму, спрямовану на подолання емоційного вигорання, тренінг, розподілений на три модулі, загальною тривалістю 72 год. Під час тренінгу військовослужбовці ознайомилися з терапевтичними методами подолання емоційного вигорання (психотерапевтичними техніками за

системною психотерапією), взяли участь у серії психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер (див. додаток Б).

Метою формувального етапу експерименту стало цілеспрямоване подолання емоційного вигорання у військовослужбовців засобами актуалізації основних особистісних компонентів.

Основними завданнями формувального етапу дослідження визначені такі:

- 1) обґрунтування програми подолання емоційного вигорання у військовослужбовців;
- 2) розроблення та апробація авторської програми подолання емоційного вигорання у військовослужбовців;
- 3) аналіз кількісних і якісних даних, одержаних за результатами впровадження формувальної програми.

З урахуванням результатів констатувального етапу дослідження розроблено схему організації процесу подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців.

Програма тренінгу була реалізована протягом листопада 2022 року – травня 2023 року в ході 27 занять, проведених тричі на тиждень упродовж 72 аудиторних годин. Експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи становили дві групи військовослужбовців (по 32 особи).

Формувальний етап експерименту відповідно до визначеної мети із врахуванням викладених принципів та умов було реалізовано упродовж трьох етапів: підготовчого (3 заняття), основного (21 заняття) та підсумкового (3 заняття). Тематичний план цих занять наведено в додатку В.

Кожен з етапів передбачав реалізацію конкретних завдань:

– підготовчий: ознайомити військовослужбовців з основними принципами і завданнями тренінгу; сформувати відповідальне ставлення до завдань; визначити зміст емоційного вигорання;

– основний: формувати у військовослужбовців впевненість в ефективному виконанні діяльності, яка узгоджує основний зміст, допомагає у

розвитку, знаходженні шляхів вирішення; передбаченні успішного результату (когнітивний компонент); сприяти зростанню власної ефективності завдяки розвитку самоприйняття, впевненості у власних силах (поведінковий компонент), інтеграції позитивних і негативних оцінок стосовно ефективності своїх вчинків, навчання прийомів самоконтролю за власною поведінкою (емоційно-вольовий компонент).

– підсумковий: узагальнити досвід, набутий учасниками у процесі тренінгу.

У основній програмі було використано мінілекції, дискусії, моделювання, психотерапевтичні вправи (елементи арттерапії, музикотерапії тощо). За змістом вправи зосереджені на розвитку окремих компонентів емоційного вигорання у військовослужбовців, а також комплексно, на всіх аспектах емоційного вигорання. Щодо кожного компонента, зокрема їхнього розвитку у військовослужбовців, було передбачено індивідуальні та групові форми роботи, а також запропоновано застосування таких напрямів і методів навчання: бесід “Мое сприйняття емоційно травмувального досвіду”, “Мої роздуми щодо емоційного вигорання”, “Я зможу знайти в собі сили подолати емоційний розлад”, “Мої ресурси”; лекцій “Шляхи подолання емоційного вигорання у військовослужбовців”, “Цінності та якості особистості”, “Розвиток креативності”; тренінгів “Професійне зростання у діяльності військовослужбовців”, “Розвиток емоційної стійкості у військовослужбовців”; обговорень “Моя поведінка і дії, коли з’являються симптоми емоційного вигорання”, “Стратегії подолання негативних емоційних проявів”; проєктивних моделей, у яких виникає відчуття страху, тривоги, фрустрації, використання для корекційних і психотерапевтичних дій психологів (підтримання, віднайдення внутрішніх ресурсів для подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців).

У ході підготовчої частини військовослужбовці виконували психогімнастичну вправу для зниження емоційного напруження, розвитку навичок розслаблятися і збиратися у важливий момент, здобуття досвіду

рефлексії, самоаналізу, а також обговорення виконаних завдань.

Два лекційні заняття з елементами бесіди та дискусії були присвячені ознайомленню досліджуваних з правилами та особливостями роботи під час тренінгу. Заняття проведені за планом, презентованим у додатку В.

Психолого-педагогічну роботу з подолання емоційного вигорання у військовослужбовців було побудовано на загальноприйнятих принципах психологічної роботи:

- тут і зараз передбачає аналіз процесів, що відбуваються у групі, для розвитку в учасників уміння рефлексувати і проводити самоаналіз;
- конгруентність забезпечує надання якісного та чесного зворотного зв'язку;
- усвідомлення сприяє зосередженню уваги на самопізнанні, самоаналізі, рефлексії, довірі до себе, формує вміння брати відповідальність на себе;
- активність передбачає обов'язкову участь усіх учасників заняття;
- конфіденційність передбачає створення середовища психологічної безпеки і довіри, що полягає в нерозголошенні інформації про конкретних осіб, які беруть участь у тренінгу.

Кожне заняття *основного етапу* складалося з трьох частин: підготовчої (10 хв), основної (60 хв) та підсумкової (10 хв).

У вступній частині ми здійснювали підготовку військовослужбовців до основного етапу роботи за допомогою психологічних вправ, спрямованих на послаблення емоційного напруження, підвищення рівня уваги, розвиток здатності до самоаналізу, рефлексії. Застосування техніки висловлювання по колу ("Сьогодні я хочу зрозуміти, усвідомити...") сприяло вивченню та закріпленню мотивації особистості до участі у груповій роботі. Заняття охоплювали питання про емоційні переживання учасників та кілька психологічних вправ. Учасники тренінгу перед виконанням вправ відповідали на такі запитання: "Як Ви почуваетесь сьогодні?", "Що Ви запам'ятали з минулого заняття?", "Над чим Ви розмірковували з того, що відбулося на занятті, і яких висновків дійшли?", "Які позитивна і негативна події відбулися

між нашими зустрічами?”, “Якими думками Ви хотіли б поділитися з іншими учасниками?”, “Над якими власними якостями характеру чи особливостями Ви працювали впродовж тренінгу?”. Психологічні вправи, використані під час вступної частини психотерапевтичних завдань, наведено в додатку В.

Психологічні вправи підготовчої фази програми розвитку дали змогу військовослужбовцям зосередитися, і приєднатися до роботи у групі, налаштуватися на заняття з відповідної теми, включитися у відповідну терапевтичну ситуацію.

Під час *основного етапу* психокорекції для проміжного діагностування успішності проведених занять було використано низку психодіагностичних методик: опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса, опитувальник ММРІ, особистісний опитувальник Г. Айзенка, методику діагностування рівня емоційного вигорання В. Бойко, опитувальник FPI.

У ході *завершальної частини* занять учасники аналізували та узагальнювали знання, переживання як єдності двох компонентів та успішність виконаної роботи. На цьому етапі відбувалося обговорення досягнень військовослужбовців на основі здобутих ними знань і вмінь (для цього використовувався прийом “Висловлювання по колу”), а також проводились роз’яснення домашнього завдання, що має за мету закріплення знань і підготовку до наступних занять. У виборі завдань враховувалися їхня зрозумілість, осмисленість, індивідуальні особливості учасників. Вправи з психологічного тренінгу наведені в додатку В.

Отже, подолання емоційного вигорання є складним процесом психолого-педагогічного впливу на когнітивний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти емоційного вигорання. Розроблена нами програма ґрунтується на активізації умов посилення інтеграції в оцінюванні власних задатків, що матиме позитивний вплив на досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності, розвитку емоційного самоконтролю, стресостійкості, адаптивності, актуалізації здатності до незалежності й саморегуляції власної поведінки, що визначає впевненість та ініціативність у досягненні мети.

Програма була спрямована на подолання емоційного вигорання, формування рівноваженості і стресостійкості, емоційної стійкості, властивостей характеру, що сприяють досягненню успіху в діяльності (заняття на теми: “Формування емоційної стійкості військовослужбовців”, “Ресурси та якості особистості”, “Розвиток мотивації успіху”)(див. додаток В). Авторську програму подолання емоційного вигорання у військовослужбовців наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма психологічної профілактики та подолання емоційного вигорання серед
військовослужбовців

<i>Тип роботи: Соціально-психологічний тренінг</i>					
<i>Назва сесії</i>	<i>Результат</i>	<i>Назва сесії</i>	<i>Результат</i>	<i>Назва сесії</i>	<i>Результат</i>
Поняття емоційного вигорання	Сформовано уявлення про емоційне вигорання особистості	Самоприйняття	Сформовано об'єктивні уявлення про себе як про індивідуальність	Розвиток професійної компетентності	Сформовано уявлення про концептуальні і зміни особистості в процесі проф розвитку
Професійне вигорання	Сформовано уявлення про професійне вигорання, причини, чинники його виникнення, симптоми, особливості прояву та можливостей подолання	Емоційна стійкість	Сформовано уявлення про емоційну стійкість особистості у стресових ситуаціях.	Поведінкові стратегії	Надано інформацію про поведінкові стратегії та їх роль у поведінковій адаптації
Саморозвиток	Сформовано уявлення про саморозвиток, креативність, розвиток інтернальності, прийняття відповідальності, розвиток навичок самоменеджменту	Цілі життя	Представлено розвиток навичок постановки цілей і стратегічного планування, бачення перспектив на майбутнє	Світоглядні перспективи	Представлено світоглядні цінності особистості, активну позицію у власному житті. Здійснено пошук ресурсів особистості та проведено аналіз результатів.
<i>Тип роботи: соціально-психологічний тренінг</i>		<i>Тип роботи: Метод номінальних груп</i>			

<i>Назва сесії</i>	<i>Результат</i>	<i>Назва сесії</i>	<i>Результат</i>
Гармонізація особистості	Вивчення прийомів оволодіння емоційними станами у професійній діяльності	План професійного зростання	Проаналізовано стратегії подолання емоційного вигорання у професійній діяльності, представлено план професійного зростання
Розвиток мотиваційної сфери	Проаналізовано розвиток мотиваційної сфери особистості. Опрацьовано розвиток мотиваційної сфери особистості, пошук нових мотивів, цілей професійного розвитку	Життєві стратегії	Сформовано життєві стратегії особистості та план розвитку у власному житті

Отже, психологічні вправи підготовчого етапу психокорекційної програми дали змогу військовослужбовцям мобілізуватися, відпочити від власних проблем і приєднатися до роботи у групі, позитивно налаштуватися на психотерапевтичну роботу.

Основними принципами побудови формувального етапу експерименту стали: а) креативна позиція (експериментування з особистісними можливостями учасників групи, знаходження нових шляхів розв'язання проблем); б) партнерська комунікація (створення довірливої атмосфери); в) принцип активності (залученість у процес виконання вправ, обговорення моделей поведінки усіма учасниками групи); д) спонтанність (зміна наявних поведінкових стереотипів з подальшою активізацією креативності).

Вказані принципи відображено у психологічних напрямках подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців:

- 1) актуалізації у процесі навчання мотивації та пошукової діяльності;
- 2) формуванні середовища емоційного комфорту і творчості для активізації мислення;
- 3) підвищенні стресостійкості і професійної компетентності.

Виокремлені напрями втілено у програмі подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, яка включає тренінг, поділений на три модулі:

модуль 1. “Особливості емоційного вигорання” мав на меті формування знань військовослужбовців і розвиток інтелектуального компонента;

модуль 2. “Основні техніки подолання емоційного вигорання” мав на меті поглиблення знань військовослужбовців про емоційну стійкість, розвиток емоційно-вольового компонента подолання емоційного вигорання (додаток Г).

модуль 3. “Тренінг” мав на меті формування поведінкового компонента подолання емоційного вигорання у військовослужбовців (додаток В).

Програма подолання емоційного вигорання у військовослужбовців відбувалася за схемою психотерапевтичної допомоги у три етапи: розвиток у військовослужбовців особистісних властивостей толерантності у ставленні до інших, врівноваженості, емоційної стійкості (заняття на теми: “Подолання емоційного вигорання”, “Розвиток позитивного мислення”, “Підвищення стресостійкості у військовослужбовців”); розвиток суб’єктивних характеристик особистості креативності, самоконтролю, рефлексії (заняття на теми: “Розвиток професійної саморефлексії”, “Адаптивність особистості до дії стресових чинників”, “Розвиток асертивної поведінки”, “Формування емоційної стійкості у військовослужбовців”); розвиток когнітивних установок (заняття на теми: “Розвиток інтелектуальних процесів у військовослужбовців”, “Застосування мисленневих стратегій у подоланні емоційного вигорання”).

3.3. Динаміка зміни емоційного вигорання інтелектуальної, емоційно-вольової та поведінкової сфер військовослужбовців в експериментальній і контрольній групах в умовах цілеспрямованого психологічного впливу

Апробація запропонованих психологічних заходів, спрямованих на подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, зумовила зміни в

їхніх основних особистісних компонентах.

Дослідження було здійснено впродовж 2021-2023 років на базі однієї з військових частин Сухопутних військ. Досліджувані мали різний загальновійськовий стаж та тривалість перебування в зоні бойових дій. Досліджуючи особливості емоційного вигорання серед військовослужбовців, ми визначили три етапи констатувального експерименту.

Під час тренінгу ЕГ була поділена на дві підгрупи по 32 досліджуваних осіб. Контрольна група (КГ) включала таку саму кількість військовослужбовців. Завершальний етап роботи мав на меті порівняльний аналіз кількісних і якісних результатів, досягнутих у ході формувального етапу експерименту в учасників експериментальної групи, з показниками констатувального етапу експерименту та, відповідно, контрольної групи, а також аналіз виявів цього особистісного явища в КГ і ЕГ після формувального експерименту, що дало нам змогу визначити динаміку формування та подолання емоційних порушень у військовослужбовців, а також встановити достовірність змін, які вдалось виявити, з метою підтвердження ефективності проведеного тренінгу.

В єдності з поставленою метою було визначено такі завдання на цьому етапі експериментального дослідження:

- 1) здійснити порівняльний аналіз критеріїв і показників діагностування подолання емоційного вигорання в експериментальній групі (до та після формувального етапу експерименту);
- 2) визначити динаміку проявів подолання емоційних розладів у військовослужбовців (до та після формувального етапу експерименту);
- 3) порівняти динаміку подолання емоційних розладів у КГ та ЕГ після цілеспрямованого експериментального впливу.

Результати завершального етапу експериментального дослідження перевірено за допомогою t-критерія Стюдента. Кількісні показники рівнів подолання емоційного вигорання у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка розвитку показників когнітивного компонента в учасників експериментальної та контрольної груп до і після формувального етапу експерименту

Показник когнітивного компонента		До формувального експерименту						Після формувального експерименту						t-крит
		Н		С		В		Н		С		В		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Креативне мислення	ЕГ	11	35	12	40	9	25	8	26	14	41	10	333	2,268
	КГ	11	28	12	46	9	26	11	31	13	39	8	330	
		2,873						3,457						
Аналітичний стиль мислення	ЕГ	11	35	12	39	9	26	10	26	13	44	9	30	2,346
	КГ	15	58	10	24	7	18	12	32	11	41	8	27	
		1,113						2,247						
Рівень розумових здібностей	ЕГ	12	31	11	47	9	22	9	13	13	52	10	35	2,265
	КГ	14	37	10	51	8	12	7	20	13	55	12	25	
		2,459						3,528						

*- $p < 0,05$

Як видно з табл. 3.2, у військовослужбовців експериментальної групи у когнітивному компоненті статистично значуще підвищилися рівні таких показників: креативного мислення ($t = 2,268$ при $p \leq 0,05$), аналітичного стилю мислення ($t = 2,346$ при $p \leq 0,05$), а також з'явилась тенденція до зростання рівня розумових здібностей ($t = 2,265$ при $p \leq 0,05$). У військовослужбовців підвищився показник креативного мислення, аналітичного стилю мислення, рівня розумових здібностей, що вплинуло на ефективність розумових інтелектуальної діяльності. Показники когнітивного компонента показані на рис. 3.1.

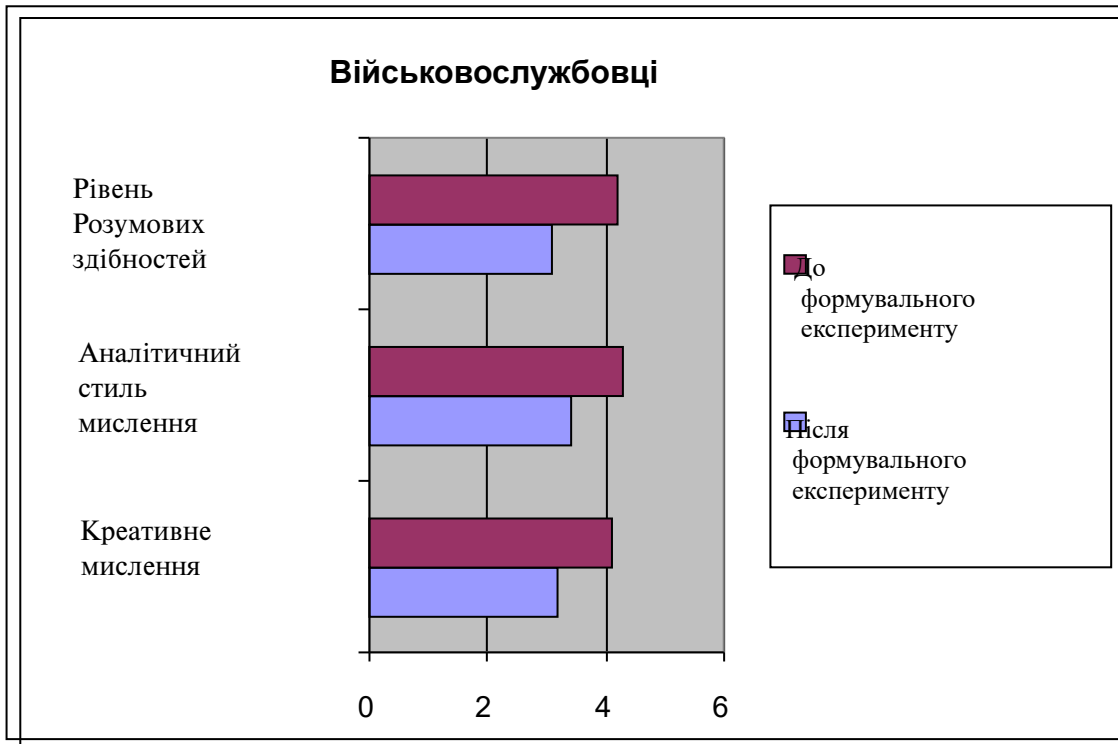


Рис. 3.1 Динаміка зміни показників когнітивного компонента до та після проведення формувального етапу експерименту

Також у зазначених представників експериментальної групи статистично виявлено зміни у таких складових *емоційно-вольового компонента*: зниження рівня невротизації ($t = 2,386$ при $p \leq 0,05$), підвищення адаптивності ($t = 2,477$ при $p \leq 0,05$), посилення нервово-психічної стійкості ($t = 2,623$ при $p \leq 0,05$). У військовослужбовців підвищився показник адаптивності і нервово-психічної стійкості, що впливає на рівень стресостійкості та адаптації у професійному середовищі.

Таблиця 3.3

Динаміка розвитку показників емоційно-вольового компонента в учасників експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту

Показник емоційно-вольового компонента		До формувального експерименту						Після формувального експерименту						t-крит
		Н		С		В		Н		С		В		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Невротизація	ЕГ	7	22	8	33	17	45	20	46	7	30	5	32	2,383
	КГ	10	33	16	38	6	29	10	35	10	36	12	32	
		3,467 4,235												
Адаптивність	ЕГ	9	20	15	48	8	32	4	18	17	49	11	33	2,477
	К Г	8	25	19	45	5	31	4	21	18	45	10	34	

		4,274												
		5,312												
Нервово-психічна стійкість	ЕГ	9	27	17	49	7	24	4	14	20	56	9	31	2,623
	КГ	7	31	16	46	9	23	5	23	20	47	7	28	
		4,387												
		3,346												

*- $p < 0,05$

В учасників експериментальної групи статистично підтверджено підвищення показників адаптивності (з 31% до 33%), нервово-психічної стійкості (з 22% до 30%) та зниження невротизації (з 43% до 25%). Дані є статистично значущими.

В учасників контрольної групи також статистично підтверджено зростання показників адаптивності (з 32% до 35%), нервово-психічної стійкості (з 23% до 27%) та зниження невротизації (з 27% до 25%), однак отримані дані не є статистично значущими.

Розвиток означених якостей дасть змогу військовослужбовцям адекватніше ставитися до власних можливостей, краще адаптуватися до ситуацій, що склалися, ефективніше виконувати роботу, а також проявляти здобуті знання та вольові якості під час реалізації власних задумів.

Показники емоційно-вольового компонента наведені на рис. 3.2.

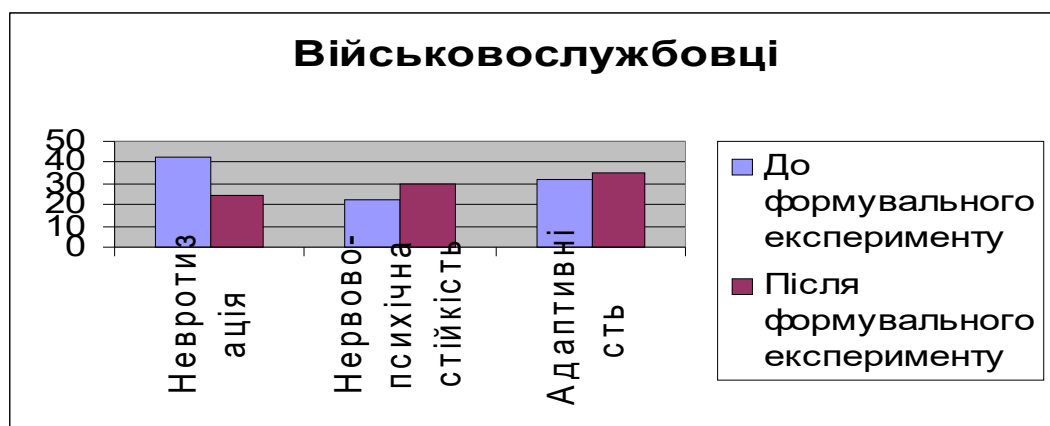


Рис. 3.2 Динаміка зміни показників емоційно-вольового компонента до та після проведення формування етапу експерименту

Також в учасників експериментальної групи було статистично

зафіксовано зниження рівнів таких складових *поведінкового компонента* як: взяття відповідальності на себе ($t = 2,386$ при $p \leq 0,05$), цілей життя ($t = 2,477$ при $p \leq 0,05$), поведінкової активності ($t = 2,623$ при $p \leq 0,05$), що впливає на поведінкову активність особистості під час діяльності.

Таблиця 3.4

Динаміка розвитку показників поведінкового компонента в учасників експериментальної та контрольної груп до і після формувального етапу експерименту

Показник поведінкового компонента		До формувального етапу експерименту						Після формувального етапу експерименту						t-крит
		Н		С		В		Н		С		В		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Прийняття відповідальності	ЕГ	8	23	9	34	17	43	21	24	9	31	6	345	2,296
	КГ	9	34	16	38	7	28	17	16	21	29	14	332	
		2,265						3,376						
Цілі життя	ЕГ	10	22	12	44	10	34	6	22	15	42	11	36	2429
	КГ	9	25	16	45	7	30	6	20	18	45	10	35	
	Г	4376						4,598						
Поведінкова активність	ЕГ	9	25	16	50	8	25	4	15	20	54	9	32	2,387
	КГ	7	30	16	46	9	24	6	22	18	48	8	28	
		3,376						4,387						

*- $p < 0,05$

В учасників експериментальної групи також статистично підтверджено зростання показників взяття відповідальності на себе (з 32% до 35%), цілей життя (з 23% до 29%) та поведінкової активності (з 28% до 31%). Дані є статистично значущими.

Водночас в учасників контрольної групи також статистично підтверджено зростання показників взяття відповідальності на себе (з 31% до 34%), цілей життя (з 23% до 30%) і незначне зниження поведінкової активності (з 27% до 26%), однак отримані дані не є статистично значущими.

Розвиток означених якостей дасть змогу військовослужбовцям адекватніше ставитися до власних можливостей, краще адаптуватися до ситуацій, що склалися, ефективніше виконувати роботу, а також проявляти здобуті знання та вольові якості під час реалізації власних задумів. Показники поведінкового компонента наведено на рис. 3.3.

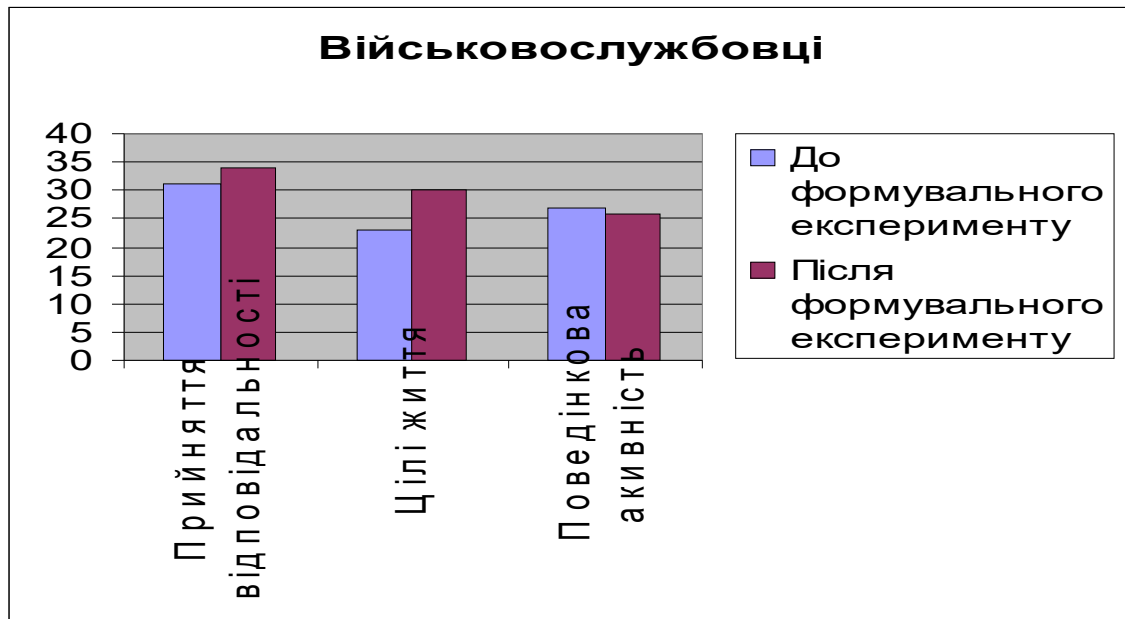


Рисунок 3.3 Динаміка показників поведінкового компонента до та після проведення формувального етапу експерименту

За допомогою факторного аналізу після реалізації комплексної програми *подолання емоційного вигорання когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер серед військовослужбовців* ми виявили в досліджуваних осіб динаміку рівня розвитку кожного чинника та за допомогою t-критерія Стьюдента порівняли його значення до та після експериментального впливу.

Результатом дослідження рівнів розвитку фактора “Адаптивність” стало те, що після проведеної розвивальної роботи кількість осіб з середнім (з 42% до 51%) та високим (з 23% до 31%) рівнями зростає, а з низьким – зменшилася (з 7% до 5%) ($t = 1,376$ при $p \leq 0,05$). Дослідження також показало значущу різницю між рівнями розвитку цього чинника в експериментальній та контрольній груп. Таким чином, порівняння показників військовослужбовців експериментальної та контрольної групи продемонструвало, що у контрольній групі рівень показників подолання емоційного вигорання зріс. У військовослужбовців контрольної групи при цьому рівні розвитку чинника “Адаптивність” статистично значуще не змінилися. Порівняння показників фактору “Адаптивність” в учасників експериментальної групи до та після реалізації комплексної програми *подолання емоційного вигорання когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер серед військовослужбовців* показало,

що з-поміж них збільшилась кількість тих, хто має високий рівень його розвитку (з 17% до 34%) шляхом зменшення кількості осіб з низьким (з 34% до 24%) та середнім рівнями (з 50% до 47%).

Серед учасників контрольної групи також зросла кількість осіб з високим рівнем розвитку чинника “Цілі життя” (з 11% до 18%) за рахунок зменшення кількості осіб з низьким рівнем (з 8% до 6%), ці результати мають статистичну значущість. Аналіз результатів повторного діагностування чинника “Цілі життя” в учасників експериментальної групи, дав змогу зробити висновок, що, хоча серед них зменшилася кількість осіб з низьким рівнем його розвитку (з 26% до 21 %) і зросла з середнім (з 47% до 49%) та високим (з 28% до 31%), ці зміни є статистично значущими ($t = 2,328$ при $p \geq 0,05$). Серед учасників контрольної групи також спостерігаємо підвищення кількості осіб з високим рівнем розвитку чинника “Цілі життя” (з 21% до 24%), що відбулось за рахунок зменшення кількості осіб з низьким рівнем (з 27% до 20%); отримані результати мають статистичну значущість.

Вивчення динаміки змін за рівнем чинника “Наполегливість” розвитку (з 27% до 19%) і зросла з середнім (з 40% до 45%) та високим (з 31% до 38%); виявлені зміни мають статистичну значущість ($t = 0,296$ при $p \geq 0,05$).

Серед учасників контрольної групи також збільшилась кількість осіб з високим рівнем розвитку чинника “Наполегливість” (з 23% до 27%) шляхом зменшення кількості осіб з низьким рівнем прояву (з 32% до 25%), ці результати також є статистично значущими.

Вивчення динаміки змін за рівнем чинника “Поведінкова активність” розвитку (з 29% до 17%) і зросла кількість осіб із середнім (з 41% до 46%) та високим (з 31% до 38%); це статистично значущі зміни ($t = 0,353$ при $p \geq 0,05$).

Серед учасників контрольної групи також зросла кількість осіб з високим рівнем розвитку чинника “Поведінкова активність” (з 25% до 28%) шляхом зменшення кількості осіб з низьким рівнем прояву (з 32% до 24%), ці результати також є статистично значущими.

Аналіз результатів повторного діагностування чинника “Нервово-

психічна стійкість” серед учасників, що утворили експериментальну групу, дозволив дійти висновку, що хоча серед них зменшилася кількість осіб із низьким рівнем його розвитку (з 24% до 19%) і зросла з середнім (з 42% до 46%) та високим (з 34% до 38%), такі зміни не є значущими ($t = 0,387$ при $p \geq 0,05$). Серед учасників контрольної групи також зменшилася кількість осіб із низьким рівнем його розвитку (з 20% до 17%) і зросла з середнім (з 51% до 55%) та високим (з 26% до 29%), ці результати є статистично значущими. Динаміку зміни показників за рівнями факторного навантаження складових подолання емоційного вигорання у військовослужбовців експериментальної і контрольної груп до та після експерименту наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка зміни розвитку показників за рівнями факторного навантаження складових подолання емоційного вигорання у військовослужбовців експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, % (n = 64)

Чинник		До експерименту						Після експерименту						t-крит
		Низький		Середній		Високий		Низький		Середній		Високий		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Адаптивність	ЕГ	8	30	16	45	8	25	5	17	17	53	10	32	2,376
	КГ	9	26	13	49	10	25	6	26	20	43	6	31	
Цілі життя	ЕГ	7	32	17	52	7	16	5	19	18	46	9	35	2,328
	КГ	9	37	17	53	6	10	7	27	13	56	12	17	
Поведінкова активність	ЕГ	8	24	16	47	8	29	7	19	14	49	11	32	2,353
	КГ	12	27	15	52	6	21	9	20	13	56	10	24	
Наполегливість	ЕГ	7	28	18	41	7	31	3	15	19	47	10	38	0,296
	КГ	8	31	20	44	4	25	6	26	18	45	8	29	
Нервово-психічна стійкість	ЕГ	6	25	16	41	10	34	5	16	14	47	13	37	0,387
	КГ	8	21	15	53	9	26	4	18	16	54	12	28	

*- $p < 0,05$

Таким чином, компоненти подолання емоційного вигорання у військовослужбовців мають вищий рівень розвитку у тих, з ким було проведено

програму “Подолання емоційного вигорання когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер серед військовослужбовців”.

Військовослужбовці експериментальної групи стали більш адаптованими, цілеспрямованими, вони здобули здатність приймати самостійні рішення та брати на себе відповідальність за власні дії та рішення. Фіксується також більш об’єктивне сприйняття себе, своїх можливостей та спрямованості на успішне подолання емоційних порушень [108, с. 396] .

Механізми, покладені в основу подолання емоційного вигорання було активізовано завдяки цілеспрямованому психологічному впливу, спрямованому на якісні і кількісні зміни у складових психологічних механізмів для подолання емоційних порушень у військовослужбовців: на рівнях розумових здібностей, аналітичного і креативного мислення (когнітивний чинник), невротизації, нервово-психічної стійкості, адаптивності (емоційно-вольовий чинник), взяття відповідальності на себе, цілей життя, поведінкової активності (поведінковий чинник). Динаміку зміни розвитку показників механізму когнітивного компонента наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка зміни розвитку показників механізму когнітивного компонента в учасників експериментальної і контрольної груп до та після експерименту

Показники		До формульованого етапу Експерименту						Після формульованого етапу експерименту						t-крит
		Низький		Середній		Високий		Низький		Середній		Високий		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Рівень розумових здібностей	ЕГ	9	23	14	48	9	29	4	15	17	53	11	33	2,376
	КГ	11	33	11	49	10	18	8	23	10	53	14	24	
		2,245						3,356						
Аналітичний стиль мислення	ЕГ	10	20	17	48	5	32	4	11	20	52	8	37	1,265
	КГ	8	26	20	50	4	24	3	19	19	51	10	30	
		3,378						4,463						
Креативне мислення	ЕГ	13	24	12	44	7	32	4	8	19	53	9	39	2,556
	КГ	14	31	15	41	3	28	9	24	17	46	6	30	
		3,634						4,365						

*p<0,05

Динаміку розвитку зміни показників емоційно-вольового компонента наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Динаміка зміни розвитку показників механізму емоційно-вольового компонента в учасників експериментальної та контрольної груп

до і після експерименту

Показники		До формувального етапу Експерименту						Після формувального етапу експерименту						t-крит
		Низький		Середній		Високий		Низький		Середній		Високий		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Невротизація	ЕГ	12	24	15	41	6	35	10	38	19	46	3	16	2,654
	КГ	10	32	20	40	4	30	8	32	12	41	12	27	
		2,367						3,427						
Нервово-психічна стійкість	ЕГ	9	23	12	40	11	37	6	14	16	47	10	39	2,312
	КГ	10	28	15	36	7	36	8	23	17	45	7	32	
		3,265						4,387						
Адаптивність	ЕГ	9	19	11	48	12	33	5	16	14	49	13	35	2,623
	КГ	14	34	14	41	4	25	6	19	14	46	12	35	
		3,423						4,235						

*p<0,05

Таблиця 3.8

Динаміка зміни розвитку показників механізму поведінкового компонента в учасників експериментальної і контрольної груп до та після експерименту

Показники		До формувального етапу експерименту						Після формувального етапу експерименту						t-крит
		Низький		Середній		Високий		Низький		Середній		Високий		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Взяття відповідальності на себе	ЕГ	15	25	13	41	4	34	13	39	17	44	2	17	2,654
	КГ	12	36	18	36	2	30	8	29	13	39	11	32	
		2,372						3,326						
Цілі життя	ЕГ	10	25	11	38	11	37	7	15	15	46	10	39	2,379
	КГ	12	29	13	35	7	36	10	24	16	44	6	34	
		3,265						4,387						
Поведінкова активність	ЕГ	11	18	10	47	11	35	6	17	13	50	13	35	2,734
	КГ	14	32	13	42	5	26	8	21	13	45	11	34	
		2,845						3,587						

*p<0,05

За результатами проведеного дослідження ми можемо стверджувати, що всі прийоми педагогічного впливу виявилися адекватними меті і основним цілям дисертації, що забезпечило їхню ефективну реалізацію. На це вказує динаміка зміни показників за рівнем емоційного вигорання серед військовослужбовців експериментальної групи, що підтверджено результатами статистичного опрацювання, аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Зміст моделі спрямований на формування психолого-педагогічних умов для цілісного подолання емоційного вигорання у військовослужбовців і вирішення певних труднощів, що виникають у когнітивній, емоційно-вольовій та поведінковій сферах у військовослужбовців. Вибір корекційних заходів визначено за результатами констатувального і формувального етапів експерименту.

Психологічну модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців реалізовано відповідно до таких принципів: 1) цілісності (застосування всіх етапів системи і засобів стосовно всіх учасників), 2) систематичності й послідовності (успішності подолання емоційного вигорання від реалізації попередніх етапів моделі), 3) врахування вимог соціуму (опертя на знання, соціальні умови життя особистості).

Психологічна модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців побудована на таких підходах: підготовчий етап — ознайомлення військовослужбовців з основними принципами і прийомами тренінгу, розвиток позитивного ставлення до діяльності; визначення рівня емоційного вигорання; основний етап – формування у військовослужбовців впевненості в успішному виконанні професійної діяльності, в якій узгоджено змістові перспективи, уміння мислити, знаходити нові шляхи вирішення завдань; очікування і досягнення очікуваного результату (когнітивний компонент); сприяння підвищенню ефективності через розвиток впевненості у власних здібностях, усвідомлення та поєднання позитивних і негативних оцінок ефективності своїх дій, навчання прийомів самоконтролю поведінки (емоційно-

вольовий); підсумковий етап узагальнення досвіду, набутого військовослужбовцями у процесі тренінгу.

Розвивальна робота спрямована на когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери військовослужбовців. Подолання емоційного вигорання можливе як у груповій, так і в індивідуальній формах. Вибір певної форми залежить від проблем та бажань військовослужбовця. Тренінг є одним із видів групової форми роботи з військовослужбовцями; він дає змогу особистості формувати в собі навички і вміння побудови відносин з іншими, ефективної професійної діяльності, інтерпретації ситуацій, що трапляються, із власної точки зору і позиції інших, формувати здатність пізнавати себе й інших під час комунікації і діяльності.

Тренінг дає змогу учасникам усвідомити сформовані раніше думки і вирішити труднощі під час роботи, коли відбувається зміна установок, а учасники здобувають психологічні знання і досвід конструктивного ставлення до себе й інших.

Висновки до третього розділу

Узагальнення результатів формувального етапу експерименту дало змогу зробити такі висновки.

1. Когнітивний компонент об'єднує знання і професійну обізнаність, володіння навичками компетентності у діяльності військовослужбовців. Емоційно-вольовий компонент представляє ставлення військовослужбовців до професійної діяльності, показує наявність у них професійно важливих властивостей: емоційної стійкості, стресостійкості, самовладання, наполегливості, врівноваженості, комунікабельності, здатності до самоаналізу власної діяльності.

2. Метою “Програми подолання емоційного вигорання когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової компонентів у військовослужбовців” є цілеспрямоване подолання емоційного вигорання завдяки актуалізації цих структурних компонентів. Соціально-психологічний тренінг був головною формою роботи. Програма містить три етапи (підготовчий, основний, підсумковий), розраховані на 27 занять упродовж шести місяців.

У програмі було використано завдання, бесіди, дискусії, психологічні вправи, психотерапевтичні заходи. За змістом заняття були спрямовані як на розвиток окремих компонентів емоційного вигорання у військовослужбовців, так і комплексно — на всі складові емоційного вигорання. За розвитком у військовослужбовців кожного компонента було передбачено індивідуальні та групові форми роботи.

3. Програму реалізовано у вигляді авторської моделі подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, сформованої на основі теоретичного аналізу. Беручи за основу актуалізацію структурних компонентів емоційних розладів, ми спрямували практичну роботу на розвиток рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення (когнітивний чинник), невротизації, нервово-психічної стійкості, адаптивності (емоційно-вольовий чинник), взяття відповідальності на себе, цілей життя, поведінкової активності (поведінковий чинник), які є провідними для

подолання емоційного вигорання.

4. Вивчення динаміки зміни когнітивного компонента подолання емоційного вигорання показало, що військовослужбовці підвищили показники розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, що вплинуло на успішність виконання інтелектуальних завдань. Розвиток емоційно-вольового компонента в ході подолання емоційного вигорання у військовослужбовців дасть їм змогу адекватніше ставитися до власних можливостей, знизити рівень невротизації, фрустрації, допоможе краще адаптуватися до нової ситуації, ефективніше виконувати роботу, а також проявити здобуті знання та вольові якості під час реалізації власних задумів. Завдяки розвитку поведінкового компонента у військовослужбовців підвищився рівень відповідальності за себе, цілей життя, поведінкової активності, що відіграє важливу роль у професійній діяльності.

Таким чином, результати дослідження подолання емоційного вигорання у військовослужбовців показали позитивні зміни у змісті її компонентів, на основі чого можна стверджувати, що підібрані прийоми та засоби експериментального впливу виявилися адекватними меті й основним завданням дисертаційного дослідження.

Результати, отримані за підсумками формульовального етапу експерименту, дають змогу стверджувати, що авторська програма подолання емоційного вигорання у когнітивній, емоційно-вольовій та поведінковій сферах військовослужбовців є ефективною. Відповідно, впровадження у роботу закладів вищої освіти такої програми буде позитивно впливати на фахову підготовку військовослужбовців і дозволить запобігти виникненню у них емоційного вигорання, сприятиме особистісному зростанню.

ВИСНОВКИ

У дисертації теоретично проаналізовано та емпірично досліджено проблеми подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, що полягають у з'ясуванні сутності провідних понять та їхньої структури, обґрунтуванні критеріїв та показників, вивченні рівнів розвитку компонентів; обґрунтуванні, розробленні та апробації авторської програми подолання емоційного вигорання у військовослужбовців.

1. Емоційне вигорання – це комплексний психофізіологічний стан, який з'являється під час постійного емоційного навантаження у професійних діях та спричиняє вияви емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто спричиняє зниження рівня адаптованості, що впливає на результативність професійної діяльності.

Симптомами вигорання військовослужбовців є: поведінкові (небажання вести документацію, формальне ставлення до виконання професійних завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, висока збудливість); інтелектуальні (низька зосередженість уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню.

2. Аналіз науково-методичної літератури показав, що ресурс подолання стресогенних подій полягає в усвідомленому виборі успішних адаптивних стратегій поведінки, а рівень розвитку і вибір адаптаційних механізмів важливий для соціально-психологічного функціонування особистості. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від рівня досягнень та суб'єктивної задоволеності особистості своїми досягненнями у професійній діяльності.

Виявлено, що структуру емоційного вигорання у військовослужбовців утворюють такі компоненти: когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий.

Подолати емоційні розлади у військовослужбовців можна за умови актуалізації вказаних структурних компонентів і рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення (когнітивний чинник), невротизації, нервово-психічної стійкості, адаптивності (емоційно-вольовий чинник), взяття відповідальності, цілей життя, поведінкової активності (поведінковий чинник), які є провідними для подолання емоційного вигорання.

3. Вивчення динаміки змін когнітивного компонента подолання емоційного вигорання показало, що у військовослужбовців підвищилися показники розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, що сприяло успішності виконання інтелектуальних завдань. Розглядаючи емоційно-вольовий компонент подолання емоційного вигорання в учасників бойових дій ми встановили, що розвиток цих показників дасть змогу військовослужбовцям адекватніше ставитися до власних можливостей, знизити рівень невротизації, навчитися краще адаптуватися до нової ситуації, ефективніше виконувати роботу, а також застосовувати здобуті знання та розвинені вольові якості під час реалізації власних задумів. За результатами впливу на поведінковий компонент можемо зробити висновок, що у військовослужбовців підвищився рівень відповідальності за себе, цілей життя, поведінкової активності, що відіграють важливу роль у професійній діяльності. Таким чином, результати дослідження з подолання емоційного вигорання у військовослужбовців показали позитивні зміни у її компонентах, а отже, є свідченням того, що усі методи психологічної корекції виявилися відповідними меті й основним завданням дисертації.

4. Суспільно-психологічна реабілітація учасників бойових дій охоплює системний корекційний вплив, у якому поєднані діагностування соціально-психологічних проблем, психологічне консультування з питань соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності і розв'язання особистісних проблем, психотерапевтична робота; психологічна реабілітація, професійно-психологічна підготовка (охоплює цикл важливих тренінгів: профорієнтаційний, комунікативний, тренінг асертивної поведінки).

Відповідно до отриманих результатів після проведення корекції в учасників бойових дій спостерігається підвищення ступеня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, адаптивності, поведінкової активності та зниження рівня невротизації.

5. Програму “Подолання емоційного вигорання” реалізовано у вигляді авторської моделі подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, сформованої на основі теоретичного аналізу. Подолання емоційних розладів у військовослужбовців, відбувалося на основі корекції визначених нами структурних компонентів, на формування яких було спрямовано практичну роботу: рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення (когнітивний чинник), невротизації, нервово-психічної стійкості, адаптивності (емоційно-вольовий чинник), взяття відповідальності на себе, цілей життя, поведінкової активності (поведінковий чинник), які є провідними для подолання емоційного вигорання. Вивчення динаміки зміни когнітивного компонента подолання емоційного вигорання показало, що у військовослужбовців підвищилися показники розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, що вплинуло на успішність виконання інтелектуальних завдань. Розвиток емоційно-вольового компонента в ході подолання емоційного вигорання у військовослужбовців дасть їм змогу адекватніше ставитися до власних можливостей, знизити рівень невротизації, фрустрації, допоможе краще адаптуватися до нової ситуації, ефективніше виконувати роботу, а також проявити здобуті знання та вольові якості під час реалізації власних задумів. Завдяки розвитку поведінкового компонента у військовослужбовців підвищився рівень відповідальності за себе, цілей життя, поведінкової активності, що відіграють важливу роль у професійній діяльності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне висвітлення усіх аспектів заявленої проблеми. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на виявлення індивідуальних і гендерних особливостей подолання емоційних порушень, з'ясування впливу емоційного вигорання на інші сфери життєдіяльності людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адізес І. К. Стили менеджменту ефективні і неефективні. К. : Академвидав , 2009. 199 с.
2. Альбульханова К. Діяльність і психологія особистості. К. : Наука, 1990. 336 с.
3. Арефнія С. В. Специфіка професійної діяльності державних службовців як один з факторів професійного вигорання. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Х. : 2013. Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 9. С. 71-80.
4. Бадалова М. Структура і зміст тренінгу інтелектуальних навичок консультування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 3. С. 16-39.
5. Бодалев А. А. Психологія комунікації. К. : Академія, 1996. 340 с.
6. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе і на інших. К. : Академвидав, 1996. 472 с.
7. Бойко В. В. Синдром «емоційного вигорання» у професійному спілкуванні. К. : Книга, 1999. 434 с.
8. Варій Ю. М. Психічна депривація студентської молоді України першого десятиліття ХХІ століття. *Науковий вісник ЛДУ внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів, 2008. Вип. 2. С. 27-40.
9. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : Монографія. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім.Л.Українки, 2003. 320 с.
10. Водопянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. К. : Книга, 2005. 336 с.
11. Водоп'янова, Н. Е. Теорія и практика подолання синдрому вигорання. Вигорання і професіоналізації: зб. наук. праць / під ред. В. В. Лукянова, А. Б. Леонової, А. А. Обознова, Н. Е. Водоп'янової. Луцьк, держ. ун-т, 2013. С. 294-324.

12. Гошовський Я. Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискурс. *Психологія і суспільство*. Тернопіль : [Тернопільський національний економічний університет](#), 2011. № 1. С. 85-95.
13. Грановська Р. М. Психологічний захист. К. : Мова, 2007. 476 с.
14. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навч посіб. для курсантів та студентів ВНЗ системи МВС. Львів : Львів ДУВС, 2011. 647 с.
15. Гура О. І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект: монографія. Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2006. 332 с.
16. Демидюк В. М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний вісник*. 2022. Випуск 8 (52). С 46. URL : <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4>
17. Демидюк В. М. Психологічні ресурси профілактики емоційного вигорання військовослужбовців. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції присвяченій 155-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві». Одеса : Вид-во ОНУ, листопад 2020. С. 109–111.
18. Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острого : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 102–106.
19. Єгорова Т. Е. Аутопсихологічна компетентність особистості: Київ: «Логос», 1997. 255 с.
20. Жаворонкова Т. А., Формування проектного мислення студентів під час професійної підготовки. *Акмеологія, спецвипуск : Акмеологія: особистісний і професійний розвиток людини*. Київ: Міжнародна академія акмеологічних наук, 2009. №03. С. 91-93.

21. Завалишина Д.Н. Потенціали високого професіоналізму. *Психологія здібностей: Сучасний стан і перспективи досліджень*: м-ли наукової конференції, присвяченій пам'яті В.Н. Дружиніна. К. : Ін-т психол. АН, 2005. С. 358-362.
22. Засади когнітивної психології спілкування : монографія / В. П. Казміренко, В. М. Духневич, О. Ю. Осадько та ін. ; за наук. ред. В. П. Казміренка; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 390 с.
23. Зеєр Е. Ф. Психологія професій: навч. посіб. для студ. вузів. К. : Академічний проект; Фонд «Мир», 2005. 336 с.
24. Ісаєва Е. Р. Копінг-поведінка і психологічний захист особистості в умовах здоров'я і захворювання. К. : ДУ, 2009. 136 с.
25. Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. *Теорія і практика управління соціальними системами: науково-практичний журнал*. Харків: «Ulrich's Periodicals Directory», 2013. №1. С. 276-287.
26. Китаєв-Смик Л. А. Вигорання персоналу. Вигорання особистості. Вигорання душі. *Психопедагогіка в правоохоронних органах*. Суми, 2008. № 2 (33). С. 41-50.
27. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. К. : Гнозіс, 2013. 116 с.
28. Кочюнас Р. Психологічне консультування і групова психотерапія: навч. пособн. К. : Академ. Проект, 2008. 454 с.
29. Кравцова О. Сексуальне насилля як психологічна травма : дисс... канд. психол. наук. К. : ДУ, 2000. 187 с.
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
31. Красницька О. В. Профілактика сімейної депривації вихованців інтернатних закладів спортивного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00. 05 /

Київ, 2015. 230 с.

32. Кривоконь Н. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи : монографія. Харків : видавництво ФОП Олійник, 2011. 480 с.

33. Криволапчук В. О., Моцонелідзе І. О., Слюсар І. М. Психогігієна професійної діяльності працівників ОВС: навчально-методичний посібник / за ред. В. О. Криволапчука Київ : ДНДІ МВС України, 2010. 284 с.

34. Кудерміна О. І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності: монографія. Чернівці: Наші книги, 2012. 416 с.

35. Кутузова Д. Введення в нарративну практику. *Практичний психолог*. 2011. №2. С. 23-41.

36. Левітін Д. Ясний розум в інформаційному хаосі. К. : Наш формат, 2020. 385 с.

37. Ленгле А. Емоційне вигорання з позиції екзистенційного аналізу. *Питання психології*. Київ, 2008. № 2 С. 316.

38. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Практична психологія конфлікту: навч. посібник. Вид. 2-е, стереотип. К. : МАУП, 2002. 256 с.

39. Максименко С. Д. Фахівця потрібно моделювати (наукові основи готовності випускника педвузу до педагогічної діяльності) / С. Д. Максименко, О. М. Пелех // Рідна школа. 1994. № 3/4. С. 68–72.

40. Малкова Т.М. Психологічні феномени в контексті теорій систем. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2020. № 38. С. 167-176.

41. Мардахаєв Л. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. К. : Гардарики, 2005. 269 с.

42. Маркова А. К. Психологія професіоналізму. К., 1996. 312 с.

43. Маслоу А. По скеруванні до психології буття. К. : Вид-во ЕКСМО-ПРЕСС, 2002. 272 с.

44. Мітченко Л. Е. Дослідження факторів емоційного вигорання педагогів. Рівне: Міністерство загальної і професійної освіти Рівненський державний інститут розвитку освіти, 2003. 75 с.

45. Напреєнко А., Марчук Т. Посттравматичний стресовий розлад

(огляд літератури). *Архів психіатрії*. 2001. № 3 (26). С. 33-42.

46. Нартова-Бочавер С. «Coping Behavior» в системі понять психології особистості. *Психологічний журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.

47. Нижник Л., Сагірова О. Допомога дітям з особливими потребами. К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. 120 с.

48. Никифоров Г.С. Здоров'я як системне поняття. *Психологія здоров'я* / під ред. Г.С.Никифорова. К. : вид-во Книга, 2000. 504 с.

49. Ожогова О. Г. Взаємозв'язок синдрому «психічного вигорання» і особливостей ціннісно-сислової сфери у педагогів. *Психологічний журнал*. 2008. Т. 5. № 3. С. 17-28.

50. Орел В., Рукавишников А. Феномен «вигорання» як прояв впливу професійної діяльності на особистість. *Психологія суб'єкта професійної діяльності* : зб. наук. праць. Київ: Сфера, 2001. С. 72-81.

51. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : посібник / В. І. Алещенко, О. Д. Сафін, Є. М. Потапчук. К. : ВІКНУ. 2007. 134 с.

52. Пасічник І. Д., Демидюк В. М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2023.

53. Поваренков, Ю. П. Системогенетичний підхід до розуміння професійно важливих якостей суб'єкта праці. *Ярославський педагогічний вісник*. № 1. 2012. С.135- 145.

54. Підсадний С. А., Орлов Д. Н. Розвиток наукових уявлень про синдром емоційного вигорання. Сучасні проблеми дослідження синдрому вигорання у спеціалістів комунікативних професій: колективна монографія / під ред. В. В. Лук'янова, та ін. Київ. держ. ун-т. 2008. С. 1336.

55. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

56. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін. ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
57. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах. Методичні рекомендації. Національний медичний університет імені О. Богомольця . К., 2014. 34 с.
58. П'янківська Л. В. Програма психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у курсантів: методичні рекомендації для психологів, що працюють з курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Київ : КОМПРИНТ, 2018. 100 с.
59. Решетніков М. Психічна травма. К. : Західно-Європейський Інститут Психоаналізу, 2006. 322 с.
60. Ронгінська Т. І. Синдром вигорання в соціальних професіях. *Психологічний журнал*. 2002. Т. 23. № 3. С. 85-95
61. Самоукіна, І. В. Подолання стресу і депресії в житті і на роботі. *Гроші і кредит*. 1999. № 6. С 70-75.
62. Саннікова О. П. Емоційність в структурі професійних якостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій) : дис... д-ра психол. наук. К., 1996. 407 с.
63. Синьов В. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка. Ч. 1 Загальні основи корекційної психопедагогіки (олігофрено-педагогіки) : підручник. К. : Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2007. 238 с.
64. Синьов В., Коберник Г. Основи дефектології: Навч. посібник. К. : Вища шк., 1994. 143 с.
65. Сластенін В. А. Педагогіка інноваційна діяльність. К. : Вид-во «Магістр», 1997. 224.
66. Соколовський С. І. Професійне емоційне вигорання державних службовців: діагностика проблеми. *Публічне адміністрування: теорія та практика*. 2010. №10. С. 234-246.
67. Соколовський С. І. Психологічне здоров'я державного службовця

як морально-етична складова *Актуальні проблеми державного управління*: зб. наук. пр. Х. : Вид-во «Магістр», 2010. № 1. С. 167-178.

68. Становських З.Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів: метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 168 с.

69. Теміров Т.В. Психологічні закономірності динаміки психічного вигорання особистості педагога: автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2011. 44 с

70. Титаренко Т. Сучасна психологія особистості. К. : Марич, 2009. 232 с.

71. Уолтер М., Роттер Дж., Салліван Г. С. Теорія міжособистісних відносин і когнітивні теорії особистості. Луцьк : ЄВРОЗНАК, 2007. 128 с.

72. Філіпс Л. Дж., Йоргенсен М. В. Дискурс-аналіз. Теорія и метод. Харків : Вид-во Гуманітарний Центр, 2004. 336 с.

73. Форманюк Т. В. Синдром «емоційного сгорання» як показник професійної дезадаптації вчителя. *Проблеми психології*. 1994. № 6. С. 57-64.

74. Франкл В. Логотерапія і екзистенційний аналіз: Статті і лекції. К. : Академвидав, 2016. 344 с.

75. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. К. : Книга. 1990. 355с.

76. Фрейд З. Я и Воно. Праці різних років. Кн. 1. Тбілісі : Мерані, 1991. 455 с.

77. Фром Е. Анатомія людської деструктивності. К. : Наука, 1990. 355с.

78. Харді І. Лікар, сестра, пацієнт. Психологія роботи з пацієнтами / пер. с угорської М. Алекса. Будапешт : Вид-во АН Венгрія, 1998. 338 с.

79. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення. К. : Академвидав, 2001. 204с.

80. Ховкінс П., Шохет Р. Супервізія. Індивідуальний, груповий і організаційний підходи. К. : Книга, 2002. 352 с.

81. Цимбалюк І. Психологічне консультування та корекція : навч.

посібник. Модульно-рейтинговий курс. Х. : Професіонал, 2009. 544с.

82. Чайка В. Фактори успішної соціально-психологічної адаптації офіцерів, звільнених у запас, до трудової діяльності : навчально-методичний посібник. К. : Академія, 2008. 288 с.

83. Чалдіні Р. Психологія впливу. К. : ЄВРОЗНАК: 2009. 288 с.

84. Шевцов А. Методичні основи організації соціальної реабілітації дітей з вадами здоров'я: монографія. К. : НТІ "Інститут соціальної політики", 2004. 240 с.

85. Швець Д. В. Підготовка майбутніх офіцерів МВС України до охорони громадського порядку в процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00. 04. Київ, 2016. 225 с.

86. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. Катерина Котюк ; наук. ред. укр. вид. Олег Фешовець. Львів : Видавництво «Астролябія», 2013. 588 с.

87. Юнг К. Г. Свідоме і несвідоме: Збірник. К. : Университетская книга, 1997. 544 с.

88. Ягупов В. Військова психологія : Підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

89. Якиманська І. Особистісно-орієнтоване навчання в сучасній школі / І. Якиманська. К. : Вісник. «Директор школи», 1996. 96 с.

90. Ярошенко О. І. Особливості психологічного ставлення до об'єктів і суб'єктів праці як показник емоційного вигорання (соціально-когнитивний підхід). *Вісник Харківського університету. Нова серія. Серія Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2019. №1. С. 86- 98.

91. Яценко Т.С. Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями. К., 1993. 355 с.

92. Яценко Т.С. Соціально-психологічне навчання в підготовці майбутніх вчителів. К. : Вища школа, 2007. 110 с.

93. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Kalamazh R. Metacognitive monitoring accuracy in university students: Effects of emotional intelligence, reflexivity, and

metacognitive awareness. Inequality, Informational Warfare, Fakes and Self-Regulation in Education and Upbringing of Youth. *Youth Voice Journal*, 2023. P. 7–27.

94. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947 p.

95. Barolin G., Bartl G., Krapf G. Spontane kontrollierte Altersregression im Katathymen Bilderleben. *Psychother. Med. Psychol.* 1983. Vol.32. P. 111-117.

96. Bartl G. Der Umgang mit der Grundstörung im katathymen Bilderleben. *Konkrete Phantasie*. Bern, Stuttgart, Wien: Huber, 1984. P. 117-129.

97. Bleich A., Koslowsky M., Dolev A., Lerer B. Posttraumatic stress disorder and depression: an analysis of comorbidity. *Brit. J. Psychiatry*. 1997. Vol. 170. P. 479-482.

98. Brady K. Comorbidity of psychiatric disorders and posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2000. Vol. 61 (Suppl 7). P. 22-32.

99. Briere J. Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment. DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine. 428 p.

100. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout. *Famly&Community Health*. 1984. №. 6. P. 12-24.

101. Burisch M. Das Burnout-Syndrom: theorie der inneren Erschöpfung (The Burnout- Syndrome: a theory of inner Exhaustion). Heidelberg : Springer Medizin Verlag, 2013. 292 p.

102. Burisch M., Gold Y., Roth R. Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution: Taylor & Francis e-Library, 2005. 215 p.

103. Burnout Comes in Three Varieties. URL: <https://www.psychologicalscience.org/news/mind-sbusiness/burnout-comes-in-three-varieties.html>(дата звернення: 13. 10. 2022).

104. Calhoun P., Beckham J., Bosworth H. Caregiver burden and psychological distress in partners of veterans with chronic posttraumatic stress

disorder. *J. Trauma Stress*. 2002. Vol. 15. № 3. P. 205-212.

105. Cox T., Mackay C. A psychological model of occupational stress. A paper presented to Medical Research Council meeting Mental Health in Industry. London, 1976. 256 p.

106. Cherniss C. Different ways of thinking about burnout. *Redefining Social Problems* / E. Seidman & J. Rappaport (Eds.). New York : Plenum, 1986. P. 217-229.

107. Cherniss C. Long-term consequences of burnout : an exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. № 13 (1). P. 111.

108. Demydiuk V., Balashov E. Psychotherapeutic assistance to families of military personnel during war. *Scientific Journal of Polonia University*. 2023. 56(1), 394-404. <https://doi.org/10.23856/5654>

109. Dunlop B. The Role of Dopamine in the Pathophysiology of Depression. *Archives of General Psychiatry*. 2007. Vol. 64(3). P. 327-337.

110. Edelwich J. Burn-out : Stages of Disillusionment in the Helping Profession. New York : Human Sciences Press, 1980. 255 p.

111. Edelwich J., Brodsky A. Burn-out : Stages of Disillusionment in the Helping Profession. New York : Human Sciences Press, 1980. 255 p.

112. Engel G. L. A psychological setting of somatic diseases : the "Giving up Given up" complex. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*. 1967. Vol 60 (6). P. 553-555.

113. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1994. V. 30. P. 150-165.

114. Frith G. H., Mims A. Burnout among Special Education Paraprofessionals. *TEACHING Exceptional Children*. 1985. 17(3). P. 225-227.

115. Garden A. M. The purpose of burnout : A Jungian interpretation. Special Issue : Handbook on job stress. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991. Vol. 6 (7). P. 73-93.

116. Grebot E. Stress et burnout au travail : identifier, prévenir, guéri. Paris : Groupe Eyrolles, 2008. 246 s.

117. Hartman H. Ego Psychology and Problem of Adaptation. N.Y., 1998. P.

13-17.

118. Heinz Kohut: The Making of a Psychoanalyst, Charles B. Strozier, 2004, 355 s.

119. Hellsten L., Gronhaug K., Kvitastein K. Burnout: conceptual issues and empirical findings from a new research setting. *Scandinavian Journal of Management*. 2000. Vol. 16 (3). P. 233-247.

120. Horowitz M., Weiss D., Kaltreider N. et al. Reactions to the death of a parent: Results from patients and field subjects. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1984. Vol. 172. P. 383-392.

121. Huebner E. S., Mills L. B. Burnout in school psychology : the contribution of personality characteristics and role expectations. *Special Service in the Scholl*. 1994. V. 8 (2). P. 53-67.

122. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-2015-WHO Version for; 2015). URL: <https://icd.who.int/browse10/2015/en> (дата звернення: 13. 10. 2022).

123. Figley C. Traumatic stress: the role of the family and social support system. *Trauma and Its Wake, Volume II: The Study and Treatment of PostTraumatic Stress Disorder*. New York: Brunner/Mazel, 1985. P. 39-54.

124. Follette V., Polusny M., Bechtle A., Naugle A. Cumulative Trauma the Impact of Child Sexual Abuse, Adult Sexual Assault and Spouse Abuse. *Journal of Traumatic Stress*, 1996. Vol. 9, no. 1. P. 25-37.

125. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. V. 30. P. 150-165.

126. Kasl S. Epidemiological contributions to the study of work stresses. *Stress at work* / ed. By Cooper C., & Payne R. Chichester: Wiley, 1978. P. 3-48

127. Kalliath T. J., O'Driscoll M. P., Gillespie D. F., Bluedorn A. C. A test of the Maslach Burnout Inventory in three samples of healthcare professionals. *Work & Stress*. 2000. V. 14 (1). P. 35-50.

128. Key J. Maps and Territories: Eco Crossing the Boundaries. *Illuminating Eco: On the Boundaries of Interpretation*. London: Routledge, 2004. 240 p.

129. Kondo K. Burnout syndrome. *Asian Medical J.* 1991. № 34 (11) Vol. P. 215-225.
130. Koltunovych T., Polishchuk O. Personality Characteristics of Preschool Education Students with Different Levels of Emotional Intelligence. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 11(1). 2019. P. 100-116.
131. Kulesha N. Current issues of psychosocial rehabilitation of military servicemen and their families: Scientific monograph «Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives». 1st ed. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. P. 363-372.
132. erLeun H. Lehrbuch des Katathymen Bilderlebens. Bern, Stuttgart, Toronto: Huber, 1985. P. 10-35.
133. Maher E. The burnout syndrome. *J. of Consylting and Clinical Psychologie.* 1983. № 7. p. 8-12.
134. Maslach, C. Job Burnout. *Annual Review of Psychology.* 2001. Vol. 52. P. 397-422.
135. Maslach C., Goldberg J. Prevention of bumout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology.* 1998. Vol. 7. P. 63-74.
136. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M.P. Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California : Consulting Psychological Press Inc., 1996. 52 p.
137. Maslach C., Letter M.P. The truth about bumout: How organization cause personal stress and what to do about in. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 255 p.
138. Maslach C., Schaufeli W. History and conceptual specificity of burnout. Recent development in theory and research. New York: Hemisphere Publ. Corp. 1993. 297 p.
139. Mitina O. Razrabotka i adaptacija psihologicheskikh oprosnikov. M. : Smysl, 2011. 235 s.
140. Moore J. E. Why is this happening? A causal attribution approach to work exhaustion consequences. *Academy of Management Review.* 2000. Vol. 25. P. 335-349.

141. Musty R. Relationships between motivation and depression in chronic marijuana users. *Life Sciences*. 1995. Vol. 56 (23-24). P. 2151-2158.
142. Muzychko L., Sajko K., Ostrovska K. Ukrainian Psychotherapeutic Experience in Overcoming Post-Traumatic Stress Disorder in Military Men. *Psychology and education*. 2020. № 57. P. 198–202.
143. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. Oxford : Oxford university Press. Sixth edition, 2000. 159 p.
144. Perlman B. Burnout: Summary and Future Research. *Human Relations*. 1982. P. 283-305.
145. Perlman B., Hartman A. E. Burnout : summary and future research. *Human Relations*. 1982. Vol. 35. № 4. P. 283-305.
146. Pines A. M. Aronson E. Career burnout : Causes and cures. New York : Free Press, 1988. 257 p.
147. Rothlin P., Werder P. R. Diagnose Boreout : warum Unterforderung im Job krank macht. Heidelberg : Redline Wirtschaft, 2007. 136 p.
148. Schaufell W.B., Enzmann D. The Burnout companion for research and practice : A critical analysis of theory, assessment, research and interventions. Washington DC: Taylor and France, 1998. 224 p.
149. Schaufell, W.B., Enzmann, D. And Girault, N. Measurement of burnout: A review. In Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch / ed. W.B.Schaufell, C.Maslach and T.Marek. Washington DC: Taylor&Francis, 2010. P. 199–215.
150. Schwartz L. A Biopsychosocial Treatment Approach to PTSD. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3. P. 221-238.
151. Shirom A. Burnout in work organizations. International review of industrial and organizational psychology / ed. by C. L. Cooper, L. I. Robertson [eds.]. Chichester : John Wiley & Sons, 1989. P. 25-48.
152. Sveiby Ê.-Å. Measuring Intangibles and Intellectual Capital. *An Emerging First Standard*. 1998, Aug. 5. P. 345-364
153. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York: Free Press, 1973.

244 p.

154. Rothlin P., Werder P. R. Diagnose Boreout : warum Unterforderung im Job krank macht. Heidelberg : Redline Wirtschaft, 2007. 136 p.

155. Thabet A. Comorbidity of PTSD and depression among refugee children during war conflict. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2004. Vol. 45. P. 533-542.

156. Toker S., Biron M. Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*. 2012. Vol. 97 (3). P. 699-710.

157. Tracy S. Becoming a Character for Commerce Emotion. *Management Communication Quarterly*. 2000. Vol. 14. P . 90-128.

158. Ulric I. Uber PTSD und Gruppen-psychotherapie mit Menschen, die durch Krieg traumatisiert sind. Die kroatische Erfahrung. *Trauma und Gruppe. Arbeitshefte Gruppenanalyse. Furderverein Gruppentherapie e.v.* Munster: 2000. P. 87-109.

159. Vodopjanova N. Psihodiagnostika stressa SPb. : Piter, 2009. 336 s.

160. Wang C. Decreased approach motivation in depression. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2006. Vol. 47. P. 505-511.

161. Welch M. Holding-Time. NY: Saimon and Shuster, 1988. 254p.

162. Weary G. Depression, Control Motivation, and the Processing of Information about Others. *Control Motivation and Social Cognition*. 1993. Vol. 1. P. 255-287.

163. Weitz J. Psychological research needs on the problems of human stress. In: *Social and Psychological Factors in Stress* / ed. J.E. MsGrath. New York : Holt Rinehart and Winston, 1970. 250 p.

164. Zuroff D. Autonomous motivation for therapy: A new common factor in brief treatments for depression. *Psychotherapy Research*. 2007. Vol. 17 (2). P. 137-147.

ДОДАТКИ

Додаток А

Факторні навантаження для досліджуваної групи

Таблиця 2.10.

Фактори	ШКАЛИ
«Самовладання»	наполегливість, самовладання, комунікабельність, наявність посттравматичного стресового розладу, маскулінність, відкритість, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, комунікативні здібності, рівень інтелекту
«Невротичність».	класифікація понять, тривожність, ригідність, невротичність, реактивна агресивність, емоційна лабільність, схильність до ризику, нервово-психічна стійкість, агресивність, самовладання
«Емоційна лабільність»	екстраверсія, емоційна лабільність, дратівливість, врівноваженість, сором'язливість, невротизація, спонтанна агресивність, наполегливість
«Наполегливість»	відкритість, самовладання, наявність стресового розладу моральна нормативність, наполегливість, узагальнення
«Емоційна лабільність»	тривожність, вміння знаходити числові закономірності, ригідність, дратівливість ⁶⁶ , емоційна лабільність, фрустрація, адаптивність (г, схильність до ризику

1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

1.1. Теоретичний курс

№ п/п	Назва змістового модуля	Кількість аудиторних годин
I-й модуль		
1	Посттравматичний стресовий розлад у діяльності військовослужбовців	3
2	Психологічні особливості військовослужбовців із емоційним вигоранням	3
3	Діагностика емоційного вигорання	3
4	Шляхи подолання емоційного вигорання	3
II-й модуль		
1	Особливості психокорекційної допомоги військовослужбовцям із емоційним вигоранням	3
2	Особливості психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями із високим рівнем емоційного вигорання	3
3	Застосування методик системної психотерапії в роботі з військовослужбовцями	3
4	Розвиток когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових якостей військовослужбовців	3

№ п/п	Назва змістового модуля	Кількість аудиторних годин
III-й модуль		
1	Заняття на тему: «Подолання емоційного вигорання»	3
2	Заняття на тему: «Формування емоційної стійкості у військовослужбовців»	3
3	Заняття на тему: «Властивості емоційної сфери особистості»	3
4	Заняття на тему: «Розвиток вольової саморегуляції та самоконтролю»	3
5	Заняття на тему: «Успіх у діяльності військовослужбовців»	3

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Емоційне вигорання у діяльності військовослужбовців	2
2	Психологічні особливості осіб з високим рівнем емоційного вигорання	2

Діагностичні	Діагностика емоційного вигорання	2
Особливості	Шляхи подолання емоційного вигорання	2
5	Особливості психокорекційної допомоги особам з емоційним вигоранням	2
6	Особливості психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями із емоційним вигоранням – когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфери	2
7	Застосування психотерапевтичних методик, когнітивної психотерапії в роботі з військовослужбовцями	2
	Разом	14

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Шифр змістового модуля	Назва змістового модуля	Кількість аудиторних годин
	I-й модуль	
1	Методи психотерапевтичної роботи з військовослужбовцями	1
2	Психологічне консультування в роботі з військовослужбовцями	2
3	Системна психотерапія в роботі з військовослужбовцями	2
	II-й модуль	
4	Короткотермінова психотерапія в роботі з військовослужбовцями	2
5	Корекція емоційних порушень у військовослужбовців	2
6	Методики психологічної діагностики військовослужбовців (Особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г. Маклакова, С.В. Чермяника, методика вивчення локусу контролю Дж. Роттера, опитувальник типу мислення Г. Резапкіної, опитувальник «Стилі мислення» Р. Бремсона, методика короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка, опитувальник дослідження схильності до ризику О. Шмельова, методика діагностики типу поведінкової активності Л.І. Вассермана, Н.В. Гуменюка, методика «Цілі життя» Дж. Крамбо, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, опитувальник ММРІ, особистісний опитувальник Г. Айзенка)	2

Самостійна робота: 8 год

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Підготовка	Проведення психологічного обстеження військовослужбовців	3
Проведення	Проведення тренінгу на подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців	3

3	Написання психологічної характеристики військовослужбовця	2
	Разом	8

Додаток В

Основний етап

**І блок. Вправи, спрямовані на формування емоційної стійкості –
розвиток емоційного самоконтролю у військовослужбовців**

Вправа «Групова дискусія»*

Мета: розвиток уміння пишатися своїми здобутками, формування позитивних уявлень про самого себе.

Інструкція. Дискусія може бути зосереджена на таких питаннях, як: «Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Чи потрібно мати успіх в усьому? Якими методами інші можуть спонукати тебе до схвального самосприйняття? Якими способами ти це зможеш зробити сам? Чи є відмінність між акцентуванням своїх досягнень та хвастощами? У чому вона полягає, якщо є? Такі дискусії дають слухачам гарну можливість оцінити свої власні здібності та приховані можливості». У міру виявлення слухачами їх численних і різноманітних чеснот та недоліків у них розвивається більш позитивне відношення до особистих можливостей, і до можливостей інших. Вони починають розуміти, що навіть у «найсильніших» слухачів є свої слабкості, а переваги є в найбільш «слабких» і непопулярних. Така установка сприяє розвитку кращого самовідчуття. Вона надає можливість ставитися з більшим прийняттям ставитися відповідальності за особисті думки, почуття, надії.

Час: 20 хвилин.

Обговорення:

Попросіть учасників висловитися з приводу конкретних фактів з їхнього професійного життя. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів би, щоб ви згадали про ті свої справи, якими ви задоволені. Будь ласка, розпочинайте свою

відповідь так: «Я задоволений тим, що... ». Ті, хто не впевнений у власних досягненнях, слухаючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що були надто вимогливі до себе, не визнаючи тих чи інших своїх успіхів.

Вправа «Знайомство з собою»

Для розминки виконайте дуже прості рухи, що є матеріалом для наступної роботи, забезпечуючи безліч фізіологічних відчуттів, які просто не можна не відмітити.

1. Поєднайте кінчики пальців обох кистей, притисніть їх один до одного із зусиллям, спираючись ними один об одного. Зробіть з силою 15-20 зустрічних рухів долонями, ніби стискаючи уявну гумову грушу, що знаходиться між долонями, імітуючи роботу насоса.
2. Швидко потирайте долоні одна об одну, поки не з'явиться відчуття інтенсивного тепла.
3. Сильно і швидко не менше 8 разів стискайте і розтискайте кулак, добиваючись відчуття стомлення в м'язах кисті.
4. Потрясіть кисть, що пасивно «висить». Тепер – увага і ще раз увага! Покладіть долоні симетрично на коліна. Направте всю увагу на внутрішні відчуття. Все зовнішнє при цьому перестає існувати.

Сконцентруйте увагу на правій долоні.

Зверніть увагу на свої до своїх відчуттів.

У першу чергу, зверніть увагу на наступні відчуття:

- Чи відчуваєте ви тягар або легкість кисті?
- Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло?
- додаткові відчуття (присутні не обов'язково, але часто):
- сухість і вологість;
- пульсацію;
- поколювання;
- відчуття проходження електричного струму;

- відчуття «мурашок»;
- «мороз по шкірі»;
- оніміння (зазвичай у кінчиках пальців);
- вібрацію;
- м'язове тремтіння.

Можливо, ви відчуваєте, що долоня немов випромінює певну «енергію». Постарайтеся запам'ятати це корисне відчуття, яке згодиться вам надалі. Можливо, ви відчуєте рух, що зароджується в пальцях, у кисті або в руці в цілому – випустіть його на волю. Спостерігайте за ним немов зі сторони. Продовжуйте спостерігати за відчуттями, занурюючись в цей процес, у думках відмежовуючись від того, що вас оточує, від всього зовнішнього. Прагніть помічати у відчуттях найменші зміни, утримуючи та концентруючи на них увагу.

Стежте за тим, як відчуття зазнають змін, то посилюючись, то слабнучи, як вони міняють свою локалізацію, поступово переміщуючись з однієї точки в іншу, нарешті, як одні відчуття поступаються місцем іншим. Продовжуйте виконувати цю вправу не менше 8-10 хвилин.

Джерело: Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

Тренінг на тему: Профілактика та подолання стресових станів

Мета: формування практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіння методами релаксації та аутотренінгу.

Завдання:

1. створити механізми конструктивних відносин із негативними переживаннями,
2. організувати профілактику негативних, агресивних проявів,

3. розвивати вміння самоаналізу, контролю над негативними емоційними рисами,
4. розвивати емпатійні якості,
5. створення умов для опрацювання учасниками тренінгу власних труднощів та переживання щоденних негараздів,
6. опанувати методи релаксації, що спрямовані на зменшення страху і стану підвищеної тривожності в емоційно травмуючі ситуації

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, бейджі, стікери, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Хід заняття.

Вступна частина.

Вправа – знайомство «Історії з торбинки» 3 -5 хв.

Мета: налаштувати учасників па роботу за темою, активізувати відчуття особистості.

Хід вправи.

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, мене всі люблять». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити ще одне коло: передати свій предмет по колу і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

Прийняття правил роботи групи. 7 – 10 хв.

Тренер звертається до групи з питанням: *«Для чого в нашому житті*

присутні різні правила?». Після відповідей учасників він пропонує прийняти **правила роботи для групи під час тренінгу**, які занотовуються на плакаті «Правила групи».

Обговорення.

- Для того, щоб наша робота була корисною, давайте напрацюємо перші правила.
- Отож, які ви пропонуєте варіанти? Що це правило означає?
- Чи усі погоджуються ?
- Приймаємо дане правило?

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- приходити вчасно, відвідувати усі тренінги;
- брати участь у виконанні вправ і завдань;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить — інші слухають;
- обговорювати дію, а не особу.

Учасники тренінгу обговорюють записані правила, складають їх остаточний варіант. Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: ці правила мають силу дії протягом усіх наших тренінгів.

Вступ. 5 хв.

Тренер говорить до учасникам: «Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання **Що ж таке емоційне вигорання**, як ми його переживаємо, і як його подолати». Сподіваюсь вам допоможе сьогоднішня зустріч».

Ознайомлення учасників з важливими питаннями заняття. Тренер розповідає про зміст тренінгового заняття, описує, чому сьогодні необхідно говорити про емоційні стани та навички самоконтролю.

Очікування. Вправа «Пісочний годинник » 5 – 7хв.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника. (проговорення відбувається на місці, а тоді всі вивішують).

Тренер звертається до учасників: Отож, чого конкретно ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді перемістіть свої очікування на пісочний годинник.

Вправа «Я переживаю емоційне вигорання, коли...»(10 хв.)

Мета: привернути увагу до внутрішнього емоційного стану оточуючих.

Хід вправи: слід продовжити речення: «Я переживаю емоційне вигорання, коли...»

Основна частина.

Психомалюнок «Я до емоційного вигорання», «Я під час емоційного вигорання», «Я після емоційного вигорання» 15-20 хв.

Мета: привернути увагу до внутрішніх переживань особистості, з'ясувати головні фактори стресу учасників.

Рефлексія: емоційне вигорання – це емоційні труднощі, які виникають у житті і людині потрібно їх осмислити, знайти ефективні стратегії опрацювання та психологічні ресурси.

Емоційне вигорання виражається у:

- підвищеній дратівливості;
- тривожності;

- психічному напруженні;
- порушеннях сну;
- відчуття небезпеки

Інформаційне повідомлення «Емоційне вигорання» 10 хв.

Тренер вивіщує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам.

У десятому перегляді Міжнародної класифікації хвороб – синдром «вигорання» представлений під рубрикою Z73.0, у якій описують фізичне, емоційне й мотиваційне виснаження, що призводить до зниження ефективності в діяльності, виснаження, порушення сну, підвищеної схильності до психосоматичних захворювань, а також уживання психоактивних речовин для зниження емоційної напруги.

Емоційне вигорання – це комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та спричиняє вияв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності.

Симптомами вигорання є: поведінкові (небажання вести документацію, формальне ставлення до професійних завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, висока збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню.

Основними групами симптомів емоційного вигорання є психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові. Дослідники виділили дві групи

симптомів: специфічні за суб'єктно-психічною сферою особистості (емоційні, когнітивні і мотиваційні) та універсальні (поведінкові і соматичні вияви)

Копінг-стратегії як стратегії коригування взаємин із навколишнім середовищем, взаємопов'язані з поняттями емоційної стійкості і стресостійкості. Копінг-поведінка формується, коли людина потрапляє у складну ситуацію. Кризову ситуацію характеризують як психологічне напруження, значущі переживання як важлива внутрішня робота із переосмислення життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виокремлена потреба в їх опрацюванні ззовні. У теоріях копінг-поведінки виокремлюють такі базові стратегії: подолання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення. Ефективними варіантами копінг-стратегії поведінки є співпраця, звернення та альтруїзм. У ході застосування допінг-стратегії особистість формує контакти в певній референтній групі або пропонує сформувати їх учасникам групи для перегляду обставин.

На сучасному етапі розвитку суспільства актуальності набуває проблема підтримки та збереження психологічного здоров'я особистості. Саме тому все більшу увагу дослідників привертає синдром емоційного вигорання як явище, що перешкоджає гармонійному розвитку особистості та її успішній соціальній адаптації.

Вправа «Стаканчик».

Мета: зниження прояву емоційних переживань.

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик – посуд для ваших таємних відчуттів, бажань. У нього ви можете покласти те, що для вас дуже важливе». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Що Ви відчуваєте?

Вправа «Автобіографія за 45 секунд»

Мета: переживання невідповідності бажаного і можливого як чинника стресу.

Хід вправи: учасникам дається завдання написати коротко свою біографію, у якій було б усе про них зрозуміло. Час для розповіді 45 секунд.

Рефлексія: здійснюється обговорення результатів і обмін думками.

Тест «Чи загрожує вам емоційне вигорання?»(10 хв.)

Вправа «Самопізнання»

Інструкція: людина повинна вміти самотійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння підтримувати самого себе, помічати результати своєї діяльності. Самовизнання, підтримка дуже важливі методи у розвитку самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги. Приймаючи до уваги принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні результати своїх дій і своєї діяльності. Представте свої сильні якості, позитивні риси й те, як вони допомагали вам у житті.

<i>№</i>	<i>Сильні якості</i>	<i>Як допомагають у житті</i>
<i>1</i>		
<i>2</i>		
<i>3</i>		
<i>4</i>		

Поміркуйте й запишіть, як ви можете відповідним чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

<i>№</i>	<i>Сильні сторони</i>	<i>Де і як ними можна скористатися</i>
<i>1</i>		

2		
3		
4		

Завдання прописуються і вивішують на плакат.

Вправа «Вчинки для позитивних змін на майбутнє»

Мета: самоаналіз, рефлексування.

Інструкція:

1. Сформулюйте та напишіть 5 вчинків, які Ви щоденно виконуєте та які, призведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши важливість вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.
3. Уявіть собі на певний час те позитивне майбутнє, яке ви формуєте.

Вправа «Ти молодець тому, що...» 7хв.

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в важкій ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Інструкція: розбийтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з Вас слід сказати 3 фрази, які розпочинаються із слів «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожному з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно слід змінити ролі і повторити вправу.

Обговорення. Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такий спосіб? Що Ви відчували, коли підтримували вас? Якою є Ваша реакція на прояви інших людей таким чином? Чи часто Ви отримуєте підтримку від інших?

Завдання готуються кожній парі.

Вправа – розминка «Австралійський дощ». 5 хв.

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників. Учасники стають у коло.

Інструкція: Чи відома Вам вправа австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком Ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно.

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- З'явився дощ. (Клацає пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось і град – буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Легкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце! (Руки догори)

Вправа „Як подолати стрес.” (правила душевної рівновали) Пам’ятки. 10 хв.

Робота в групах. Учасники об’єднуються у 2 групи за принципом: троянда, ромашка. Запитання тренера «Як Ви думаєте чи можливо подолати стрес ?». Отож ми об’єдналися в групи, для того щоб напрацювати «*Поради як подолати стресс*». У кожної групи для цього є 10 хв., тоді представте по учаснику який буде презентувати ваші обговорення. Відбувається обговорення.

Після вправи, усім учасникам роздаються пам’ятки «*Поради про подолання стресу*».

Тренер: Я пропоную вам долучити рекомендації психолога, які допоможуть Вам знизити прояв емоційне напруження, змінювати власне відношення до різних ситуацій.

6. Вправа «Місце спокою»

Мета: розслаблення.

Матеріали: магнітофон, записи релаксаційної музики.

Інструкція: сядьте зручно, закрийте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні морем далеко від дому. Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви відчуваєтеся вільно, на вас не турбує тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе на хвилях. Ви насолоджуєтеся відчуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас тягне туди, ви еам шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, дерева, пісок. І ось ви виходите на берег. Ви лягаєте, вам тепло, розслабляється... Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце надасть Вам впевненість, силу, спокій. Попрощайтеся з цим місцем, настав час повертатися у реальність. Повільно розплющуйте очі.

Заключна частина.

Підсумок заняття 5 хв.

Підбиття підсумків

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: розуміння учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Матеріали: , скотч, плакат із зображенням пісочного годинника.

Тренер інструктує учасників: візьміть ваші піщинки і перекладіть їх на дно , якщо справдилися ваші очікування від заняття.

Тренер:

- Чи здійснились Ваші прагнення?
- Які знання Ви здобули?
- Як ці знання Ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що Ви взяли особисто для себе?
- Оцініть Вашу зацікавленість під час тренінгу?

Вправа на завершення «Крок—раз!» 5 хв.

Мета: створення оптимістичної атмосфери.

Тренер: я пропоную вам стати в коло.

Учасники групи стають у коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, тощо)», і вся група робить крок уперед. Після висловлення усіх досягнень коло має стати щільним.

Додаток 1.

Вправи на релаксацію

МЕТОДИКА «РЕЛАКСАЦІЯ»

Основна інструкція

Розміщуйтесь якомога зручніше, нехай Вам нічого не перешкоджає, закрийте очі. Зосередьтесь на Вашому диханні... (30 сек.).

У кожному випадку, коли ми будемо зосереджувати увагу на певній групі м'язів, перед початком здійснення вправи я буду розповідати детальні пояснення відносно того, як її слід здійснювати. Тому не починайте вправу, перш, ніж я не скажу «Готові? Почали!»

1.Грудина.

Розслаблення почнемо з грудини. Вам слід, але тільки за моїм сигналом, і не раніше, здійснити дуже-дуже глибокий вдих. Спробуйте вдихнути все повітря, яке вас оточує. Зробимо це зараз. Готові ? Почали !

Зробіть дуже глибокий вдих. Затримайте дихання...і розслабтесь. Тепер видихніть все повітря з легень і поверніться до звичайного дихання. Чи відчули ви напруження у грудині під час вдихання повітря ? Чи помітили розслаблення після видиху? Давайте запам'ятаємо це відчуття, усвідомимо, оцінимо його, оскільки доведеться повторити цю вправу. Готові ? Почали !

Вдихніть дуже глибоко! Глибше, ніж будь-коли. Затримайте дихання і розслабтесь. Швидко вдихніть і поверніть висхідне дихання. Що Ви відчули напруження? Розслаблення? Спробуйте розслабитися на різниці Ваших відчуттів, щоб пізніше з більшим успіхом повторити все спочатку.

(Між вправами пауза в 10-15 сек.).

2. Кисті рук.

Перейдемо до рук. Спочатку я Вас попрошу одночасно обидві руки стиснути в кулаки. Стисніть їх настільки сильно, наскільки це можливо. Готові? Розпочали !

Стисніть кулаки дуже міцно. Затримайте! І розслабте. Це хороша вправа для тих, чиї руки втомилися від писання протягом дня. Тепер давайте повторимо. Готові? Розпочали !

Стисніть кулак дуже міцно. Затримайте і розслабте. Для того щоб розслабити протилежну групу м'язів, треба просто розкрити пальці настільки широко, наскільки це можливо. Готові? Розпочали! Розкрийте Ваші пальці широко! Затримайте їх у цьому стані. Розслабте... Повторимо ще раз. Готові? Розпочали!

Розкрийте Ваші пальці широко! Максимально широко! І розслабте... Зверніть увагу на відчуття теплоти чи поколювання у кистях рук та передпліччі. Запам'ятайте ці відчуття.

(Пауза 20 сек.).

3.Плечі.

Тепер давайте попрацюємо над плечима. Ми несемо на наших плечах великий вантаж напруження і стресів. Ця вправа полягає у сгинанні плечима у вертикальній площині у напрямку до вух (подумки спробуйте дотягнутися до мочок вух вершинами плечей). Давайте спробуємо. Готові? Розпочали! Підніміть плечі. Підніміть їх вище. Ще! Затримайте! Розслабте... Повторимо ще раз. Готові? Розпочали! Піднімайте ваші плечі якомога вище. І розслабте. Дуже добре! Сконцентруйте увагу на відчутті важкості у плечах. Опустіть плечі, повністю дайте їм можливість розслабитися. Нехай вони стануть усе важчі та важчі. (Пауза 10 сек.).

Вправа «Тепло».

Займіть зручне положення. Закрийте очі. Розслабте м'язи обличчя і тіла з допомогою вправи «Я розслабляюсь». Відчуйте повне розслаблення Вашого тіла. А тепер уявіть, як теплішає ваша права рука, вона стає теплою. Ви відчуватимете тепло 1-2 хвилини.

Повторіть процедуру з лівою рукою.

Відчуйте тепло в обох руках.

Відчуйте тепло в обох руках і ногах.

Відчуйте тепло в усьому тілі.

Згодом уявіть собі, як тепло і важкість виходять з рук. Відчуйте вивільнення і легкість. Повторіть процедуру з ногами, з усім тілом. Відчуйте, як тепло і важкість залишили тіло, м'язи зміцніли. Ви в нормі. Відкрийте очі. Вправу можна виконувати поетапно з певними ділянками тіла.

Вправа «Гора – з плечей»

Вправа виконується стоячи. Широко розставте ноги, підніміть плечі, відведіть їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримайте плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустіть плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторіть цю процедуру 5-6 разів.

Вправа «Пружина»

Мета: оволодіння навичками швидкого розслаблення м'язів.

Спочатку сядьте, закрийте очі і зробіть кілька обертів головою: зробіть чотири обертання за годинниковою стрілкою, і стільки ж – проти. Згодом швидко лягайте на спину і підніміть догори, на малу відстань від підлоги, праву ногу. Тепер напружте м'язи так, наче ви натягуєте пружину – 5-7 сек., а згодом відпустіть ногу з усією вагою униз. Те ж саме – з лівою ногою. Максимально напружте усі її м'язи, повністю переключіть на них увагу. Пройдіться поглядом вздовж ноги. Потім дайте нозі впасти – важко і повільно. Повторіть кілька разів. Вправу краще виконувати із закритими очима. Для досягнення повного розслаблення певної групи м'язів, треба відключити свідому увагу.

Підніміть вгору праву руку (стисніть кулак, максимально напружте м'язи). Потримайте її так, подумки проходячись вздовж неї поглядом. Згодом дайте їй вільно впасти. Те ж саме зробіть із лівою рукою. Також можна напружувати і розслаблювати інші групи м'язів.

Вправа «Повітряна кулька».

Мета : досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

Сядьте зручно, розслабтесь. Закрийте очі, зосередьте свою увагу на диханні. Уявіть, що під час вдиху ваше тіло як повітряна кулька піднімається вгору, під час видиху - опускається вниз. Вдих – видих, вдих – видих... Вдих – видих, вдих – видих...

Методичний коментар. Через кілька тренувань можна досягти швидкого розслаблення і стану легкості в тілі, викликаючи в уяві образ повітряної кульки чи будь-який образ, пов'язаний із станом розслаблення.

Вправа «Димок».

Мета: емоційний відпочинок, швидке відновлення сил.

Станьте рівно, ноги на ширині плечей, закрийте очі. Почніть повільно розкачуватись з ноги на ногу, оберіть свій ритм розкачування. Поступово почніть обертання по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку. Уявіть, що ви – струмінь, легкого, невагомго диму... повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище... Ви відчуваєте свободу і легкість, ви відпочиваєте...запам'ятайте цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки ви торкнетесь землі, ви можете відкрити очі.

Вправа «Проекція образу особистого Я»*

Мета: формувати позитивні думки і почуття про самого себе, симпатії до себе, розвиток власної уяви про нього інших людей.

Інструкція. У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окремому аркуші. На одному аркуші – це опис того, яким себе уявляє сам учасник; це образ його «Я-концепції». Опис має бути щирим і правдивим. Другий опис становить собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не пишуться імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос. І члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність такої вправи полягає в тому, що слухач дізнається: інші люди сприймають певні його можливості й характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

Час: 25 хвилин.

Обговорення: учасники продовжують речення «Для мене було цінним...».

Вправа «Слова-самоописи» *

Мета: формувати позитивні думки і почуття про самого себе, розвиток

власного уявлення про себе інших людей, усвідомлення власних способів поведінки.

Інструкція. У цій вправі учасників просять написати три слова, які найбільш влучно характеризують їх самих. Згодом аркуш, на якому написані ці слова, перевертається, і тепер учасників просять написати три слова, які виражають бажаний слухачами опис себе. Далі їх просять взяти одне слово з другого списку й описати ту специфічну поведінку, яка була б характерною для людини такого типу.

Організується групова дискусія, під час якої описана цим словом якість особистості розглядається як мета, а пропоновані способи поведінки – як засіб досягнення цієї мети. Коли більшість членів групи візьме участь у цьому тренінгу, виявляється деяка кількість загальноновживаних цілей і окреслюються специфічні методи їх досягнення.

Час: 25 хвилин.

Обговорення: учасників просять продовжити речення «Я зрозумів...».

Вправа «Дерево моїх успіхів» *

Мета: допомогти усвідомити особистості свої сильні якості та їх взаємозв'язок з успішністю у житті.

Матеріали: папір для малювання, папір А 4, олівці.

Інструкція. Складіть список усіх рис характеру і властивостей, які допомагають вам досягти бажаного результату (15 хв). Згадайте про успіхи, які ви досягли за допомогою цих рис. Складіть список власних успіхів (15 хв).

На листку паперу намалюйте дерево з коренями, стовбуром і кроною. Корені будуть символізувати ваші сильні сторони і здібності. Якщо будь-яка здібність дуже розвинена, намалюйте велике коріння. Якщо здібність тільки розвивається, намалюйте маленьке коріння. На кожному корінці напишіть назву здібності. Усі ваші здібності зливаються в могутньому стовбурі, на верхівці якого знаходиться крона. Крона символізує успіхи в житті. Кожному успіху

відповідає одна гілка. Великий успіх – товста гілка, дрібний успіх – маленька гілочка. На кожній гілочці напишіть, про який успіх йдеться (45 хв).

Малюнки покладіть на підлогу перед собою. Подивіться на малюнки інших по колу. Зверніть увагу, які вони різні. Той, хто бажає, свій малюнок дерева кладе всередину, інші висловлюють свої думки і почуття стосовно коренів, стовбура, гілок (загальний вигляд, колір, розміри, співвідношення коренів і гілок). Потім автор малюнка дає коментар до своєї роботи.

Зазвичай учасники забувають про свої сильні сторони, особливо почуття – здатність любити, сердитися, сумувати, бути задоволеним тощо. Важливо звернути увагу корекційних педагогів на ті позитивні риси, які в них є, але які не знайшли відображення в малюнку. Також слід нагадати й наголосити на успіхах, які вони мають, але не намалювали.

Час: 50 хвилин.

Обговорення:

- Про які сильні сторони я забув?
- З ким я обговорюю свої сильні риси і кому говорю про успіхи?

Вправа «Двадцять якостей» **

Мета: усвідомлення військовослужбовцями власних соціальних навичок і здібностей, які сприяють успіху.

Матеріали: робочий листок «Двадцять якостей», папір, олівець.

Інструкція. Учасникам ставиться запитання: «Як ви можете дізнатися про свої здібності і таланти? Існує дві ознаки: 1) тренування та використання здібностей мають викликати задоволення; 2) ви маєте бути спрямованим на успіх. Часто люди недооцінюють перше. Якщо ми долаємо перешкоди задля того, щоб досягти певного рівня в діяльності, то це не здібність і талант, які можна брати за основу побудови життєвих цілей. Крім того, ми досягаємо справжнього успіху лише в разі, якщо займаємося тими видами діяльності, які дають нам насолоду і якими ми добре володіємо. У такому разі ми

постійно удосконалюємося в цих видах діяльності.

– Заповніть, будь ласка робочий листок. Ви маєте 15 хвилин.

Прочитайте список наведених сторін особистості і проранжуйте їх так, щоб вони об'єктивно відображали особливості вашого характеру. Тій якості, якою ви найбільше пишаєтеся, надайте перший ранг і т.д. Після цього визначте найбільш щасливі і радісні переживання, які ви відчували останніми роками і поставте позначки в першій колонці червоною ручкою. Пригадайте 10 ситуацій, у яких ви досягли успіху. Після цього поставте плюси у відповідних стовпцях з якостями. Слід розрахувати загальну кількість використань кожної якості.

Робочий листок

	Ранг	1	2	3	4	5	6	Усього
Логічне мислення та аналітичні здібності								
Спостережливість								
Здатність радіти								
Здатність узяти на себе роль лідера								
Готовність допомогти								
Гнучкість								
Надія на успіх								
Фізична сила								
Здатність до спіробітництва								
Очікування позитивного								
Довіра до себе								
Інтерес								
Оптимізм								
Готовність ризикувати								
Аутосимпатія								
Самовладання								
Впевненість у собі та в досягненні успіху								
Турбота про дітей із аутизмом								
Готовність до пізнання нового								

Час: 25 хвилин.

Обговорення:

- Яким чином ця вправа може бути корисною в плануванні майбутнього?
- Що на вашу думку було важливим у цій вправі?

– Що сьогодні для вас було відкриттям?

Вправа «Креативна павутинка» *

Мета: формувати позитивне бачення свого професійного майбутнього.

Інструкція. Усі стають у коло. Ведучий бере клубок ниток, намотує собі кінець нитки на палець, а клубок кидає комусь з учасників, одночасно висловлюючи йому побажання професійного зростання та творчості. Той, хто отримує клубок, намотує собі нитку на палець, а клубок кидає іншому з побажанням. Гра закінчується, коли всі учасники з'єднані ниткою. Ведучий наголошує на символічності утвореної павутинки, яка приносить здійснення мрій та професійних планів.

Час: 20 хвилин.

Обговорення: «Яким я бачу власне творче майбутнє?».

Психогімнастика «Приємні спогади» *

Мета: навчити корекційних педагогів вибудовувати позитивну перспективу життя і позитивні очікування.

Матеріали: олівці, папір.

Інструкція. Учасники сидять колом.

– Закрийте, будь ласка, очі. Я запрошую вас помандрувати у світ фантазій, які дадуть Вам позитивні почуття. Зробіть три глибоких вдихи та видихи...

Із кожним видихом відчуйте, що ви стаєте чимраз легші й легші... Намагайтеся відчувати себе так, немов летите у повітрі. Зробіть новий вдих і відчуйте, як ви наповнюєтеся відчуттям легкості. Затримайте на мить це відчуття... А тепер видихніть із силою все повітря разом із втомою, напруженням, неприємними емоціями, що накопичилися.

Час: 35 хвилин.

Обговорення: учасники дають відповідь на запитання, зазначені вище.

Вправа «Визначення нерозумних переконань» *

Мета: допомогти учасникам визначити неконструктивні переконання.

Інструкція. Майже завжди, доки Ви дозволяєте оточенню чи обставинам «виводити Вас із себе», у вас переважають нерозумні переконання.

Об'єднаємо їх у чотири основні групи: 1) підвищені вимоги; 2) емоційне вигорання; 3) конфлікти у взаєминах з колегами; 4) професійні труднощі.

Щоб визначити свої нерозумні переконання, запитайте себе:

- «Чим я керуюсь, коли дозволяю нервувати?»;
- «Чи переконаний я, що саме мені слід робити все добре людям, а не інші люди повинні краще до мене ставитися?»;
- «Чи не применшую я важливості того, що виникає, чи не виправдовую я себе?»

Складіть список надмірних емоцій, які ви відчуваєте частіше за все, і невинуватих (надмірних) реакцій на ситуації, що виникають під час професійної діяльності. Після цього поставте собі питання із попереднього абзацу. І нарешті, внесіть у список свої нерозумні переконання, через які Ви дозволяєте управляти собою різним людям і різним обставинам.

Орієнтовний список до вправи

Невинуваті почуття і поведінка	Нерозумні переконання, які є причиною невинуватих почуттів і поведінки
Відчував себе винним через те що не встиг вчасно виконати завдання	Я повинен був закінчити цю справу вже давно. Тепер у мене будуть неприємності.
Дуже розсердився	Ця людина не може керувати прояви власної емоційної нестійкості
Сум, розчарування	Мабуть, я не зможу подолати прояви емоційного вигорання

Ваш список до вправи

Невиправдані почуття й поведінка	Нерозумні переконання, які є причиною невинуватених

Час: 30 хвилин.

Обговорення: «Що на вашу думку було важким у цій вправі?».

Психогімнастична вправа «Візуалізація» *

Мета: посилити впевненість у собі, відчуття самоефективності.

Інструкція. Поринути у світ уяви так само важливо для людини, як оволодіння мовою. Уява надає впевненості, робить людину гнучкою, дає можливість відкривати в собі нові можливості

Якщо я...

...хочу відновити енергію.., я уявляю, що знаходжусь на тропічному острові, буду купатися в морі, відправляюсь в надзвичайну мандрівку, бачу, як біля мене і всередині мене спалахує сяйво. Після цього я повертаюся до роботи з відчуттям нових сил.

Якщо я...

...хочу подолати труднощі.., я створюю образ проблеми і намагаюся подивитись на неї по колу. З чого вона складається? Як вона виникла? Я можу уявити її у вигляді птаха, який сидить на підвіконні. Який це птах? Які почуття виникають у мене до нього? Дивлячись на птаха з вікна, я відчуваю страх, який зупиняє мене від подальшого руху вперед. Потім я бачу землю з висоти пташиного польоту і помічаю на підвіконні інших птахів, які хотіли б полетіти разом зі мною. Або знаходжу сховище, де можна перепочити.

Час: 20 хвилин.

Обговорення: учасники по колу відповідають на запитання, продовжуючи речення «Після виконання вправи я відчуваю...».

II блок. Вправи, спрямовані на розвиток когнітивного компонента військовослужбовців

Психолого-педагогічний вплив (забезпечення потрібних психолого-педагогічних умов) на мотиваційну сферу прояву готовності до професійної діяльності здійснювався шляхом зростання професійної компетентності у військовослужбовців. Проведено три групових заняття з даного тематичного блоку (24 години), які включали такі психологічні вправи.

Вправа «Розвиток когнітивних процесів» **

Мета: спонукати особистість до розвитку когнітивних процесів.

Інструкція. Чи знаєте ви свої позитивні риси, переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті? Чи вмієте підбадьорювати себе та інших? Внаслідок похвали ви відчували емоційне піднесення і прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху. У вас виникає думка, чому Ви повинні чекати похвали від інших, чи не можна знаходити підтримку у самого себе? Виявляється, що це цілком можливо. Тренуючись і міркуючи над тим, як схвалювати, підтримувати і спонукати самого себе, Ви будете здивовані, що не вдалися до таких ефективних засобів раніше.

Завдання

1. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які здатні забезпечити вам успіх у діяльності.
2. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.
3. Запишіть свої успіхи в минулому і пригадайте їхній вплив на ваше життя та діяльність. (Не лише ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а значні успіхи, які емоційно були важливими для Вас, про які радісно пригадати, і які мали істотний вплив на ваше життя та діяльність).

4. Згадайте і запишіть слова підтримки, які були висловлені па Вашу адресу іншими людьми і мали вплив на Ваше життя чи діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення і таке ін. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному записнику, щоб за несприятливих обставин звертатися до них.

5. Запишіть, як Ви підтримуєте самого себе, коли зазнали невдачі, коли не все вдається, коли помічаєте труднощі в роботі.

6. Як Ви підтримуєте інших, коли хтось зазнав труднощі, відчуває емоційне роздратування і значні труднощі?

7. Пригадайте і запишіть, як Ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.

8. Враховуючи досвід, поміркуйте і запишіть новий ефективніший текст для підтримки у разі досягнення Вами певних успіхів, подолання труднощів тощо.

9. Пригадайте і запишіть, як ви хвалите інших, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.

10. Враховуючи досвід і знання, подумайте і напишіть новий текст підтримки інших людей у разі досягнення ними позитивного результату.

11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь надати такс схвалення і підтримку особистості, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало її до подальших досягнень.

Час: 50 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується обговорити ситуації успіху у діяльності військовослужбовців.

Вправа «Пригадування приємних спогадів» **

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пов'язаних із власною діяльністю і успіхами в минулому. Це надасть вам підтримки, спонукатиме до подальшої діяльності.

Інструкція. Вправу особливо корисно виконувати тоді, коли Ви розчаровані, не відчуваєте в собі достатньої мотивації і сил для продовження роботи.

Завдання

1. Згадайте той період свого життя, коли ви були захоплені діяльністю, коли досягнули успіхів, коли щось добре вдалося зробити (наприклад, коли з натхненням вирішили певну справу). Що саме і чому так легко давалося Вам?

2. Виберіть якийсь епізод і спробуйте знову пережити його в деталях. Згодом пригадайте приємні спогади з інших епізодів. Які були почуття, враження? Який ефект від виконання вправи?

3. Спробуйте актуалізувати такі почуття на даний момент і захопитися чимось. Намагайтеся перенести ці почуття з минулого на теперішню діяльність (на діяльність, до якої ви прагнете розвинути інтерес). Спробуйте взаємопов'язати минулі успіхи, похвалу на вашу адресу, натхнення (в минулому) з теперішньою діяльністю.

4. Аналіз. Запишіть свої враження, почуття, міркування. Оцініть ефективність вправи у балах. Якщо не дуже вдало виконали, не змогли актуалізувати приємні відчуття з минулого і перенести їх на теперішню діяльність, поміркуйте:

- що заважає Вам відчутти схожі почуття тепер?
- як можна було б удосконалити цю вправу і пристосувати її до своїх психологічних особливостей?

Переживання приємних подій, які траплялися в минулому – це величезне джерело натхнення. Ви можете актуалізувати у Вашій пам'яті будь-який позитивний епізод, пов'язаний з професійною, творчою чи навчальною діяльністю.

Час: 50 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується проговорити приємні події, які траплялися в минулому.

III блок. Вправи, спрямовані на розвиток поведінкової сфери військовослужбовців

Психолого-педагогічний вплив (забезпечення необхідних умов) на поведінкову сферу військовослужбовців здійснювався шляхом розвитку позитивних особистісних властивостей у військовослужбовців. Проведено три групових заняття з даного тематичного блоку, які містили такі психологічні вправи.

Вправа «Мої найважливіші риси характеру» **

Мета: навчитися визначати провідні риси характеру що є конструктивними для учасників.

Інструкція. Учасники поділяються на три підгрупи, кожна з них отримує завдання написати 10 кращих рис характеру людини. Згодом з них виділити три найважливіші риси, які допомагають їм у житті долати різні проблеми. Під час обговорення кожна група представляє свої найважливіші риси характеру, докладно їх коментує, а також збагачує свій досвід інформацією, почутою про інші риси характеру.

Час: 40 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується обговорити свої важливі якості

характеру.

Вправа «Позитивне мислення» **

Мета: навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Після цього особа А повинна згадати випадок, коли її несправедливо образили, а особа Б повинна довести, що особа А могла би уникнути цього, якщо б поведилася по-іншому, а також особа Б повинна допомогти зрозуміти особі А, який позитивний досвід вона здобула. Через три хвилини змінюються ролі.

Рефлексія: як Ви себе відчували в ролі А і в ролі Б? Які емоції Ви переживали? Чи вдалося Вам набути нового життєвого досвіду? Одним із способів прийняття себе є поглиблення, усвідомлення своєї вартості. Кожна людина має свої сильні якості і саме на них повинна продовжувати спілкування з іншими, проте іноді люди навіть не здогадуються про свої переваги. Якщо Ви з'ясуєте власні сильні сторони, то збільшите самоповагу і поглибите прийняття себе іншими.

Час: 40 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується обговорити важливість позитивного мислення у житті.

Вправа «Упевненість: згадай себе» *

Мета: актуалізувати досвід роботи зі страхами та їх подоланням.

Інструкція. У кожної людини завжди є «Простір упевненості» – простір, час, обставини чи умови, справа, людина, з якою скрізь і завжди все виходить і здійснюється та не має чого боятися. І завжди – завжди! – є найменший позитивний досвід роботи зі своїм страхом – досвід його приборкання. Згадай та надай досвіду життєвої реальності і сили! Заходь до зони страху з «Простору Впевненості»! Візьми із собою необхідну установку.

Час: 50 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується проговорити про власний простір впевненості і способи, які вони використовували для посилення сміливості.

Вправа «Метод колобка»

Мета: актуалізувати досвід роботи з страхами та його подоланням.

Інструкція. – Що ви можете впевнено, легко, без напруження робити? Пригадайте і уявіть це собі чітко. Представте немов це робите. Або просто – виконуйте! Тепер скажіть собі: «Я впевнено хожу (виступаю, їду в метро) – це одне. Я сміливо тримаю кермо автомобіля і літаю на літаку – це одне». Робіть те, що робите впевнено і безпосередньо перед тим, що робите невпевнено. Переходьте з «Поля впевненості» в зону страху, беручи відповідну установку з однієї ситуації до іншої.

Час: 35 хвилин.

Обговорення: учасники продовжують речення «Я зрозумів...».

Вправа «Шість капелюхів» *

Мета: розвивати здатність виокремлювати конструктивний і деструктивний вплив.

Інструкція. Структурувати групову роботу й заощадити час, сприяти максимальній ефективності групового обговорення. Ця методика є образною, що легко запам'ятовується. Для обговорення пропонується проблемне запитання, ідея, пропозиція тощо.

Ведучий у синьому капелюсі керує процесом обговорення, завдяки чому всі дії учасників спрямовані на досягнення спільної мети – прийняття ефективного групового рішення.

Якщо ведучий пропонує учасникам одягти *білі капелюхи*, це означає, що він чекає від них відсутності упередженості й повної об'єктивності: слід викладати тільки факти і цифри, як це робить комп'ютер або свідок у суді.

Мислення в *чорному капелюсі* призначене для того, щоб виставити все в

негативному плані, побачити недоліки, відшукати слабкі місця, «нанести на карту» можливі зони розвитку.

Жовтий капелюх – протилежність чорному: він говорить про оптимістичне бачення предмета обговорення, зосередження на можливих вигодах і перевагах, пошук позитивних перспектив. При цьому варто обґрунтувати заявлену позицію (це бажано зробити й у випадку чорного капелюха).

Зелений капелюх – творчий пошук. Якщо ми проаналізували переваги і недоліки, можемо одягти цей капелюх і подумати, які нові, нестандартні підходи можливі у сформованій ситуації.

Зелений капелюх – символ творчого мислення і нестандартного бачення.

Червоний капелюх необхідний для вираження емоційного стану. Його варто періодично «одягати», щоб «випустити пар». Описувати свої емоції при цьому не треба, слід лише розповісти про них.

Час: 25 хвилин.

Обговорення: учасники по колу відповідають на запитання, продовжуючи речення «Після виконання вправи я усвідомив...».

Вправа «Додання собі впевненості у досягненні мети» *

Мета: розвиток впевненості та набуття навичок саморегуляції.

Інструкція. Розслабтеся і закрийте очі. Зосередьте свою увагу на розумінні цієї мети. Уявіть, що мета вже досягнута (наприклад, що у вас уже є бажаний об'єкт), і насолоджуйтеся цим; або уявіть себе в новій ролі, на новому місці роботи, у новій ситуації тощо.

Зробіть образ мети якомога чіткішим. Усвідомлюйте все, що бачите: кольори, предмети, людей, обстановку, розмови; зауважуйте все, до чого доторкаєтеся, відчуваєте. Переживіть факт досягнення мети якомога чіткіше. Потім, досягнувши найбільш яскравого образу, впевнено скажіть: «Я досягну цієї мети. Я зроблю все необхідне для цього. Моя мета цілком реальна, але

необхідно енергійно та послідовно діяти, щоб домогтися бажаного. І діяти я почну саме зараз». Результатом вправи є почуття впевненості й переконаності в досягненні бажаної мети, що допоможе вам ропочати потрібні дії.

Час: 20 хвилин.

Обговорення: «Що було складним для Вас у цій вправі?».

Вправа «Доброзичливе ставлення» *

Мета: демонструвати роль доброзичливої та недоброзичливої атмосфери у створенні настрою колективу.

Інструкція. Обирають двох учасників, які виходять за двері і там вигадують етюди з предметами. Іншим надається настанова: з появою першого учасника потрібно усміхатися, бути толерантним та доброзичливим; на появу другого слід реагувати байдужістю, зневажливими посмішками (слів уникати).

Потім виконавці говорять про відчуття й дають оцінки етюдам – своєму і партнера. Після цього змова розкривається.

Час: 30 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується обговорити проблему «моральної підтримки».

Вправа «Відповідальність за своє життя» *

Мета: навчити брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Інструкція. Об'єднайтеся в пари. Особа А нехай пригадає ситуацію, коли її несправедливо образили. Особа Б має довести, що цього б не трапилось, якби поведилася по-іншому, і допомогти зрозуміти, який позитивний досвід вона здобула. Особа А може допомогти в цьому особі Б. через 3 хвилини – зміна ролей [Баб'як Т. Тренінг спілкування "Дозволь собі бути щасливим" / Т. Баб'як, І. Корнієнко // Психолог. – 2003. – №38(86). – (Психолог – вкладка).].

Час: 10 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується відповісти на запитання «Що було складним у виконанні цієї вправи?».

ІІІ блок. Вправи, спрямовані на формування саморегуляції військовослужбовців

Психолого-педагогічний вплив (забезпечення необхідних умов) на поведінкову сферу прояву готовності до професійної діяльності здійснювався шляхом формування незалежності і саморегуляції поведінки військовослужбовців. Проведено три групових заняття з даного тематичного блоку, які містили такі психологічні вправи.

Вправа «Внутрішній промінь» **

Мета: зняття втоми, знаходження внутрішнього стержня.

Інструкція. Для виконання необхідно прийняти зручну позу – сидячи або стоячи. Треба уявити, що усередині голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно й послідовно рухається зверху вниз і по шляху свого руху освітлює зсередини всі деталі голови, шиї, плечей, рук тощо теплим світлом, що розслаблює.

Поступово зникає напруга в області потилиці, розслаблюється складка на чолі, опускаються брови, заспокоюються очі, послабляються затиски в куточках губ, розслаблюються, опускаються плечі, звільняється від напруги шия. Внутрішній промінь немов формує нову зовнішність спокійної людини, задоволені собою й своїм життям, родиною, професією, колегами тощо. Цю вправу необхідно провести кілька раз, зосереджуючи свою увагу на русі променя зверху вниз.

Час: 10 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується відповісти на запитання «Чи вплинув на них позитивно внутрішній промінь?».

Вправа «Мій портрет у променях сонця» **

Мета: сприяти позитивному сприйняттю «свого «Я».

Інструкція. Тренер просить учасників подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен з Вас заслуговує на повагу?». Після цього кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні якості. Психолог наголошує: «Постарайтеся, щоб сонячних променів було якнайбільше». Бажаючі зачитують список своїх якостей, причіпляють своє сонце на дошці, діляться своїми почуттями і враженнями від вправи.

Тренер зачитує учасникам інформаційний лист «Поради з підвищення самоповаги:

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.

У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.

2. Постійно пригадуйте свої успіхи.

3. Пробачте собі помилки.

Час: 20 хвилин.

Обговорення: учасникам пропонується висловити свої враження від виконання вправи.

Отже, нами описано вправи четвертого блоку формувального експерименту. Шляхом проведення тренінгу ми сприяли розвитку впевненості у серед військовослужбовців. Слід навести деякі приклади висловлювань учасників експериментальної групи після реалізації терапевтичної програми.

Олена П.: «Я отримую задоволення від спілкування з іншими. Коли мене хтось критикує, я почуваюсь впевнено. На цей час я успішна у професійній діяльності. Коли у мене виникають труднощі, я думаю про те, як їх подолати.

Андрій В.: «Відмовити людям для мене означає не робити того, чого я не хочу. Я підтримую себе позитивним досвідом минулих подій».

Була проведена бесіда з військовослужбовцями на тему: «Чи

відповідають результати проведеної роботи вашим очікуванням? Чим збагатився ваш досвід завдяки груповим заняттям? Які вправи Вам найбільше запам'яталися? Чому? Що було незрозумілим? Які практичні навички Ви отримали під час виконання вправ? Що нового дізналися про себе та інших учасників групи? Над чим, на Вашу думку, вам і далі слід вдосконалюватись?

На останньому занятті учасники висловлювалися з приводу того, що для них тепер означає емоційна стійкість та як вони планують застосовувати в житті здобутий досвід. На цьому занятті була використана вправа «Скринька мого досвіду», в якій кожен учасник групи писав на аркуші з зображенням скриньки іншим учасникам, чим вони допомогли, який позитивний досвід він отримав за цей період, побажання стосовно подальшого життя), а також вільна форма самозвітів, яка передбачала відповіді на такі запитання: «Як набута впевненість вплинула на мої взаємини з іншими? Яким чином це зможе мені подолати емоційне вигорання.

Після закінчення психотерапевтичної роботи в контрольній та експериментальній групах був проведений контрольний зріз, завдання якого полягло у виявленні динаміки когнітивного, емоційно-вольового, поведінкового компонентів емоційного вигорання. Кількісні та якісні показники контрольного експерименту наведені в наступному підрозділі.

Тема: Подолання наслідків емоційного вигорання

Емоційне вигорання – це комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та спричиняє вияв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності.

Симптомами вигорання військовослужбовців є: поведінкові (небажання вести документацію, формальне ставлення до професійних завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, висока збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню.

Копінг-стратегії як стратегії коригування взаємин із навколишнім середовищем, взаємопов'язані з поняттями емоційної стійкості і стресостійкості. Копінг-поведінка формується, коли людина потрапляє у складну ситуацію. Кризову ситуацію характеризують як психологічне напруження, значущі переживання як важлива внутрішня робота із переосмислення життєвих подій або травм, зміна самооцінки і мотивації, а також виокремлена потреба в їх опрацюванні ззовні.

У теоріях копінг-поведінки виокремлюють такі базові стратегії: подолання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення. Ефективними варіантами копінг-стратегії поведінки є співпраця, звернення та альтруїзм. У ході застосування допінг-стратегії особистість формує контакти в певній референтній групі або пропонує сформувати їх учасникам групи для перегляду обставин.

Психотерапія як метод психологічної допомоги зосереджена на двох

основних напрямках корекції емоційних порушень: зниженні тривоги і відновленні почуття асертивності й контролю над тим, що відбувається. При цьому, необхідно пам'ятати, що психотерапевтичні взаємини з респондентами із емоційним вигоранням складні, тому що містять компоненти емоційного досвіду. Важливими завданнями психокорекції є: послаблення емоційного напруження, відновлення функціонального стану організму, навчання основних технік емоційної саморегуляції, підвищення особистісного адаптаційного потенціалу, формування адекватного стереотипу поведінки, який би сприяв подальшим успіхам у професійній сфері та особистому житті.

Вправи на підвищення рівня стресостійкості

Вправа «Маяк»

Практичний психолог:

Уявіть маленький скелястий острів в океані далеко від континенту. На його вершині – високий маяк. Уявіть себе цим маяком. Ваші стіни такі товсті та міцні, що навіть постійні сильні вітри не можуть похитнути Вас. Із вікон верхнього поверху ви і вдень, і вночі, у гарну і в погану погоду спрямовуєте потужний промінь світла, який є орієнтиром для суден. Пам'ятайте про енергетичну систему, що підтримує ваш промінь світла, який, ковзаючи поверх нею океану, попереджає мореплавців про мілини та є символом безпеки. Тепер спробуйте відчувати в собі внутрішнє джерело світла, яке ніколи не згасає.

Після розповіді практичний психолог пропонує учасникам виконати самоспостереженням.

Практичний психолог:

Про що ви думаєте в цю мить? Пригадайте все, що ви помітили чи про що дізналися про себе під час виконання вправ. Зверніть увагу на свої реакції.

Мистецтво самоспостереження – основний метод, за допомогою якого можна опанувати свої думки, почуття, емоції. Важливо спочатку лише спостерігати за собою, не аналізуючи, не критикуючи, не намагаючись змінитися.

Так Ви немовстворюєте альбом думок-фотографій самого себе, зроблених нейтральною фотокамерою в різні моменти життя, під час різних емоційних станів на кшталт: «ось я стривожений», «ось я щасливий», «ось я збентежений» тощо.

Займіться самоспостереженням – зробіть фотографії подумки без критики і прагнення поліпшити себе, інакше це може стати самокатуванням. Якщо хочете зрозуміти себе, ви маєте лише спостерігати. Намагаючись щось у собі поліпшити, Ви мимоволі критикуєте та засуджуєте себе. Відтак, засуджуючи, Ви не зможете ні спостерігати за собою, ні побачити себе такими, якими ви є.

Вправа «Нове місце»

Практичний психолог:

Зручно сядьте та зробіть кілька глибоких вдихів. Дайте очам можливість спокійно розглянути навколишні предмети або поступово заплющіть їх.

А тепер подумайте, чи хотіли б ви пересісти на інше місце? Де буде це місце: праворуч, ліворуч, навпроти чи позаду Вас? Чи буде воно вище або нижче за місце, на якому Ви сидите зараз?

Якщо у Вас з'явилося відчуття нового місця, злегка підійміть голову. Подумки перемістіться на нове місце, спробуйте уявити і максимально реально відчувати те, де ви знаходитесь, де знаходиться ваше тіло.

Тепер подумки змініть позу. Ви відчуваєте дисоціацію, оскільки розірвали єдність реального положення вашого тіла і видіння-відчуття цього положення. Уявляючи, що Ви вже на новому місці, злегка підійміть голову, повільно розплющіть очі та відчуйте, наскільки реальні всі подразники і предмети, що Вас оточують. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як кішка після сну.

Якщо Вам вдалося все це зробити – Ви подумки здійснили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після попередньої дисоціації.

Вправи на зняття стресу та емоційної напруги

Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що Ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б Вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Вправа «Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як Вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що Ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають Ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не

намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Не буває прийомів, які були б ефективними абсолютно для усіх. Комуś легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м'язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення. Тому спробувавши методи психологічної саморегуляції, потрібно обрати для себе найефективніший. Як результат знижується тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, знижується рівень негативного впливу стресу на особистість.

Додаток Д



ЗАТВЕРДЖУЮ
Тимчасово виконуючий обов'язки
командира військової частини А1008
майор *Сергій БУРЛЮК*
"21" жовтня 2023 року

АКТ

реалізації основних результатів дисертаційного дослідження
Демидюка Володимира Максимовича на тему
"Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання
військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів"

Комісія у складі: голови комісії, заступника командира військової частини А1008 з морально-психологічного забезпечення підполковника ЛАНЧУКА Василя Степановича, членів комісії: офіцера-психолога військової частини лейтенанта ТКАЧУК Оксани Леонідівни, заступника командира роти з морально-психологічного забезпечення лейтенанта ГАЙБУН Сергія Валерійовича, розглянувши результати застосування матеріалів дисертаційного дослідження Демидюк В.М. встановила, що програма подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців, довела свою високу ефективність.

Протягом 2022-2023 років з військовослужбовцями частини проведені тренінги в ході яких військовослужбовці ознайомилися з терапевтичними методами подолання емоційного вигорання (психотерапевтичними техніками), взяли участь у серії психологічних тренінгів.

Зокрема, завдяки теоретичній складовій занять у військовослужбовців суттєво поглибилися знання стосовно подолання емоційного вигорання. Теоретичне вивчення та практичне відпрацювання вправ, методів та практик сприяло розвитку таких якостей і властивостей, як прив'язаність, здатність керувати власним психоемоційним станом, відкритість до отримання нового досвіду. Заняття сприяли знятому особового складу, гармонізації міжособистісної взаємодії, підвищенню мотивації до професійної діяльності. Отримані знання мають суттєве значення для збереження психічного здоров'я військовослужбовця.

Комплексна тренінгова програма подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців впроваджена в курс психологічної підготовки військовослужбовців частини.

Голова комісії: підполковник

Члени комісії: лейтенант

лейтенант

В. ЛАНЧУК

О. ТКАЧУК

С. ГАЙБУН



з 3000, м. Рівне
Рівненської області
вул. Соборна 237

ЗАТВЕРДЖУЮ

Тимчасово виконуючий обов'язки командира
військової частини А4240
майор "23" жовтня 2023 року
Сергій ЛПОШИН



АКТ

реалізації основних результатів дисертаційного дослідження
ДЕМИДЮКА Володимира Максимовича на тему
"Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання
військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів"

Комісія у складі: голови комісії: тимчасово виконуючої обов'язки заступника командира військової частини А4240 з морально-психологічного забезпечення старшого лейтенанта МАЗУРУК Алли Геннадіївни, членів комісії: офіцера управління військової частини А4240 лейтенанта ГОЛУБ Аліни Миколаївни, заступника командира роти охорони з морально-психологічного забезпечення військової частини А4240 старшого лейтенанта ШВЕЦЬ Оксани Василівни, розглянувши результати застосування матеріалів дисертаційного дослідження ДЕМИДЮК В.М. визначивши, що програма подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців, довела свою високу ефективність.

Під час реалізації програми з військовослужбовцями було проведено комплекс теоретичних та практичних занять, які сприяли усвідомленню сутності проблеми емоційного вигорання військовослужбовців, поглибленню знань стосовно проявів емоційного вигорання та методів його подолання.


Завдяки впровадженню комплексної програми подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців покращився психо-емоційний стан; суттєво знизився рівень психічної напруженості; покращилися якість і тривалість сну; підвищився рівень віри у свої можливості.

Таким чином, отримані результати застосування комплексно-тренінгової програми подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців доводить її ефективність і повністю реалізують поставлену мету.

Голова комісії: ТВО заступника командира військової частини А4240 з МПЗ
старший лейтенант А. МАЗУРУК

Члени комісії: Офіцер управління військової частини А4240
лейтенант А. ГОЛУБ
Заступник командира роти охорони з МПЗ військової частини А4240
старший лейтенант О. В. ШВЕЦЬ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника Національної академії
сухопутних військ імені гетьмана Петра
Сагайдачного з адміністративної роботи,
кандидат військових наук, доцент
полковник 23.10  О. КРАСЮК

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
Демидюка Володимира Максимовича за темою
«Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання
військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів» в
освітній процес Національної академії сухопутних військ імені гетьмана
Петра Сагайдачного**

Комісією у складі: голови – начальника кафедри поведінкових наук та військового лідерства, доктора педагогічних наук, доцента, полковника КАПШУСА О. С., членів комісії – професора кафедри поведінкових наук та військового лідерства, доктора педагогічних наук, доцента, працівника ЗС України БОЙКА О. В., доцента кафедри поведінкових наук та військового лідерства, кандидата педагогічних наук, доцента, працівника ЗС України БЕРЕЗИ Р. П., складено цей акт про те, що положення, що є науковим результатом дисертаційного дослідження ДЕМІДЮКА В. М., впроваджено у освітній процес Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, а саме:

впроваджено в систему підготовки майбутніх офіцерів структур з морально-психологічного забезпечення окремі положення розробленого автором комплексу психодіагностичних методик для діагностики емоційного вигорання у військовослужбовців (навчальна дисципліна «Сучасні методики психологічної діагностики військовослужбовців»:

Тема 3. Психологічне вивчення військовослужбовців: заняття №3. Методи психодіагностики; заняття №5. Особливості методик, що застосовуються для вивчення індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців; заняття №7. Діагностика індивідуально – психологічних властивостей військовослужбовців;

Тема 4. Психологічний супровід військовослужбовців: заняття №2. Оцінка нерво-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей; заняття №3. Соціалізація, емоційно-вольова сфера, адаптація та дезадаптація військовослужбовців; заняття №7. Методики дослідження індивідуально-психологічних властивостей особистості та емоцій і почуттів;

Тема 5. Методики, що застосовуються на психодіагностичних етапах психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців: заняття №1. Загальна характеристика і класифікація методів і методик, що застосовуються у процесі надання психологічної допомоги та психологічної реабілітації

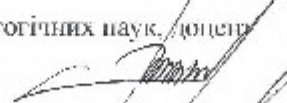
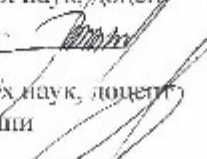
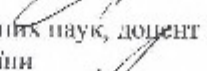
військовослужбовців; заняття №7. Основні критерії та діагностики психічного стану та самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців), що сприятиме збагаченню теоретичних знань курсантів щодо наявного діагностичного інструментарію визначення та оцінювання рівня емоційного вигорання у військовослужбовців;

впроваджено авторську програму подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців (навчальна дисципліна «Психологія кризових станів», Тема 3. Психологічний супровід військовослужбовця в кризових та екстремальних ситуаціях; заняття №9. Професійне здоров'я військовослужбовців. «Професійне вигорання» як форма порушення професійного здоров'я військовослужбовців. Профілактика синдрому «професійного вигорання»);

дистанційний спецкурс «Основи психолого-педагогічної роботи із емоційним вигоранням» впроваджено у навчальну дисципліну «Військова девіантологія», Тема №2. Відхилення поведінки військовослужбовців; заняття №17. Професійне вигорання та його вплив на поведінку військовослужбовців. Сутність і зміст психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців; заняття №18. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. Детермінанти професійного вигорання. Особливості поведінки військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання; заняття №19. Методики визначення професійного вигорання.

Крім того, результати дисертаційного дослідження та окремі елементи розроблених ДЕМІДЮКОМ В.М. комплексу психодіагностичних методик для діагностики емоційного вигорання у військовослужбовців, авторської програми подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців та дистанційного спецкурсу «Основи психолого-педагогічної роботи із емоційним вигоранням» впроваджені в освітній процес при викладанні таких дисциплін: «Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України», «Психолого-педагогічні аспекти діяльності військового керівника», що створило об'єктивні умови покращення рівня опанування майбутніми офіцерами професійно орієнтованим поняттєво-категоріальним апаратом.

На основі рішення засідання кафедри поведінкових наук та військового лідерства (протокол №4 від 16.10.2023 року) наукові результати проаналізовані, оцінені та впроваджені у систему освітнього процесу Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного впродовж 2023-2024 навчального року.

Голова комісії:	доктор педагогічних наук, доцент полковник		О. КАПШУС
Члени комісії:	доктор педагогічних наук, доцент працівник ЗС України		О. БОЙКО
	кандидат педагогічних наук, доцент працівник ЗС України		Р. БУРЦЗА