

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Лада ЯКОВИЦЬКА
« _____ » _____ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**ТЕМА: «Тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання
військовослужбовців»**

Виконавець: студентка групи ПС-506 Колесник Марина Федорівна

Керівник: доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Лич Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: психолог лабораторії кафедри авіаційної психології
Прохорова Анастасія Андріївна

Київ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Лада ЯКОВИЦЬКА

« ___ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Колесник Марини Федорівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців», затверджена наказом ректора № 1844/ст від 19.09.2023 р.

2. Термін виконання роботи: з 23.09.2023 р. по 08.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – військовослужбовці, віком від 26 до 29 років, контрактники; загальна кількість осіб 48; на етапі проведення тренінгової програми – 16 осіб (8 осіб експериментальна група та 8 осіб контрольна група); у дослідженні були використані психодіагностичні методики: «Методика діагностики емоційного вигорання», «Методика самооцінки емоційного стану», «Шкала тривоги», «Самооцінка стійкості до стресу», «Методика дослідження вольової саморегуляції», «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»; методи математичної обробки: (кореляційний аналіз, порівняльний аналіз за середніми значеннями; критерії: Колмогорова-Смірнова, Пірсона, t-Стьюдента, U-Манна-Уїтні, W-Вілкоксона) програми SPSS.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз про тренінг як

психокорекційний засіб; про емоційне вигорання та особистісні показники емоційної, вольової, поведінкової сфери, які можуть реагувати на нього; про особливості професійної діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах; у другому розділі представлено емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання військовослужбовців та рівень прояву особистісних показників емоційної, вольової та поведінкової сфер; у третьому розділі наводиться тренінгова програма та порівняльні результати експериментальної та контрольної груп, аналізується ефективність тренінгу.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 11 таблиць, 11 рисунків.

6. Календарний план – графік

| № з/пор. | Завдання | Термін виконання | Виконано |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
| 1. | Вибір теми та формулювання завдань | Серпень | |
| 2. | Тематичний добір та аналіз наукових праць | Вересень | |
| 3. | Оформлення теоретичної частини | Вересень | |
| 4. | Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження | Вересень | |
| 5. | Проведення емпіричного дослідження | Жовтень | |
| 6. | Аналіз та інтерпретація отриманих результатів | Жовтень | |
| 7. | Розробка тренінгової програми та проведення тренінгу | Листопад | |
| 8. | Проведення порівняльного аналізу | Листопад | |
| 9. | Аналіз та інтерпретація отриманих результатів | Листопад | |
| 10. | Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ | Грудень | |
| 11. | Попередній захист кваліфікаційної роботи | 08.12.2023 | |
| 12. | Розробка роздаткового матеріалу, презентації, оформлення рецензії | Грудень | |

| | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 13. | Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри | 26.12.2023 | |
| 14. | Захист кваліфікаційної роботи | 28.12.2023 | |

7. Дата видачі завдання: 27 січня 2023 р.

Керівник дипломної роботи _____ Оксана ЛИЧ
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання _____ Марина КОЛЕСНИК
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців»: 87 сторінок, 11 таблиць, 11 рисунків, 88 використаних джерел, 9 додатків.

ТРЕНІНГ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання військовослужбовців.

Предмет дослідження – тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання у військовослужбовців.

Мета дослідження полягає у вивченні ефективності тренінгу як психологічного інструменту психокорекції емоційного вигорання у військовослужбовців.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: «Методика діагностики емоційного вигорання», «Методика самооцінки емоційного стану», «Шкала тривоги», «Самооцінка стійкості до стресу», «Методика дослідження вольової саморегуляції», «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»; методи математичної обробки: (кореляційний аналіз, порівняльний аналіз за середніми значеннями; критерії: Колмогорова-Смірнова, Пірсона, t-Ст'юдента, U-Манна-Уїтні, W-Вілкоксона) програми SPSS.

Доведена ефективність тренінгу як психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців. Порівняльний аналіз емпіричних результатів експериментальної групи та контрольної групи довів важливість використання тренінгових технологій для корекції емоційного вигорання.

Наукова новизна отриманих результатів – тренінгові технології широко впроваджуються у психологічну роботу з військовослужбовцями на різних етапах – від адаптації до військової служби та після перебування в екстремальних умовах. Зроблено спробу розробки та проведення тренінгової програми через психологічну роботу з особистісними показниками емоційної,

вольової та поведінкових сфер для зниження симптомокомплексу емоційного вигорання. Доведено ефективність застосування тренінгу як психологічного інструментарію психокорекції для військовослужбовців, які мають досвід перебування в екстремальних умовах.

Практичне значення отриманих результатів. Тренінг як універсальний метод впливу, покращення, розвитку може ще стати ефективним засобом психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців. Психологічна робота під час тренінгу з емоційною, вольовою та поведінковою сферами може стати ефективною у напрямку зниження симптомокомплексів емоційного вигорання. Результати дослідження можуть бути використані викладачами для дисциплін з екстремальної психології, психологами для надання психологічної допомоги, військовими психологами для розробки тренінгових програм для військовослужбовців, які перебували в екстремальних умовах.

ЗМІСТ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП..... | 8 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... | 11 |
| 1.1. Теоретичний аналіз застосування тренінгу як засобу психокорекції..... | 11 |
| 1.2. Теоретичний аналіз емоційного вигорання та його вплив на сфери особистості..... | 20 |
| 1.3. Теоретичний аналіз особливостей професійної діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах | 29 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1..... | 35 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... | 36 |
| 2.1. Процедура та методи емпіричного дослідження..... | 36 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження | 42 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2..... | 60 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... | 63 |
| 3.1. Тренінгова програма психокорекції емоційного стану військовослужбовців..... | 63 |
| 3.2. Перевірка ефективності тренінгу як засобу психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців | 67 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3..... | 73 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ | 75 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 77 |
| ДОДАТКИ..... | 87 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Тренінгові технології міцно увійшли до життя сучасної людини і широко використовувались в мирний час з різною метою, наприклад, для особистісного розвитку, для розвитку комунікативних здібностей, як інструмент навчання для дітей та дорослих, для персоналу організацій – бізнес-тренінги для сприяння кар'єрного зростання або розвитку професійних компетентностей тощо. В той же час, тренінг використовувався з соціально-психологічною метою – для покращення самопочуття, позитивного самоприйняття, формування умінь та навичок у спеціалістів підтримуючих професій справлятися зі стресовими чинниками, у якості профілактики емоційного вигорання.

Емоційне вигорання називають хворобою сучасного суспільства, яке спрямовано на підвищення конкурентності між співробітниками, на використання ресурсів людини для досягнення командних результатів тощо. Ці умови, які нівелюють особистість професіонала в професійному середовищі, негативним чином можуть впливати на спеціалістів підтримуючих професій в тому числі. Проте найбільшу загрозу це явище несе професіоналам, робота або професійні обов'язки яких пов'язані з екстремальними умовами. Саме військовослужбовці, професія яких має пріоритетне значення для збереження нашого суспільства, потребують різноманітних заходів для психологічного розвантаження, до яких відносять тренінг.

Усе зазначене вище спонукало вибір теми дослідження: «Тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців». Виходячи з теми дослідження було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання військовослужбовців.

Предмет дослідження – тренінг як засіб психокорекції емоційного вигорання у військовослужбовців.

Мета дослідження полягає у вивченні ефективності тренінгу як психологічного інструменту психокорекції емоційного вигорання у військовослужбовців.

Відповідно до мети визначено **основні завдання:**

1. Теоретичний аналіз літератури, що присвячена тренінговим технологіям, тренінгу у якості психокорекційного інструментарію.

2. Теоретичний аналіз підходів вивчення емоційного вигорання та чинників, що його ускладнюють.

3. Теоретичний аналіз специфіки діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах.

4. Емпіричне дослідження емоційного вигорання та окремих показників емоційної, вольової, поведінкової сфер.

5. Розробити та провести тренінгову програму, спрямовану на корекцію емоційного вигорання у військовослужбовців.

6. Емпірично встановити ефективність тренінгової програми як засобу психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів:** *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури; *психодіагностичні:* «Методика діагностики емоційного вигорання», «Методика самооцінки емоційного стану», «Шкала тривоги», «Самооцінка стійкості до стресу», «Методика дослідження вольової саморегуляції», «Копіг-поведінка в стресових ситуаціях»; *методи статистичної обробки даних:* кореляційний аналіз, порівняльний аналіз за середніми значеннями; критерії: Колмогорова-Смірнова, кореляції Пірсона, t-Стьюдента, U-Манна-Уїтні, W-Вілкоксона для парних та незалежних вибірок програми SPSS 23.

Практичне значення отриманих результатів. Тренінг як універсальний метод впливу, покращення, розвитку може ще стати ефективним засобом психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців. Психологічна робота під час тренінгу з емоційною,

вольовою та поведінковою сферами може стати ефективною у напрямку зниження симптомокомплексів емоційного вигорання. Результати дослідження можуть бути використані викладачами для дисциплін з екстремальної психології, психологами для надання психологічної допомоги, військовими психологами для розробки тренінгових програм для військовослужбовців, які перебували в екстремальних умовах.

Наукова новизна отриманих результатів – тренінгові технології широко впроваджуються у психологічну роботу з військовослужбовцями на різних етапах – від адаптації до військової служби та після перебування в екстремальних умовах. Зроблено спробу розробки та проведення тренінгової програми через психологічну роботу з особистісними показниками емоційної, вольової та поведінкових сфер для зниження симптомокомплексу емоційного вигорання. Доведено ефективність застосування тренінгу як психологічного інструментарію психокорекції для військовослужбовців, які мають досвід перебування в екстремальних умовах.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, що налічує 88 найменувань, 9 додатків на 29 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 76 сторінках і містить 11 таблиць, 11 рисунків. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Теоретичний аналіз застосування тренінгу як засобу психокорекції

Тренінг можна вважати однією з форм групової роботи, ефективність якого залежить від багатьох чинників (мети, запропонованих психологічних прийомів та засобів, від емоційного включення учасників групи, часу занять, тривалості зустрічей і т.д.).

Про феномен групового впливу на свідомість, на поведінку людини було помічено з давнини, оскільки «активні групові дії породжують особливі стани свідомості, сприяють згуртованості людей» [39, с. 7].. Аналізуючи культурні маркери протягом століть групового впливу на індивіда К.Л. Мілютіна [39] згадує ритуальні та групові обряди, до яких відносились народження, ініціація, весілля, проводи тощо. Ці групові зібрання, об'єднанні спільною метою, були дещо забарвлені таємничістю і сприяли активності групи, визначали спільні дії (наприклад, у танцях, при співі) і таким чином впливали на людину. Дотримання певних правил та узгодженість дій, все це зміцнювало усіх залучених людей у цю активність.

Психологічний тренінг являється універсальною формою роботи з групою, оскільки може бути використаний для навчання, для розвитку, для формування, а також і для корекції у людей різних спеціальностей та різного віку. «Психологічний тренінг використовується у самому широкому сенсі з метою розвитку, психокорекції, навчання та діагностики, в тому числі людей похилого віку» [29, с. 520]. В той же час, потрібно зазначити, що: «На сьогодні не існує загальноприйнятого визначення терміну “тренінг”, що призводить до широкого його тлумачення і позначення цим терміном усіляких прийомів, форм, способів і засобів впливу (переважно на групу людей), які використовуються у спорті, медицині, освіті, практичній

психології» [50, с. 20]. «Тренінг» використовується у таких значеннях: навчання, виховання, підготовка, тренування, дресирування. Тренінг «як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним серед психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок управління власними емоційними станами, самопізнанням, самоприйняттям тощо» [20, с. 119].

У психологічних літературі описуються різні види тренінгу [12], [14], [43], [53], [66]. Виокремлюють:

1). Соціально-психологічний тренінг, спрямований на формування умінь і навичок самопізнання, спілкування і взаємодії з іншими людьми [53]; на розвиток компетентності у спілкуванні, здатності до самопізнання та пізнання інших; на корекцію установок, корекцію відносин особистості; на оволодіння психологічними знаннями [66]. Під час такого тренінгу використовують дискусії, рольові ігри.

2). Перцептивний тренінг [66] – різновид соціально-психологічного, що спрямований на пізнання себе, оточуючих та аналіз взаємин з ними; на переосмислення сформованих уявлень про себе та інших; на прагнення до самовдосконалення. Під час такого тренінгу у процесі групових дискусій індивід отримує інформацію про себе від групи, як його сприймають інші, його вчинки та його дії.

3). Тренінг ділового спілкування [66] – різновид соціально-психологічного, що спрямований безпосередньо на формування навичок, на корекцію установок для успішного спілкування в процесі професійної діяльності. Під час такого тренінгу використовують групові дискусії, рольові

ігри, прийоми: ведення переговорів; виступів перед аудиторією; проведення нарад; поведження у конфліктних ситуаціях тощо.

4). Бізнес-тренінг [12] (у широкому розумінні) – це різновид соціально-психологічного тренінгу, спрямований на розвиток професійно важливих якостей особистості; (у вузькому розумінні) спрямований на формування професійних знань і навичок для ефективного виконання конкретних службових завдань. В процесі тренінгу використовуються методики особистісного зростання.

Різновидами бізнес-тренінгу вважаються [12]:

- тренінг ефективних продажів (відносяться до найпопулярніших бізнес-тренінгів), спрямований на розвиток вміння продавати/ взаємодіяти зі споживачами;
- тренінг управління часом (тайм-менеджмент), спрямований на розвиток навичок управління часом, планування, вдало організувати діяльність;
- тренінг командоутворення (тімбілдінг), спрямований на розвиток згуртованості групи;
- тренінг прийняття рішень, спрямований на навчання приймати «правильні рішення» відповідно до ситуацій та конкретних умов;
- тренінг ефективних переговорів, спрямований на уміння переконувати, визначати інтереси опонента;
- тренінг поведження з грошима, спрямований на корекцію внутрішніх бар'єрів, установок, стереотипів ставлення до грошей для зміни соціально-економічного статусу.

5). Тренінг розвитку кар'єри, спрямований на вміння ставити цілі, підтримувати власний позитивний імідж, підтримувати взаємодію з колегами, розробляти стратегічний план кар'єрного розвитку тощо. «Проблема автономності та кар'єрної резилентності може лякати працівників, особливо старшого віку, яким складно жити в умовах невизначеності і неконтрольованості, втім багато з цих побоювань можуть бути усунені,

оскільки працівники бачать докази власного прогресу у напрямку незалежності кар'єри» [12, с. 65].

6). Мотиваційний тренінг, спрямований на оволодіння методами створення і посилення робочої мотивації для активізації мотивів, важливих для професійної діяльності.

7). Тренінг стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій, спрямований на розвиток здібності передбачати стресові ситуації, комунікативного уміння для взаємодії з оточуючими, навичок самоконтролю, конструктивного вияву негативних емоцій у кризових ситуаціях.

Наведемо коротке описання різновидів такого типу тренінгу.

По-перше, до тренінгів стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій можна віднести так званий «Hardy-Training» (в літературі можна зустріти ще назву Hardy-тренінг, тренінг життєстійкості). Орієнтовний зміст тренінгу життєстійкості включає різні форми психологічної роботи: бесіди про стрес, про копінги, про ресурси, про гігієну сну, про відпочинок та дозвілля, про соціальну підтримку; обговорення адаптивних копінгів у різних ситуаціях, думок, що впливають на самопочуття, способи їх трансформації у позитивні; оволодіння навичками гнучкості у спілкуванні, активного слухання, здорового способу життя, контролю гніву, безпечного виразу емоцій, впевненої поведінки; оволодіння навичками м'язової релаксації, глибокого дихання і релаксації; обов'язкове виконання домашніх завдань.

«Програму побудовано так, що учасники виконують вправи в присутності терапевта, отримують домашні завдання щодо практичного застосування отриманих знань, а також діляться досвідом їх реалізації з тренером, який надає зворотній зв'язок та рекомендації з подальшого закріплення сформованих навичок. Заняття проводяться двічі на тиждень, що сприяє засвоєнню навичок, закріпленню їх у звичних умовах й обговоренню результату із терапевтом» [54, с. 76]. «Hardy-тренінг» [76], [82], [83] застосовують для роботи з військовими, рятувальниками, поліцейськими, працівниками екстреної допомоги, медиками.

По-друге, до тренінгів стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій можна віднести також тренінг резилентності. Резилентність [25], [58], [81] (тобто психологічна пружність) це індивідуальна здатність, іншими словами, це психологічна сила людини долати стреси, складні життєві події та важкі періоди життя конструктивним шляхом, успішно адаптуючися до несприятливих змін, виходити з них і відновлюватись без стійких порушень. «Спільним для багатьох визначень є те, що концепт «психологічна пружність» (“resilience”) описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати» [25, с. 102]. Зарубіжними науковцями [70] розглядалось також явище соціальної резилентності і тлумачилось як здатність відновлюватися після стресів окремим індивідом або соціальною групою завдяки позитивним соціальним стосункам.

Такий тренінг спрямований на вивчення вродженої резилентності, резилентних навичок, резилентної комунікації, життєвих виборів, на визначення засобів самоконтролю емоцій та поведінки, на розвиток гармонійних стосунків. Цей тренінг – це одна «із найвідоміших програм (G.E. Richardson [88]), яка використовується не лише для військових, а й для студентів, лікарів, медичного персоналу та хронічно хворих, розрахована на п'ять днів 1,5 годинних занять» [12, с. 148].

По-третє, до тренінгів стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій можна віднести тренінг психосоціальної повсякденної резилентності [69]. Цей тренінг складається з одинадцяти модулів, кожен з яких присвячено оволодінню певною резилентною навичкою. Заняття тривають 2-2,5 години протягом 13 тижнів.

По-четверте, до тренінгів стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій можна віднести так званий SMART-тренінг: стрес-менеджмент [80], спрямований на підвищення толерантності до стресу і профілактику емоційного вигорання персоналу, який працює з невиліковно

хворими, важко травмованими. Тренінгова програма розрахована на вісім тижнів по одному двогодинному заняттю в тиждень.

По-п'яте, до тренінгів стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій можна віднести тренінг адаптації до втрати. «На тренінгах стресостійкості та адаптації до втрати найчастіше використовуються такі техніки, як мозковий штурм, дискусії, вправи на релаксацію» [12, с. 157].

По-шосте, до тренінгів стресостійкості та адаптації до кризових життєвих ситуацій можна віднести тренінг профілактики емоційного вигорання. Важливу роль у виникненні синдрому емоційного вигорання відіграє факт психологічного неприйняття людиною обраної професії, коли її вибір здійснено під впливом обставин, відсутні прагнення до самореалізації, а професійне самовизначення виявляється в неусвідомленні себе представником певної професії і професійної спільноти [12, с. 151].

Різноманітність тренінгів, форм та прийомів роботи відповідно до означеної теми та мети свідчить, що це сукупність групових методів формування умінь і навичок [53, с. 313], спеціальний тренувальний режим [66, с. 548]. «Тренінг як групова форма роботи дієвий, бо створюється атмосфера завдяки присутності (активній чи пасивній) інших (не)знайомих людей, і зміни можуть торкнутись когнітивної сфери, емоційної сфери та поведінкових стереотипів» [28, с. 230].

В літературі зазначається [12], [28], [34], [39], [50], що чисельність групи може коливатись від 7 до 15 осіб. Загальна тривалість зустрічей може бути від декількох днів до місяців, залежно від теми, мети та можливостей групи. Частота зустрічей також може бути різною: щоденно або один-три рази на тиждень, з дотриманням графіку проведення. Тривалість окремої зустрічі рекомендується від півтори до трьох і більше годин. Важливо створення умов для своєчасного обговорення (емоцій, думок, вражень за принципом «тут і зараз»), для презентації власного досвіду, для розширення практичного досвіду.

Потрібно зазначити, що будь-який тренінг базується на основних принципах, що стосуються процесу його організації та безпосередньо роботи учасників групи. Виокремлюють такі принципи:

- ✓ добровільна участь (учасники долучаються до тренінгу за власним бажання, усвідомлено приймають участь протягом тренінгу);
- ✓ рівноправна участь (учасники мають рівні можливості прояву власної позиції, мають рівні права, дотримуються встановлених групою правил);
- ✓ активність (чуттєва включеність, обмін досвідом, взаємодія, підтримка під час спеціально організованих вправ, ситуацій, обговорення);
- ✓ не нашкодити іншій людині (не порушувати психологічні кордони іншого учасника групи ні словом, ні дією);
- ✓ зворотній зв'язок (важлива складова тренінгу, яка сигналізує, що людина готова говорити про враження, тобто вона опанувала складні емоції через різні події і поступово інтегрує пережите у власний досвід);
- ✓ дослідницька або творча позиція (учасники самостійно продукують ідеї, відшуковують альтернативи розв'язання проблем, з'ясовують власні ресурси, можливості);
- ✓ толерантність (щирість взаємин, партнерське спілкування);
- ✓ закритість (зберігається постійний склад без включення нових учасників);
- ✓ дотримання конфіденційності (збереження відвертих висловлювань інших учасників за межами тренінгової групи).

Використання окреслених принців сприяє послідовному та планомірному психологічному впливу, що спрямований на утворення нового позитивного досвіду. На думку К.Л. Мілютіної [39], стилі діяльності та поведінкові патерни, стереотипні способи реагування виникають у людини внаслідок тих умов життя та діяльності, в яких реалізуються рольові очікування оточуючих. І негативні аспекти ефективності її діяльності, її складно усвідомити, бо вона перебуває у звичній системі поведінкових реакцій. «Тренінгова група створює модель соціальних стосунків, мініатюрне

суспільство, у якому відбувається відверте та безпечне спілкування. Це дає учасникам можливість випробувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе. Завдання тренера такої групи – створити відповідну атмосферу в групі та побудувати систему проблем і запитань, завдань або вправ, які б надавали учасникам можливість переглянути звичні стереотипи» [39, с. 6].

Різноманіття тренінгів, їх модифікації дозволяють використовувати їх для різного віку та різних спеціальностей: для представників «допоміжних» професій – педагогів, лікарів, психологів [5] [23], для емоційної взаємодії вчителя з дитиною [33], для покращення комунікативної компетентності співробітників організацій [27], для розвитку емоційної компетентності [35] для профілактики у фахівців синдрому емоційного вигорання, які працюють в екстремальних умовах [40], для розвитку індивідуально-психологічних особливостей та мотиваційних ресурсів життєстійкості у військовослужбовців [50] тощо.

Як зазначають у літературі про тренінг на відміну від інших форм психологічного впливу: «Перевагою тренінгових технологій у професійній підготовці різних категорій працівників ризиконебезпечних професій є можливість розвитку мотивації. На відміну від традиційних форм професійної підготовки, тренінги спрямовані на рефлексію отриманих знань, сприйняття їх крізь власний досвід, емоційні переживання суб'єкта діяльності, адекватний зворотний зв'язок, який дає можливість виявити брак умінь і навичок, прогалини наявних установок і стереотипів, що є додатковим мотивуючим фактором розвитку особистості працівника» [50, с. 16].

Отже, тренінг можна назвати поліфункціональним прикладним методом психологічної роботи, що включає певні функції [3], [12], [14], [20], [34], [39], [64]: діагностичну (на основі явного або прихованого спостереження вивчати особливості поведінки та якості учасника/учасників, динаміку групових процесів), розвивальну (сприяє розвитку особистісній, духовній, фізичній, професійній сферам учасника/учасників), навчальну (сприяє розвитку знань,

формуванню навичок, вмінь, компетенцій), евристичну (сприяє розширенню самопізнання, спонукає до особистісного відкриття, осяяння, переживань інсайтів, моментів істини), саморегулятивну (сприяє формуванню навичок саморегуляції, регуляції самоусвідомлення та рефлексії), праксеологічну (прямо чи опосередковано сприяє підвищенню результативності та ефективності практичної діяльності), профілактичну (спрямований на збереження психологічного здоров'я, цілісності особистості, реабілітацію, попереджує про вплив негативних зовнішніх чинників) і головне, включає психокорекційну функцію (сприяє зміні або виправленню, корегуванню деяких недоліків).

Серед основних характеристик психокорекційного впливу відзначають [2]: орієнтацію на клінічно здорову людину з певними труднощами у повсякденному житті; орієнтацію на здорові сторони особи незалежно від ступеня порушень; орієнтацію на теперішнє і майбутнє; орієнтацію на зміну поведінки та особистісний розвиток людини.

Отже, учасниками тренінгу можуть бути люди різного віку та різних професій, діяльність яких може не передбачати ризики, і навпаки, може бути безпосередньо пов'язана з екстремальними умовами, до яких відносяться рятувальники, поліцейські, військовослужбовці. Аналіз літератури показав різноманіття тренінгів та тренінгових технологій, що дозволяє розглядати тренінг як засіб психокорекції. Підсумовуючи спрямованість тренінгів, важливу увагу приділяють: копінг-стратегіям, які притаманні людині і які потрібно розвинути; здатності людини до саморегуляції, вмінню опановувати себе, свої емоції; наявним переживанням емоційної сфери, які домінують у режимі «тут і тепер», що можуть виступити сигналами симптомів емоційного вигорання. Перераховані психологічні показники, їхні взаємозв'язки та вплив на життєдіяльність особистості потребують більш ретельного аналізу та вивчення.

1.2. Теоретичний аналіз емоційного вигорання та його вплив на сфери особистості

Емоційне вигорання вважається «хворобою» сучасної людини, тому широко використовується у побутовій та науковій психології. Наразі відчуття нестачі внутрішніх ресурсів може переживати кожна людина, оскільки оточена сучасними небезпечними реаліями. Більше уваги з боку науковців та дослідників потребують люди, які перебувають в екстремальних умовах або виконують свої безпосередні професійні обов'язки.

Емоційне вигорання – це не просто погане самопочуття, це цілий комплекс негативних переживань та негативних психологічних явищ, що впливають на самосприйняття, на взаємодію з іншими людьми, на якість та ефективні діяльності, на прояв будь-якої активності. Синдром емоційного вигорання – це «порушення емоційного стану, яке виникає внаслідок емоційних переживань, зниження адаптивних і компенсаторних можливостей» [16, с. 184], який може виникнути у будь-якої людини за умови перебування (яке може бути тривалим або короткочасним) у негативному (травматичному, екстремальному) середовищі.

Широко досліджувалось емоційне або професійне вигорання у працівників допоміжних професій, функціональні обов'язки яких припускають допомогу, супровід, вирішення проблем оточуючих [10], [15], [60].

У літературі зазначають [13], [16], [35], [40], [48], [60], що цей термін був запропонований американським психологом Х.-Дж. Френденбергером на початку 80-х минулого століття «для характеристики психологічних станів здорових людей, які при наданні професійної допомоги перебувають в інтенсивному тісному спілкуванні з пацієнтами в емоційно перенавантаженій атмосфері. Назва синдрому походить від емблеми медичної діяльності, яку запропонував голандський лікар Ван Туль-Псі у 17 столітті, у вигляді палаючої свічки із закликком: «Свічу іншим, згоряю сам»» [16, с. 184]. Вислів

надзвичайно влучно характеризує цей стан, який «пов'язаний з психічним, фізичним та емоційним виснаженням, що виникає внаслідок надмірного тривалого стресу у сфері життя, що відповідає за сфокусовану діяльність» [44, с. 4].

Емоційне вигорання вивчається зарубіжними науковцями (К. Маслач, С. Джексон, Дж. Гібсон, Дж. Грінберг) [75], [84], [85], [86] і основі досліджень розробляється відповідний психодіагностичний інструментарій. К. Маслач запропонувала свій погляд на структуру емоційного вигорання. Вона виокремила три складові емоційного вигорання: емоційне виснаження (вважається базовим у розвитку емоційного вигорання; характеризується байдужістю, небажанням емоційно реагувати; симптомами вважаються відчуття перенавантаження, конфліктність; людина почуває себе спустошеною); деперсоналізація (характеризується відчуттям цинічності, небажанням спілкуватись з оточенням; вважається захисною реакцією на виснаження) та редукція професійних досягнень (характеризується зменшенням компетентності, продуктивності; відчуття неспроможності відповідати вимогам, справлятися з завданнями; посилюється цей стан через відсутність підтримки та перспектив розвитку). Емоційне вигорання вважається «надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки і має свої симптоми. На сьогоднішній день дослідниками виділено понад 100 таких симптомів» [10, с. 8].

На пострадянському просторі, набагато пізніше, науковці так само зацікавились проблемою емоційного вигорання [10], [26], [40], [41], [55], [60], і розуміли його як багатозначне явище з відповідним симптомокомплексом:

- перша фаза – «напруження», що характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми і виявляється у таких симптомах, як:
 - переживання психотравматичних обставин – відбувається сприйняття умов життєдіяльності, міжособистісних стосунків як травматичних;
 - незадоволеність собою – проявляється у незадоволеності собою, у незадоволеності власною діяльністю;

□ «загнаність у кут» – переживається як відчуття безвиході, виникають думки про зміну роботи;

□ тривога і депресія – розвивається тривожність у професійній діяльності, підвищується знервованість;

● друга фаза – «резистенція» – відбувається надмірне емоційне виснаження, що може спровокувати виникнення та розвиток захисних реакцій, які зроблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою, емоційне залучення до професійних справ та комунікації викликають відчуття надмірної перевтоми і це виявляється у таких симптомах, як:

□ неадекватне вибіркоче емоційне реагування – проявляється у неконтрольованому впливі настрою, відбивається на професійних стосунках в тому числі;

□ емоційно-моральна дезорієнтація – проявляється у збільшені відчуття байдужості, в тому числі і у професійних стосунках;

□ розширення сфери економії емоцій – проявляється через емоційну замкненість, дистанціювання, зменшення бажання спілкуватись;

□ редукція професійних обов'язків – проявляється у згортанні професійної діяльності, у прагненні зменшити час на виконання професійних обов'язків;

● третя фаза – «виснаження» – досить складна, бо характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних досягнень, порушенням комунікації та взаємодії, розвитком цинічного ставлення до оточуючих, обов'язків і виявляються такі симптоми, як:

□ емоційний дефіцит – проявляється у розвитку емоційної нечутливості на тлі перевиснаження, мінімізації та економії емоційного внеску у будь-яку діяльність, у спустошені при виконанні професійних обов'язків;

□ емоційне відчуження – проявляється у створенні захисного бар'єру під час комунікації та взаємодії з оточуючими;

□ особисте відчуження (деперсоналізація) – проявляється у порушенні професійних стосунків, розвитку цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися цілеспрямовано чи вимушено, порушення професійних обов’язків не викликає жодних емоцій;

□ психосоматичні та психовегетативні порушення – проявляються у погіршенні фізичного самопочуття, розвитку таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлад сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних захворювань.

З описаних стадій можна побачити наскільки дане явище може бути критичним для життя та діяльності, починається з почуття втоми може перерости у явище, що впливає на думки, бажання, настрої людини, порушуючи емоційну, вольову, поведінкову сфери. «Якщо працівник реагує адекватним, адаптивним чином, він діє успішніше та ефективніше, підвищує свою функціональну активність та впевненість. Натомість невміння давати раду в складних, емоційно напружених ситуаціях веде до «професійного вигорання» та стресу» [40, с. 5]. «Високий рівень вигорання відзначається при наявності у людей пасивних тактик опору стресу, а особистості, що займають активну життєву позицію у ставленні до стрес-факторів, демонструють низькі показники вигорання» [41, с. 178].

У своїй монографії відомий український науковець О.Р. Малхазов [31] аналізує особливості емоційної стійкості людей, які зазнали травматичного впливу різних подій. Так, зокрема, він перераховує емоційно несприятливі ситуації та наводить їхні характеристики: екстремальні (постійні, над інтенсивні, потенційно загрозливі для організму впливи); субекстремальні (постійні інтенсивні та екстремальні за характером дії впливи, які становлять реальну загрозу для статусу і життя); особливі (епізодичні впливи або висока ймовірність їх виникнення); психотравматичні (різні рівні ймовірності психотравматичних впливів); стресогенні (ситуативні (гострий стрес – шок), хронічні або довготривалі (підгострі стресові стани, впливи); фрустраційні (виникають через неможливість задовольнити потреби / бажання за наявності

вираженої мотивації досягнення бажаного результату); конфліктні (актуалізують суперечливість інтересів, позицій, цілей, поглядів, переконань суб'єктів взаємодії); ситуації, що пов'язані з фінансовими, економічними, соціальними та побутовими проблемами (актуалізують суперечності між інтересами, цілями, переконаннями, світовідчуттям, світосприйманням і можливостями їх задоволення з боку соціального оточення); складні життєві (невідповідність між мотивацією досягнення бажаного результату і фізіологічним, психофізіологічним, особистісним та соціально-психологічним ресурсом).

Ускладнюють емоційне вигорання людини різні внутрішні та зовнішні чинники, але найчастіше це стрес, який впливає на її здатність певним чином реагувати на нього. У найбільш загальному значенні за допомогою терміну стрес описують різноманітні умови, випадки та ситуації, в яких людина відчуває напруження.

Стрес, завдяки Г. Сельє, розглядають як реакцію організму на будь-яку ситуацію, на важливі для організму стимули, вплив яких викликає адаптаційний синдром. «Цей синдром розвивається в три стадії:

1 стадія тривоги – організм реагує станом тривоги, тобто адаптація ще не забезпечена повною мірою, водночас опір організму знижується;

2 стадія резистентності, на якій виникає опір організму дії стимулу, запускаються захисні механізми, за рахунок яких і відбувається пристосування організму до нових умов. Головне завдання цієї стадії – підготовка організму до нападу або втечі;

3 стадія виснаження – характеризується тим, що довго організм не може перебувати в напруженому стані, і поступово виявляється нездатність захисних механізмів і далі функціонувати в необхідному режимі, що й призводить до розбалансування функцій, а в крайніх випадках – до виснаження і смерті» [31, с. 28].

«У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив» [41, с. 18].

Погляди науковців на поняття стрес увесь час доповнюються і використовуються для характеристики станів людини в екстремальних умовах, які негативним чином впливають на виконання діяльності, зачіпаючи фізіологічний, психологічний та поведінковий рівні [1], [18], [19]. Можна сказати, що емоційне вигорання це про виснаження людини на фізичному, на емоційному та на психологічному рівні. «Наслідки тривалого стресу як причина виникнення синдрому «професійного вигорання» позначаються на фізичному стані фахівця» [40, с. 11].

Виокремлюють причини, які «пов'язані з екстремальними умовами.

1. Новизна, незвичайність і раптовість впливу. Прикладом можуть слугувати різкі звуки, постріли, яскраві спалахи світла, падіння, перегляд відповідних фільмів тощо.

2. Складність завдання, дефіцит часу, збільшення темпу дій, співвідношення двох складних дій, монотонність, невизначеність ситуації тощо.

3. Ситуація конфліктного вибору за наявності в людини несумісних спонукань; наявність перешкод з боку інших осіб; наявність елементів змагання; акцентування «тестового» характеру дії в експертній ситуації:

завдання, яке виконує людина, стає виміром інтелектуальних, мнемічних та інших її здібностей; зміна винагороди за участь у діях тощо» [59, с. 13].

Екстремальні умови, «в які потрапляють військовослужбовці під час бойових дій, справляють потужний вплив на їх психіку. Інтенсивність переживання військовослужбовцем бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників: сили і тривалості впливу бойових факторів на психіку військовослужбовця та від індивідуальних особливостей його реагування на вплив цих факторів» [1, с. 5]. У цьому випадку, скоріше йдеться, не стільки про фізіологічний стрес, а про психологічний стрес, який «характеризується: оцінюванням сигналу як загрозливого для особистого статусу або життя; антиципацією майбутньої загрози без наявності матеріального подразника; можливістю під час взаємодії із джерелом загрози визначати тип реагування на неї (страх, гнів, сум, тривога, депресія, радість тощо). На такі стресові ситуації особистість відповідає неоднаковими реакціями, що пов'язано з індивідуальним досвідом використання пристосувальних та захисних механізмів...» [31, с. 31–32].

Взагалі, захисні механізми, якщо можна так образно зазначити, дозволяють людині балансувати її взаємодію з середовищем. Механізми психологічного захисту – «це внутрішні пізнавальні маніпуляції, які обіцяють особі послаблення неспокою або недопущення його виникнення» [17, с. 53]. Виокремлюють такі види психологічних механізмів: включення, заміщення, заперечення, ідентифікація, ідеалізація, ізоляція, інтросекція, компенсація, переміщення, показова реакція, проєкція, раціоналізація, регресія, сублімація, фантазії і витиснення, що вважається найбільш універсальним способом «уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню із свідомості несприятливого мотиву чи неприємної інформації для захисту свідомої частини «Я» від конкуруючих конфліктних тенденцій, які загрожують існуючому образу самого себе» [17, с. 53].

Психологічний механізм спрацьовує не лише у свідомості, але й на рівні поведінки, тобто відбивається на активності, на манері уникати всі

подразники, які неможливо опанувати через різні суб'єктивні та об'єктивні причини. Наприклад, до об'єктивних чинників можна віднести, тривале «здійснення своїх службових обов'язків у настільки напруженій обстановці веде до дезадаптації, зниження стійкості організму, нервово-психічної перенапруги, результатом чого є розвиток стійких негативних психічних станів» [38, с. 8]. Так само, складні ситуації впливають на людину, бо характеризуються: наявністю труднощів, усвідомленням особистістю загрози, перешкодами на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів; станами психічної напруженості як реакції особистості на труднощі, подолання якої є значущою для суб'єкта; зміну звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за рамки «звичайності» [13, с. 13].

Складні умови життя і професійної діяльності, які передбачають присутність ризиків та стресу впливають на людей, які в них перебувають вимушено, за власним бажанням або через виконання професійних обов'язків, на які люди можуть по-різному реагувати емоціями та поведінковими реакціями (копінгами). Підтвердження знаходимо у літературі:

- одна подія може викликати високий рівень стресу у однієї людини і водночас виявитися практично нейтральною для іншої [79];
- людина може боротись з ситуацією (використовуючи копінг) та боротись з почуттями, які через цю ситуацію виникли [87];
- відмінності між людьми у способах подолання стресу зумовлені копінгами [71], [72].

Копінгом у психології називають стратегії, дії, поведінку, тобто «те, що робить людина, щоб справитися зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитам буденного життя» [13, с. 57], а також з небезпечними обставинами. У межах ситуаційного підходу, прихильником якого вважають Р. Лазаруса, вважається, що людина, залежно від ситуацій та умов може використовувати стратегії вирішення проблем (означають спрямованість на зміну стресової

ситуації [74]) або емоційні стратегії (означають спрямованість на зміну думок, емоцій, переживань стосовно стресової ситуації [74]). Розрізняють три види емоційного подолання [13], [73], які спрямовані на регуляцію (пережитої внутрішньої) емоції; на регуляцію контексту, що викликає емоцію і, на нашу думку, найважливіше – на регуляцію поведінки, пов'язаної з переживанням емоції. Саме віра в себе і свої ресурси, на думку, Р. Лазаруса [78], [79] дозволяє людині оцінити, наскільки вона успішно зможе впоратися з цією проблемою, тобто йдеться про емоційно-вольову регуляцію, про спроможність людини наполегливо опановувати та долати складнощі.

Емоційно-вольову регуляцію можна розглядати, як синтетичний процес, який забезпечує регуляцію діяльності у складних та напружених умовах [42], яка складається з таких компонентів, як «емоції, вольова регуляція, досвід емоційно-вольової регуляції» [42, с. 7]. Серед чинників виживання в складних, стресових, екстремальних умовах називають такі елементи вольової сфери як наполегливість [9] [21], [22], [48] та самовладання («відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів» [47, с. 54]), [32], [48], [63], за якими може бути охарактеризовано рівень розвитку вольової саморегуляції в цілому [24, с. 471].

Отже, емоційне вигорання може свідчити про межу внутрішніх ресурсів людини у складних та екстремальних умовах, про емоційну можливість, про прагнення до самозбереження. Перебуваючи на різних стадіях від напруги до виснаження людина зазнає негативного впливу цього явища на свій внутрішній світ, на емоційну, вольову та поведінкову сфери. І це все може відобразитись на активності людини, на її спроможності наполегливо чи з байдужістю ставитись та долати перепони, на емоційному забарвленні життя з домінуванням пригнічених станів та емоцій, і на здатності їх опановувати, на виборі поведінкової стратегії, що призведе до успішного вирішення завдань. Особливо важливо вивчити здатність до складних та екстремальних умов у військовослужбовців, діяльність яких на сьогоднішній день безпосередньо пов'язана з небезпечними умовами.

1.3. Теоретичний аналіз особливостей професійної діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах

Серед усіх важливих професій в умовах сьогодення, в умовах військового стану, пріоритетне місце посідає професія військовослужбовця. На сьогодні можна з впевненістю зазначити, що ця професія відноситься до тих, які пов'язані з ризиками, небезпеками та екстремальністю, що накладає свій відбиток на особистість професіонала. Військовослужбовець не лише повинен знати, як користуватись зброєю, але й бути готовим до зустрічі з великою кількістю небезпек і поводити себе гідним чином в цих екстремальних умовах. «Особливості професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил змушують чималу їх частину часу перебувати у стані напруженості, мобілізації внутрішніх ресурсів, особливо під час виконання службових завдань в умовах підвищеної небезпеки. Відомо, що такий режим мобілізації сил може негативно позначитися на різних аспектах здоров'я людини. Тому вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я військовослужбовців потребує постійного пошуку нових, сучасних, більш ефективних шляхів попередження у них наслідків посттравматичних впливів» [20, с. 6].

Такі нетипові для звичайного життя умови можуть спричинити психологічні травми. До найжахливіших умов для будь-якої людини науковці відносять війну [77]. «Як показує історія війн, то добре простежується закономірність, що з кожною війною нова зброя приносила нові види поранень, а відповідно це впливало на зміст надання медичних послуг як військовим, так й цивільним особам, які страждали однаковою мірою. Також кожна війна залишала на своєму шляху й ветеранів, які прагнули відновити життя, зруйноване травмами та втратами. Тобто кожна війна залишає після себе воєнну травматизацію» [6, с. 59].

Травма або спогад «про будь-яку травму задля захисту психічної структури від розпаду буде «обростати панцирем» психологічних захистів, в

результаті чого багато інтенсивних і складних емоцій, наприклад страх чи гнів, відщеплюються, і не можуть бути опрацьовані і прожиті, переповнюючи людину зсередини. А отже, для психічного самозбереження ці потужні почуття мають бути евакуйовані у зовнішні «погані об'єкти» через розігрування травматичної ситуації або через механізм проєкції. Тобто, буря негативних емоцій, що проживаються всередині, починають сприйматися як такі, що походять від іншої людини» [67].

Травматичними подіями можуть стати «екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний потенціал, ситуації загрози життю для самого себе або близьких. Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні та непередбачувані [65, с. 78–79]. Коли йдеться про тиск бойових стресорів, який може бути надпотужним та досить тривалим, то психофізіологічний стан військовослужбовців може зазнавати цього впливу. Проте, «між людьми існує велика різниця в інтенсивності переживання та ступені опору стресовим ситуаціям. Така різниця передусім походить від різниці у нейрофізіологічній чутливості центральної нервової системи, зокрема переважаючих нейрофізіологічних процесів збудження або гальмування.

Різниця у стійкості до стресу також залежить від різного життєвого досвіду особистості та психологічної зрілості. Однак не треба плекати ілюзій, що проблему негативних наслідків стресу на полі бою можна вирішити шляхом психологічного відбору людей. По-перше, тому що більшість людей (майже 60%) демонструють середньо статистичну стійкість до стресу (близько 20% підвищено чутливих і 20% стійких), а, по-друге, тому що під впливом інтенсивних, довготривалих та чисельних бойових стресорів мало хто може запобігти психічному зламу. Говорячи військовим жаргоном: кожний має свою точку зламу» [52, с. 85–86].

Так, за результатами дослідження [8], що було спрямоване на особливості психологічного здоров'я військовослужбовців, встановлено, що

потребують: допомоги – 1,7% досліджуваних; послідовного вирішення психологічних проблем – 33,3% досліджуваних; 55,3% досліджуваних є психологічно здоровими, проте виявлено низку проблем, і лише 9,7% досліджуваних були повністю психологічно здоровими. Психологічне здоров'я, самовідчуття здатності ефективно виконувати свої обов'язки в умовах війни є досить актуальними для військовослужбовців. «Досвід бойових дій підтверджує, що війська поряд з неминучими фізичними втратами несуть відчутні психологічні втрати. Це, насамперед, пов'язано з отриманням воїнами бойових психічних травм, які, в свою чергу, призводять до розладів психічної діяльності, повної або часткової втрати боєздатності. Існує думка, що основним чинником, що призводить до бойової психічної травми, є небезпека, що загрожує життю і здоров'ю, яка пов'язана зі сприйняттям картини загибелі та поранень інших людей» [65, с. 81].

За статистикою 10-15% усіх учасників бойових дій страждають від бойового посттравматичного синдрому, який може виникнути через:

- «фізичне виснаження: недосипання, підвищене фізичне навантаження, тривале голодування, перебування у високих або низьких температурах ін.;
- вимушена бездіяльність, стан тривалого очікування;
- зниження моральних стандартів;
- відсутність підтримки з боку оточення;
- ступінь самоідентифікації з поставленою метою» [65, с. 82].

Нажаль, людство має досвід війни та травмованих війною людей. Значний досвід щодо психологічної роботи з військовослужбовцями роблять ізраїльські військові психологи, які запропонували іншу практику відновлення військових в стані загостреного бойового стресу. Військові психологи «таких військових стали відводити від лінії фронту, затримувати там на день-два, давати їм відпочити та заохочувати «вентиляцію», тобто відверту розмову з психологом про свій травматичний досвід на полі бою. Після цього слідувало відвідання командиром та побратимами, дружні розмови та повернення на фронт у свій підрозділ. Соратники робили теплий і

дружній прийом таким людям, не глузували з їх проблем. Кількість тих, хто відновлювали сили після такого лікування, зростає до більш ніж 85%, і не менш важливим є те, що в цих військових не було виявлено ризику повторного зламу під дією інших стресових подій на війні [52, с. 87].

Наведемо підходи ізраїльських психологів для пом'якшення наслідків та відновлення після бойового стресу [52, с. 87]: потрібно надавати психологічну допомогу військовослужбовцям якомога раніше, бо раннє виявлення та реабілітація після бойового стресу, зможе запобігти спалаху симптомів та полегшити повернення у підрозділ; надавати цю допомогу на відстані 1-2 км від лінії фронту, це сигналізує військовим, що їхні проблеми не тяжкі, виліковні, і їх очікують на полі бою; зміцнювати згуртованість, єдність, довіру до підрозділу, до командування; заохочувати абреакцію, заохочувати говорити про свій досвід, свої емоції, реакції та роздуми; уникати ролі хворого, запобігати відчуттю безпорадності при стресі.

Тому багато праць та досліджень присвячено переліку можливих небезпек для військовослужбовців, а також описанню профілактичних заходів [3], [4], [20], [46], [62], [51]. Профілактична робота визначається, як «спеціальний вид діяльності, спрямований на збереження, зміцнення та відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, запобігання виникненню у них соціально-психологічної та особистісної дезадаптації» [62].

Група українських науковців [51], які долучаються до розробок профілактичних процедур (до зустрічі з небезпекою) та тренінгових програм (після зустрічі з небезпекою) для військових пропонують враховувати, що профілактика – це комплексний підхід, що включає організаційні, службові, правові, просвітницькі, соціально-економічні, психологічні та медичні заходи. Метою яких є підвищення рівня психологічної безпеки, попередження виникнення розладів, негативних станів, психологічного виснаження, професійного вигорання та деформації військовослужбовців для забезпечення працездатності та ефективності службово-бойової діяльності.

Модель профілактики, що запропонована українськими науковцями співпадає з моделлю, що була розроблена, з досвіду війн ізраїльської та хорватської: передбачає первинний, вторинний та третинний рівень профілактики та запобігання наслідкам бойового стресу.

«Первинна профілактика спрямована на усунення факторів ризику появи бойового стресу та націлена на:

- а) психологічний відбір та кваліфікацію під час вступу в армію;
- б) військове навчання та тренінги протягом розвитку та формування психологічної бойової готовності військових.

Вторинна профілактика, відповідно до ізраїльської моделі, стосується процедури надання допомоги військовим, що перебувають у стані стресу дуже близько від лінії фронту.

Третинна профілактика у випадках сильного бойового стресу проводиться у віддалених казармах (не лікарнях!) з наголосом на терапії навколишнім середовищем, фізичних вправах та додаткових фізичних та військових навчаннях на період більше трьох місяців» [52, с. 88].

Важливу роль у запобіганні негативних впливів, підтримці під час виконання військових завдань та після їх виконання відводиться військовому колективу (має формальну та неформальну структуру [56, с. 94]) та командирів. «Напружена професійна діяльність під час вирішення завдань військової служби зобов'язує офіцера цілеспрямовано формувати психологічну готовність та емоційно-вольову стійкість особового складу для ефективного забезпечення національної безпеки України» [46, с. 3], в іншому випадку це може призвести до порушення згуртованості військових колективів, руйнування відносин між військовослужбовцями, до зниження ефективності управління підлеглими з боку командирів [46]. «У зв'язку з цим було запропоновано здійснювати ротацію цілих підрозділів» [46, с. 249].

Командири повинні вміти своєчасно виявляти військовослужбовців з ознаками розвитку психотравм, при яких вони повинні бути евакуйовані з поля бою. «Необхідно пам'ятати, що людина в кризі володіє обмеженими

особистісними ресурсами і тому потребує вчасної професійної психологічної допомоги. Ефективність подолання криз визначається не стільки швидкістю надання допомоги, скільки глибиною внутрішнього опрацювання власних переживань, можливостями пересилення проблеми та її використання з метою саморозвитку. Конструктивне подолання криз передбачає прийняття реальності, аналіз ситуації, виділення та розрізнення головного і другорядного, етапів проблеми та її вирішення. Показовими у цьому аспекті є стратегії, головне завдання яких є збереження і підтримка фізичного та психологічного здоров'я особистості» [65, с. 90]. «Для того, щоб позбутись певних «хворобливих» якостей у воїна, так званого «синдрому війни» необхідна творча праця над собою: як фізичного, так і розумового характеру. Така культура праці має бути конструктивною та багатовимірною з метою самозбереження...» [30, с. 267], цьому може посприяти тренінг.

«З початку збройного конфлікту на Сході нашої країни психологічний тренінг став одним із пріоритетних напрямків у роботі військових психологів Збройних Сил. Він дозволяє поглибити знання, напрацювати навички і уміння, які можна використовувати на практиці з різною метою, в першу чергу – для профілактики психологічної травматизації особового складу» [20, с. 119]. Крім того, тренінг дозволяє «швидко встановлювати контакт із військовими, формувати в них зацікавленість у подальшій співпраці та сприяти зміцненню військових колективів [68, с. 90]; оволодіти прийомами саморегуляції та адаптації військового до мирних умов [61].

Отже, екстремальні умови, в яких здійснюється професійна діяльність військовослужбовців, можуть впливати на емоційну, волюву та поведінкову сфери особистості. Негативні чинники можуть бути інтенсивними та тривалими, проте саме індивідуальні показники означених сфер дозволяють зберігати стійкість до стресу, уникати деформації емоційних переживань та негативних емоційних станів, тривоги, запобігати негативному ставленню до діяльності та реагуванню неконструктивними поведінковими стратегіями в екстремальних умовах та після зустрічі з небезпекою.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Тренінгові технології мають давню історію, бо виходять з суспільних традицій групових зібрань, під час яких утворювалась групова взаємодія, спільні дії, одна мета тощо. На сьогодні тренінг вважається універсальним інструментом психологічного впливу, який має різні види та модифікації. Тренінг дозволяє об'єднувати людей різних професій та віку, з різним досвідом. Тренінг активно використовують для професіоналів, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами, зокрема для військовослужбовців від етапу адаптації до служби і після виконання обов'язків, складних військових завдань. Тому можна розглядати як засіб психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців.

Встановлено, що емоційне вигорання «хвороба» сьогодення, яку на собі відчувають не лише фахівці «підтримуючих» професій (вчителі, психологи, медики), а й професіонали чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами. Емоційне вигорання виникає як відповідь з боку внутрішнього світу особистості на стресові чинники, екстремальні умови, напруження, перевтому та перенавантаження і відбивається на зміні емоційного тла (домінують негативні емоції, тривожні стани), на зниженні здатності до саморегулювання (послабляються механізми вольової сфери, людині все байдуже), на фіксації стереотипних копінгів (зміни неконструктивного копінгу на конструктивний уповільнюється), особливо після перебування в екстремальних умовах.

Діяльність військових на сьогоднішній день безпосередньо пов'язана з ризиками, екстремальними умовами, які мають систематичний характер через що відбиваються на всіх сферах особистості. Тому самовідновлення являється важливим елементом ефективної професійної діяльності і в цьому можуть допомогти профілактичні заходи до та після зустрічі з екстремальними чинниками, до яких можна віднести й тренінгові технології.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Процедура та методи емпіричного дослідження

Для дослідження визначених показників нами було підібрано відповідні психодіагностичні методики, зокрема, для дослідження: прояву емоційного вигорання обрано «Методику діагностики емоційного вигорання»; емоційних станів – «Методику самооцінки емоційного стану»; тривоги – «Шкалу тривоги»; стресостійкості – опитувальник «Самооцінки стійкості до стресу»; якостей вольової сфери – «Методику дослідження вольової саморегуляції»; поведінки в стресових умовах – методику «Копіг-поведінки в стресових ситуаціях».

Наведемо коротку характеристику зазначених психодіагностичних методик. Так, «Методика діагностики емоційного вигорання» [10], [39], [40], дозволяє встановити фази емоційного вигорання: «напруження», «резистенція», «виснаження» та симптоми. Методика містить 84 твердження, за ключем відбувається підрахунок балів.

Важливо зазначити, що всі три фази мають три рівні процесу утворення емоційного вигорання з відповідними балами, тобто фаза вважається не сформованою, якщо нараховано від 0 балів до 36 балів; фаза у стадії формування, якщо нараховано від 37 балів до 60 балів; фаза вважається сформованою, якщо нараховано від 61 балу і більше балів. Як зазначається у характеристиках методики, що для кожної фази оцінка може бути від нуля балів до 120 балів.

Подальший крок в обробці результатів опитування – це підрахунок суми показників симптомів. Показник вираженості емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів. І за ключем можна встановити динаміку сформованості симптому: симптом не склався, якщо нараховано від 0 балів і до 9 балів; симптом, вважається в процесі утворення, якщо нараховано від 10 балів до 15 балів; симптом, вважається, що він вже склався, якщо нараховано від 16 балів і більше балів.

Назвемо симптомокомплекс для кожної фази емоційного вигорання:

фаза «напруження»: 1) переживання психотравматичних обставин; 2) незадоволеність собою; 3) «загнаність у клітку»; 4) тривога та депресія; фаза «резистенція»: 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування; 2) емоційно-моральна дезорієнтація; 3) розширення сфери економії емоцій; 4) редукція (спрощення) професійних обов'язків; фаза «виснаження»: 1) емоційний дефіцит; 2) емоційна відокремленість; 3) особистісна відстороненість або деперсоналізація; 4) психосоматичні та психовегетативні порушення.

Наступна методика, що дозволяє встановити особливості емоційної сфери, рівні емоційних станів. «Методика самооцінки емоційного стану», що була розроблена американськими психологами А. Уесманом і Д. Ріксом. [10, с. 94–100], дозволяє самостійно оцінити емоційні стани. Ці стани наведені у парній формі у вигляді полюсних переживань: «спокійність – тривожність», «енергійність – втомленість», «піднесення – пригніченість», «впевненість у собі – безпорадність». За методикою ці парні шкали існують, як окремі вісім шкал. Кожна парна шкала містить 10 тверджень про відповідний емоційний стан – від позитивного, визначеного 10 балами і до негативного, визначеного 1 балом. Наведені твердження мають свою нумерацію, що одночасно являються балами.

Методика вважається досить простим опитувальником, коли досліджуваний за відповідними шкалами обирає натепер свій емоційний стан. Обробка результатів полягає у визначенні емоційного стану, що має свій номер, який є балом за цю відповідь. Можна за методикою підрахувати інтегральний показник емоційного стану. Якщо сума балів від 26 до 40, то респондент високо оцінює свій емоційний стан, якщо від 15 до 25 балів оцінка емоційного стану – середня, і низька, якщо від 4 до 14 балів.

Крім того, у методиці наводиться характеристика рівнів емоційного стану за окремими парними шкалами. Так, за парною шкалою «спокійність – тривожність», якщо респондент отримує понад 5–6 балів, то вважається, що респондент у більшому ступені демонструє стан спокою, витриманість,

стриманість, терплячість, розсудливість, врівноваженість, незворушність, толерантність; якщо респондент отримує 5–6 балів, то це свідчить про середній рівень «спокійності – тривожності» без явного переважання одного з полюсів; якщо респондент отримує 1–4 бали, то у респондента переважають заплутаність, тремтливість, заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

За парною шкалою «енергійність – втомленість»: якщо респондент отримує понад 5–6 балів, то респондент оцінює себе як особистість ініціативну, діяльну, винахідливу, одержиму, спрямовану, активну, кипучу, пробивну, кмітливу; якщо респондент отримує 5–6 балів, то це свідчить про середні показники «енергійності – втомленості» без явного переважання одного з полюсів; якщо респондент отримує 1–4 бали, то у респондента переважають безініціативність, пасивність, інертність, безініціативність, млявість, апатичність, байдужість, повільність.

Наступна парна шкала «піднесення – пригніченість» так само поділяється на три рівні: якщо респондент отримує понад 5–6 балів, то проявляє себе як особистість занадто активну, темпераментну, енергійну, волелюбну, розкуту, жваву, рухливу; якщо респондент отримує 5–6 балів, то це свідчить про середні показники «піднесення – пригніченості» без явного переважання одного з полюсів; якщо респондент отримує 1–4 бали, то у респондента переважають сором'язливість, боязкість, нерішучість, несміливість, заляканість, пригніченість, похмурість, пригніченість.

За останньою парною шкалою «впевненість у собі – безпорадність»: якщо респондент отримує понад 5–6 балів, то проявляє себе як загартований, рішучий, завзятий, героїчний, працездатний, сильний, вольовий, твердий, безстрашний, відважний, самостійний; якщо респондент отримує 5–6 балів, то це свідчить про середні показники «впевненості у собі – безпорадності» без переважання одного з полюсів; якщо респондент отримує 1–4 бали, то респондент оцінюється як слабохарактерний, несміливий, слабкий, слабовільний, прибитий.

Наступна методика для встановлення рівня тривоги – це методика діагностики тривоги «Шкала тривоги» [11]. У збірнику методик для визначення психологічної готовності, а також діагностування психологічних станів у військовослужбовців, що погоджено Головним управлінням морально-психологічного забезпечення ЗСУ представлено адаптований скорочений варіант. Оригінальний варіант має назву «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale.). Шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії. Методика розроблена А.С. Зігмундом та Р.П. Снайтом в 1983 році. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю [1]. Характерними особливостями даної методики вважаються: швидкість проведення, через невелику кількість запитань; легкість заповнення та підрахунку балів. Інформацію про дану методику можна знайти у відкритому доступі, де зазначені історичні довідки щодо її виникнення [12].

Адаптований та скорочений варіант містить сім тверджень щодо самопочуття та чотири варіанти відповідей з відповідними оцінками типу: 3 весь час; 2 часто; 1 час від часу, іноді; 0 зовсім не відчуваю. Тобто кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна прояв).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за шкалою. Інтерпретація результатів: 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги); 8-10 – субклінічно виражена тривога; 11 і вище - клінічно виражена тривога.

Як зазначається в літературі: «За умови виявлення субклінічної або клінічно вираженої тривоги/депресії згідно з результатами скринінгу пацієнтів направляли до лікаря-психіатра з метою подальшого обстеження, встановлення діагнозу та, за потреби, призначення лікування. Отримані дані фіксували у медичній документації» [54, с. 31]. Тобто даний інструментарій

валідний та використовується психологами, медичними працівниками для скрінінгу у особистості тривоги в тому числі.

Наступна методика, за якою встановлюється рівень стресостійкості особистості – опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» [60]. Цей опитувальник складається з 18 тверджень, на які досліджуваному пропонується три варіанти відповідей (1 рідко; 2 іноді; 3 часто). Підраховуючи загальну суму балів, можна за результатами встановити рівні прояву стресостійкості: низький, середній, високий.

Стресостійкість характеризує певну сукупність внутрішніх якостей, що дозволяють особистості переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені умовами виконання діяльності. Стресостійкість «виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання» [55, с. 22].

Наступна методика, яка свідчить про деякі аспекти вольової сфери, те, наскільки людина готова долати перепони, наскільки здатна опанувати свої імпульси, в тому числі й емоційні, наскільки у неї розвинута вольова сфера особистості – «Методика дослідження вольової саморегуляції» [57]. Опитувальник містить 30 тверджень, на які пропонується надати однозначну відповідь – так чи ні. За певним ключем відбувається підрахунок за окремими шкалами «наполегливість» та «самовладання», а також за ключем можна зробити підрахунок загальної шкали «вольова регуляція».

Наводяться мінімальні та максимальні значення за окремими шкалами (за шкалою «наполегливість» сумарний бал становить від 0 до 16; за шкалою «самовладання» – сумарний бал становить від 0 до 13; за загальною шкалою «вольова саморегуляція» – сумарний бал становить від 0 до 24), а також визначено середні показники, за якими нижчі результати вважаються низькими, а вищі за середні – високими результатами: для шкали

«наполегливість» – це 8 балів; для шкали «самовладання» – це 6 балів; для загальної шкали «вольова саморегуляція» – це 12 балів.

Наступна методика, що дозволяє побачити стратегію дій та особливості поведінки в складних стресових ситуаціях це методика «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (Н. Ендлера та Дж. Паркера), [36], [37]. Ця методика дозволяє встановити конструктивні та неконструктивні копінги, тобто поведінку подолання для зменшення впливу негативних наслідків стресів і криз.

«Неконструктивні копінг-стратегії (наприклад, за типом утікання-ухиляння), а також їх невелика кількість є психологічними чинниками, що спричиняються до виникнення стресу» [36, с. 112]. Методика має адаптований варіант, який ми обираємо для дослідження домінуючих поведінкових стратегій. Методика містить 48 тверджень, на які пропонуються варіанти відповідей з відповідним балом: ніколи – 1 бал, рідко – 2 бали, іноді – 3 бали, часто – 4 бали, найчастіше – 5 балів.

При обробці результатів потрібно враховувати розподіл тверджень за певним ключем за відповідними шкалами, що характеризують такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу: 1) «орієнтація на вирішення завдання» – це стратегія, яку використовує людина, свідчить про її прагнення гуртуватись на власні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблем; «спрямованість на емоції» – це стратегія, яку використовує людина, свідчить про виникнення негативних емоцій, що стосуються стресової ситуації, та про зосередженість людини на таких емоціях; 3) «уникнення» – це стратегія, яку використовує людина, свідчить про її прагнення уникати контакту з навколишнім світом, свідомо заблокувати необхідність розв'язувати проблеми в стресових ситуаціях. За результатами обробки даних визначаються, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для досліджуваних, а які – найменш притаманними їм.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В нашому дослідженні брали участь військовослужбовці, загальна кількість учасників – 48 осіб (100%). Першою методикою була «Методика діагностики емоційного вигорання», за якою отримано результати за фазами. Наведемо результати за першою фазою «напруження» (див рис.2.1).

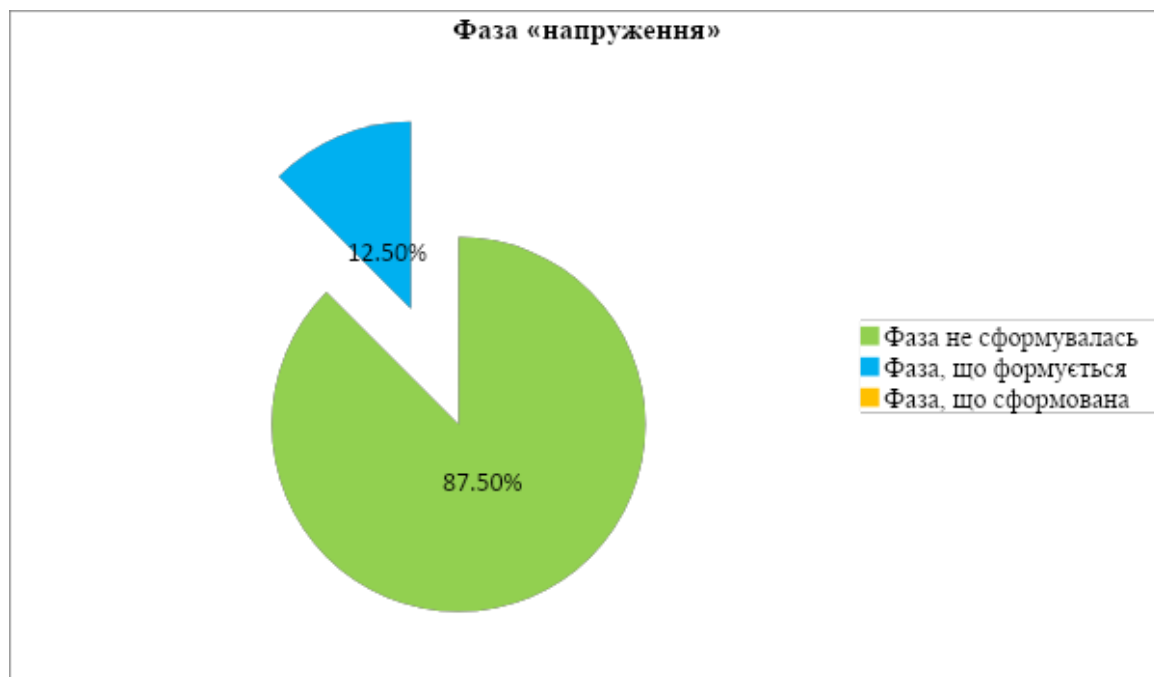


Рис. 2.1. Розподіл результатів досліджуваних за динамікою сформованості фази «напруження» за «Методикою діагностики емоційного вигорання»

За цією психодіагностичною методикою можна встановити сформованість фази емоційного вигорання за трьома показниками: фаза не сформована, фаза, що формується, фаза, що сформувалась. Це може свідчити наскільки критичною є ситуація щодо емоційного вигорання у особистості.

Як видно з діаграми (рис. 2.1) фаза «напруження» у цієї вибірки проявилась наступним чином: у 87,5% досліджуваних фаза не сформована, у 12,5% досліджуваних фаза, що формується і у жодного досліджуваного не встановлено, що фаза вже сформована.

Наведемо результати за другою фазою емоційного вигорання – «резистенція» (див. рис. 2.2.).

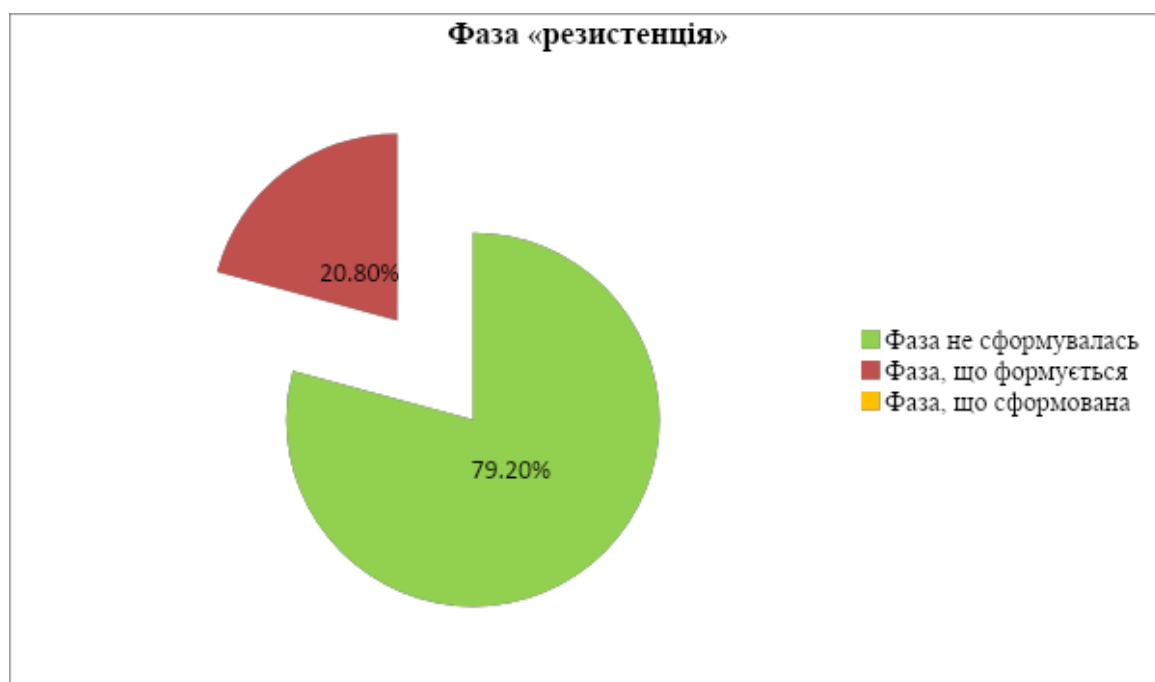


Рис.2.2. Розподіл результатів досліджуваних за динамікою сформованості фази «резистенція» за «Методикою діагностики емоційного вигорання»

З результатів дослідження можна побачити, що фаза «резистенція» не була сформована у 79,2% досліджуваних, у 20,8% досліджуваних встановлено, що ця фаза почала формуватися і у жодного – не встановлено, що вона сформувалась.

Остання фаза емоційного вигорання – фаза «виснаження» у всіх досліджуваних 100% вона не була сформована. Виходячи з результатів дослідження ця фаза у всіх досліджуваних не знаходиться у процесі формування та не є сформованою.

Вище ми навели узагальнені результати за трьома фазами емоційного вигорання («напруження», «резистенція», «виснаження») за «Методикою діагностики емоційного вигорання». Кожна з зазначених фаз містить симптомокомплекс показників, які мають свою динаміку прояву, результати розглянемо далі.

Так, нагадаємо, для фази «напруження» є характерними такі симптоми: 1) переживання психотравмуючих обставин; 2) незадоволеність собою; 3) «загнаність у клітку»; 4) тривога і депресія. За середніми показниками було отримано наступні результати і наведено у діаграмі нижче (див. рис. 2.3).

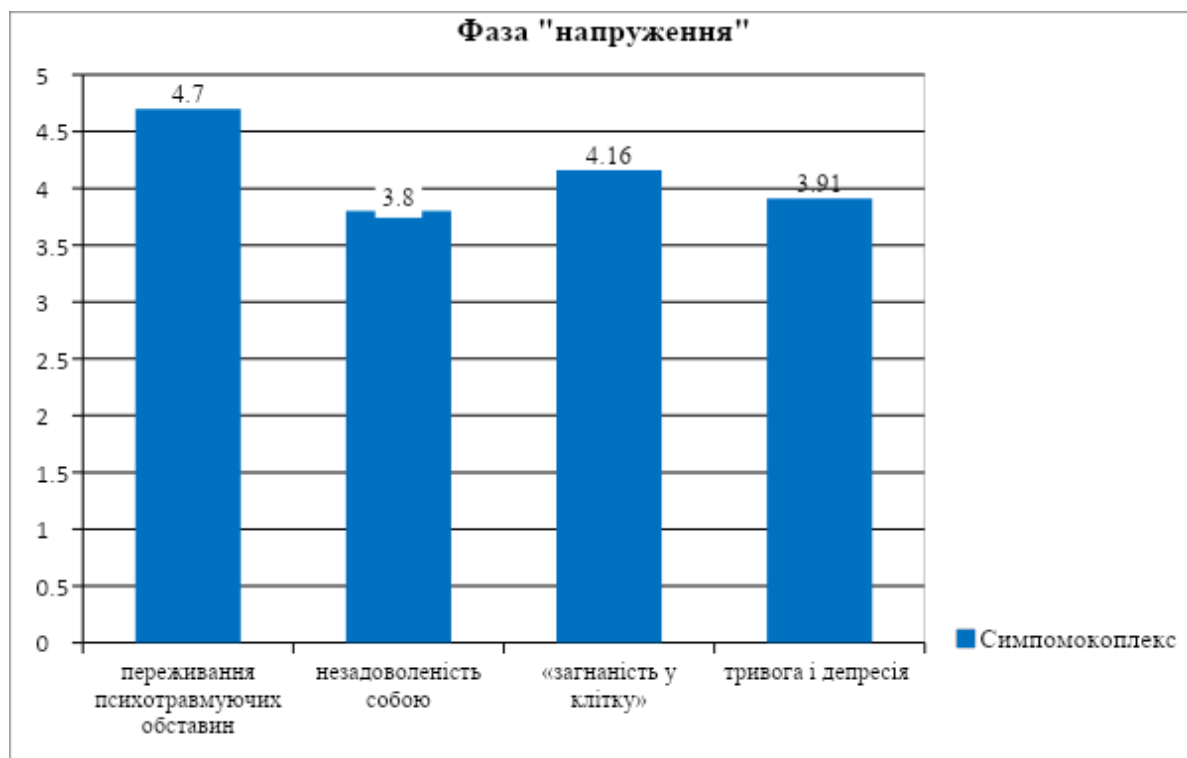


Рис.2.3. Розподіл результатів досліджуваних за проявом симптомів фази «напруження» за «Методикою діагностики емоційного вигорання»

Як бачимо з діаграми (рис. 2.3) за середніми показниками найбільший прояв на першій фазі емоційного вигорання має перший симптом – «переживання психотравмуючих обставин» ($\mu=4,7$), дещо нижчі результати за третім симптомом – «загнаність у клітку» ($\mu=4,16$). Четвертий симптом – «тривога і депресія» проявився менше ($\mu=3,91$), так само як другий симптом – «незадоволеність собою» ($\mu=3,8$). Власне, досліджувані нашої вибірки – це військовослужбовці, які мають бойовий досвід при виконанні складних завдань, що виконуються в умовах війни. Тому симптом «переживання психотравмуючих обставин» є актуальним і реальним для військовослужбовців, які захищають державу.

Наступна фаза емоційного вигорання – це «резистенція», яка характеризується наступними симптомами: 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування; 2) емоційно-моральна дезорієнтація; 3) розширення сфери економії емоцій; 4) редукція (спрощення) професійних обов'язків. За середніми показниками було отримано наступні результати, які наведено у діаграмі (див. рис. 2.4).

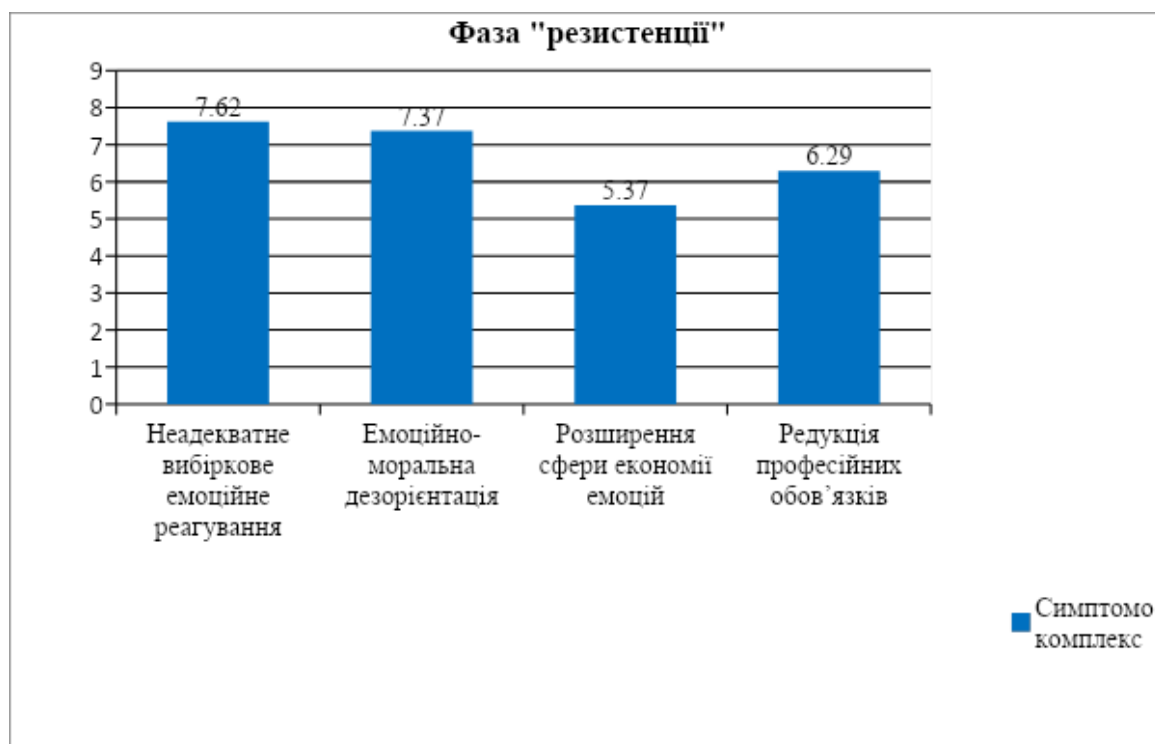


Рис. 2.4 Розподіл результатів досліджуваних за проявом симптомів фази «резистенція» за «Методикою діагностики емоційного вигорання»

Як бачимо з діаграми (рис. 2.4) за середніми показниками найбільший прояв на другій фазі емоційного вигорання має перший симптом – «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($\mu=7,62$), дещо нижчі результати за другим симптомом – «емоційно-моральна дезорієнтація» ($\mu=7,37$). Найнижчі показники виявились у четвертому симптомі «редукція професійних обов'язків» ($\mu=6,29$) та у третьому симптомі «розширення сфери економії емоцій» ($\mu=5,37$). З результатів видно, що на цій фазі найбільше проявився симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування», що

сигналізує про неможливість вловлювати різницю між двома явищами, які принципово відрізняються: мізерний прояв емоцій і неадекватне вибіркоче емоційне реагування. Тому може скластись хибне враження про досліджуваних з домінуючим першим симптомом, тобто які проявляють «неадекватне вибіркоче емоційне реагування». Може здаватись, що вони проявляють до інших черствість, неввічливість, байдужість.

Ми розуміємо, що мова йде про військовослужбовців, спілкування між якими особливо в екстремальних умовах обмежується коротким і змістовним спілкуванням (в тому числі наказами) і відбувається «заощадження» на емоціях, що обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування під час виконання ризикованих завдань в умовах війни.

Остання фаза емоційного вигорання – це фаза «виснаження», яка представлена такими симптомами: 1) емоційний дефіцит; 2) емоційна відокремленість; 3) особистісна відстороненість або деперсоналізація; 4) психосоматичні та психовегетативні порушення. За середніми показниками було отримано наступні результати і наведено у діаграмі нижче (див. рис. 2.5).



Рис.2.5. Розподіл результатів досліджуваних за проявом симптомів фази «виснаження» за «Методикою діагностики емоційного вигорання»

Як бачимо, з діаграми (рис. 2.5) за середніми показниками найбільший прояв на третій фазі емоційного вигорання має другий симптом – «емоційна відчуженість» ($\mu=3,2$), дещо нижчі результати за першим симптомом – «емоційним дефіцитом» ($\mu=2,5$). І дуже слабо проявлений четвертий симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення» ($\mu=1,04$) та третій симптом «особистісна відстороненість або деперсоналізація» ($\mu=1,46$).

Нагадаємо, що у жодного досліджуваного не встановлено, що ця найважча фаза емоційного вигорання знаходиться у стадії формування або вже сформувалась. Проте, у окремих досліджуваних за результатами дослідження встановлено прояв певної симптоматики цієї фази, які і вплинули на рівень середніх, зокрема, на другий симптом «емоційна відчуженість». Характеристика цього симптому свідчить про особистість, яка майже повністю може виключити емоції зі сфери професійної військової діяльності. Зовні здається, що таку особистість ніщо не може схвилювати, ніщо не може викликати емоційний відгук – ні позитивні обставини, ні негативні. Важливо зазначити, що така емоційна поведінка це не дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, скоріше, слід розглядати, як набутий досвід емоційного захисту. Здається, що людина з проявом такого симптому поводить як робот, бездушний автомат. Тобто у військовій справі при виконанні складних завдань в екстремальних умовах людина навчається працювати без емоцій, в той час, в інших сферах життя вона повноцінно проявляє емоції. Тобто, з одного боку, це явище у мирному житті виявляється негативним, а з іншого боку, з огляду на екстремальність умов і тих видовищ, які спостерігають наші військовослужбовці, припускаємо, воно виявляється, як захисний механізм психіки.

Наведемо за середніми показниками результати трьох фаз емоційного вигорання: «напруження», «резистенція», «виснаження» у вигляді діаграми (див. рис. 2.6).



Рис.2.6. Розподіл результатів досліджуваних за середніми значеннями трьох фаз емоційного вигорання за «Методикою діагностики емоційного вигорання»

Як бачимо з діаграми (рис. 2.6), найбільший прояв отримала фаза «резистенція» ($\mu=26$), дещо нижчі показники отримала фаза «напруження» ($\mu=16,91$), а найнижчі показники встановлено на фазі «виснаження» ($\mu=8,1$).

Як ми вже зазначали вище, фаза «виснаження» не проявилась у цій вибірці, тобто не в стадії формування, ні в стадії сформованої фази не виявлено. Такі результати за середніми показниками було отримано за рахунок результатів проявлених симптомів.

Наступною методикою дослідження була «Методика самооцінки емоційного стану» за якою встановлюється рівень прояву тих чи інших емоційних станів. Нами було отримано наступні результати (див табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл результатів досліджуваних за шкалами емоційних станів за «Методикою самооцінки емоційного стану»

| Шкали | Рівні | Високий Рівень | Середній рівень | Низький рівень | Всього |
|--------------------------------------|-------|----------------|-----------------|----------------|--------|
| «спокійність – тривожність» | | 79,2% | 20,8% | 0 | 100% |
| «енергійність – втомленість» | | 64,6% | 35,4% | 0 | 100% |
| «піднесення – пригніченість» | | 41,6% | 35,4% | 23% | 100% |
| «впевненість у собі – безпорадність» | | 83,3% | 16,7% | 0 | 100% |

Як бачимо за результатами «Методики самооцінки емоційного стану» нами було отримано за парними шкалами наступні дані: за шкалою «спокійність – тривожність» – 79,2% досліджуваних отримали високий рівень і ці результати свідчать про домінування стану спокою, витримки, стриманості, терплячості, розсудливості, рівноваги, незворушності; 20,8% досліджуваних отримали середній рівень за цією парною шкалою без явного переважання одного з полюсів; жодного досліджуваного, хто б отримав низькі показники за цією шкалою.

За результатами другої парної шкали «енергійність – втомленість» – 64,6% досліджуваних отримали високий рівень, що свідчить про ініціативність, діяльність, винахідливість, одержимість, спрямованість, активність, кипучість, кмітливість; 35,4% досліджуваних отримали середні показники за цією парною шкалою без явного переважання одного з полюсів; жодного досліджуваного, хто б отримав низькі показники за цією шкалою.

Третя парна шкала – «піднесення – пригніченість», за якою отримано наступні результати: 41,6% досліджуваних отримали високий рівень, що свідчить про активність, темпераментність, енергійність, волелюбність, розкутість, жвавість, рухливість; 35,4% досліджуваних отримали середній рівень без явного переважання одного з полюсів; 23% досліджуваних отримали низькі показники, що свідчить про прояв таких емоцій та переживань, як сором'язливість, боязкість, нерішучість, несміливість, заляканість, пригніченість, похмурість, пригніченість.

За четвертою і останньою парною шкалою «впевненість у собі – безпорадність» 83,3% досліджуваних отримали високі показники, що свідчить про домінування загартованості, рішучості, завзятості, працездатності, твердості, про силу, волю, безстрашність, відважність, самостійність; 16,7% досліджуваних отримали середні показники без явного переважання одного з полюсів; жодного досліджуваного, хто б отримав низькі показники за цією шкалою.

За цією психодіагностичною методикою встановлювались також рівні інтегрального показника емоційного стану, що представлені за допомогою діаграми (див. рис. 2.7).

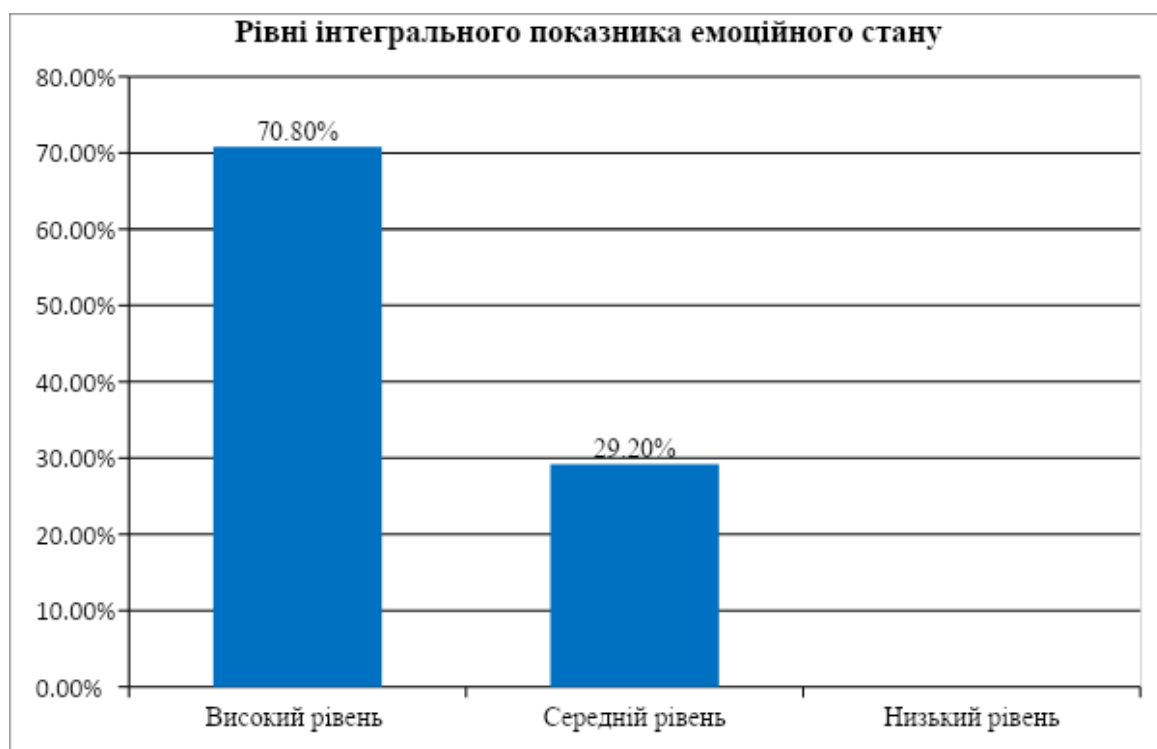


Рис. 2.7. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями інтегрального показника емоційного стану за «Методикою самооцінки емоційного стану»

Як бачимо з діаграми (рис. 2.7) 70,8% досліджуваних проявили високий рівень позитивних переживань та відчуттів, 29,2% досліджуваних – середній рівень, за даною методикою означає межову позицію переживань емоційної сфери. Як зазначається у «Методиці самооцінки емоційного стану» про характеристики інтегрального показника емоційних станів зазначається, що він є більш чутливим до станів дезадаптації. Оскільки йдеться про військовослужбовців, то результати свідчать про достатньо високий рівень адаптаційного резерву наших досліджуваних.

Наступною методикою нашого дослідження, яка була запропонована військовослужбовцям – це методика «Шкала тривоги», за якою встановлюються рівні переживання тривоги: нормальний, субклінічний та клінічний. Встановлено, що серед досліджуваної нашої вибірки не було

встановлено жодного досліджуваного, у яких тривога за методикою «Шкала тривоги» була на рівні субклінічному чи клінічному (0% досліджуваних за субклінічним та клінічними рівнями). В той час, як нормальний рівень виявлено у 91,7% досліджуваних і у 8,3% досліджуваних за результатами відсутня тривога. В іншому випадку, якщо б були встановлені у досліджуваних рівні субклінічний та клінічний, то з такими результатами досліджуваним радили б звернутись до профільних фахівців, з метою подальшого встановлення діагнозу та способів лікування.

За наступною психодіагностичною методикою, що дозволяє встановити рівні стресостійкості (високий, середній та низький) – це опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», було встановлено наступні результати (див. рис. 2.8).

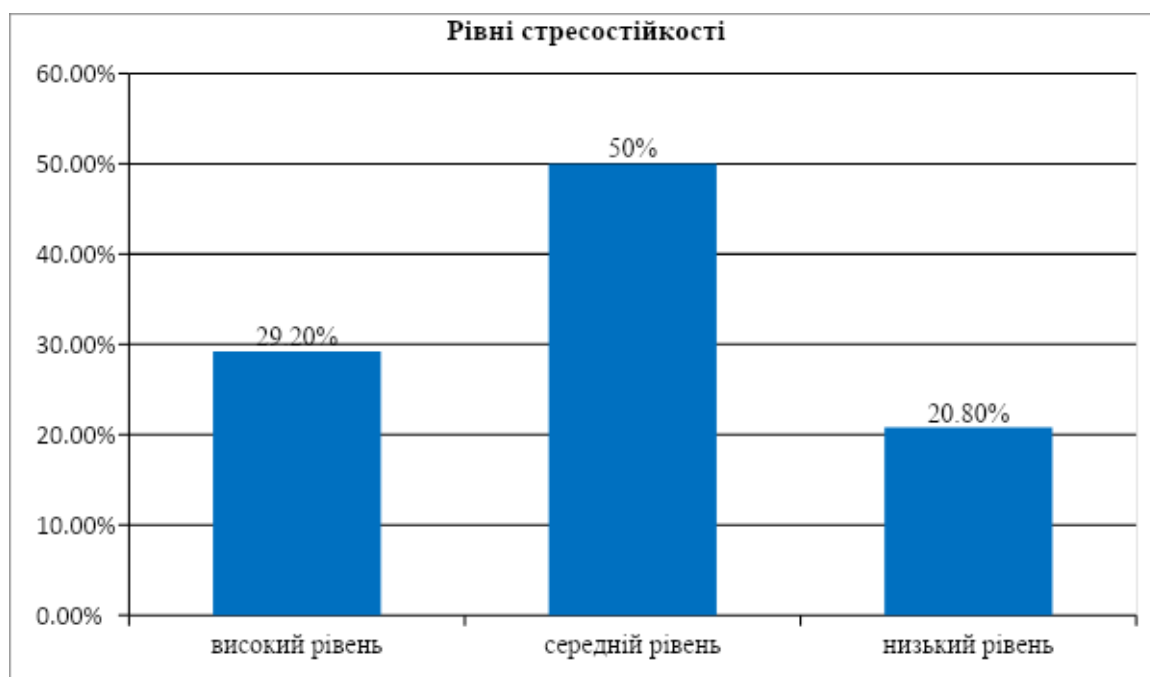


Рис.2.8. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями стійкості до стресу за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу»

Як видно з діаграми (рис. 2.8) половина вибірки досліджуваних (50%) мають середній рівень стресостійкості, значна кількість досліджуваних мають високий рівень стресостійкості (29,2%) і остання частина вибірки (20,8%) отримали низькі показники стійкості до стресу.

Наступною методикою нашого дослідження була «Методика дослідження вольової саморегуляції», яка включає шкали: «наполегливість», «самовладання» та «загальну шкалу саморегуляції» (див. рис. 2.9).

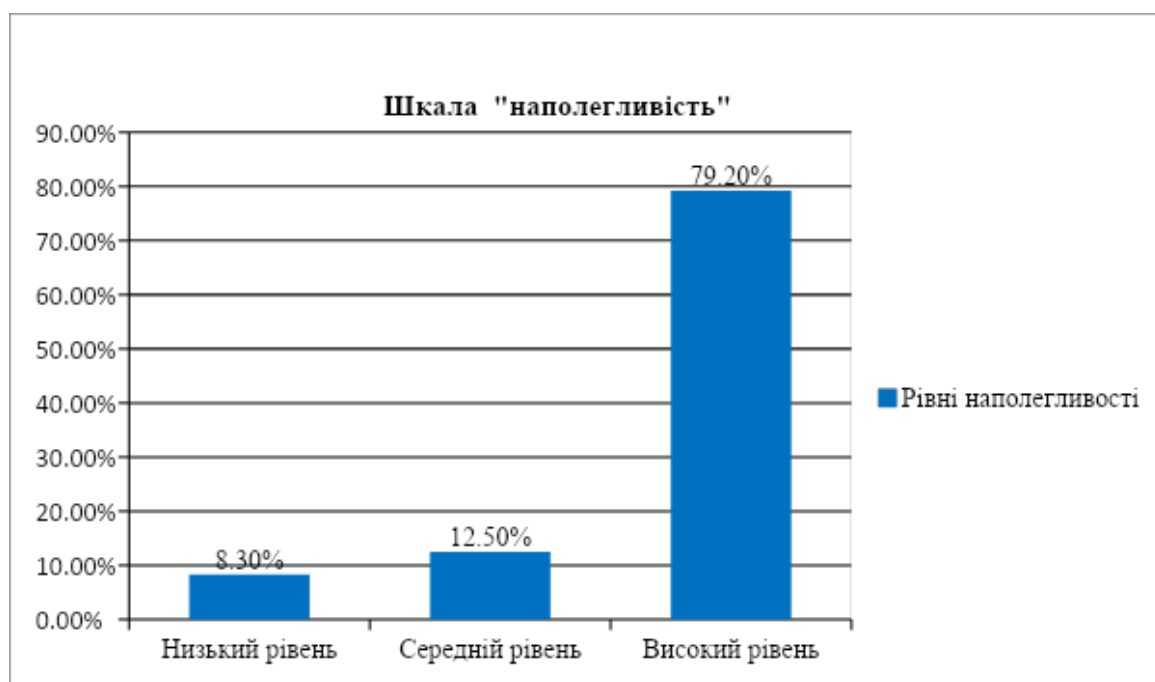


Рис. 2.9. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями шкали «наполегливість» за «Методикою дослідження вольової саморегуляції»

Для шкали «наполегливість» визначено середнє значення – 8 балів, всі результати вище даного показника слід вважати високими, а нижче цього показника – низькими результатами. Отже, серед нашої вибірки низький рівень наполегливості виявлено у 8,3% досліджуваних, середній рівень наполегливості мають 12,5% досліджуваних і 79,2% досліджуваних мають високий рівень наполегливості.

Наступна шкала цієї методики – «самовладання» має інший середній показник – 6 балів. Нами було отримано наступні результати (див. рис. 2.10).

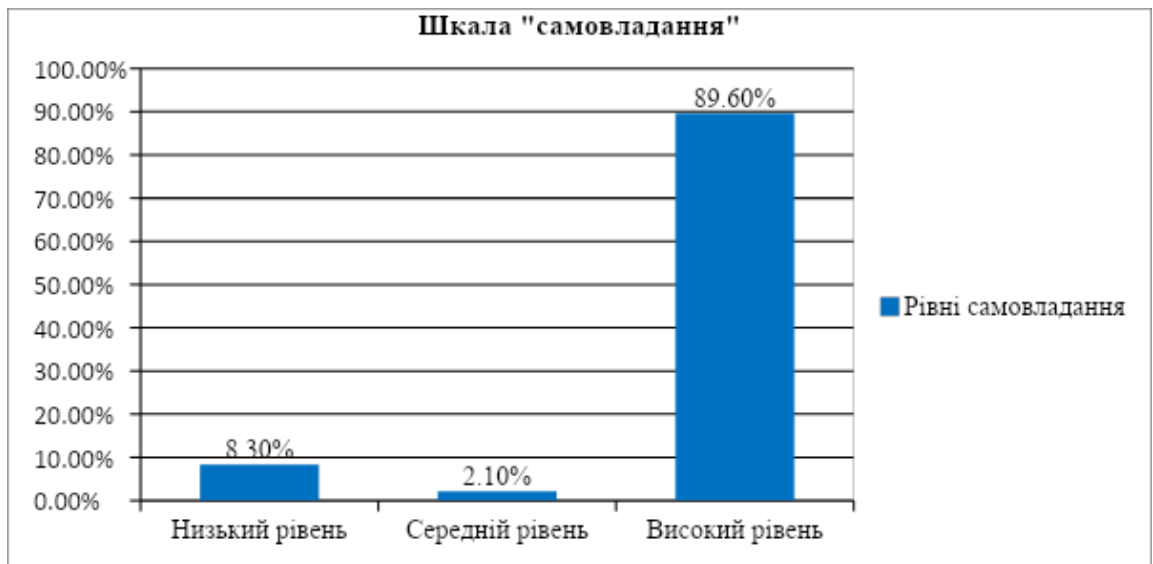


Рис.2.10. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями шкали «самовладання» за «Методикою дослідження вольової саморегуляції»

Як видно з діаграми (рис. 2.10) результати за «Методикою дослідження вольової саморегуляції» розподілились наступним чином: 8,3% досліджуваних проявили низький рівень самовладання, 2,1% досліджуваних – середній рівень самовладання, 89,6% досліджуваних – високий рівень самовладання.

За цією методикою встановлюється загальний рівень вольової саморегуляції і нами були отримані наступні результати (див. рис. 2.11).

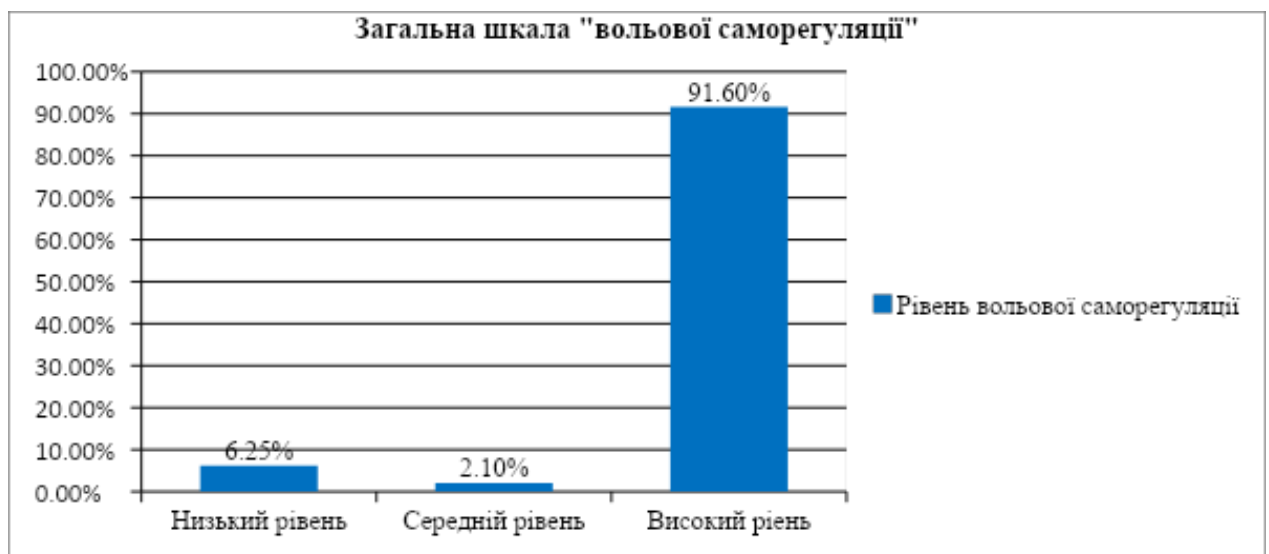


Рис.2.11. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями шкали «вольова саморегуляція» за «Методикою дослідження вольової саморегуляції»

За «Методикою дослідження вольової саморегуляції» середнє значення шкали «вольова саморегуляція» дорівнює 12 балів і показники нижче цього балу вважаються низькими, а вище цього балу – високими. Як бачимо з діаграми (рис. 2.11): 6,25% досліджуваних проявили низький рівень вольової саморегуляції, 2,1% досліджуваних – середній рівень вольової саморегуляції, 91,6% досліджуваних – високий рівень саморегуляції.

Узагальнюючи результати за цією методикою, можна побачити, що низькими показниками за шкалами «наполегливість» та «самовладання» було отримано по 8,3% досліджуваних, середні показники за шкалами «самовладання» та «вольова саморегуляція» було отримано по 2,1% досліджуваних. При цьому, потрібно відмітити, що високі показники за шкалами «наполегливість» (79,2%), «самовладання» (89,6%) та «вольова саморегуляція» (91,6%) отримала значна частина нашої вибірки.

Наступною методикою, за якою встановлювались домінуючі стратегії опанування та способів дій в стресових ситуаціях була методика «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях», за якою отримано наступні результати (див. табл. 2.2).

Табл 2.2

Розподіл результатів досліджуваних за копінг-стратегіями за методикою «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

| Копінг | орієнтація на вирішення завдання | | спрямованість на емоції | | Уникнення | |
|-------------------------|----------------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------|-----|
| | < 8 | > 8 | < 8 | > 8 | < 8 | > 8 |
| Показники розподілу | | | | | | |
| Кількість досліджуваних | 4,2% | 95,8% | 87,5% | 12,5% | 90% | 10% |
| Всього | 100% | | 100% | | 100% | |

Як бачимо з наведених результатів (табл. 2.2) високі результати за стратегією – «орієнтація на вирішення завдання» отримали майже усі наші

досліджуванні – 95,8% і 4,2% досліджуваних показали низькі результати. Зазначена стратегія свідчить про прагнення людини шукати найбільш ефективні способи вирішення проблем в стресових умовах, виходити з власних ресурсів, можливо також і з досвіду.

Наступна стратегія «спрямованість на емоції» була виявлена у 87,5% досліджуваних на низькому рівні, у 12,5% досліджуваних – на рівні вище середнього. Виходячи з результатів, більша частина нашої вибірки при зустрічі зі стресовою ситуацією навчилися не переживати негативні емоції і не зосереджуватись на них. Показники вище середнього за цією шкалою можуть свідчити про недостатню сформованість досвіду адекватно реагувати на стресові події, що потребує подальшого дослідження.

За результатами останньої стратегії «уникнення» встановлено, що 90% досліджуваних отримали низькі показники, а 10% досліджуваних отримали показники вище за середні. Отже, це свідчить про те, що наші досліджувані не прагнуть уникати контакту з навколишнім світом і заблоковувати необхідність розв'язувати проблеми в стресових ситуаціях. Проте десята частина нашої вибірки отримали результати вище за середні, що потребує подальшого дослідження.

Для розробки тренінгової програми потрібно встановити кореляційні зв'язки між проявами емоційного вигорання та особистісними показниками емоційної, вольової та поведінкової сфер досліджуваних. За допомогою математично-статистичної програми SPSS нами було проведено кореляційний аналіз. За критерієм Колмогорова-Смірнова встановлено нормальний розподіл і було обрано критерій кореляції Пірсона (див. Додаток А).

Нами було встановлено значимі зв'язки між шкалами усіх проведених психодіагностичних методик: «Методика діагностики емоційного вигорання», «Методика самооцінки емоційного стану», «Шкала тривоги», «Самооцінка стійкості до стресу», «Методика дослідження вольової

саморегуляції», «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (див. Додаток Б). З отриманих даних, впливають наступні взаємозв'язки (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Значимі кореляції між фазами емоційного вигорання та емоційними станами за «Методикою самооцінки емоційного стану»

| Фаза «напру ження» (Ф1) | | спокійність – тривожність | енергійність – втомленість | піднесення – пригніченість | впевненість у собі – безпорадність | інтегральний .показник ем. стану |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| | Коефіцієнт кореляції | -,713** | -,646** | -,747** | -,594** | -,764** |
| | Рівень значущості | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Фаза «резист енція» (Ф2) | Коефіцієнт кореляції | -,585** | -,780** | -,775** | -,678** | -,816** |
| | Рівень значущості | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| Фаза «висна ження» (Ф3) | Коефіцієнт кореляції | -,456** | -,404** | -,575** | -,410** | -,528** |
| | Рівень значущості | ,001 | ,004 | ,000 | ,004 | ,000 |
| | Вибірка | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

**Кореляція значуща на рівні 0,01; *кореляція значуща на рівні 0,05

Досліджувані нашої вибірки за парними шкалами «Методики самооцінки емоційного стану» виявили високий рівень таких емоційних станів як спокійність, енергійність, піднесення, впевненість у собі. Можливо тому встановлено обернений кореляційний зв'язок між фазами емоційного вигорання та емоційними станами. Тобто, коли людина відчуває спокій (Ф1 ($r = -0,713^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф2 ($r = -0,585^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф3 ($r = -0,456^{**}$, $p = 0,001$)), відчуває себе енергійною (Ф1 ($r = -0,646^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф2 ($r = -0,780^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф3 ($r = -0,404^{**}$, $p = 0,004$)), відчуває внутрішнє піднесення (Ф1 ($r = -0,747^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф2 ($r = -0,775^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф3 ($r = -0,575^{**}$, $p = 0,000$)) та

впевненість у собі ($\Phi 1$ ($r = -0,594^{**}$, $p = 0,000$)), ($\Phi 2$ ($r = -0,678^{**}$, $p = 0,000$)), ($\Phi 3$ ($r = -0,410^{**}$, $p = 0,004$)), то їй не загрожує зазнати емоційне вигорання, починаючи з фази його утворення (напруження) й до найкритичнішої фази (виснаження), навіть після перебування в екстремальних умовах. Власне, інтегральний показник емоційного стану, так само як і його складові, знаходиться в оберненому зв'язку з проявами емоційного вигорання на фазі «напруження» ($\Phi 1$ ($r = -0,764^{**}$, $p = 0,000$)), на фазі «резистенція» ($\Phi 2$ ($r = -0,816^{**}$, $p = 0,000$)), на фазі «виснаження» ($\Phi 3$ ($r = -0,528^{**}$, $p = 0,000$)), що свідчить про важливість домінування позитивних станів емоційної сфери для професійної діяльності військових та життя в цілому.

Наступні кореляційні зв'язки встановлено між фазами емоційного вигорання та якостями вольової сфери за «Методикою дослідження вольової саморегуляції» (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Значимі кореляції між фазами емоційного вигорання та вольовими якостями за «Методикою дослідження вольової саморегуляції»

| Фаза | | наполегливість | самовладання | вольова саморегуляція |
|---------------------------------|----------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| Фаза «напруження» ($\Phi 1$) | Коефіцієнт кореляції | $-0,402^{**}$ | $-0,435^{**}$ | $-0,443^{**}$ |
| | Рівень значущості | ,005 | ,002 | ,002 |
| | Коефіцієнт кореляції | $-0,666^{**}$ | $-0,535^{**}$ | $-0,643^{**}$ |
| Фаза «резистенція» ($\Phi 2$) | Рівень значущості | ,000 | ,000 | ,000 |
| | Коефіцієнт кореляції | $-0,376^*$ | - | $-0,334^*$ |
| Фаза «виснаження» ($\Phi 3$) | Рівень значущості | ,009 | - | ,020 |
| | Вибірка | 48 | 48 | 48 |

**Кореляція значуща на рівні 0,01; *кореляція значуща на рівні 0,05

Як бачимо з отриманих результатів кореляційного аналізу встановлено, що прояви вольових якостей нівелюють зародження та розвиток емоційного

вигорання. Тобто, коли людина проявляє наполегливість (Ф1 ($r = -0,402^{**}$, $p = 0,005$)), (Ф2 ($r = -0,666^{**}$, $p = 0,000$)), (Ф3 ($r = -0,376^*$, $p = 0,009$)) та здатна себе опанувати (Ф1 ($r = -0,435^{**}$, $p = 0,002$), Ф2 ($r = -0,535^{**}$, $p = 0,000$)), їй жодним чином не загрожує емоційне вигорання. Загальний показник вольової саморегуляції у наших досліджуваних на високому рівні, що сприяє запобіганню утворення емоційного вигорання на фазі «напруження» (Ф1 ($r = -0,443^{**}$, $p = 0,002$)), на фазі «резистенція» (Ф2 ($r = -0,643^{**}$, $p = 0,000$)), на фазі «виснаження» (Ф3 ($r = -0,334^*$, $p = 0,020$)), що свідчить про необхідність розвитку вольових якостей і вольової сфери в цілому, особливо для військових, які мають досвід перебування в екстремальних умовах.

Завдяки кореляційному аналізу було встановлено зв'язки між фазами емоційного вигорання та проявами копінг-стратегій за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Значимі кореляції між фазами емоційного вигорання та копінг-стратегіями за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

| | | | | |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------|---------------|--------------|
| Фаза «напруження» | «загнаність і у клітку» (Ф1.3) | Коефіцієнт кореляції | $-0,380^{**}$ | $0,450^{**}$ |
| | | Рівень значущості | $0,008$ | $0,001$ |
| Фаза «резистенція» | «емоційно-морально дезорієнтацією» (Ф2.2) | Коефіцієнт кореляції | - | $0,365^*$ |
| | | Рівень значущості | - | $0,011$ |
| | | Вибірка | 48 | 48 |

**Кореляція значуща на рівні 0,01; *кореляція значуща на рівні 0,05

Як бачимо з отриманих результатів кореляційного аналізу встановлено прямі та обернені зв'язки між фазами (симптомами) емоційного вигорання та

копінг-стратегіями в ситуації стресу. Встановлено обернений зв'язок між симптомом «загнаності у клітку» та копінг-стратегією з орієнтацією на вирішення завдання (Ф1.3 ($r = -0,380^{**}$, $p = 0,008$)). Тобто, коли людина зорієнтована на виконання завдання або на виконання своїх професійних обов'язків, у неї не виникає відчуття «загнаності у клітку», вона розуміє, що і як їй робити. Виходить, що така спрямованість на завдання не передбачає відсутності втоми, розчарувань, перепон, проте запобігає розвитку емоційного вигорання.

В той же час, між відчуттям «загнаності у клітку» та копінг-стратегією «уникнення» встановлено прямий кореляційний зв'язок (Ф1.3 ($r = 0,450^{**}$, $p = 0,001$)). Тобто, коли людина не може в стресовій ситуації справитись з екстремальними чинниками, у неї може виникнути неконструктивна поведінка, що супроводжується відчуттям «загнаності у клітки». Також встановлено прямий кореляційний зв'язок між «емоційно-моральною дезорієнтацією» та копінг-стратегією «уникнення» (Ф2.2 ($r = 0,365^{**}$, $p = 0,011$)). Такий зв'язок може свідчити, що стресові умови можуть спровокувати поведінку уникнення і поглибити не адекватну реакцію до оточуючих, незважаючи на моральні почуття, тобто призвести до емоційно-моральної дезорієнтації (симптом другої фази емоційного вигорання).

Кореляційні зв'язки за між фазами (симптомами) емоційного вигорання та шкалами психодіагностичних методик на діагностику емоційного стану, стійкості до стресу, вольової саморегуляції, копінг-поведінки в стресових ситуаціях дозволили встановити особливості поведінки військовослужбовців, які мають досвід перебування в екстремальних умовах. Наведені прямі та обернені кореляційні зв'язки, які важливі для врахування при розробці тренінгової програми як засобу психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Комплекс психодіагностичних методик підібраний для вивчення, визначених на теоретичному етапі дослідження, емоційного вигорання (фаз та симптомів), емоційних станів та тривоги, ступеня прояву стійкості до стресу, вольових якостей та особливостей копінг-стратегій, дозволив встановити їх прояви у військовослужбовців.

Емоційне вигорання проявляється на трьох фазах: «напруження», яка у 87,5% військових не сформована і у 12,5% військових починає формуватися; «резистенція», яка у 79,2% військових не сформована і у 20,8% військових починає формуватися. Важливо, що не виявлено жодного військового, у якого б ці фази були сформовані. Так само, як і остання фаза «виснаження» у жодного військового не була сформована, не знаходиться на етапі формування і не сформувалась.

Симптомокомплекс зазначених вище фаз емоційного вигорання має свою динаміку. Так, найбільш проявленим симптомом фази «напруження» є «переживання психотравмуючих ситуацій» (за середніми значеннями: $\mu=4,7$); на фазі «резистенція» – симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($\mu=7,62$); на фазі «виснаження» – симптом «емоційна відокремленість» ($\mu=3,2$). Інші симптоми на цих фазах представлені з різною динамікою, проте, не сформовані, але є такі, що починають формуватися у військовослужбовців. Серед усіх фаз за середніми значеннями найбільше представлена фаза «резистенція» ($\mu=26$), яка за нормами «Методики діагностики емоційного вигорання» не є сформованою.

Емоційні стани, за «Методикою самооцінки емоційного стану» представлені полярними шкали і серед військовослужбовців встановлені на високому рівні (позитивні емоційні стани): «спокійність – тривожність» у 79,2% військових, «енергійність – втомленість» у 64,6% військових, «піднесення – пригніченість» у 41,6% військових, «впевненість у собі – безпорадність» у 83,3% військових. На середньому рівні ці емоційні стани

встановлені у 20,8% військових («спокійність – тривожність»), у 35,4% військових («енергійність – втомленість»), у 35,4% військових («піднесення – пригніченість»), у 16,7% військових («впевненість у собі – безпорадність») без явного переважання одного з полюсів. Лише за однією шкалою: «піднесення – пригніченість» встановлено низький рівень, тобто домінування пригніченого стану у 23% військових. При цьому за інтегральним показником емоційний стан на високому рівні представлено у 70,8% військових, у інших військових – на середньому рівні у 29,20%.

За методикою «Шкала тривоги» встановлено нормальний рівень у 91,7% військових і у 8,3% військових – відсутня тривога. Рівні субклінічний та клінічний не виявлено.

За опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» половина вибірки військових (50%) проявили середній рівень стресостійкості, у 29,2% військових мають високий рівень стресостійкості і у 20,8% військових – низькі показники стійкості до стресу.

Рівень прояву вольових якостей встановлено за «Методикою дослідження вольової саморегуляції». Так високий рівень: наполегливості мають 79,2% військових, самовладання мають 89,6% військових і 91,6% військових мають загальний рівень вольової саморегуляції на високому рівні.

Серед копінг-стратегій за методикою «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях» найбільше притаманна конструктивна поведінка на високому рівні, спрямована на «вирішення завдань» у 95,8% військових, на низькому рівні виявлено стратегію «спрямованість на емоції» у 87,5% військових, стратегію «уникнення» на низькому рівні у 90% військових.

Кореляційний аналіз дозволив встановити зв'язки емоційного вигорання з особистісними показниками емоційної, вольової та поведінкової сфер. Встановлено обернений кореляційний зв'язок між фазами емоційного вигорання та емоційними станами ($r = -0,764^{**}$, $p = 0,000$; $r = -0,816^{**}$, $p = 0,000$; $r = -0,528^{**}$, $p = 0,000$), що свідчить про важливість домінування позитивних станів емоційної сфери для професійної діяльності військових та життя в цілому.

Встановлено обернені кореляційні зв'язки, що прояви вольових якостей нівелюють зародження та розвиток емоційного вигорання ($r = -0,443^{**}$, $p = 0,002$; $r = -0,643^{**}$, $p = 0,000$; $r = -0,334^*$, $p = 0,020$), що свідчить про необхідність розвитку вольових якостей і вольової сфери в цілому, особливо для військових, які мають досвід перебування в екстремальних умовах.

Встановлено прямі та обернені зв'язки між фазами (симптомами) емоційного вигорання та конструктивними та неконструктивним копінг-стратегіями в ситуації стресу. Обернений зв'язок між симптомом «загнаності у клітку» та копінг-стратегією з орієнтацією на вирішення завдання ($r = -0,380^{**}$, $p = 0,008$), свідчить про нівелювання симптомів вигорання при орієнтації на виконання завдання. Прямий зв'язок між відчуттям «загнаності у клітку» та копінг-стратегією «уникнення» ($r = 0,450^{**}$, $p = 0,001$) свідчить про емоційну реакцію людини на стрес та її вплив на її дії, активність, поведінку. Прямий кореляційний зв'язок встановлено між «емоційно-моральною дезорієнтацією» та копінг-стратегією «уникнення» ($r = 0,365^{**}$, $p = 0,011$). Ці реакції можуть спровокувати стресові чинники, екстремальні умови, які негативним чином позначаються на емоційній та поведінковій сферах.

Кореляційні зв'язки прямі та обернені за між фазами (симптомами) емоційного вигорання та емоційним станом, стійкістю до стресу, вольовою саморегуляції, копіг-поведінками в стресових ситуаціях важливі для врахування при розробці тренінгової програми як засобу психокорекції емоційного вигорання військових.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Тренінгова програма для психокорекції емоційного стану військовослужбовців

Тренінгова програма психокорекції емоційного вигорання розроблялась, виходячи з результатів проведеного дослідження. Базою цієї програми слугували рекомендовані програми тренінгів для військовослужбовців у психологічній літературі [35], [45], [47], [49], [54], які були модифіковані для досліджуваних нашої вибірки. Тренінгова група складалась з 8 учасників.

Метою тренінгу було: ознайомлення з поняттям «емоційного вигорання» та наслідками для психологічного здоров'я людини, з впливом емоційного вигорання та інших стресових та екстремальних чинників на ефективність діяльності, на стосунки з оточуючими; із психологічними прийомами та техніками саморегуляції емоційних станів, з техніками самоаналізу впливу неконструктивних емоцій та думок на стратегію поведінки, з техніками збереження психологічного здоров'я, з медитативними техніками, техніками релаксації.

Тренінгова програма складалась з двох блоків: емоційно-вольового та поведінкового. Загальна кількість зустрічей складала 6 занять по 1,5 години. Частота зустрічей – протягом двох тижнів. Військовослужбовці знаходились у відпустці, і графік зустрічей регулювався під їхні можливості. Заняття з емоційно-вольового блоку включали 4 зустрічі, заняття з поведінкового блоку – 2 зустрічі.

Емоційно-вольовий блок: спрямований на усвідомлення причин емоційного вигорання, на покращення емоційного стану, підвищення стресостійкості, формування навичок саморегуляції емоційних станів, неконструктивних емоцій та думок. Поведінковий блок: спрямований на

розширення уявлення про різні стратегії реагування на стресові чинники, самоаналіз поведінки під впливом неконструктивних емоцій та думок, на формування навички діяти конструктивно, піклуватись про своє психологічне здоров'я у будь-яких умовах.

Відповідно до мети тренінгу було визначено завдання програми.

1. Формування усвідомлення та навичок внутрішнього опору зовнішнім негативним чинникам.

2. Інформування про вплив та наслідки емоційного вигорання завдяки внутрішній роботі над емоціями, емоційними станами.

3. Мотивування до самоаналізу симптомокомплексів емоційного вигорання та використання психологічних технік роботи з негативними емоціями.

4. Підвищення стресостійкості техніками саморегуляції, медитації, релаксації, правилами психологічної самодопомоги в екстремальних умовах.

5. Формування навичок конструктивної поведінки у стресових ситуаціях за рахунок аналізу неконструктивних емоцій, емоційних станів та думок.

6. Формування позитивного ставлення до себе, через прийняття наявності негативних емоцій, негативних думок, індивідуальної реакції на стрес.

7. Розширення уявлення можливості вибору поведінкових стратегій у стресових ситуаціях через навичку самопізнання.

8. Сприяння формуванню вмінь і навичок саморегуляції емоційного стану.

9. Мотивування до збереження власного психологічного здоров'я через інформування про наслідки психологічної травматизації.

10. Створення продуктивної атмосфери, що сприятиме психокорекції та профілактиці емоційного вигорання.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватись під час занять: групова робота, робота в парах, малювання, обговорення, самоаналіз, техніки медитації, ауторегуляції, релаксації.

Обладнання: стільці, кошик для сміття, ватман, бейджики, маркери, олівці, ручки, фломастери, папір, клейкі стікери трьох кольорів, одноразові стаканчики тощо.

Очікувані результати:

1. Зниження напруги та динаміки симптомокомплексу, що пов'язані з емоційним вигоранням.

2. Підвищення стресостійкості та розширення можливостей використання конструктивних стратегій.

3. Набуття навичок емоційної саморегуляції, вольової саморегуляції, актуалізації конструктивних почуттів та думок, пов'язаних з професійними обов'язками.

Організація занять: тренінгова програма розрахована на 6 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Заняття проводяться тричі на тиждень.

Кількість учасників: 8 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1

Тематичний план тренінгової програми

| | Структура заняття | Тривалість |
|---|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | Вступ | 5 хв. |
| | Вправа «Правила» | 10 хв. |
| | Вправа «Знайомство» | 10 хв. |
| | Вправа «Очікування» | 10 хв. |
| | Вправа «Міні-лекція» на тему: «Емоційне вигорання: причини та наслідки» | 10 хв. |
| | Вправа «Баланс емоцій» | 15 хв. |
| | Вправа «Покинутий сад»» | 20 хв. |
| | Підбиття підсумків заняття | 10 хв. |

| 1 | 2 | 3 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p>Вступ</p> <p>Вправа «Обговорення домашнього завдання»</p> <p>Вправа «Історія з дитинства»</p> <p>Вправа «Сподівання»</p> <p>Вправа «Стаканчик»</p> <p>Вправа «Міні-лекція» на тему: «Стрес та його наслідки»</p> <p>Вправа «Психомалювання»</p> <p>Вправа «Тут і тепер»</p> <p>Підбиття підсумків заняття</p> | <p>5 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> |
| 3 | <p>Вступ</p> <p>Вправа «Обговорення домашнього завдання»</p> <p>Вправа «Правда чи неправда»</p> <p>Вправа «Міні-лекція» на тему: «Як підвищити стресостійкість»</p> <p>Вправа «Мозковий штурм»</p> <p>Вправа «Психічна залученість»</p> <p>Вправа «Поплавок в океані»</p> <p>Підбиття підсумків заняття</p> | <p>5 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> |
| 4 | <p>Вступ</p> <p>Вправа «Обговорення домашнього завдання».</p> <p>Вправа «Я – через десять років».</p> <p>Вправа «Скажи «Так»</p> <p>Вправа Ауторелаксація «Саме сьогодні!»</p> <p>Вправа «Метод незавершених речень»</p> <p>Вправа «Все одно ти молодець тому, що...»</p> <p>Підбиття підсумків заняття</p> | <p>5 хв</p> <p>15 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>15 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> |

| 1 | 2 | 3 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Вступ Вправа «Обговорення домашнього завдання» Вправа «Телепатія». Вправа «Притча» Вправа «Міні-лекція» на тему: «Класичні когнітивні спотворення» Вправа «Перемагаємо ірраціональні думки та дії» Підбиття підсумків заняття | 5 хв 15 хв 15 хв. 15 хв. 10 хв 20 хв. 10 хв. |
| 6 | Вступ Вправа «Обговорення домашнього завдання». Вправа «Моє улюблене» Психологічний практикум: регуляції емоцій. Вправа «Смітник» Вправа «Міні-лекція» на тему: «Як пережити стрес» Вправа «Емоції. Дії. Досвід» Підбиття підсумків заняття | 5 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв. |

Програму тренінгу наведено у додатках (див. Додаток В), в якій представлено мету програми, кожного дня зустрічі та відповідні вправи, психологічні практики. Для посилення психокорекційного ефекту учасникам тренінгу надавалось домашнє завдання, яке на наступній зустрічі обговорювалось.

Після тренінгової роботи, нашим учасникам дослідження, було запропоновано пройти психодіагностичні методики: «Методика діагностики емоційного вигорання», «Методика самооцінки емоційного стану», опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», «Методика дослідження вольової саморегуляції», методика «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях».

3.2. Перевірка ефективності тренінгу як засобу психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців

Після проведення тренінгу було запропоновано досліджуваним з експериментальної групи (8 осіб), які брали у ньому участь та досліджуваним з контрольної групи, які не були учасниками тренінгу (8 осіб) знов відповісти на запитання «Методики діагностики емоційного вигорання», «Методики самооцінки емоційного стану», опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу», «Методики дослідження вольової саморегуляції», методики «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях». Учасники цих груп були обрані із загальної вибірки (з 48 досліджуваних) методом випадкових цифр, бо мали схожі емпіричні результати. Також це було зроблено для збереження об'єктивності отриманих результатів.

По-перше, було встановлено зміни у бік збільшення або зменшення певних показників у досліджуваних експериментальної групи, які брали участь у тренінгу. Спочатку за критерієм Колмогорова-Смірнова (див. Додаток Г) було з'ясовано вибір критеріїв порівняльного аналізу:

для парних вибірок з нормальним розподілом емпіричних показників ($F_{1, p=0,20}$; $F_{1.2, p=0,20}$; $F_{1.3, p=0,20}$; $F_2, p=0,20$; $F_{2.1, p=0,20}$; $F_{2.2, p=0,086}$; $F_{2.3, p=0,136}$; $F_{3.2, p=0,077}$; $S, p=0,20$; $V_n, p=0,121$; $V_s, p=0,20$; $VV, p=0,20$; $K_s, p=0,51$; $K_e, p=0,122$; $K_u, p=0,060$) було обрано критерій t-Стюдента (див. Додаток Д);

для емпіричних показників ($F_{1.1, p=0,035}$; $F_{1.4, p=0,007}$; $F_{2.4, p=0,010}$; $F_3, p=0,009$; $F_{3.1, p=0,018}$; $F_{3.3, p=0,002}$; $F_{3.4, p=0,00}$; $E_1, p=0,00$; $E_2, p=0,00$; $E_3, p=0,014$; $E_4, p=0,001$; $E_5, p=0,008$), які не відповідають критеріям нормального розподілу, було обрано непараметричний критерій W-Вілкоксона для двох пов'язаних вибірок (див. Додаток Е). Наведемо результати порівняльного аналізу досліджуваних експериментальної групи до та після участі у тренінгу (див. табл. 3.2).

Знаходження відмінностей в експериментальній групі до та після участі у тренінгу за допомогою t-критерію Стьюдента

| Показники | Експериментальна група | | Значущість t-критерію |
|-----------|------------------------|----------------|-----------------------|
| | до тренінгу | після тренінгу | |
| F1.2 | 7,8 | 4,8 | p=0,003 |
| F1.3 | 8,2 | 4,7 | p=0,023 |
| F2 | 33,3 | 26,8 | p=0,00 |
| F2.1 | 7,2 | 5,5 | p=0,031 |
| F2.2 | 9,7 | 8,1 | p=0,014 |
| Vn | 9,5 | 10,6 | p=0,026 |
| Ku | 10,9 | 8,49 | p=0,018 |

Так, за «Методикою діагностики емоційного вигорання» статистична відмінність виявлена за симптомами фази «напруження»: «незадоволеність собою» (p=0,003), «загнаність у клітку» (p=0,023); загальний показник фази «резистенція» (p=0,00), симптоми другої фази «резистенція»: «неадекватне вибіркове емоційне реагування» (p=0,031), «емоційно-моральна дезорієнтація» (p=0,014); симптом третьої фази «виснаження»: «емоційна відокремленість» (p=0,001). Як видно з таблиці 3.1 відбулись зміни у бік зниження загальних показників як самих фаз емоційного вигорання, так і симптомів, що ці фази характеризують. Помітно, що на першій фазі відбулись більш помітні зрушення у бік зменшення симптомокомплексу. На другій фазі, не настільки помітні зміни, однак вони так само відбулись.

За «Методикою дослідження вольової саморегуляції» за шкалою «наполегливість» відбулись зміни у бік підвищення (p=0,026). За методикою «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях» за копінг-стратегією «уникнення» відбулись зміни у бік зниження (p=0,018).

Порівняльний аналіз за критерієм Вілкоксона результатів досліджуваних експериментальної групи показав наступне (див. табл. 3.3).

Знаходження відмінностей в експериментальній групі до та після участі у тренінгу за допомогою W-критерію Вілкоксона

| Показники | Експериментальна група | | Значущість W-критерію |
|-----------|------------------------|----------------|-----------------------|
| | до тренінгу | після тренінгу | |
| F1.1 | 4,5 | 0,0 | p=0,011 |
| E2 | 2,5 | 3,5 | p=0,023 |
| E3 | 2,5 | 4,5 | p=0,010 |

Так, за «Методикою діагностики емоційного вигорання» статистична відмінність виявлена за симптомом фази «напруження»: «переживання психотравмуючих обставин» ($p=0,003$). Як видно з таблиці 3.2 симптом фази напруження був вирішений. Це не означає, що психотравмуючі обставини зникли з життя військовослужбовців, скоріше відбулось їх прийняття та можливість обговорити їх.

За «Методикою самооцінки емоційного стану» за шкалами «енергійність – втомленість» ($p=0,023$), «піднесення – пригніченість» ($p=0,010$) відбулись зміни у бік збільшення наявності позитивних станів у життєдіяльності військовослужбовців.

Для порівняння результатів досліджуваних експериментальної групи (досліджувані брали участь у тренінгу) та контрольної груп (досліджувані не брали участь у тренінгу), які були отримані за повторними відповідями таких психодіагностичних методик, як: «Методика діагностики емоційного вигорання», «Методика самооцінки емоційного стану», опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», «Методика дослідження вольової саморегуляції», методика «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях», застосовувався на початку критерій Колмогорова-Смірнова (див. Додаток Ж), який нам дозволив встановити вибір критеріїв порівняльного аналізу:

для незалежних вибірок з нормальним розподілом емпіричних показників (F1.1, $p=0,18$; F1.2, $p=0,20$; F1.3, $p=0,120$; F2, $p=0,193$; F3.1,

$p=0,057$; E5, $p=0,067$; S, $p=0,112$; Vn, $p=0,20$; VV, $p=0,171$; Ks, $p=0,20$; Ke, $p=0,084$; Ku, $p=0,20$) було обрано критерій t-Ст'юдента (див. Додаток 3);

для емпіричних показників (F1, $p=0,018$; F1.4, $p=0,00$; F2.1, $p=0,034$; F2.2, $p=0,002$; F2.3, $p=0,005$; F3, $p=0,047$; F3.2, $p=0,002$; F3.2, $p=0,00$; F3.3, $p=0,00$; F3.4, $p=0,00$; E1, $p=0,00$; E2, $p=0,00$; E3, $p=0,038$; E4, $p=0,009$; Vs, $p=0,009$), які не відповідають критеріям нормального розподілу було обрано непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок (див. Додаток І).

Наведемо результати порівняння двох груп – експериментальної та контрольної у таблиці (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Знаходження відмінностей між експериментальною групою та контрольною групою за допомогою t-критерію Ст'юдента

| Показники | Експериментальна група | Контрольна група | Значущість t-критерію |
|-----------|------------------------|------------------|-----------------------|
| F1.1 | 7,6 | 10,1 | $p=0,001$ |
| F1.3 | 4,7 | 6,25 | $p=0,014$ |
| E5 | 27,8 | 21,1 | $p=0,037$ |
| Vn | 10,4 | 8,3 | $p=0,006$ |
| VV | 20,3 | 15,6 | $p=0,006$ |

За «Методикою діагностики емоційного вигорання» в експериментальній та контрольній групах встановлена відмінність за симптомами першої фази «напруження» – «переживання психотравмуючих обставин» ($p=0,001$) та «загнаність у клітку» ($p=0,014$). Ці симптоми у досліджуваних контрольної групи, порівняно з результати досліджуваних експериментальної групи більше виражені.

За «Методикою самооцінки емоційного стану», а саме за «інтегральним показником емоційного стану» у досліджуваних експериментальної групи він є більше вираженим ($p=0,037$), ніж у представників контрольної групи.

За «Методикою дослідження вольової саморегуляції» встановлено, що в експериментальній групі «наполегливість» ($p=0,006$) та «вольова саморегуляція» ($p=0,006$) більше проявились, ніж у досліджуваних з контрольної групи.

Наведемо порівняльний аналіз емпіричних даних між експериментальною групою та контрольною групою (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Знаходження відмінностей між експериментальною групою та контрольною групою за допомогою U-критерію Манна-Уїтні

| Показники | Експериментальна група | Контрольна група | Значущість U-критерію |
|-----------|------------------------|------------------|-----------------------|
| F2.1 | 5,5 | 11,4 | $p=0,010$ |
| F2.3 | 5,8 | 11,1 | $p=0,021$ |
| E1 | 11,5 | 5,5 | $p=0,010$ |
| E2 | 11,2 | 5,7 | $p=0,021$ |
| E3 | 12,5 | 4,5 | $p=0,00$ |

За «Методикою діагностики емоційного вигорання» в експериментальній та контрольній групах встановлена відмінність за симптомами другої фази «резистенція» – «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($p=0,010$) та «розширення сфери економії емоцій» ($p=0,021$). Ці симптоми у досліджуваних контрольної групи, порівняно з результати досліджуваних експериментальної групи більше виражені.

За «Методикою самооцінки емоційного стану», а саме за шкалами «спокійність – тривожність» ($p=0,010$), «енергійність – втомленість» ($p=0,021$), «піднесення – пригніченість» ($p=0,00$) у досліджуваних експериментальної групи вони більше виражені, ніж у представників контрольної групи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблено тренінгову програму, спрямовану на психокорекцію емоційного вигорання військовослужбовців. В основу тренінгової покладено розробки, вправи, психологічні техніки, психологічний інструментарій, запропоновані сучасними українськими психологами, військовими психологами.

Запропонована тренінгова програма розроблена виходячи зі стандартів тривалості та частоти зустрічей для отримання психокорекційного ефекту і включає два блоки. Перший блок присвячено емоційно-вольовій сфері, вправи спрямовані на усунення симптомокомплексу емоційного вигорання, неконструктивних переживань, на підвищення рівня стресостійкості, регуляції емоційних станів, вольової саморегуляції. Другий блок присвячено поведінковій сфері, вправи спрямовані на усвідомлення вибору конструктивних стратегій в стресових умовах.

Доведена методами порівняльного аналізу ефективність тренінгу як психокорекції емоційного вигорання. Встановлена відмінність результатів до та після тренінгу в експериментальній групі за критерієм t-Стьюдента (для парних вибірок з нормальним розподілом емпіричних показників), за непараметричним критерієм W-Вілкоксона (для двох пов'язаних вибірок з емпіричними показниками, які не відповідають нормальному розподілу).

За «Методикою діагностики емоційного вигорання» встановлено відмінність у бік зниження прояву симптомокомплексу та фаз емоційного вигорання: «незадоволеність собою» ($p=0,003$), «загнаність у клітку» ($p=0,023$); фаза «резистенція» ($p=0,00$), «неадекватне вибіркове емоційне реагування» ($p=0,031$), «емоційно-моральна дезорієнтація» ($p=0,014$); «емоційна відокремленість» ($p=0,001$); «переживання психотравматичних обставин» ($p=0,003$).

Встановлено статистичну відмінність у бік покращення показників емоційної, вольової та поведінковою сфер. За «Методикою дослідження

вольової саморегуляції» за шкалою «наполегливість» відбулись зміни у бік підвищення ($p=0,026$). За методикою «Копінг-поведінки у стресових ситуаціях» за копінг-стратегією «уникнення» відбулись зміни у бік зниження ($p=0,018$). За «Методикою самооцінки емоційного стану» за шкалами «енергійність – втомленість» ($p=0,023$), «піднесення – пригніченість» ($p=0,010$) відбулись зміни у бік збільшення наявності позитивних станів у життєдіяльності військовослужбовців.

Встановлено відмінність між емпіричними результатами експериментальної та контрольної груп за параметричним критерієм t-Стюдента та непараметричним критерієм U-Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок: за «Методикою діагностики емоційного вигорання» «переживання психотравматичних обставин» ($p=0,001$) та «загнаність у клітку» ($p=0,014$), «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($p=0,010$) та «розширення сфери економії емоцій» ($p=0,021$) більше проявлені в контрольній групі.

Встановлена відмінність між емпіричними показниками емоційної, вольової та поведінковою сфер: за «Методикою самооцінки емоційного стану»: за «інтегральним показником емоційного стану» ($p=0,037$), за «Методикою дослідження вольової саморегуляції»: за шкалою «наполегливість» ($p=0,006$) та «вольовою саморегуляцією» ($p=0,006$), за «Методикою самооцінки емоційного стану»: за шкалами «спокійність» ($p=0,010$), «енергійність» ($p=0,021$), «піднесення» ($p=0,00$) в експериментальній групі більше проявлені, ніж в контрольній групі.

Доведена ефективність проведеної тренінгової програми, що спрямована на корекцію емоційного вигорання військовослужбовців.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз літератури, що присвячений тренінговим технологіям, тренінгу у якості психокорекційного інструментарію показав універсальність та різноманітність. Тренінги використовують для людей різних спеціальностей та різного віку. В першу чергу тренінги розробляються для людей підтримуючих професій. Наразі тренінги активно використовуються для професіоналів, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами, зокрема для військовослужбовців.

2. Теоретичний аналіз підходів вивчення емоційного вигорання довів, що не лише внутрішні чинники можуть спровокувати його, а й екстремальні умови систематичного та тривалого характеру, в яких перебувають військовослужбовці. Тобто емоційне вигорання виникає як відповідь з боку внутрішнього світу особистості на негативні чинники, через що можуть страждати емоційна, вольова та поведінкова сфери, які потребують комплексного дослідження разом з дослідженням фаз та симптомокомплексу емоційного вигорання.

3. Теоретичний аналіз специфіки діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах довів їх складність, непередбачуваність та травматичність, які негативним чином впливають на особистість та її внутрішній світ. Тому багато уваги приділяється науковцями, військовими, психологами профілактичним заходам, розробкам програм самопомоги для збереження психологічного здоров'я.

4. Емпіричне дослідження емоційного вигорання та окремих показників емоційної, вольової, поведінкової сфер було проведено завдяки підбраному комплексу психодіагностичних методик.

Емоційне вигорання проявляється на трьох фазах: «напруження» у 12,5% військових починає формуватися; «резистенція» у 20,8% військових починає формуватися; «виснаження» у жодного військового не була сформована. Емоційні стани встановлені на високому рівні: «спокійність» у 79,2% військових, «енергійність» у 64,6% військових, «піднесення» у 41,6%

військових, «впевненість у собі» у 83,3% військових, інтегральний показник емоційного стану ; «пригніченість» домінує у 23% військових. Тривога у всіх досліджуваних проявлена у межах норми. Стресостійкість на середньому рівні у 50% військових, на високому рівні - у 29,2% військових, на низькому рівні - 20,8% військових. Наполегливості на високому рівні проявилась у 79,2% військових, самовладання на високому рівні у 89,6% військових і загальний рівень вольової саморегуляції у 91,6% військових. Конструктивна поведінка на «вирішення завдань» притаманна 95,8% військовим, на стратегію «спрямованість на емоції» на низькому рівні притаманна 87,5% військовим та «уникнення» на низькому рівні 90% військовим.

5. Розроблено тренінгову програму, спрямовану на корекцію емоційного вигорання у військовослужбовців, що складається з двох блоків: емоційно-вольового та поведінкового з відповідними вправами, психотехніками, прикладними завданнями, техніками медитації, релаксації для зниження симптомокомплексу емоційного вигорання, підвищення саморегуляції емоційних станів, вольових якостей, усунення впливу неконструктивних емоцій та думок на поведінку у стресових умовах.

6. Емпірично встановлена відмінність між досліджуваними експериментальної групи (учасниками тренінгу) та контрольної групи (досліджувані загальної вибірки) та доведена ефективність тренінгової програми як засобу психокорекції емоційного вигорання військовослужбовців з використанням критеріїв Колмогорова-Смірнова, Пірсона, t-Стюдента, U-Манна-Уїтні, W-Вілкоксона для парних та незалежних вибірок програми SPSS.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я.С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
3. Блінов О.А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу / О.А. Блінов // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. – 2008. – Вип. 12. – К.: КиМУ. – С. 9–23.
4. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія / О.А. Блінов. – К: Талком, 2016. – 246 с.
5. Вінтюк Ю.В. Застосування тренінгів особистісного розвитку в підготовці майбутніх фахівців психологів / Ю.В. Вінтюк // Молодий вчений. 2018. – № 2. (54). – С. 600–604.
6. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології / К. Волоков // Психологічні перспективи. 2023. – №41. С. 55–73.
7. Гільман А. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді / А. Гільман // Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського // Психологічні науки. 2017. – № 1 (17). – С. 51–55.
8. Грибок А.О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах / А.О. Грибок // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ. – 2018. – Т. XI. – Вип. 18. – С. 21–40.

9. Гура Т.В. Особистість в екстремальних умовах життя: лідерський аспект / Т.В. Гура // Зб. наук. праць /за ред. С.Б. Кузікової, І.М. Щербакової. – Суми: Вид-во СУМДПУ імені А.С.Макаренка. – 2016. – С. 36–40.

10. Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації/ укладачі: творча група практичних психологів: А.В. Коняхіна, І.Л. Гаврик, Н.В. Гриценко, Д.М. Гутенко, Н.М. Коропченко, О.М. Обравит, В.С. Полякова, Л.Г. Сухомлин, Ю.С. Усик, О.І. Чорний. – Суми: метод. каб. відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. – 60 с.

11. Збірник методик для визначення психологічної готовності та діагностування психологічних станів у військовослужбовців / Корнійчук С. –С. 15–17. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://surl.li/odxzf>

12. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід / В. Зливков, С. Ліпінська, С. Лукамська. –Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. – 210 с.

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

14. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник / Є. Карпенко. – Дрогобич, 2015. – 78 с.

15. Кісліцина М.В. Становлення наукової концепції професійного вигорання у ХХ столітті: ретроспективний аналіз / М.В. Кісліцина // Теорія і практика сучасної психології. – 2018 р. – № 4. – С. 175–181.

16. Клінічна психологія: словник-довідник / авт.-уклад. С.В. Діденко. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.

17. Коваль О.Є. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки: навч. посібник. / О.Є. Коваль. – Тернопіль: ТНЕУ, 2013. – 138 с.

18. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія/ О.М. Кокун. – Київ: Міленіум, 2004. – 265 с.

19. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Р.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник/ О.М. Кокун, І.О. Пішко, Р.С. Лозінська, О.В. Копаниця, О.Р. Малхазов. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

20. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: метод. посіб. / О.М. Кокун, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. – 301 с.

21. Колесніченко О.С. Методи та засоби підвищення рівня психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах / О.С. Колесніченко // Психологічна безпека особового складу силових структур та персоналу екстремальних професій: матеріали міжнародної науковопрактичної конференції (Харків, 2009 р.). – Х.: Академія внутрішніх військ МВС України. – 2009. – С. 180–181.

22. Колесніченко О.С. Самооцінка психологічної готовності працівників МНС України до дій в екстремальних ситуаціях / О.С. Колесніченко // Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. – Х.: УЦЗУ. – 2007. – Вип. 3. – С. 256–263.

23. Коробіцина М.Б. Розробка та апробація моделі психологічного тренінгу "антивигорання" для представників "допоміжних" професій / М.Б. Коробіцина // Наука і освіта. – 2010. – № 2. – С. 210–213.

24. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

25. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту

/С.Л. Кравчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2018. – Т.1. – №1. – С. 99–105.

26. Леженіна Л.М. Методи дослідження емоційного вигорання / Л.М. Леженіна // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2008. – № 8–9. – С. 72–76.

27. Лич О., Репрінцева Є. Тренінг як психологічний інструментарій покращення комунікативної компетентності співробітників молочної компанії з різним рівнем життєстійкості/ О. Лич, Є. Репрінцева // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. – К.: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. – С. 288 – 291. Режим доступу: URI: <http://surl.li/ogxul>

28. Лич О.М. Тренінг як найбільш екологічна форма роботи з людьми похилого віку / О.М. Лич // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць. – Сєверодонецьк: СНУ імені В. Даля. – 2020. – Т. 3. – № 3 (53). – С. 224–238. DOI: <http://surl.li/ogxuc>

29. Лич О.М. Тренінгові технології у роботі з людьми похилого віку. / О.М. Лич // Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Київ–Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2020. – Т. 9. –Вип. 13. – С. 519–530.

30. Лісовський П.М. Військова психологія: методологічний аналіз: навчальний посібник /П.М. Лісовський. – Київ: Кондор-Видавництво, 2017. – 290 с.

31. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія / О.Р. Малхазов. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 215 с.

32. Малхазов О.Р. Самовладання у соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості особистості / О.Р. Малхазов // Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки: зб. наук. праць. – Херсон, 2020. – №3. – С. 155–162.

33. Маляр О. Соціально-психологічний тренінг формування дитячо-батьківських стосунків та емоційної взаємодії вчителя з дитиною у контексті роботи соціального працівника / Маляр О // Журнал "Social Work and Education". Ternopil-Aberdeen, 2019. – Vol. 6. – №3. Р. 259–268. DOI: 10.25128/2520-6230.19.3.4

34. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. / І.М. Матійків. – Львів: СПОЛОМ, 2021. – 280 с.

35. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І.М. Матійків. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

36. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов / за ред. Т.М. Титаренко. – К.: Міленіум, 2009. – 120 с.

37. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук / за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. – 76 с.

38. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія / С.М. Миронець, О.В. Тімченко. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2008. – 249 с.

39. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник / К.Л. Мілютіна. – К.: МАУГІ, 2004. – 192 с.

40. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / О.А. Мірошніченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.

41. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

42. Новікова Ж.М. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (19.00.07 – педагогічна та вікова психологія). Київ – 2020. – 23 с.

43. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності /Я.О. Овсяннікова // Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС: мат-ли наук.-практ. конф. – Харків: Харківський нац. ун-т внутр. справ, 2008. –С. 47–49.

44. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТорієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні / М. Олійник. – Львів: Український інститут КПТ, 2021. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

45. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ за ред. генерал-майора В. Клочкова.– К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. – 325 с.

46. Основи військової психології: навч. посіб. / Г.В. Бондарев, П.П. Круть. – Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. – 272 с.

47. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. – Київ, 2018. – Т. 1. – 208 с.

48. Особистість в екстремальних умовах: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). – Львів. – 2019. – 140 с.

49. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 с.

50. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О.С. Колесніченко,

Я. В. Мацегора, І.І. Приходько, Н.В. Юр'єва / за заг. ред. проф. І.І. Приходька.
– Харків: НАНГУ, 2019. – 194 с.

51. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська та ін. К.: НДЦГПЗСУ, 2017. – 282 с.

52. Психологічна стійкість воїна: підручник для військ. психол. / З. Комар; Посольство Великої Британії в Україні. – Київ: Stabilization Support Services, 2017. – 185 с.

53. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова / за ред. Н.А. Побірченко. – К.: Науковий світ, 2007. 274 с.

54. Психологічні технології надання допомоги працівникам поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях: метод. рекомендації / укл.: В. Остапович, Л. П'янківська, О. Давидова, Ю. Бойко-Бузиль / за заг. ред. д-ра юрид. наук, професора, засл. юриста України В. Криволапчука. – Київ: Людмила, 2023. – 96 с.

55. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій / О.І. Бондарчук, Л.М. Карамушка, А.С. Москальова, О.О. Нежинська, Н.І. Пінчук: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. – К., 2015. – 48 с.

56. Психологія і педагогіка військових колективів: навчальний посібник. / В.О. Ананьїн, В.В. Горлинський, О.О. Пучков, О.В. Уваркіна / за ред. В.О. Ананьїна. – Київ: Вид-во «Політехніка», 2021. – 274 с.

57. Психологу для роботи. Психодіагностичні методики: збірник / укладачі Лемак В.М., Петрище В.Ю. (методичне видання). – Ужгород: Вид-во О.Гаркуші, 2012. – 616 с.

58. Резилентність. Психологічний словник: [Електронний ресурс].
Режим доступу: URL: <http://surl.li/ycbj>

59. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч.посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

60. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.

61. Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій / під ред. А.Г. Фоменко, Г.М. Колєва, Г.П. Сябренко. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2015. – 108 с.

62. Форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи у військових частинах, установах і закладах ЗС України: навч.-метод. посіб. / уклад. О.М. Чепур, В.Д. Наконечний, В.Е. Петухов. – К., 2013. – 54 с.

63. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів / О.В. Царькова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2013. – Т. 2. – Вип. 10. – С. 316–320.

64. Чебикін О.Я. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія / О.Я. Чебикін, Т.В. Сінельнікова; ПНЦ НАПН України. – Одеса: Лерадрук, 2013. – 229 с.

65. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.

66. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.

67. Якушик С., Мединська Ю. Про травму. Український інститут психотерапії узалежнень / С. Якушик, Ю. Мединська, 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://surl.li/ogxri>

68. Ярмольчик М.О., Лич О.М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії / М.О. Ярмольчик, О.М. Лич//

Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2021. – № 2. – С. 88 –92.

69. Burton N.W., Pakenham K.I., Brown W.J. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the ready program / N.W. Burton, K.I. Pakenham, W.J. Brown // *Psychology, health & medicine*. – 2010. – Vol. 15(3). – P. 266–277.

70. Cacioppo J.T. Social resilience: The value of social fitness with an application to the military / J.T. Cacioppo, H.T. Reis, A.J. Zautra // *American Psychologist*. – 2011. – Vol. 66(1). – P. 43–51.

71. Cox T.A. Transactional approach to occupational stress / T. Cox, C.J. Mackay // Corlett and J. Richardson (Eds.), *Stress, Work Design and Productivity*. – Chichester: Wiley & Sons, 1981. – 300 p.

72. Cox T. Stress, coping and problem solving / T. Cox // *Work & Stress*. – 1987. – Vol.1. – P. 5–14.

73. Eisenberg N. Empathy: Conceptualization, assessment, and relation to prosocial behavior / N. Eisenberg, R.A. Fabes // *Motivation and Emotion*. – 1990. – Vol.14. – P.131–149.

74. Glanz K. Health behavior and health education. Theory, research and practice / K. Glanz, B.K. Rimer, F.M. Lewis. – San Francisco: Wiley, 2002. – 400 p.

75. Greenberg J. *Comprehensive Stress Management* / J. Greenberg. – Report DMCA, 2011. – 464 p.

76. Khoshaba D., Maddi S. *Hardi-Training: Managing Stressful Change 4th Edition: Turn Adversity into Opportunity Paperback* / D. Khoshaba , S. Maddi. – USA: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012. – 294 p.

77. Kirmayer L.J., Lemelson R., Barad M. Introduction: Inscribing Trauma in Culture, Brain, and Body / L.J. Kirmayer, R. Lemelson, M. Barad // *Understanding trauma: integrating biological, psychological and cultural perspectives*. – 2007. – P. 1 – 20. doi:10.1017/CBO9780511500008.003

78. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 c.

79. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process / R.S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1966. – 320 p.

80. Loprinzi C. E., Prasad K., Schroeder D.R., Sood A. Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial / C.E. Loprinzi, K. Prasad, D.R. Schroeder, A. Sood// Clinical breast cancer. – 2011. – Vol. 11(6). – P. 364–368.

81. Luthans F. Developing the psychological capital of resiliency / F. Luthans, G.R. Vogelgesang, P.B. Lester // Human Resource Development Review. – 2006. – Vol. 5(1). – P. 25–44.

82. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1(3). – P. 160–168.

83. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / S. Maddi // Military Psychology. – 2007. – Vol. 19(1). – P. 61 – 70.

84. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V.7. – P. 63 – 74.

85. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it / C. Maslach, M.P. Leiter// San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. – 208 p.

86. Maslach C. The Client Role in Staff Burn-Out / C. Maslach // Journal of Social Issues. – 1978. – Vol. 34 (4). – P. 111–124.

87. Mechanic D. Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation / D. Mechanic. – New York: The Free Press, 1962. – 231 p.

88. Richardson G.E. The metatheory of resilience and resiliency / G.E. Richardson // Journal of clinical psychology. – 2002. – Vol. 58 (3). – P. 307-321.

ДОДАТКИ