

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г.Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Виконала:

студентка 2 курсу магістратури, 61 групи

Гребенюк Вікторія Володимирівна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна,

канд.психол.наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2023

Студентка	_____	_____
Наук. керівник	_____	_____
Рецензент	_____	_____

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. <i>Теоретичні засади вивчення синдрому емоційного вигорання учасників бойових дій</i>	
1.1. Емоційне вигорання особистості як предмет наукових досліджень	6
1.2. Особливості впливу емоційного вигорання на психічне та фізичне здоров'я	17
1.3. Чинники та механізми емоційного вигорання в учасників бойових дій	22
Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання учасників бойових дій</i>	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	30
2.2. Отримані результати та їх аналіз	40
2.3. Практичні рекомендації з профілактики синдрому емоційного вигорання в учасників бойових дій	56
Висновки	68
Перелік використаних джерел	74
Додатки	80

ВСТУП

Актуальність теми. Пряме й опосередковане застосування збройної сили російською федерацією проти суверенітету та територіальної цілісності України обумовлює актуальність обраної нами теми дослідження. Дослідження особистості представників силових структур, що приймають участь у веденні бойових дій є перспективним напрямком у психологічній науці, результати яких дозволять удосконалити систему психологічного забезпечення в цілому. Перебування особистості військовослужбовця в стані хронічного стресу під впливом екстремальних ситуацій, які характеризуються загрозою для життя та здоров'я, виснажують адаптаційні резерви психіки, що є детермінантою виникнення емоційного вигорання. Варто зазначити, що емоційне вигорання має сильний вплив на особистість, підбиваючи її фізичне та психічне здоров'я і є найнебезпечнішим на початку свого розвитку, оскільки особа, яка страждає від «вигорання» одразу не усвідомлює його симптомів. Тому проблема емоційного вигорання є затребуваною і вимагає подальших досліджень та доопрацювань.

Об'єктом дослідження виступає феномен емоційного вигорання.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційного вигорання військовослужбовців.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання військовослужбовців.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену емоційного вигорання у військовослужбовців.
2. Організація та проведення емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання військовослужбовців;
3. Розробка практичних рекомендацій з профілактики синдрому емоційного вигорання в учасників бойових дій.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні

положення вітчизняних дослідників (В. Медведєв, Л. Казміренко, М. Коць, О. Цвігун, В. Шевчук, К. Хаврова, Л. П'янківська), дослідженням особливостей синдрому вигорання серед зарубіжних вчених займались (К. Маслач, В. Вілюнас, Дж. Грінберг, Ф. Гуссеноедер, Е. Бодендік, І. Конрад, С. Джексон).

Методи дослідження: теоретичні – опис; класифікації – при аналізі та узагальненні наявних наукових даних, пов'язаних із проблемою дослідження; системний аналіз – при вивченні та установленні структурних зв'язків між елементами досліджуваної теми; емпіричні – спостереження – для виявлення особливостей поведінки досліджуваних під час тестування; психодіагностичні методи – для дослідження та оцінки індивідуально-психологічних особливостей респондентів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (42 найменування) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність феномену емоційного вигорання та його вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Емоційне вигорання особистості як предмет наукових досліджень

Емоційне вигорання, також відоме просто як вигорання, — це стан хронічного фізичного та емоційного виснаження, спричиненого тривалим і надмірним стресом. Емоційне вигорання характеризується відчуттям перевантаженості, виснаження та емоційної відірваності від роботи, стосунків чи інших аспектів життя.

Дослідженням феномену емоційного вигорання займалась низка вітчизняних та зарубіжних вчених: емоційне вигорання (О. Гнезділова, С. Губіна, Ю. Жогно, А. Каримова, О. Кляпець, Л. Кондрацька, Л. Мардер, Т. Сидоренко, М. Цуканов та ін.), професійне вигорання (Т. Зайчикова, Н. Назарук, О. Сечко, Л. Тищук та ін.), психічне вигорання (М. Борисова, Ю. Віданова, Н. Мальцева та ін.), синдром вигорання (Н. Водоп'янова, О. Старченкова, Т. Ронгінська та ін.), синдром емоційного вигорання (Ю. Жогно, В. Кустова, Н. Никорчук, П. Сидоров та ін.) [3;6;10;14;27].

Термін «синдром вигорання» був введений американським психіатром Гербертом Фрейденбергером. Він застосував поняття вигорання під час спостереження за волонтерами громадської клініки Святого Марка в Іст-Віллідж, Нью-Йорк. Спостерігаючи, як поступово виникає емоційне виснаження, втрата мотивації та зниження інтересу серед волонтерів, лікар вирішив описати цей стан, який був напряду пов'язаний з робочою діяльністю.

Загальний огляд новітньої літератури про вигорання вказує на кілька тенденцій. По-перше, велика частина досліджень були зосереджені в рамках орієнтованих на тип професій «людина-людина», хоча різноманітність цих професій розширилася. По-друге, концепцію вигорання було розширено, та додано інші види професій, наприклад, вигорання у світі бізнесу, у спортивних видах спорту, у політичній діяльності та в сім'ї. По-третє, дослідження, як правило, більше зосереджувалися на факторах роботи, ніж на інших типах

змінних. Це цілком узгоджується з більшістю концептуальних моделей, які були запропоновані. Таким чином, дослідники вивчили такі робочі змінні як задоволеність роботою, робочий стрес (робоче навантаження, рольовий конфлікт і двозначність ролей), відмова від роботи (плинність кадрів, прогули), очікування від роботи, стосунки з колеги та керівники (соціальна підтримка на роботі), відносини з клієнтами, кількість справ, тип посади та час на цій роботі, політика агентства тощо. Особисті фактори, які досліджувалися, найчастіше є демографічними змінні (стать, вік, сімейний стан тощо). Крім того, певна увага була приділена враховуючи змінні особистості (локус контролю, витривалість), особисте здоров'я, стосунки з родиною та друзями (соціальна підтримка вдома), особисті цінності та відданість. Загалом, робочі фактори пов'язані сильніше до вигорання, ніж біографічні чи особистісні фактори [41, с. 211-212].

У дослідженнях вигорання використовується багатовимірна модель, розроблена Сьюзен Джексон. Дослідники концептуалізували вигорання як індивідуальний стресовий досвід, вбудований у контекст соціальних відносин. Модель включає три компоненти пережитого стресу, оцінка інших і оцінка себе. Більш конкретно, ми визначили вигорання як психологічний синдром емоційного виснаження стрес, деперсоналізація і редукція особистісні досягнення (компонент самооцінки). Цей синдром може виникнути серед осіб, які працюють з іншими людьми. Емоційне виснаження означає відчуття емоційної перенапруженості та виснаження емоційних ресурсів (це також описується як втрата енергії, виснаження, та втома). Деперсоналізація відноситься до негативної, надмірно відстороненої відповіді від соціальних контактів. Зниження особистих досягнень означає зниження почуття компетентності та успішності досягнень в роботі, а також описується як зниження продуктивності або здібностей, низький моральний дух, замкнутість і нездатність впоратися з проблемами які виникають [41; 42 с. 352].

Починаючи з 1970-х років, проблема вигорання стала об'єктом наукового дослідження. Наприклад, у 1976 році американська соціальний психолог К. Маслач приділила увагу вивченню явища «вигорання» і стала визнаним

авторитетним науковцем в цій галузі. На момент відкриття синдрому вигорання Маслач разом зі своєю науковою групою проводила дослідження яким чином стрес впливає на когнітивні здібності осіб особистості. Дослідниця розпочала використовувати термін «вигорання» у своїх подальших дослідженнях, які однозначно підтвердили його розуміння і дослідниками іншими.

Емоційне вигорання за К. Маслач визначається як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється у професіях пов'язаних з прямим чи непрямим спілкуванням з людьми, і тлумачила його як результат професійних проблем, а не як психіатричний синдром [42].

Річард Лазарус був видатним психологом, який вивчав стрес і механізми подолання. Його робота про стрес і транзакційну модель стресу та подолання вплинула на розуміння того, як стрес може сприяти вигоранню. Кері Чернісс – професор прикладної психології, відомий своїми дослідженнями емоційного інтелекту, управління стресом і професійного вигорання. Він зробив значний внесок у розуміння зв'язку між емоційним інтелектом і профілактикою вигорання. Вілмар Шауфелі – нідерландський психолог, який широко досліджував виснаження, залученість до роботи та теорію вимог до роботи та ресурсів. Його робота допомогла покращити розуміння факторів, які сприяють вигоранню, і способів його запобігання. Крістіна Маслах і Майкл П. Лейтер багато працювали над вивченням синдрому вигорання, особливо на робочому місці. Їхні дослідження пролило світло на організаційні чинники, які сприяють вигоранню, і важливість вирішення цього питання на робочому місці. Їхня робота допомогла визначити конкретні сфери, де може статися вигорання в різних професіях.

Аналізуючи праці вітчизняних вчених слід зазначити, що в працях Н. Рижкової наводиться глибокий емпіричний аналіз психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ. Т. Макота досліджувала особливості долаючої поведінки військовослужбовців з високим рівнем емоційного вигорання. І. Карчевський досліджував проблеми професійного вигорання офіцерського складу військових формувань силових

відомств України. У дослідженнях М. Дергач підіймалися питання особливостей міжособистісних стосунків військовослужбовців з різним рівнем емоційного вигорання, які перебувають в зоні бойових дій. У працях О. Мірошниченко досліджуються питання профілактики синдрому емоційного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Феномен емоційного вигорання військовослужбовців перебуває в полі наукового інтересу, зокрема Державної прикордонної служби, курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України [1;2;4].

У зарубіжній літературі цей синдром відомий як «burnout», який ввів американський психіатр Дж. Фрейденбергер. Він вказував, що емоційне виснаження розвивається серед людей, схильних до емпатії та ідеалістичних робочих установок, але в той же час схильних до мрійливості та нав'язливих ідей. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту, який може бути формою часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники.

Розглянемо декілька визначень понять емоційного вигорання. Аналізуючи наукову літературу, можемо виділити такі основні підходи до визначення емоційного вигорання та його ознак: результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний). Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що включає в себе низку конкретних і стабільних елементів (симптомів), а іншого – вигорання як процес, який складається з послідовних фаз (стадій) [38, с. 141].

Зауважено В. Наумовою, що феномен емоційного вигорання вивчається в контексті психології стресових станів (де вигорання є наслідком стресу), в рамках психології професійної діяльності (де вигорання розглядається як прояв професійної деформації) та в екзистенційній психології (де вигорання розглядається як стан фізичної та психічної виснаженості, викликаний тривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях). Цей синдром особливо характерний для альтруїстичних професій, де переважає турбота про інших (такі як соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та інші).

Характерними ознаками синдрому емоційного вигорання є постійна втома, порушення пам'яті та уваги, проблеми зі сном (важке засинання та раннє прокидання), зниження продуктивності та зміни в особистості. Цей стан може викликати розвиток тривожних та депресивних розладів. Розповсюдження синдрому емоційного вигорання постійно зростає, що збільшує інтерес до цього явища серед вчених різних галузей, зокрема психологів, педагогів, філософів, медиків та інших [38, с. 143].

Н. Марута, О. Чабан та Г. Каленська зауважують про стійкий інтерес до феномена емоційного вигорання як реакції людини, що виникає внаслідок тривалого впливу середньої інтенсивності стресів. Синдром емоційного вигорання є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється у виснаженні на емоційному та розумовому рівнях, фізичній втомі, відчуженості від оточуючого світу та зниженні задоволення від професійної діяльності [18, с. 22].

Перший серед вітчизняних психологів, який використав термін «емоційне вигорання» був науковець Б. Анан'єв, котрий позначив у своїх роботах його як негативне явище, що проявляється у професій «людина – людина». Проте цей феномен був тільки зафіксований, але не підтверджений подальшими емпіричними дослідженнями.

Вітчизняні дослідники, зокрема Є. Ільїн, вважають, що синдром емоційного вигорання - це не лише особистий розлад, а й розлад його професійної ролі, а деякі вважають, що вигорання - це професійна криза, що пов'язана не тільки з міжособистісними стосунками, а й з професійною діяльністю в цілому.

Особистості, які переживають виснаження, що призводить до зниження почуття виконаного обов'язку та зростання цинізму. Це може вплинути як на професійні, так і на особисті аспекти життя та може завдати шкоди загальному добробуту.

Загальні ознаки та симптоми емоційного вигорання можуть включати:

- виснаження (відчуття фізичного та емоційного виснаження, незалежно від тривалості відпочинку);
- відчуженість (розвиток почуття емоційної відстороненості та відстороненості від роботи чи особистих стосунків);
- зниження продуктивності (зниження ефективності виконання покладених обов'язків, креативності та продуктивності);
- цинізм (розвиток негативного та цинічного погляду на роботу, стосунки чи життя загалом);
- емоційні зміни (перепади настрою, дратівливість або посилення почуття смутку та безнадії);
- фізичні симптоми такі фізичні захворювання, як головний біль, проблеми зі шлунком або напруга м'язів через стрес;
- зниження мотивації проявляється у втраті інтересу до раніше приємних занять або відчуття апатії;
- знижена самооцінка (відчуття неадекватності або зниження почуття досягнень).

Емоційне вигорання може бути наслідком різних факторів, включаючи високі вимоги до роботи, низький контроль над роботою, недостатню підтримку, дисбаланс між роботою та особистим життям, а також відсутність визнання чи винагороди за зусилля. Важливо негайно вирішити проблему вигорання, оскільки це може призвести до більш серйозних проблем із психічним здоров'ям, якщо залишити його без уваги. Звернення за підтримкою до друзів, родини чи професіоналів, зміна способу життя, встановлення кордонів, консультація чи терапія – ось деякі способи ефективного подолання емоційного вигорання. Крім того, роботодавці та організації можуть допомогти, сприяючи здоровому робочому середовищу, пропонуючи програми підтримки працівників, а також розпізнаючи та усуваючи ознаки виснаження серед своїх співробітників.

Одним з негативних наслідків зіткнення особистості зі складними умовами сучасного життя є поява емоційного вигорання - парадокс

дезадаптації, що характеризується втратою індивідуального творчого настрою стосовно своїх вчинків, дестабілізацією міжособистісних стосунків у системі «людина-людина», прояви агресивності (дратівливість, страх, неспокій, тривога, гнів), психосоматичні розлади.

Встановлено, що спеціалісти, які вимушені в силу своєї професійної діяльності мати багато контактів з іншими людьми (психологи, викладачі, соціальні працівники, юристи, лікарі тощо), частіше відчують емоційне вигорання та його наслідки, оскільки вони зазнають значні нервово-психічні навантаження. Нейропсихологічний тиск на роботі проявляється як емоційна втома. В результаті цього змінюється поведінка, почуття, мислення та здоров'я людини. Змінюється її ставлення до себе, до професійної діяльності та до оточуючих [29, с. 84].

Емоційне вигорання зазвичай прогресує в кілька стадій, коли особистість переживає тривалий стрес і виснаження. Ці стадії можуть дещо відрізнятись, але загалом вони мають схожу схему. Розглянемо типові стадії емоційного вигорання:

Етап 1: ентузіазм та ідеалізм. На початковому етапі особистість має високу мотивацію, ентузіазм та ідеалізм щодо своєї роботи чи обов'язків. Вони можуть прагнути прийняти нові виклики та відчувати мету та самореалізацію.

Етап 2: застій і розчарування. В міру зростання вимог і тиску особистість може почати відчувати себе невпевнено. Особистість може зіткнутися з перешкодами та труднощами, які заважають її зростанню. На цьому етапі особистість все ще може намагатися впоратися зі стресом.

Етап 3: хронічний стрес і виснаження. Оскільки стрес продовжує наростати, люди входять у фазу хронічного стресу та виснаження. Вони можуть відчувати постійну втому, фізичне та емоційне виснаження та труднощі з ефективним виконанням своїх обов'язків.

Етап 4: цинізм і відчуженість. На цьому етапі люди можуть розвинути негативне і цинічне ставлення до своєї роботи, стосунків або життя в цілому.

Вони можуть почати емоційно дистанціюватися від своєї роботи чи обов'язків як механізм подолання.

Етап 5: зниження ефективності та продуктивності. Через кумулятивний ефект вигорання ефективність і продуктивність окремих людей можуть значно знизитися. Їм може бути важко зосередитися, приймати рішення або ефективно виконувати завдання.

Етап 6: емоційне виснаження та ізоляція. Емоційне вигорання може призвести до відчуття емоційного виснаження, через що люди почуваються заціпенілими, відірваними або емоційно ізольованими від інших. Вони можуть відійти від соціальних взаємодій і уникати говорити про свої почуття.

Етап 7: проблеми фізичного та психічного здоров'я. Якщо вигорання не розглянути на ранніх етапах, це може призвести до різних проблем фізичного та психічного здоров'я. Це можуть бути хронічні головні болі, проблеми з травленням, тривога, депресія та ослаблена імунна система.

Важливо зазначити, що не кожна особистість відчуває всі стадії, і прогресування може відрізнятися залежно від індивідуальних обставин і механізмів подолання. Раннє розпізнавання ознак вигорання та вжиття профілактичних заходів для їх усунення може допомогти запобігти розвитку виснаження та зменшити його негативний вплив на власне самопочуття. Для ефективної боротьби з емоційним вигоранням важливо звернутися за підтримкою до друзів, сім'ї чи професіоналів і внести необхідні зміни в баланс між роботою та особистим життям і управлінням стресом.

З цією думкою погоджується дослідниця А. Литвинова, яка також розглядає емоційне виснаження як головний фактор синдрому емоційного вигорання у поєднанні фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або стомлення [16].

З погляду вченого В. Бойко, емоційне вигорання може розглядатися як механізм психологічного захисту, який є результатом реакції психіки людини та має форму повного або часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи. Крім того, на думку науковця В. Бойко, емоційне

вигорання відрізняється від різних форм емоційної ригідності тим, що визначається органічними причинами (властивостями нервової системи), мірою рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями [3, с. 20].

Виходячи з цього, можемо зробити висновок, що емоційне вигорання – це є надбаний стереотип емоційної, частіше професійної поведінки, а вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси.

Емоційне вигорання – це особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з пацієнтами та клієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [8;12].

Проаналізувавши вітчизняні та зарубіжні дослідження присвячені емоційному вигоранню, можна зробити висновок, що синдром емоційного вигорання є дуже потужним та небезпечним чинником, який впливає на професійну діяльність.

Існує багато різних поглядів щодо причин та симптомів емоційного вигорання, але науковці сходяться на думці, що основним джерелом вигорання є взаємодія з людьми, яка призводить до професійної деформації особистості та формується під впливом багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів.

До зовнішніх факторів належать: тривалий психологічний та емоційний тиск на діяльність, нестабільність організації діяльності, підвищена виконавча функція та оперативна відповідальність, несприятлива атмосфера професійної діяльності та психологічно «складний» континент, що має справу з професіоналами у сфері спілкування.

До внутрішніх факторів належать: емоційна ригідність, сильна інтеріоризація професійної діяльності та недостатня мотивація до професійної діяльності.

До основних факторів, що призводять до формування емоційного вигорання, належать:

- 1) Особистісний (емоційна ригідність, низька самооцінка, дуже висока або дуже низька мотивація до успіху, високий рівень емпатії, реакція на

стресові ситуації, вік, досвід роботи);

2) Рольовий (невизначена роль, невдоволення професійним та особистісним зростанням, низький соціальний статус);

3) Організаційний (нестабільна заробітна плата, графік роботи нерегулярний, конфлікти з колегами та керівництвом) [26, с. 145].

В даний час існує декілька теорій, що виділяють стадії емоційного вигорання. Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес [8, с. 184]:

- перша стадія – «медовий місяць». Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, відноситься до них з ентузіазмом;
- друга стадія емоційного вигорання «нестача палива». З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном;
- третя стадія емоційного вигорання (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, приводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань;
- четверта стадія емоційного вигорання (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, а результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність;
- п'ята стадія емоційного вигорання «пробиття стіни». Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань.

Щодо ключових ознак синдрому емоційного вигорання, вчена С. Маслач виділила наступне:

- 1) індивідуальна межа можливостей нашого «емоційного Я» протистояти виснаженню, протидіяти «вигоранню» через самозбереження;
- 2) внутрішній психологічний досвід, що охоплює відчуття, мотиви, очікування, установки;
- 3) негативний індивідуальний досвід, в якому зосереджені проблеми, стрес, дискомфорт [41, с. 220].

Симптомами емоційного вигорання є:

- 1) емоційне виснаження, виражається через невдоволення власною роботою та емоційному руйнуванні;
- 2) деперсоналізація /дегуманізація, негативне, цинічне ставлення до оточуючих, деформація стосунків з колегами, поява почуття провини, людина обирає автоматичне «функціонування» і всіляко уникає навантажень;
- 3) редукція особистих досягнень, виражається у почуття власної некомпетентності, в негативній оцінці себе, своїх досягнень та успіхів, заниженні своїх службових переваг, своїх можливостей, і як наслідок відчуття незадоволеності та низька самооцінка [41, с. 221].

Таким чином, приходимо до висновку, що представники професії типу «людина-людина», найбільше схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, що, в свою чергу, призводить до психічного дискомфорту, зниження задоволеності професійною діяльністю, появи психосоматичних порушень, які безпосередньо впливають на якість життя працівників.

Розвиток цього синдрому призводить до втрати важливих компонентів в структурі професійно-особистісних компетенцій до фінальної депресивної невротизації особистості. Чим більше людина впевнена у своїй компетентності, здатна ефективно виконувати конкретні дії у певній галузі, справлятися з несприятливими життєвими ситуаціями і долати їх, тим менше вона вигорає на своєму робочому місці [27].

Отже, емоційне вигорання може перерости у професійне вигорання – глобальний деструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність особи, що є неприпустимим для роботи працівників силових структур. Тому збереження психологічного здоров'я працівників є надзвичайно актуальним завданням психологічного забезпечення професійної діяльності, так і для суспільства в цілому.

1.2. Особливості впливу емоційного вигорання на психічне та фізичне здоров'я

Найбільш поширеним щодо проблеми емоційного вигорання є підхід, запропонований американськими дослідниками К. Масlach та С. Джексон, які розглядали емоційне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, що характеризується наявністю трьох складових: емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень. Емоційне виснаження визначається як основна складова «професійного вигорання», що характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю та апатією, емоційним перенасиченням і втомою. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми, у зростанні цинічності та відчуження щодо інших людей. Редукція особистих досягнень полягає в тенденції до негативного оцінювання себе і своїх досягнень, зниженні професійної мотивації, знеціненні, самообмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Симптоматика вигорання включає три блоки симптомів:

1. Фізичні: втома, відчуття виснаження, сприйнятливість до зміни показників зовнішнього середовища, астенизація, частий головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту, надмірна чи недостатня маса тіла, безсоння.

2. Поведінкові: робота стає все важчою, а здатність її виконувати слабшає; робітник затримується, не встигає, порушує графік; неможливість приймати рішення, дистанціювання від клієнтів, пацієнтів і прагнення до дистанціювання від колег; завищене почуття відповідальності за справу; загальна негативна установка на життєві перспективи, сімейні проблеми, залежності, зловживання.

3. Психологічні: нестійка самооцінка, зниження мотивації, фрустрація, безпорадність, безнадійність, страхи, образа, розчарування, невпевненість, відчуття провини, незатребуваності, нудьга, зниження рівня ентузіазму, гнівливість, роздратованість, підозрілість, ригідність, загальна негативна установка на життєві перспективи. Сплітаючись у різних комбінаціях між

собою, ці симптоми формують специфічну картину синдрому вигорання [41;42, с. 350].

Особливості синдрому емоційного вигорання представників силових структур відображені в працях М. Корольчука, Л. П'янківської, О. Хайруліна, І. Приходька, Є. Потапчука та інших. Сучасні дослідники доповнили концепцію вигорання знаннями про нейрофізіологічні основи стресу, його вплив на фізіологію та вигорання. Аналіз літератури дає підстави робити висновки про те, що емоційне вигорання є складним психофізіологічним синдромом, що знижує мотивацію та працездатність, негативно впливає на когнітивні, емоційно-вольові психічні процеси, призводить до стійких негативних емоційних станів і сприяє розвитку професійної деформації. У контексті військової служби, зазначене може стати фактором критичного зниження її ефективності [23, с. 473-480].

В. Бойко під емоційним вигоранням розумів вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи та вважав його до третьої стадії адаптаційного синдрому, стадії виснаження [3].

У підході Н. Водоп'янової, емоційне вигорання розглядається як довгострокова стресова реакція, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої ефективності. Її можна розглядати в аспекті особистісної деформації, що відбувається під впливом тривалих професійних стресів, характеризується постійною втомою, пригніченістю, безпомічністю, відсутністю бажань, страхом помилок, думками про несправедливість дій щодо себе, про упереджене ставлення керівництва чи оточення до трудових зусиль, невдоволеністю статусом, критиканством і негативізмом, прагнення бути поміченим або навпаки, непомітним, прагнення робити все дуже добре або зовсім облишити будь-які спроби [30, с. 29].

Американський психолог К. Хорні розглядала прагнення до ідеалу та завищені прагнення до себе та оточення як вагомий фактор невротизації особистості. За даними досліджень, проведеними в Йоркському університеті

святого Джона, перфекціонізм як риса характеру виступає вагомим фактором розвитку емоційного вигорання. Вчені виявили зв'язок між вигоранням професіоналів і недостатнім схваленням їхньої діяльності керівництвом і колегами, що, зрештою, призводить до розвитку цинізму. На противагу працюючим перфекціоністам, у школярів або спортсменів, які мали можливість отримання схвалення за свою діяльність, стан вигорання майже не розвивався. Розвиток емоційного вигорання, на думку Н. Гришиної, не обмежується професійним середовищем, а змінює інші сфери функціонування людини, проте тісно пов'язане з пошуком або втратою сенсу професійної діяльності [40].

На противагу синдрому емоційного вигорання, сучасні дослідження спрямовані на пошук шляхів збільшення психологічної пружності або резильєнтності як здатності ставати гнучким до стресорів та зберігати (розвивати) адаптаційні механізми. З емоційним вигоранням сьогодні пов'язують синдром втоми надниркових залоз і пов'язаної з ним зниженої добової продукції кортизолу, з чим пов'язані відчуття постійної втоми, особливо зранку, загальна апатичність, нездатність протистояти новим стресорам. Це свідчить про ймовірно недооцінений довготривалий шкідливий вплив синдрому емоційного вигорання на психічне і фізичне здоров'я, соціальне життя особистості.

Емоційне вигорання може мати значний вплив на фізичне здоров'я. Тривалий і хронічний стрес, пов'язаний із виснаженням, може вплинути на різні фізіологічні системи в організмі, що призведе до ряду проблем із фізичним здоров'ям. Емоційне вигорання може вплинути на фізичне здоров'я, а саме, ослабить загальний рівень імунітету, провокуватиме виникнення серцево-судинних захворювань та шлунково-кишковим трактом, опороно-руховим апаратом, спровокує коливання ваги, погіршиться сон. Хронічний стрес може пригнічувати імунну систему, роблячи людей більш сприйнятливими до інфекцій і хвороб. Вони можуть частіше хворіти на застуду, грип та інші інфекції.

Високий рівень гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, може підвищити артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Тривалий вплив цих гормонів стресу може сприяти гіпертонії (високому кров'яному тиску), збільшуючи ризик серцево-судинних захворювань, таких як інфаркти та інсульти.

Стрес може порушити нормальне функціонування травної системи, що призведе до таких проблем, як розлад травлення, синдром подразненого кишківника і шлунково-кишковий дискомфорт.

Виснаження може спричинити порушення сну, наприклад безсоння або труднощі із засипанням. Відсутність відновного сну може послабити імунну систему, вплинути на когнітивні функції та спричинити різні проблеми зі здоров'ям. Емоційне вигорання може призвести до хронічної втоми та постійного відчуття виснаження, що ускладнює людям ефективне виконання повсякденної діяльності.

Проблеми опорно-рухового апарату: хронічний стрес може призвести до напруги м'язів і фізичного дискомфорту. З часом ця напруга може сприяти проблемам опорно-рухового апарату, таким як біль у шиї, біль у спині та головний біль від напруги. Також, може відслідковуватись коливання ваги. Деякі люди можуть відчувати зміни в апетиті через емоційне вигорання, що призводить до збільшення або втрати ваги. Стрес може викликати емоційне переїдання або відсутність апетиту, що може вплинути на вагу.

Емоційне вигорання тісно пов'язане з такими проблемами психічного здоров'я, як депресія та тривога. Ці стани можуть мати фізичні прояви, такі як зміни апетиту, рівня енергії та навіть фізичний біль. Хронічний стрес і емоційне виснаження можуть порушити когнітивні функції, впливаючи на пам'ять, концентрацію та здатність приймати рішення.

Емоційне вигорання може значно вплинути на когнітивні функції, які є психічними процесами, пов'язаними з отриманням, обробкою, зберіганням і використанням інформації. Хронічний стрес і виснаження, пов'язані з вигоранням, можуть призвести до різних когнітивних порушень, впливаючи на

кілька аспектів когнітивного функціонування. Емоційне вигорання впливає на когнітивні процеси [15, с. 138].

Вигорання може призвести до труднощів у зосередженні та утриманні уваги на завданнях. Особистості може бути складно зосередитися на своїй роботі чи іншій діяльності, що призводить до зниження продуктивності та ефективності.

Емоційне вигорання може впливати як на короткочасну, так і на довготривалу пам'ять. Забудькуватість і труднощі із згадуванням інформації можуть стати більш поширеними, оскільки когнітивні ресурси мозку скомпрометовані.

Виснаження може перешкоджати здібностям розв'язувати проблеми та приймати рішення. Людям може бути важко аналізувати складні ситуації, розглядати різні варіанти та приймати ефективні рішення. Тривалий стрес може уповільнити швидкість обробки інформації, ускладнюючи швидку та ефективну реакцію на нову інформацію чи стимули а також зменшити творче мислення. Розумова втома та емоційне виснаження можуть перешкоджати здатності генерувати нові ідеї або мислити нестандартно [25, с. 166].

Вплив на виконавчі функції буде. Виконавчі функції включають когнітивні процеси вищого порядку, такі як планування, організація та визначення пріоритетів завдань. Емоційне вигорання може порушити ці виконавчі функції, ускладнюючи ефективне керування щоденною діяльністю.

Емоційне вигорання може призвести до труднощів у регуляції емоцій, що призводить до підвищеної дратівливості, перепадів настрою та емоційних спалахів. Може зменшитись мотивація та залученість до занять, які раніше приносили задоволення або мали значення. Відсутність мотивації може ще більше посилити когнітивні порушення.

Важливо своєчасно виявляти емоційне вигорання, щоб запобігти або мінімізувати негативний вплив на когнітивні функції. Практика методів управління стресом, достатній відпочинок і сон, заняття фізичною активністю, пошук соціальної підтримки та розгляд професійних консультацій або терапії є

важливими кроками в управлінні синдромом вигорання та сприянні когнітивному благополуччю. Крім того, створення збалансованого та сприятливого робочого та особистого середовища може допомогти запобігти виснаженню та підтримувати оптимальне когнітивне функціонування [36].

Стрес може суттєво впливати на фізичне здоров'я людини, оскільки спричиняє активну реакцію організму на негативні зовнішні подразники або внутрішні фактори. Довготривалі або хронічні стресові ситуації можуть призводити до ряду фізіологічних змін і погіршення роботи органів і систем організму.

1.3. Чинники та механізми емоційного вигорання в учасників бойових дій

Емоційне вигорання може призвести до серйозних наслідків, таких як погіршення здоров'я, збільшений ризик розвитку психічних порушень, погіршення якості життя та зниження професійної ефективності. Існує необхідність вдосконалювати підходи до професійної підтримки та допомоги для учасників бойових дій, зокрема шляхом психологічного консультування, надання психологічної підтримки, а також створення умов для відновлення після стресових ситуацій і поза робочим часом.

Також важливо враховувати потреби учасників бойових дій у збереженні здоров'я та стимулюванні здорового способу життя. Емоційне вигорання учасників бойових дій, таких як військовослужбовців, рятувальників, поліцейських і інших осіб, що працюють у стресових і небезпечних умовах, є серйозною проблемою, яка може мати далекосяжні наслідки для їх фізичного і психічного здоров'я. Умови бойових дій, постійна напруженість, можливість травм і втрати товаришів у поєднанні з високими очікуваннями і відповідальністю можуть призвести до емоційного вигорання [22].

Основні ознаки емоційного вигорання в учасників бойових дій можуть включати:

1. **Емоційна виснаженість:** Відчуття постійної втоми і емоційного виснаження, яке може призводити до відчуття безсилля і зневіри.
2. **Сепарація і відчуженість:** Відчуття віддаленості і відчуженості від інших, недостатність підтримки і розуміння соціальним оточенням.
3. **Знижений інтерес до роботи:** Зменшення ентузіазму і зацікавленості виконання обов'язків, втрата задоволення від роботи.
4. **Погіршення фізичного здоров'я:** Збільшений ризик фізичних проблем, які можуть бути пов'язані зі стресом, такі як головні болі, м'язове напруження, шлунково-кишкові проблеми тощо.
5. **Збільшена роздратованість і агресивність:** Зміни в поведінці, такі як збільшений рівень роздратованості, агресивності або вибухів гніву.
6. **Самоізоляція:** Уникання соціальних контактів, відчуття відстані від інших людей.
7. **Збільшені ризики звичайних дій:** Підвищений ризик алкогольних або наркотичних зловживань, використання вибухових матеріалів для відводу уваги від емоційного стану.

Вивчення професійної діяльності людини займає одне з вагомих місць у сучасній психології. Об'єктивні особливості змісту та умов професійної діяльності військовослужбовців зумовлюють її стресовий вплив на психічний стан, спричиняють розвиток у них професійного (емоційного, психічного) вигорання. Феномен «емоційного вигорання» військовослужбовців по теперішній час залишається недостатньо дослідженим у науковій літературі. Так, нема одностайної думки щодо рівнів індексу психічного «вигорання» та рівнів деперсоналізації у військовослужбовців, механізму редукції особистих досягнень, власне стадії та симптомів емоційного вигорання [12, с.26-27].

Професія військовослужбовця часто буває нестабільною, а швидкої і простої процедури припинення службових відносин, як в цивільних організаціях, фактично не існує. І тоді, при сформованих несприятливих умовах роботи для індивіда починається процес зміни його особистісних якостей. У таких випадках при проведенні психологічної діагностики можуть відзначатися

низькі показники нервово-психічної стійкості і вольової регуляції поведінки, а також високі показники емоційного вигорання. Професія військовослужбовців вимагає постійної дисципліни та уваги, і здійснюється у напруженій та стресовій атмосфері. У цьому випадку з'являються негативні зміни на рівні психіки та емоцій, які впливають на виконання службових обов'язків, що в свою чергу можуть погіршувати стосунки в колективі. Розвитку синдрому емоційного вигорання передують період високої активності, коли людина переймається роботою понад усе, відмовляється від важливих потреб, потім настає перша ознака - виснаження. Спочатку у військовослужбовців відбуваються незначні зміни в поведінці і професійній діяльності. Однак, саме ці зміни можуть призвести як до існуючих змін професійної адекватності, так і непоправних втрат при виникненні умов екстремального характеру та/або виконання бойових завдань [24]. Психологічні дослідження зазначають, що військовослужбовці із синдромом емоційного вигорання недостатньо володіють навичками управління емоціями. Особистісне відчуження (деперсоналізація) проявляється у вигляді деформації відносин з іншими людьми.

Внутрішні чинники емоційного вигорання:

1. Схильність до емоційної ригідності – синдром частіше виникає в емоційно стриманих людей, у яких підвищена вразливість і чутливість блокують механізм психологічного захисту, а у людей більш імпульсивних формування зазначеного синдрому відбувається повільніше;
2. Інтенсивне сприйняття й переживання обставин професійної діяльності.
3. Слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності.
4. Моральні дефекти дезорієнтації особистості. При цьому професіонал нездатний включати у взаємодію з діловими партнерами такі моральні категорії, як совість, чесність, порядність, повагу до прав і чеснот іншої особистості. Моральна дезорієнтація викликана іншими причинами – невмінням відрізнити гарне від поганого, благо від шкоди. Однак як у випадку

морального дефекту, так і при моральній дезорієнтації формування емоційного вигорання полегшується. Збільшується ймовірність байдужості до суб'єкта діяльності, апатії до професійних обов'язків [34].

Причинами виникнення синдрому емоційного вигорання є сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників. Зовнішні чинники емоційного вигорання:

1. Постійна напружена емоційна діяльність (пов'язана з інтенсивним спілкуванням).
2. Дестабілізуюча організація діяльності (постійне присвячення себе роботі, коли вона замінює нормальне соціальне життя особистості).
3. Підвищена відповідальність при виконанні професійних обов'язків та ілюзія надважливості виконуваної роботи, яка є опорою самооцінки (якщо результат роботи не відповідає очікуванням, поступово втрачається її значущість і цінність, що призводить до вигорання) [5;12, с.31].

Узагальнюючи висновки експертів, думки науковців та військовослужбовців, визначимо професійні та особистісні чинники, що впливають на професійне емоційне вигорання під час перебування в зоні бойових дій, а саме [17;19;31;33]:

- професійні – ігнорування інструкційно-методичних настанов під час підготовчих зборів; дефіцит професійної психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців; відсутність можливості відновлення психоемоційного та фізичного стану; негативний особистісний вплив командирів на підлеглих; незадовільна організація повсякденної життєдіяльності (неналежні побутові умови, харчування, медичний контроль); відсутність повноцінного сну та відпочинку для відновлення психофізичного стану; складність комунікації в команді; неприйняття місцевим населенням місії АТО (ООС).

- особистісні – усвідомлення повсякчасної загрози життю (інстинкт самозбереження); особиста напруженість пов'язана із веденням бойових дій; зміна соціального середовища; складність адаптації у команді; ускладнення перцептивно-емоційних зв'язків; віддаленість від сім'ї, родини, соціального оточення, довготривала відсутність зв'язку з ними.

Вищезазначені чинники не є вичерпними, а лише частково окреслюють загальну картину професійного емоційного вигорання військовослужбовців під час перебування в зоні бойових дій та після повернення у місця проходження служби. За таких обставин, виникає нагальна потреба у профілактичній і корекційній роботі щодо їхнього фізичного та психічного відновлення, яку ми вбачаємо у таких методичних рекомендаціях:

- на особистісному рівні – самостійні заняття в тренажерній залі, заняття фізичним розвитком поза службовою діяльністю (секції за уподобанням) – для зняття фізичної втоми та стресу, покращення фізичного здоров'я військовослужбовців;

- на управлінському рівні – проведення у військових частинах спортивних змагань – для пришвидшення преадаптації та відновлення і налагодження психологічного клімату в колективі; організація спортивних сімейних свят та інші спортивні заходи – для фізичного відновлення та успішної ресоціалізації особистості та ін. Окреслені методичні рекомендації не носять постулатний характер, однак можуть бути дієвими щодо профілактики та корекції професійного емоційного вигорання, особливо, військовослужбовців, що перебували в зоні АТО та військовослужбовців ЗС України загалом [8, с. 306].

На сенс життя військовослужбовців впливає – якість життя. За показниками ВООЗ, «якість життя» визначають за такими критеріями:

- Фізичні (втома, сон, відпочинок, енергія);
- Психологічні (самооцінка, позитивні емоції, негативні переживання, мислення);
- Ступінь незалежності (працездатність, активність, залежність від ліків);
- Життя в суспільстві (соціальні та дружні зв'язки, суспільна значимість та професіоналізм);
- Довкілля (житло, побут, безпека, дозвілля, екологія);
- Духовність і особистісні переконання.

На подальший розвиток життя військовослужбовця, який повернувся з гарячих точок впливають такі фактори: кількість поранень, контузій, переживання втрати товаришів, серйозних психічних та фізичних травм, перебування у полоні. Військовослужбовці піддаються бойовому стресу, який характеризується бойовою активністю конкретного військовослужбовця, значимістю та кількістю перенесених боїв, характеру військових дій та кількістю втрат в підрозділі. Окрім вище зазначених факторів на бойовий стрес військовослужбовця впливають такі чинники: соціальне середовище, релігія, сім'я та етнічні причини, які надають додаткові напливи та натиск на бойовий стрес та його розвиток [36].

В праці В. Мушкевича, зазначено, що бойовий стрес – є процесом адаптивної активності людського організму, в травмуючих небезпечних умовах, де спостерігається напруга внутрішніх механізмів та закріплення пристосування фізіологічних змін. Глибина та рівень переживання військових залежить від міцності та тривалості впливу подразників на психіку військовослужбовця, та особливості його реагування [24].

М. Галич виділила ряд показань для скерування на психологічну реабілітацію (в разі поєднання декількох негативних ознак):

1. Перенесена гостра реакція на стрес під час психотравмуючої ситуації (ступор або збудження, паніка).
2. Тривалий стан емоційної напруги (висока тривожність, постійне пригадування психотравмуючої події та фіксація на даній події, порушення сну, уникнення соціальних контактів, погіршення загального самопочуття, наявність соматичних проявів (у такому випадку необхідне медикаментозне лікування)).
3. Дратівливість, спалахи гніву, агресивність, конфліктність, зміни особистості, що призводять до порушення соціальної адаптації, але збережена здатність до критичного мислення та регулювання своєї поведінки.
4. Соматичні прояви та іпохондрична фіксація (біль у ділянці грудної клітки, головний біль, біль у серці, коливання артеріального тиску,

запаморочення, нудота, неприємні відчуття в різних частинах тіла без органічної патології);

5. Значне зниження маси тіла (на 15% і більше);

6. Розлади з боку шлунково-кишкового тракту (більше двох діб), з виключенням органічної та інфекційної патології;

7. Біль в органах та кінцівках, в місці перенесеної травми, поранення або захворювання, що не спричиняють стійкого порушення функції.

8. Стани, обумовлені впливом несприятливих чинників навколишнього середовища під час виконання службових завдань в зоні проведення бойових дій (переохолодження, тривале вимушене перебування в одному положенні тощо) [6, с.156].

В таблиці 1.1 виділено основні реакції та прояви, на які слід звернути увагу сім'ї та близьким комбатанта після повернення з зони бойових дій.

Таблиця 1.1

Реакції та прояви, на які слід звертати увагу сім'ї та близьким комбатанта після повернення з зони бойових дій

Фізіологічні реакції (притаманні для астенічних проявів)	Скарги на головний біль, відчуття важкості, болю в ділянці серця; прискорене серцебиття; швидка втомлюваність; скарги на роботу шлунково-кишкового тракту; безсоння; коливання артеріального тиску (без органічних патологічних змін у роботі органів); втрата ваги.
Емоційні реакції	Відсутність мотивації на майбутнє; тривожність; спалахи гніву; постійні спогади про травматичні події; відчуття соціальної незначущості, самотності, безпорадності; коливання та швидка зміна настрою; почуття провини перед співслужбовцями; прагнення якнайшвидше повернутись до співслужбовців, які перебувають в зоні бойових дій; почуття

	сорому, самоосуд; відчуття злості та ненависті.
Поведінкові реакції	Погіршена концентрація уваги; постійна пильність на відкритих ділянках простору та при великому скупченні людей, пошук безпечних місць; реакція на гучні та різкі звуки; уникнення людей та місць, які нагадують про травматичну подію; алкоголізація та наркоманізація; виникнення проблем із виконанням побутових завдань та службових обов'язків; потяг до екстремальних видів спорту; підвищене почуття справедливості.

Якщо члени сімей помічають наведені прояви та реакції у поведінці поліцейського після повернення з зони проведення операції об'єднаних сил, слід спробувати переконати комбатанта звернутись до психолога або психіатра, не провокувати виникнення конфліктних ситуацій.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена необхідністю вивчення емоційного вигорання учасників бойових дій. Дослідження особливостей емоційного вигорання передбачає визначення чинників, які можуть бути пов'язані зі нервово-психічною напругою та змінами в психічних станах.

Емпіричне дослідження проведено на базі клініки психіатричної з палатами для наркологічнохворих Національного військово-медичного клінічного центру. У дослідженні брали участь 30 респондентів, у яких не було діагностовано психічних розладів, які проходили військово-лікарську комісію.

Також, було проведено опитування за переліком визначених психодіагностичних методик з використанням Google form. У дослідженні приймали участь 50 поліцейських з Донецької, Луганської, Чернігівської, Сумської, Запорізької і Херсонської областей. Досліджувані є учасниками бойових дій в ході проведення антитерористичної операції з 2014 року, наразі основна частина тих, хто проходив опитування є діючими поліцейськими, що виконують функції в посиленому режимі.

Метою емпіричного етапу дослідження було вивчення особливостей емоційного вигорання військовослужбовців.

Мета й завдання емпіричного дослідження зумовлюють використання відповідних методів дослідження:

- теоретичні – опис; класифікації – при аналізі та узагальненні наявних наукових даних, пов'язаних із проблемою дослідження; системний аналіз – при вивченні та установленні структурних зв'язків між елементами досліджуваної теми;

- емпіричні – спостереження – для виявлення особливостей поведінки досліджуваних під час тестування; експеримент – розробці програми і визначенні бази проведення експерименту; психодіагностичні методи – для

дослідження та оцінки індивідуально-психологічних особливостей респондентів; метод експертного оцінювання – для прогнозування ймовірного напрямку динаміки екологічної свідомості у різних вікових групах;

– методи обробки даних – з метою кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження з використанням методу математичної статистики, коефіцієнта кореляції К. Пірсона.

Спираючись на теоретичне вивчення емоційного вигорання учасників бойових дій нами було розроблено етапи емпіричного дослідження:

1. Обґрунтування та формування комплексу психодіагностичних методик для вивчення певних параметрів дослідження особистості, а саме: рівні сформованості фаз напруження, резистенції, виснаження та їх симптомів, самооцінка психічного стану, ригідність, агресивність, тривожність, напруженість, фрустрованість.

2. Формування вибірки респондентів, яка б відповідала критерію змістовності і репрезентативності, готовності до участі та проведення інструктажу.

3. Проведення емпіричного дослідження.

4. Визначення особливостей емоційного вигорання в учасників бойових дій.

5. Кількісна та якісна обробка отриманих результатів у ході емпіричного дослідження, їх аналіз та систематизація, оформлення у форматі таблиць, діаграм і рисунків з метою наочного представлення.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження. Методики підібрані з урахуванням критеріїв валідності та надійності.

Емпіричне дослідження відбувалося у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На підготовчому етапі визначено емпіричну базу дослідження та здійснено підбір психодіагностичного інструментарію.

На діагностичному етапі здійснювалося планування, організація та проведення емпіричного дослідження. На аналітичному етапі було проведено

інтерпретацію отриманих результатів визначення основних чинників, які впливають на формування та емоційного вигорання а також обґрунтування основних профілактики синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців.

Огляд і обґрунтування вибору методів і методик дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання.

Згідно обраної теми магістерської роботи «Психологічні особливості емоційного вигорання учасників бойових дій» в якості психодіагностичного інструментарію було обрано ряд методик, а саме:

- 1) Діагностика рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко);
- 2) Опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчін);
- 3) Самооцінка психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойка) [13, с.22-25].

Емоційне вигорання за В. Бойко - це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас можуть виникнути його дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність та стосунки з партнерами. Бойко розглядає емоційне вигорання як професійну деформацію особистості, яка виникає під впливом низки чинників - зовнішніх та внутрішніх.

Зовнішні чинники:

1. Хронічно напружена психоемоційна діяльність. (Це відбувається у тих випадках, коли професіоналу, який працює з людьми, доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти діяльності).

2. Дестабілізуюча організація діяльності. (Дестабілізуючі обставини діяльності позначаються не тільки на самому професіоналі, але і на суб'єктові спілкування - клієнті, пацієнті, партнері).

3. Підвищена відповідальність при виконанні функцій та операцій. (Перш за все, це стосується медиків, педагогів, соціальних працівників, юристів і працівників судових установ).

4. Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності. (Вона визначається двома основними обставинами: конфліктністю «по вертикалі», тобто між начальником і підлеглими, і конфліктністю «по горизонталі» - між колегами) [3].

Внутрішні чинники:

1. Схильність до емоційної ригідності. (Емоційне вигорання частіше виникає у тих, хто менш реактивний і виразний, та більш емоційно стриманий. У людей імпульсивних, (у яких рухомі нервові процеси), формування синдрому вигорання відбувається повільніше. Підвищена вразливість і чутливість можуть повністю блокувати механізм психологічного захисту).

2. Інтенсивна інтеріоризація. (У людей з підвищеною відповідальністю більше шансів піддатися синдрому, але нерідко трапляється, що в роботі професіонала чергуються періоди інтенсивної інтеріоризації та психологічного захисту).

3. Слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності. (В цьому випадку вірогідні два варіанти:

- професіонал не вважає для себе необхідним або з якоїсь причини не зацікавлений виявляти співпереживання до об'єкту діяльності;
- людина не звикла, не вміє заохочувати себе до співпереживання і співучасті, що проявляються до суб'єктів діяльності).

4. Етичні дефекти і дезорієнтація особи.

Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко дає докладну картину синдрому емоційного вигорання як динамічного процесу, що виникає поетапно у повній відповідності до механізму розвитку стресу, коли присутні

три його фази. Рівень емоційного вигорання оцінюється за 12 шкалами, які відповідають трьом фазам:

- фаза «напруження»: передвісник і «пусковий механізм» у формуванні емоційного вигорання. Надруга має динамічний характер, що зумовлено вимотуючою постійністю або посиленням дії психотравмуючих чинників;
- фаза «резистенція»: опір наростаючому стресу;
- фаза «виснаження»: характеризується більш або менш вираженим падінням енергетичного тону і ослабленням нервової системи [13, с.22-25].

Детальна інформація про симптоми вигорання наведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Фази стресу та втоми вигорання за В.В. Бойко

Фаза	Симптоми
Тривожна напруга	Переживання психотравмуючих обставин Незадоволеність собою Відчуття «загнаності в клітку» Тривога та депресія
Резестенція	Неадекватне (виборче) емоційне реагування Емоційно-етична дезорганіація Економія емоцій Редукція професійних обов'язків
Виснаження	Емоційний дефіцит Емоційна відчуженість Деперсоналізація Психосоматичні і психофізіологічні порушення

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні

психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної інтерпретації даних, можна використовувати такі питання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- чи обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності, з якими Ви щоденно працюєте.

Обробка та інтерпретація результатів. Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — є ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

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

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

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

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

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

0-9 балів — симптом не сформований;

10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований.

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

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

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

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

36 і менше балів — фаза не сформована;

37—60 балів — фаза на стадії формування;

61 і більше балів — фаза сформована.

Методика діагностики нервово психічної напруги (Т. Немчин) [21].

Опитувальник призначений для вимірювання ступеня вираженості нервово психічної напруги (НПН). Опитувальник є перелік ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клінічних спостережень, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені напруженості.

За змістом всі ознаки також розділені на три групи. Перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму. Друга група ознак відображає наявність або відсутність психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери. Третя група описує загальні характеристики нервово-психічної напруги: частоту, тривалість, генералізовані і ступінь вираженості стану [21].

За змістом всі ознаки також розділені на три групи. Перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму. Друга група ознак відображає наявність або відсутність психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери. Третя група описує загальні характеристики нервово-психічної напруги: частоту, тривалість, генералізовані і ступінь вираженості стану.

Підрахунок балів проводиться шляхом їх підсумовування, при цьому за позначку (+), поставлену проти пункту «а», нараховується 1 бал, проти пункту «б» - 2 бали і проти пункту «в» - 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку можна набрати, дорівнює 30, а максимальне - 90.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів. За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» - 2 бали, навпроти «В» - 3 бали. Min – 30 балів, Max-90 балів.

- 30-50 балів - слабка нервово-психічна напруга;
- 51-70 балів - помірна нервово-психічна напруга;
- 71-90 балів - надмірна нервово-психічна напруга.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка [20].

З метою самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності комбатантів було використано методику Г. Айзенка. Психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, впливають

на роботу психічних пізнавальних процесів, наприклад, підвищена тривожність та агресивність впливає на концентрацію, стійкість і розподіл уваги аналогічним чином на пам'ять, мислення та сприймання загалом. Мета: виміряти показники таких емоційних станів: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність. Методика складається із сорока запитань та включає такі шкали:

Фрустрація виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації можуть бути наступні основні типи дій: «відхід» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мріянь; виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і більш примітивних способів дії, часта зміна занять тощо. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації [32].

Ригідність – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність виявляється в труднощах перебудови сприйняття і уявлень в ситуації, що змінилася. Афектна ригідність виражається у відсталості афектних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються. Мотиваційна ригідність виявляється в труднощах перебудови системи мотивів в обставинах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції і так далі.

Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема, внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності [37, с. 238].

У табл. 2.2 представлена інтерпретація методики.

Таблиця 2.2

Інтерпретація методики «Самооцінка станів тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності»

Бали	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
0-7	Неспокійний	Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів	Ви спокійні, стримані	Ригідність відсутня, легко переключаєтесь
8-14	Тривожність середня, допустима	Середній рівень, фрустрація має місце	Середній рівень	Середній рівень
15-20	Дуже тривожний	У вас низька самооцінка, боїтеся невдач	Ви агресивні, нестримані. Бувають труднощі в роботі з людьми	Висока ригідність. Вам протипоказана зміна місця роботи, зміни в сім'ї

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція: Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Отже, переходимо до наступного, діагностичного етапу нашого дослідження. Отримані результати дали можливість оцінити особливості прояву всіх компонентів емоційного вигорання у досліджуваних.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

На першому етапі дослідження здійснювалася оцінка наявності емоційного вигорання особистості за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко. Обробка та інтерпретація результатів тесту здійснюється наступним чином: визначається сума балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання», підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування «вигорання», далі необхідно знайти підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – сума показників усіх 12 симптомів. Методика дозволяє виявити провідні симптоми вигорання. Важливо зазначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка)», було отримано результати, що зображено у табл. 2.3.:

Таблиця 2.3

Сформованість фаз та симптомів емоційного вигорання у військовослужбовців за методикою В. Бойко

Фаза «напруга»						
Симптоми	не сформ.	склад.	сформ.	домін.		
Переживання психотравмуючих обставин	70%	17%	3%	10%	фаза не сформована	77%
Незадоволеність собою	80%	10%	3%	7%	фаза в стадії формування	10%
«Загнаність у клітку»	50%	23%	10%	17%	сформована фаза	13%

Тривога і депресія	73%	13%	7%	7%		
Фаза «резистенція»						
Неадекватне емоційне виборче реагування	30%	33%	20%	17%	фаза не сформована	37%
Емоційно-моральна дезорієнтація	43%	27%	13%	17%	фаза в стадії формування	50%
Розширення сфери економії емоцій	70%	7%	10%	13%	сформована фаза	13%
Редукція професійних обов'язків	50%	23%	7%	20%		
Фаза «виснаження»						
Емоційний дефіцит	40%	37%	13%	10%	фаза не сформована	40%
Емоційна відстороненість	23%	37%	17%	23%	фаза в стадії формування	40%
Особистісна відстороненість	67%	20%	0%	13%	сформована фаза	20%
Психосоматичні і психовегетативні порушення	50%	30%	17%	3%		

Узагальнені результати проведеного дослідження рівня сформованості фаз та симптомів емоційного вигорання у військовослужбовців представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Зведена таблиця даних рівня сформованості фаз та симптомів емоційного вигорання у військовослужбовців

Домінує у структурі вигорання фаза	3. «Виснаження»	20%
Найменш вираженою(ими) з фаз емоційного вигорання є	1. «Напруга» 2. «Резистенція»	13%
Домінує на стадії формування фаза	2. «Резистенція»	50%
Узагальнення даних засвідчує, що:		

Домінуючим(и) симптомом(ами) є	Емоційна відстороненість	23%
Серед сформованих симптомів домінує(ють)	Неадекватне емоційне виборче реагування	20%

Отже, серед досліджуваних домінує в структурі емоційного вигорання фаза «виснаження» 20%, менш вираженими є фаза «напруги» та «резистенції» 13%, домінуючою на стадії формування виявлено фазу «резистенції» серед 50% досліджуваних відськовослужбовців. Отримані показники вказують на перебування військовослужбовців у стані психоемоційного напруження, виснаження адаптаційних резервів організму та погіршення функціонального стану. Варто зазначити, що в умовах військового стану, отримані результати є цілком передбачуваними враховуючи особливість вибірки військовослужбовців які приймали участь у дослідженні, на момент проведення опитування усі мали різний бойовий досвід, вік та звання.

Виявлено фазу напруги на стадії формування у 10% досліджуваних, резистенції у 50% та виснаження 40%. Отримані результати свідчать про початок формування симптомів емоційного вигорання у військовослужбовців, який виникає в наслідок перебування у невизначених умовах та непередбачуваності обставин, що детермінує виникнення хронічного стресу.

Отже, основні фази емоційного вигорання не сформовані для досліджуваних, по шкалі напруга 77%, резистенція 37%, виснаження 40%. Дані показники свідчать, що для частини респондентів характерним є ефективне використання раціональних захисних механізмів психологічного захисту та адаптаційних можливостей психіки враховуючи стресогенність умов професійної діяльності.

На наступному етапі інтерпретуємо результати, отримані при поєднанні симптомів, що складають фази емоційного вигорання.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну

характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Результати дослідження сформованості симптомів фази напруження синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців винесено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Сформованість симптомів фази напруження синдрому емоційного
вигорання у військовослужбовців**

Фаза «напруга»						
Симптоми	не сформ.	склад.	сформ.	домін.		
Переживання психотравмуючих обставин	70%	17%	3%	10%	фаза не сформована	77%
Незадоволеність собою	80%	10%	3%	7%	фаза в стадії формування	10%
«Загнаність у клітку»	50%	23%	10%	17%	сформована фаза	13%
Тривога і депресія	73%	13%	7%	7%		

Якісний аналіз індивідуальних даних респондентів дозволяє робити певні висновки. У фазі «напруження»: симптом «тривога і депресія» у 73% не сформований; у 13% - починає формуватися; у 7% - сформований; симптом «переживання психотравмуючих обставин» не сформований у 70%; починає формуватися 17%; сформований у 3%; симптом «незадоволення собою» у 80% не сформований; у 10% - починає формуватися; у 3% - сформований; симптом «загнаність в клітку» у 50% не сформований; у 23% - починає формуватися; у 10% - сформований.

Домінуючими симптомами у фазі напруги серед досліджуваних є симптом переживання психотравмуючих ситуацій 10% і «загнаність у клітку» у

17%, який проявляється тривожно-депресивною симптоматикою, що стосується професійної діяльності в особливо ускладнених обставинах, а також характеризується відчуттям безвихідності, гостро переживається, коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо. Розвивається при марних спробах усунути натиск психотравмуючих обставин. Це стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході.

Результати дослідження сформованості симптомів фази резистенції синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців винесено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Сформованість симптомів фази резистенції синдрому емоційного
вигорання у військовослужбовців**

Фаза «резистенція»						
Симптоми	не сформ.	склад.	сформ.	домін.		
Неадекватне емоційне виборче реагування	30%	33%	20%	17%	фаза не сформована	37%
Емоційно-моральна дезорієнтація	43%	27%	13%	17%	фаза в стадії формування	50%
Розширення сфери економії емоцій	70%	7%	10%	13%	сформована фаза	13%
Редукція професійних обов'язків	50%	23%	7%	20%		

У фазі «резистенція»: симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» у 20% симптом сформований та виражений; у 33% - у стадії формування; у решти 30% респондентів симптом не сформований; симптом «емоційно-моральна дезорганізація» у 13% - сформований; починає

формуватися у 27% не сформований 43%; симптом «розширення сфери економії емоцій» у 10% - сформований; у 7% - починає формуватися; у 70% не сформований; симптом «редукція професійних обов'язків» сформований у 7% досліджуваних та є домінантним серед 20% респондентів, починає формуватися у 23%, не сформований у 50%.

Зокрема, найбільш вираженим є симптом неадекватного емоційного реагування, що вказує на економічність проявів емоцій і неадекватне виборче емоційне реагування. Тобто, у 20% досліджуваних спостерігається зменшення комунікативних контактів через втому та виснаженість, може спостерігатись відстороненість у спілкуванні з рідними та друзями. Характерним також є зменшення кола спілкування, вказана тенденція пов'язана з бажанням військовослужбовці більшою мірою взаємодіяти з співслужбовцями.

Результати дослідження сформованості симптомів фази виснаження синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців винесено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Сформованість симптомів фази «виснаження» синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців

Фаза «виснаження»						
Симптоми	не сформ	склад.	сформ.	домін.		
Емоційний дефіцит	40%	37%	13%	10%	фаза не сформована	40%
Емоційна відстороненість	23%	37%	17%	23%	фаза в стадії формування	40%
Особистісна відстороненість	67%	20%	0%	13%	сформована фаза	20%
Психосоматичні і психовегетативні	50%	30%	17%	3%		

порушення						
------------------	--	--	--	--	--	--

У фазі «виснаження» - симптом «емоційний дефіцит» у 49% респондентів не сформований; у 37% - у стадії формування; у 13% даний симптом уже сформований та є домінантним для 10% продіагностованих.

Симптом «емоційна відстороненість» у 23% не сформований; у 37% він починає формуватися; у 17% - сформований та є домінантним для 23% досліджуваних. Респонденти у яких виявлено даний симптом домінантним характерним є виключення емоцій при виконанні професійних обов'язків, що в свою чергу часто не дублюється на інші сфери соціального життя.

Симптом «особистісна відстороненість» у 67% респондентів не сформований; у 7% - у стадії формування на рівні домінування у 13% військовослужбовців. Виявляється не тільки на роботі, але і поза сферою професійної діяльності. Симптом «вигорання» проникають в систему цінностей особистості. Виникає антигуманістичний настрій. Особистість стверджує, що робота з людьми не цікава, не доставляє задоволення, не представляє соціальної цінності.

Симптом психосоматичні і психовегетативні порушення сформований 17%, починає формуватися у 30% не сформований, у 30% респондентів сформований.

Сформовані симптоми у фазі виснаження такі як «емоційна відстороненість» виявлено у 17% респондентів та психосоматичні та вегетативні порушення діагностовано у 17% військовослужбовців. Емоційна відстороненість характеризується відчуженістю щодо власної особистості, а також частковою або повною втратою зацікавленості до комунікації. Вказаний симптом є однією з основних ознак емоційного вигорання. Психосоматичні та вегетативні порушення формуються через вплив чинників надмірної сили на психіку особистості. Наслідком виснаження адаптаційних резервів психіки є порушення у соматичному здоров'ї, що може проявлятися у проблемах зі сном, зміні харчової поведінки, зниження імунітету загостренні хронічних хвороб.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «*Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)*», було отримано результати, що представлені у табл. 2.8.:

Таблиця 2.8

Рівень нервово-психічної напруги у військовослужбовців

Шкала	Діагностичне значення	Отриманий результат
Нервово-психічна напруга	Слабка нервово-психічна напруга	35%
	Помірна нервово-психічна напруга	48%
	Надмірна нервово-психічна напруга	17%

Розглянемо результати дослідження більш детально. Помірну нервово-психічну напругу виявлено у 48% досліджуваних, на слабкому рівні у 35% респондентів та надмірну нервово-психічну напругу діагностовано в 17% військовослужбовців. Військовослужбовці діють у стресогенному середовищі, яке може супроводжуватись психотравмуючими ситуаціями, особливо в умовах військового стану, тривалим періодам розлуки з близькими та тиску прийняття критичних рішень у екстремальних умовах. Військовослужбовці відчують підвищене нервово-психічне напруження під час перебування в зоні бойових дій так і після повернення в відносно спокійні місця дислокації, де безпосередньо загроза життю та здоров'ю відсутня.

Нервові напруження характеризується станом підвищеної тривоги, стресу або неспокою, які можуть проявлятися як психічно, так і фізично, як реакція на різноманітні стресові фактори. У стані нервово-психічного напруження, особистість відчуває тривожність, напруженим та нездатна розслабитись. На фізіологічному рівні з'являються, напруга в м'язах, тремтіння, прискорене серцебиття та поверхнєве дихання. Однак, якщо нервова напруга

стає хронічною або надмірною, це може мати негативний вплив як на психічне так і на соматичне здоров'я.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Самооцінка психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка)», було отримано результати, що представлені у табл. 2.9.:

Таблиця 2.9

Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Шкала	Низький рівень вираженості	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	16%	60%	24%
Фрустрація	16%	44%	40%
Агресивність	20%	52%	28%
Ригідність	36%	48%	16%

Психічні стани такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність тісно пов'язані та формують загальний психо-емоційний фон особистості.

За результатами проведеного дослідження, ми отримали наступні результати. У 60% опитаних тривожність знаходиться на середньому рівні вираженості, в нормі допустимого. Особистісна тривожність характеризується відчуттям занепокоєння або страху, які виникають у відповідь на різні події чи обставини у житті. Тривожність може з'являтися через зовнішні і внутрішні фактори.

За шкалою фрустрації, досліджувані набрали 44% на середньому рівні вираженості, це говорить про те що вони на адекватному рівні сприймають свої

життєві невдачі. Також за цією шкалою на високому рівні вираженості знаходяться 40% досліджуваних, для них характерно уникати труднощів та відкритих спорів. Фрустрація характеризується почуттям роздратування, розчарування та хвилювання, коли бажання, цілі чи очікування не реалізуються. Варто зазначити, що затяжний стан фрустрації, може вплинути на психічне здоров'я.

За шкалою агресивність, на середньому рівні вираженості 52% досліджуваних, це говорить про те що, деколи вони проявляють стриманість. Це цілком адекватний показник по даній шкалі.

Ригідність – за даною шкалою, на середньому рівні вираженості знаходяться 48% досліджуваних. На низькому рівні вираженості 36% опитаних, це говорить про те що, ригідність в них відсутня, для них характерна легкість і гнучкість в поведінкових реакціях та прийнятті рішень.

На рисунку 2.1 дані представлені у графічному вигляді.

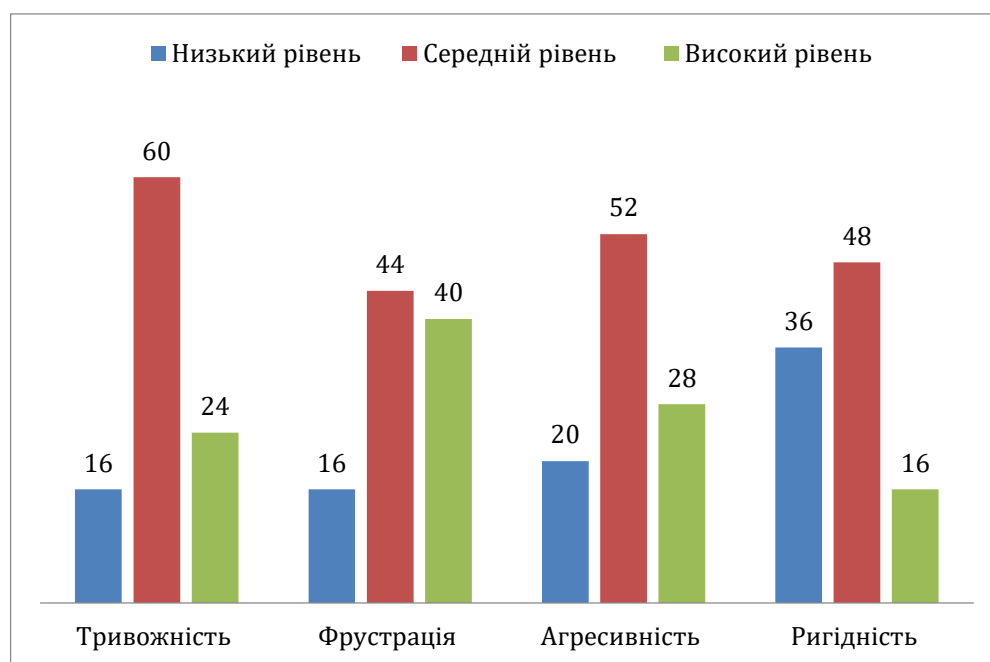


Рис. 2.1. Психічні стани досліджуваних

При проведенні кореляційного зв'язку між показниками, аналізу підлягали показники середньої та високої сили зв'язку, оскільки показники низької сили не мають статистичної значущості.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити такий взаємозв'язок: фаза напруження має позитивні кореляційні зв'язки з помірним рівнем нервово-

психічної напруги ($r=0,6$) з рівнем значимості ($p<0,05$) двостороння, та тривожністю середнього рівня ($r=0,6$) з рівнем значимості ($p<0,05$) двостороння. Показник коефіцієнта кореляції вказує на статистичну значимість. Отримані результати свідчать, що фаза напруження пов'язана з нервово-психічною напругою та тривожністю. Напруження як початкова фаза формування емоційного вигорання, детермінована перебуванням військовослужбовця у стресогенних умовах, виконання покладених обов'язків у воєнний час обумовлює підвищення рівня нервово-психічної напруги та тривожності. У військовослужбовців які проходять психодіагностичне дослідження перед відправкою в зону ведення бойових дій та після повернення, часто спостерігаються зміни в психоемоційному стані. Такі зміни є передбачуваною реакцією яка виникає внаслідок участі військовослужбовця в бойових діях, а також пов'язана з поверненням в умови де безпосередня загроза життю відсутня тоді усталена форма поведінки що допомагала ефективно виконувати бойові задачі виявляється не потрібною.

Фаза виснаження емоційного вигорання корелює з надмірним рівнем нервово-психічної напруги на рівні ($r=0,8$) при ($p<0,05$) та середнім рівнем фрустрації ($r=0,9$) при ($p<0,05$). Виснаження характеризується фізичною, емоційною та психологічною втомою, яка виникає внаслідок тривалих періодів надмірного навантаження, стресу чи екстремальних ситуацій. Емоційне вигорання може призвести до втрати інтересу до раніше важливих завдань або діяльності, а також до втрати мотивації та ефективності. Військовослужбовці можуть відчувати напругу, дратівливість, тривогу та відсутність радості від діяльності, яка раніше приносила задоволення. Стан фрустрації може спричинити відчуття віддаленості від інших людей, включаючи колег, друзів і родину.

Резистентність, як сукупність різних симптомів, має позитивний кореляційний зв'язок слабкою нервово-психічною напруженістю на рівні ($r=0,7$) де ($p<0,05$), та середнім рівнем агресивності ($r=0,6$) з рівнем значимості ($p<0,05$). Резистентність може вказувати на здатність особистості або

протистояти стресовим факторам, труднощам або негативним емоціям, залишаючись стійким та адаптивним. Середній рівень агресивності може свідчити про рішучість в діях та бажанні діяти в конструктивний спосіб з метою досягнення цілей або розв'язання проблем, а також характеризується активністю, наполегливістю та впевненістю в себе, але без шкоди для інших або вразливості.

Також, нами було проведено опитування за переліком визначених психодіагностичних методик з використанням Google form. У дослідженні приймали участь 50 поліцейських з Донецької, Луганської, Чернігівської, Сумської, Запорізької і Херсонської областей. Досліджувані є учасниками бойових дій в ході проведення антитерористичної операції з 2014 року, наразі основна частина тих, хто проходив опитування є діючими поліцейськими що виконують функції в посиленому режимі.

За результатами дослідження серед поліцейських, проведеного за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка)», було отримано результати, що зображено у табл. 2.10.:

Таблиця 2.10

Фаза «напруги»						
Симптоми	не сформ.	склад.	сформ.	домін.		
Переживання психотравмуючих обставин	78%	8%	4%	10%	фаза не сформована	78%
Незадоволеність собою	80%	14%	2%	4%	фаза в стадії формування	12%
«Загнаність у клітку»	82%	8%	0%	10%	сформована фаза	10%
Тривога і депресія	74%	14%	8%	4%		
Фаза «резистенція»						
Неадекватне емоційне виборче реагування	30%	28%	24%	18%	фаза не сформована	44%
Емоційно-моральна	60%	20%	12%	8%	фаза в стадії	32%

дезорієнтація					формування	
Розширення сфери економії емоцій	70%	6%	6%	18%	сформована фаза	24%
Редукція професійних обов'язків	54%	14%	10%	22%		
Фаза «виснаження»						
Емоційний дефіцит	44%	36%	12%	8%	фаза не сформована	68%
Емоційна відстороненість	50%	30%	14%	6%	фаза в стадії формування	22%
Особистісна відстороненість	72%	10%	10%	8%	сформована фаза	10%
Психосоматичні і психовегетативні порушення	80%	16%	2%	2%		

Серед досліджуваних поліцейських домінує в структурі емоційного вигорання фаза «резистенція» 24%, менш вираженими є фаза «напруги» та «вистаження» 10%, домінуючою на стадії формування виявлено фазу «резистенції» серед 32% досліджуваних поліціантів. Отримані показники свідчать про фактичний опір наростаючому стресу. Для таких досліджуваних характерним є прагнення до психологічного комфорту і тому вони намагаються знизити тиск зовнішніх обставин.

Домінуючим симптомом є редукція професійних обов'язків у 22% поліцейських. Даний симптом проявляється у намаганні особистості полегшити або в певній мірі скоротити залученість до виконання професійних обов'язків які вимагають значних емоційних витрат. Детермінантою формування редукції професійних обов'язків є значне психоемоційне навантаження на особистість обумовлене специфікою професійної діяльності в умовах воєнного часу.

Серед сформованих симптомів фаз емоційного вигорання домінуючим є «неадекватне емоційне вибіркове реагування» у 24% досліджуваних. Даний симптом проявляється у чіткій вибірковості та диференціації при прояву емоцій, що може формувати у оточуючих негативне враження але такий стиль

емоційної поведінки досить поширений. Неадекватне виборче емоційне реагування інтерпретується партнерами по взаємодії як неповага до їх особистості, тобто переходить в площину моральності але в дійсності така поведінка не несе негативного сенсу а лише є механізмом «емоційної емономії».

Узагальнені результати проведеного дослідження рівня сформованості фаз та симптомів емоційного вигорання поліцейських представлено в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

**Зведена таблиця даних рівня сформованості фаз та симптомів
емоційного вигорання поліцейських**

Домінує у структурі вигорання фаза	2. «Резистенція»	24%
Найменш вираженою(ими) з фаз емоційного вигорання є	1.«Напруга» 3. «Виснаження»	10%
Домінує на стадії формування фаза	2. «Резистенція»	32%
Узагальнення даних засвідчує, що:		
Домінуючим(и) симптомом(ами) є	Редукція професійних обов'язків	22%
Серед сформованих симптомів домінує(ють)	Неадекватне емоційне виборче реагування	24%

За результатами дослідження поліцейських, проведеного за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)», було отримано результати, що представлені у табл. 2.12.:

Таблиця 2.12

Рівень нервово-психічної напруги у поліцейських

Шкала	Діагностичне значення	Отриманий результат
--------------	------------------------------	----------------------------

Нервово-психічна напруга	Слабка нервово-психічна напруга	76%
	Помірна нервово-психічна напруга	18%
	Надмірна нервово-психічна напруга	6%

Надмірну нервово-психічну напругу виявлено у 6% респондентів, помірний рівень у 18% та слабку нервово-психічну напругу діагностовано у 76% поліцейських. Нервово-психічна напруга є загальною реакцією організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко матиме прояв при переживанню особистістю уявної або реальної загрози життю та здоров'ю. Наслідками нервово-психічної напруги помірного та надмірного рівня є погіршення процесу запам'ятовування, зниження концентрації та переключення уваги, швидкості мислення, що впливатиме на ефективності виконання професійних обов'язків. Респондентам з помірним та надмірним рівнем нервово-психічної напруги варто приділити увагу загальному самопочуттю та здоров'ю.

За результатами дослідження поліцейських, проведеного за методикою «Самооцінка психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка)», було отримано результати, що представлені у табл. 2.13.:

Таблиця 2.13

**Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та
ригідності**

Шкала	Низький рівень вираженості	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	76%	22%	2%

Фрустрація	56%	86%	4%
Агресивність	56%	40%	4%
Ригідність	64%	32%	4%

За результатами проведеного дослідження, ми отримали наступні результати. У 22% опитаних тривожність знаходиться на середньому рівні вираженості. Тривожність може з'являтися через зовнішніх і внутрішніх фактори. Особистісна тривожність характеризується відчуттям занепокоєння або страху, які виникають у відповідь на різні події чи обставини у житті. Швидкозмінювані умови, дефіцит часу та загальне психо-емоційне перенавантаження, виступатимуть підґрунтям для підвищення рівня тривожності поліцейського.

За шкалою фрустрації, досліджувані набрали 86% на середньому рівні вираженості, це говорить про те що вони на адекватному рівні сприймають свої життєві невдачі. Стан фрустрації виникає внаслідок невідповідності очікувань особистості з об'єктивною реальністю та пов'язаний з рівнем тривожності особистості та може свідчити про переживання особистістю поліцейського відчуття безвиході.

За шкалою агресивність, на середньому рівні вираженості 40% досліджуваних. Загалом отримані данні можна охарактеризувати як адекватну реакцію психіки на перебування особистості в стресогенних умовах. Виконання професійних обов'язків поліцейськими в умовах воєнного стану погіршує опірність організму до впливу стресових факторів, і як наслідок може провокувати підвищення рівня агресивності особистості. Варто зазначити, що середній рівень агресивності є цілком прийнятним та свідчить про достатній рівень адаптаційних можливостей.

Ригідність – за даною шкалою, на середньому рівні вираженості знаходяться 32% респондентів. Отже, ригідність середнього рівня вираженості свідчить про труднощі у швидкому переналаштуванні особистості до мінливих

ситуацій. Загалом, даний показник обумовлений специфікою професії яка чітко регламентована статутами, законами та підзаконними актами.

2.3. Практичні рекомендації з профілактики синдрому емоційного вигорання в учасників бойових дій

На основі отриманих результатів в ході проведення емпіричного дослідження, на нашу думку варто застосовувати всесторонній підхід з метою профілактики та попередження емоційного вигорання серед учасників бойових дій.

При підготовці створення програми профілактики емоційного вигорання варто врахувати основні положення що будуть основними, а саме (представлено у таблиці 3.1):

- у ході проведення групових або індивідуальних занять, ознайомити учасників бойових дій з поняттями які пов’язані та провокують виникнення емоційного вигорання, такими як деперсоналізація, агресивність, тривожність, фрустрація, ригідність, нервово-психічна напруга та яким чином це впливає на зниження працездатності та в загальному на якість життя;
- навчати розпізнавання та управляти власними емоційними реакціями та станами;
- здійснення якісної психодіагностики під час проходження військово-лікарської комісії (перед відправкою в зону ведення бойових дій та після повернення на етапі реабілітації).

Таблиця 3.1

Компоненти програми профілактики емоційного вигорання

№	Компонент	Характеристика
1.	<i>Просвітницький напрям</i>	

		Впровадження заходів просвіти щодо питання емоційного вигорання. Пропаганда здорового способу життя та психогігієни. Просвіта щодо стереотипного уявлення спеціалістів що надають психологічну та психіатричну допомогу.
2.	<i>Психодіагностичний напрям</i>	Застосування психодіагностичного інструментарію (тестових методик).
3.	<i>Формування практичних навичок.</i>	Проведення тренінгових занять, а також індивідуальних.
4.	<i>Рішення, що мають безпосередній вплив на розуміння феномену емоційного вигорання.</i>	Психологічні дослідження; Визначення фахівців що надають психолого-психіатричну допомогу; Підтримка і залучення неурядових організацій, ЗМІ.

Проведення просвітницької роботи, направленої на профілактику емоційного вигорання та ознайомлення з наслідками для психічного та соматичного здоров'я, програма містить наступні пункти:

1. Впровадження заходів просвіти щодо питання емоційного вигорання. Пропаганда здорового способу життя та психогігієни.

На даному етапі, на нашу думку варто включити інформаційні повідомлення щодо психогігієни. Психогігієна відноситься до практики підтримки та зміцнення психічного здоров'я та благополуччя за допомогою різних стратегій, діяльності та поведінки. Це передбачає застосування заходів

для захисту та покращення свого психологічного благополуччя, так само як дотримання правил гігієни важливо для фізичного здоров'я [19;28;35].

Зокрема, психогігієна спрямована на попередження проблем психічного здоров'я. Дотримання психогігієни, можливо зменшити ризик розвитку таких станів як стрес, тривога, депресія та виснаження та дозволить та розвивати стійкість до складних ситуацій. Також психогігієна заохочує розвиток раціональних способів управління емоціями, що веде до кращого емоційного благополуччя. Психогігієнічні методи часто наголошують на формування позитивних моделей мислення та оптимізму, що може сприяти більш позитивному погляду на життя.

Психогігієна може включати такі дії, як управління стресом, методи релаксації, пошук соціальної підтримки, заняття хобі, практика уважності до підтримання здорового балансу психологічного та соматичного здоров'я. Метою психогігієни є запобігання проблемам психічного здоров'я, зниження стресу та підвищення загальної якості життя.

Просвіта щодо стереотипного уявлення спеціалістів що надають психологічну та психіатричну допомогу.

Визначено декілька причин (стереотипів), чому існує страх звертатись до психологів та психіатрів за допомогою:

Першою розглянемо стигматизацію. Незважаючи на зусилля, спрямовані на зменшення стигматизації, серед населення питання психічного здоров'я все залишається актуальною. Військовослужбовці можуть відчувати страх, що їх назвуть «божевільними» або «слабкими», якщо вони шукатимуть допомоги для свого психічного благополуччя. Недостатня обізнаність військовослужбовця призводить до викривлення розуміння ролі психологів та психіатрів, а також потенційної переваги терапії.

Також існує проблема самостигматизації. Особистість може засвоїти негативні переконання щодо психічного здоров'я та відчувати сором чи провину за проблеми з психічним здоров'ям. Суспільство часто наголошує на самовпевненості та силі а звернення за психологічною допомогою як ознаку

слабкості. Страх перед змінами які будуть відбуватись у житті також можуть стати причиною уникнення звернення за допомогою.

Наступною причиною небажання звертатись за психологічною допомогою є занепокоєння щодо збереження конфіденційності. Побоювання щодо збереження приватності та конфіденційності може перешкодити особистості відкритися психологу.

Важливо зазначити, що звернення за допомогою до психолога є ознакою внутрішньої сили особистості.

Наступним важливим етапом у просвітницькому напрямку є ознайомлення з основними проявами емоційного вигорання представлені у табл. 3.2

Таблиця 3.2

Загальні ознаки та симптоми емоційного вигорання

№	Симптом	Прояв
1.	Виснаження	Відчуття фізичного та емоційного виснаження, незалежно від тривалості відпочинку.
2.	Відчуженість	Розвиток почуття емоційної відстороненості та відстороненості від роботи чи особистих стосунків.
3.	Зниження продуктивності	Погіршення ефективності у виконанні професійних обов'язків, креативності та продуктивності.
4.	Цинізм	Розвиток негативного та цинічного погляду на роботу, стосунки чи життя загалом.
5.	Емоційні зміни	Часті зміни настрою, дратівливість або посилення почуття смутку та безнадії, нервово-психічна напруга, фрустрація, агресивність, підвищення рівня тривожності.
6.	Фізичні симптоми	Головний біль, проблеми з шлунково-

		кишковим трактом, проблеми з серцево-судинною системою.
7.	Зниження мотивації	Втрата інтересу до раніше приємних занять або відчуття апатії.
8.	Зниження самооцінки	Відчуття неадекватності або зниження почуття досягнення.

Емоційне вигорання може бути наслідком різних факторів, включаючи високі вимоги до роботи, низький контроль над роботою, недостатню підтримку, дисбаланс між роботою та особистим життям, а також відсутність визнання чи винагороди за зусилля. Важливо відразу звертати увагу якщо особистість помічає наведені прояви у своєму стані, оскільки це може призвести до більш серйозних проблем із психічним здоров'ям, якщо не вживати необхідні заходи. Звернення за підтримкою до друзів, родини чи професіоналів, зміна способу життя, встановлення кордонів, психологічне консультування чи психотерапія є ефективними способами подолання емоційного вигорання.

2. Психодіагностичний напрям передбачає застосування психодіагностичного інструментарію (тестових методик). На основі результатів проведеного дослідження нами сформовано блок психодіагностичних методик рекомендованих для використання для виявлення емоційного вигорання у військовослужбовців [11].

Для діагностики емоційного вигорання:

1. «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко)
2. «Визначення психічного вигорання» (О.О. Рукавішнікова)
3. методику «Синдром вигорання у професіях системи «людина-людина» (Г.С. Нікіфоров).
4. «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсон)
5. «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг).

Для дослідження окремих станів та проявів особистості:

1. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)
2. «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)
3. Тест «Діагностика особистісної гнучкості-ригідності».
4. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;
5. Методика «САН» Самопочуття, активність, настроїв (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай и М.П. Мірошніков).

3. *Формування практичних навичок шляхом проведення тренінгових занять та семінарів-інтенсивів.* З метою ознайомлення з результатами проведеного емпіричного дослідження та ефективними методами протидії виникнення емоційного вигорання, розроблено авторський семінар-інтенсив з елементами тренінгу.

Проведення семінару інтенсивну з елементами тренінгової програми доцільне в процесі підвищення рівня обізнаності щодо емоційного вигорання, метою якого є ознайомлення з негативними наслідками емоційного вигорання для психологічного та соматичного здоров'я. Основні положення програми тренінгу «Емоційне вигорання: діагностика та протидія», його тривалість та зміст висвітлено в табл. 3.3:

Таблиця 3.3

Програма тренінгу «Емоційне вигорання: діагностика та протидія»

Завдання	Тривалість	
Вступна частина		
Вступ	15 хв.	10:00-10:15
Вправа «Прийняття правил групи»	15 хв.	10:15-10:30
Знайомство-привітання «Інтерв'ю»	20 хв.	10:30-10:50
Вправа «Мої очікування»	15 хв.	10:50-11:05
Вправа «Визначення внутрішнього стану»	25 хв.	11:05-11:30
Перерва (кава-пауза)	30 хв.	11:30-12:00
Основна частина		
Мінілекція «Сутність емоційного вигорання: симптоми та прояви»	30 хв.	12:00-12:30

Вправа «Настрій»	25 хв.	12:30-12:55
Вправа «Мозковий штурм»	30 хв.	12:55-13:30
Обідня перерва	1 год.	13:30-14:30
Інформаційне повідомлення «Що таке психогігієна. Коли варто звернутись до психолога чи психіатра»	30 хв.	14:30-15:00
Вправа «Головне-другорядне»	20 хв.	15:00-15:20
Вправа-рухавка «Путанка»	15 хв.	15:20-15:35
Вправа «Порядковий рахунок»	10 хв.	15:35-15:45
Вправа «Уяви себе в майбутньому»	15 хв.	15:45-16:00
Перерва (кава-пауза)	30 хв.	16:00-16:30
Вправа «Формула мрії. Моє майбутнє»	20 хв.	16:30-16:50
Вправа «Опитай-відповім»	30 хв.	16:50-17:20
Вправа «Намалюй свій настрій»	20 хв.	17:20-17:40
Завершальна частина		
Рефлексія заняття «Пісочний годинник»	10 хв.	17:40-17:50
Вправа «Прощання»	5 хв.	17:50-18:00

Опис вправ тренінгу:

I Вступна частина

1. Тренер вітається з учасниками, представляється, розповідає тему тренінгу і мету.

2. Вправа «Прийняття правил роботи групи»

Мета: довести необхідність дотримання правил під час роботи в групі та узгодити правила з групою.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам самим визначити правила роботи групи, які допоможуть їм ефективно працювати. Учасники по черзі озвучують свої пропозиції. Кожна пропозиція обговорюється і, у разі згоди всіх учасників, записується на ватмані і кріпиться на дошку.

До прикладу, такими правилами можуть бути наступні:

1. Говорити від свого імені
2. Бути толерантними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають
5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не людину.
7. Конфіденційність.

3. Знайомство-привітання «Інтерв'ю»

Мета: познайомити учасників між собою, сприяти об'єднанню групи та створенню комфортної атмосфери для ефективної роботи.

Хід проведення: учасники поділяються на пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю за такими запитаннями : ім'я, інформація про родину, три речі, які вам найбільше подобаються в житті, життєвий девіз. Після цього учасники збираються разом і по черзі розказують групі про свого «напарника», те, що вдалось запам'ятати.

4. Вправа «Мої очікування».

Мета: визначити сподівання та сприяти усвідомленню власних очікувань від тренінгу.

Хід проведення: тренер пропонує учасникам на стікерах записати свої очікування від даного тренінгу та від власної роботи у групі. Потім приклеюють стікери на верхню частину, зображеного на ватмані, пісочного годинника.

5. Вправа «Визначення внутрішнього стану»

Мета: оволодіти навичками самовизначення внутрішнього стану

Хід проведення: тренер пропонує оцінити від 1 до 10 свій стан до участі в бойових діях, оцінити від 1 до 10 свій стан на теперішній момент. Далі пропонує намалювати свій автопортрет, потім намалювати щось важливе для учасника (важливий захід), і малюнок «під дощем». Потім спільне з учасниками обговорення малюнків і визначення станів.

II. Основна частина

1. Міні-лекція «Сутність емоційного вигорання: симптоми та прояви»

Мета: коротко ознайомити учасників тренінгу з поняттям емоційного вигорання, його симптомами та розповісти як воно може проявлятися.

Хід проведення: тренер доводить учасниками інформацію за темою, наводить приклади.

2. Вправа «Настрій»

Мета: формування навичок позбаватись неприємних емоцій.

Хід проведення: Тренер дає ввідну задачу: «ви тільки що отримали погану звістку», роздає листи паперу та фломастери, потім дає завдання намалювати малюнок у вигляді абстракції. Це можуть бути лінії, плями, різні фігури. Тренер наголошує на важливості поринути в свої переживання при виборі кольору і намалювати абстракцію так, як вам хочеться, щоб малюнок відповідав настрою. Необхідно уявити, що Ви свій стрес або тривогу виплескуєте повністю на аркуш паперу. Після того, як учасники закінчили малювати, тренер говорить перевернути свої аркуші і написати декілька слів, які характеризують настрій. Після цього всі учасники беруть свої аркуші паперу і, із задоволенням, розривають їх, викидаючи в урну. Потім тренер просить уявити, що тепер весь негатив залишається в урні, відчувати, як ви контролюєте свої тривоги, переносючи їх на папір і розриваючи, позбуваєтесь їх.

3. Вправа «Мозковий штурм» - чинники емоційного вигорання

Мета: визначити основні чинники емоційного вигорання.

Хід проведення: Тренер ділить учасників на дві групи і дає час сформулювати і записати на аркушах паперу якими можуть бути, на думку учасників, основні чинники емоційного вигорання. Потім кожна група зачитує свої напрацювання і пояснює чому вони так вважають. Тренер в цей час записує на ватмані всі правильні відповіді.

4. Інформаційне повідомлення «Що таке психогігієна. Коли варто звернутись до психолога чи психіатра»

Мета: ознайомити учасників з поняттям психогігієни, основними характеристиками, навчити розпізнавати свої стани, які потребують звернення до спеціалістів.

Хід проведення: Тренер розповідає учасникам що таке психогігієна, чому вона важлива, ознайомлює із заходами по збереженню і зміцненню психічного здоров'я людини. Розповідає про стани, які потребують допомоги психолога або психіатра.

5. Вправа «Головне-другорядне»

Мета: навчити виділяти в своєму житті головне і другорядне, вміти опановувати свої емоції.

Хід проведення: Тренер роздає аркуші паперу кожен пише по 10 справ в ієрархічному порядку, які на теперішній час мають велике значення для учасника. Потім тренер просить учасників уявити себе років у 80 і також написати справи, які будуть у цьому віці для них важливі. Далі порівняння обох списків.

6. Вправа-рухавка «Путанка»

Мета: розминка учасників тренінгу

Хід проведення: Всі учасники встають у коло, простягають праву руку і беруть першу-ліпшу руку, потім простягають ліву руку і беруться нею за будь-яку вільну руку іншого учасника. Таким чином, учасники утворюють заплутане коло. Необхідно розплутатися, не розірвавши при цьому рук.

7. Вправа «Порядковий рахунок»

Мета: встановлення зорового контакту з учасниками, сприяти встановлення міжособистісного контакту в тренінговій групі.

Хід проведення: Всім необхідно сісти в коло, потім хтось з учасників дивиться на будь-кого з інших учасників і каже «1», той учасник, на кого він подивився, говорить «2» і дивиться на іншого.

8. Вправа «Уяви себе в майбутньому»

Мета: допомогти побороти свої теперішні тривоги, навчити будувати зв'язок між теперішнім і майбутнім.

Хід проведення: тренер просить всіх учасників заплющити очі, та уявити якусь важливу справу (проект), над яким ви працюєте і яка викликає у вас переживання або навіть страхи. Далі необхідно уявити, що ця справа позаду, ви впорались, уявляйте це якомога яскравіше, в деталях. Відчуйте полегшення від того, що все вже позаду.

9. Вправа «Формула мрії. Моє майбутнє»

Мета: навчитись усвідомлювати свої власні бажання та сприяти вмінню правильно ставити перед собою цілі для досягнення бажаного.

Хід проведення: на стікерах кожен пише свою мрію (1-2 слова) і ліпить на дошку. Далі кожен висловлює свою думку як можна втілити в життя ту чи іншу мрію. Тренер та інші учасники можуть допомагати формулювати цілі, досягнення яких допоможе здійснити мрію.

10. Вправа «Опитай-відповідь»

Мета: активізувати роботу учасників, підвищити концентрацію уваги темі, що обговорюється.

Хід проведення: кожен учасник витягає по одній пронумерованій картці з запитанням за темою, що обговорюється на занятті. Потім тренер називає номери карток, а учасники по черзі озвучують свої відповіді.

11. Вправа «Намалюй свій настрій»

Мета: визначити настрій і основні емоції учасників

Хід проведення: кожен у довільній формі малює свій настрій на теперішній момент і ділиться ним.

III Завершальна частина

1. Рефлексія заняття «Пісочний годинник»

Тренер пропонує повернутися до очікувань, які кожним були озвучені на початку тренінгу. Далі її стікери з очікуваннями, які справдились прикріпити в нижній частині годинника, а ті, що не справдились, залишити у верхній частині годинника. Далі проговорюється яких очікувань не вдалось досягти і чому.

2. Вправа «Прощання». Тренер дякує всім за участь, бажає успіхів і внутрішньої рівноваги.

Варто враховувати внутрішні ресурси особистості, формування активних копінг-стратегії, формування позитивної оцінки та самооцінки особистості а також раціональних установок та мотивації.

4. Рішення, що мають безпосередній вплив на формування емоційного вигорання.

Ініціювання регулярних психологічних досліджень щодо виявлення емоційного вигорання серед військовослужбовців. Отримані результати досліджень слід використовувати для моніторингу динаміки змін психоемоційного стану, оцінки результатів впровадження заходів щодо психопрофілактики та психокорекції.

Визначення фахівців що надають психолого-психіатричну допомогу. Популяризація психологічного знання серед військовослужбовців та ознайомлення з симптомами та змінами в психологічному стані які можуть з'явитись в наслідок емоційного вигорання та викликати погіршення загального самопочуття. Поширювати вказану інформацію на мікрорівні можна шляхом індивідуальних та групових занять, на макрорівні шляхом залучення засобів масової інформації, неурядових організацій, розміщення інформаційних бюлетенів з переліком закладів, організацій та спеціалістів до яких можна звернутись за психологічною допомогою.

Отже, головним у процесі попередження виникнення емоційного вигорання є комплексний підхід, який включатиме в себе просвітницьку, діагностичну, профілактичні напрямки, методи реалізації яких базуються на новітніх та актуальних засадах. На нашу думку, впровадження рекомендацій може бути дещо ускладненим через навантаження фахівців психологів та психіатрів системи психологічного забезпечення через військовий стан оголошений у зв'язку з нападом російської федерації на територію України. Тому, пропонуємо використання описаних рекомендацій під час військової підготовки, під час перебування військовослужбовців в місцях дислокацій, де не ведуться безпосередньо бойові дії, або на етапі реабілітації.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження здійснено теоретичний аналіз літературних джерел, інтерпретовано результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання учасників бойових дій, розглянуто основні загальнонаукові підходи та методи спрямовані на попередження виникнення емоційного вигорання, що дало змогу сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що феномен емоційного вигорання вивчається в контексті психології стресових станів, де вигорання є наслідком перебування особистості під впливом стресогенних факторів та характеризується станом фізичної та психічної виснаженості. Також, емоційне вигорання розглядається як механізм психологічного захисту, як результат реакції психіки на стресогенні чинники, що проявлятиметься у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

2. Проаналізовано основні фактори, що впливають на формування емоційного вигорання, серед яких виокремлено зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів відносять тривалий психологічний та емоційний тиск на діяльність, нестабільність організації діяльності, підвищена виконавча функція та оперативна відповідальність. Внутрішні фактори такі як емоційна ригідність, сильна інтеріоризація професійної діяльності, високий рівень емпатії та рівень стресостійкості.

3. Визначено симптоми, що формують специфічну картину синдрому емоційного вигорання та їх вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості, а саме: відчуття втоми та виснаження, астенизація, частий головний біль, захворювання шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи, зміни в харчовій поведінці, безсоння, дратівливість, страх, неспокій, тривога, гнів, роздратованість, підозрілість, ригідність, загальна негативна установка на життєві перспективи.

4. За результатами емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання військовослужбовців виявлено, що серед досліджуваних

домінує в структурі емоційного вигорання фаза «виснаження», менш вираженими є фаза «напруги» та «резистенції», домінуючою на стадії формування виявлено фазу «резистенції» серед 50% досліджуваних військовослужбовців. Отримані показники вказують на перебування військовослужбовців у стані психоемоційного напруження, виснаження адаптаційних резервів організму та погіршення функціонального стану. Варто зазначити, що в умовах військового стану, отримані результати є цілком передбачуваними враховуючи особливість вибірки військовослужбовців які приймали участь у дослідженні, на момент проведення опитування усі мали різний бойовий досвід, вік та звання.

5. Домінуючим симптомом у фазі напруги серед досліджуваних виявлено симптом «переживання психотравмуючих ситуацій» і «загнаність у клітку», який проявляється тривожно-депресивною симптоматикою, що стосується професійної діяльності в особливо ускладнених обставинах, а також характеризується відчуттям безвихідності, гостро переживається, коли психотравмуючі обставини усунути неможливо.

6. Найбільш вираженим є симптомом у фазі резистенції визначено симптом неадекватного емоційного реагування, що вказує на економічність проявів емоцій і неадекватне виборче емоційне реагування. Тобто, у 20% досліджуваних спостерігається зменшення комунікативних контактів через втому та виснаженість, може спостерігатись відстороненість у спілкуванні з рідними та друзями. Характерним також є зменшення кола спілкування, вказана тенденція пов'язана з бажанням військовослужбовці більшою мірою взаємодіяти з співслужбовцями.

7. Виявлено сформовані симптоми у фазі виснаження такі як «емоційна відстороненість» та «вегетативні порушення» у 17% військовослужбовців. Емоційна відстороненість характеризується відчуженістю щодо власної особистості, а також частковою або повною втратою зацікавленості до комунікації. Вказаний симптом є однією з основних ознак емоційного вигорання. Психосоматичні та вегетативні порушення формуються

через вплив чинників надмірної сили на психіку особистості. Наслідком виснаження адаптаційних резервів психіки є порушення у соматичному здоров'ї, що може проявлятися у проблемах зі сном, зміні харчової поведінки, зниження імунітету загостренні хронічних хвороб.

8. Виявлено помірну нервово-психічну напругу у 48% досліджуваних, та напругу надмірного рівня у 17% військовослужбовців. Даний показник свідчить про перебування досліджуваних у стані підвищеної тривоги, стресу або неспокою. У стані нервово-психічного напруження, особистість відчуває тривожність, напруженим та нездатна розслабитись. На фізіологічному рівні з'являються напруга в м'язах, тремтіння, прискорене серцебиття та поверхневе дихання. Однак, надмірна нервова напруга, може мати негативний вплив як на психічне так і на соматичне здоров'я. Військовослужбовці діють у стресогенному середовищі, яке може супроводжуватись психотравмуючими ситуаціями, особливо в умовах військового стану, тривалим періодам розлуки з близькими та тиску прийняття критичних рішень у екстремальних умовах. Військовослужбовці відчувають підвищене нервово-психічне напруження під час перебування в зоні бойових дій так і після повернення в відносно спокійні місця дислокації, де безпосередньо загроза життю та здоров'ю відсутня.

9. Психічні стани такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність тісно пов'язані та формують загальний психо-емоційний фон особистості. Серед більшості опитаних тривожність знаходиться на середньому рівні вираженості. Фрустрацію на середньому рівні вираженості виявлено в 44%, це говорить про те, що військовослужбовці на адекватному рівні сприймають свої життєві невдачі. Фрустрація характеризується почуттям роздратування, розчарування та хвилювання, коли бажання, цілі чи очікування не реалізуються. Варто зазначити, що затяжний стан фрустрації, може вплинути на психічне здоров'я. Агресивність, на середньому рівні вираженості виявлено у 52% досліджуваних, це говорить про те що, деколи вони проявляють стриманість але це цілком адекватний показник по даній шкалі.

10. У результаті кореляційного аналізу, виявлено, що фаза напруження має позитивні кореляційні зв'язки з помірним рівнем нервово-психічної напруги, та тривожністю середнього рівня. Отримані результати свідчать, що фаза напруження пов'язана з нервово-психічною напругою та тривожністю. Напруження як початкова фаза формування емоційного вигорання, детермінована перебуванням військовослужбовця у стресогенних умовах, виконання покладених обов'язків у воєнний час обумовлює підвищення рівня нервово-психічної напруги та тривожності. У військовослужбовців які проходять психодіагностичне дослідження перед відправкою в зону ведення бойових дій та після повернення, часто спостерігаються зміни в психо-емоційному стані. Такі зміни є передбачуваною реакцією яка виникає внаслідок участі військовослужбовця в бойових діях, а також пов'язана з поверненням в умови де безпосередня загроза життю відсутня тоді усталена форма поведінки що допомагала ефективно виконувати бойові задачі виявляється не потрібною.

11. Фаза виснаження емоційного вигорання корелює з надмірним рівнем нервово-психічної напруги та середнім рівнем фрустрації. Виснаження характеризується фізичною, емоційною та психологічною втомою, яка виникає внаслідок тривалих періодів надмірного навантаження, стресу чи екстремальних ситуацій. Емоційне вигорання може призвести до втрати інтересу до раніше важливих завдань або діяльності, а також до втрати мотивації та ефективності. Військовослужбовці можуть відчувати напругу, дратівливість, тривогу та відсутність радості від діяльності, яка раніше приносила задоволення. Стан фрустрації може спричинити відчуття віддаленості від інших людей, включаючи колег, друзів і родину.

12. Резистентність, як сукупність різних симптомів, має позитивний кореляційний зв'язок зі слабкою нервово-психічною, та середнім рівнем агресивності. Резистентність може вказувати на здатність особистості або протистояти стресовим факторам, труднощам або негативним емоціям, залишаючись стійким та адаптивним. Середній рівень агресивності може свідчити про рішучість в діях та бажанні діяти в конструктивний спосіб з

метою досягнення цілей або розв'язання проблем, а також характеризується активністю, наполегливістю та впевненістю в себе, але без шкоди для інших або вразливості.

13. Серед досліджуваних поліцейських домінує в структурі емоційного вигорання фаза «резистенція». Отримані показники свідчать про фактичний опір наростаючому стресу. Домінуючим симптомом є редукція професійних обов'язків. Даний симптом проявляється у намаганні особистості полегшити або в певній мірі скоротити залученість до виконання професійних обов'язків які вимагають значних емоційних витрат. Детермінантою формування редукції професійних обов'язків є значне психо-емоційне навантаження на особистість обумовлене специфікою професійної діяльності в умовах воєнного часу.

14. Серед сформованих симптомів фаз емоційного вигорання домінуючим є «неадекватне емоційне вибіркове реагування». Даний симптом проявляється у чіткій вибірковості та деференціації при прояву емоцій, що може формувати у оточуючих негативне враження але такий стиль емоційної поведінки досить поширений. Неадекватне виборче емоційне реагування інтерпретується партнерами по взаємодії як неповага до їх особистості, тобто переходить в площину моральності але в дійсності така поведінка не несе негативного сенсу а лише є механізмом «емоційної економії».

15. Виявлено надмірну нервово-психічну напругу у 6% поліціантів, та помірний рівень у 18%. Нервово-психічна напруга є загальною реакцією організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко матиме прояв при переживанню особистістю уявної або реальної загрози життю та здоров'ю. Наслідками нервово-психічної напруги помірного та надмірного рівня є погіршення процесу запам'ятовування, зниження концентрації та переключення уваги, швидкості мислення, що впливатиме на ефективності виконання професійних обов'язків.

16. Виявлено серед досліджуваних тривожність середнього рівня вираженості. Швидко змінювані умови, дефіцит часу та загальне психо-емоційне перенавантаження, виступатимуть підґрунтям для підвищення рівня

тривожності поліцейського. Стан фрустрації виникає внаслідок невідповідності очікувань особистості з об'єктивною реальністю і пов'язаний з рівнем тривожності особистості та може свідчити про переживання особистістю поліцейського відчуття безвиході. Агресивність, на середньому рівні вираженості. Загалом отримані данні можна охарактеризувати як адекватну реакцію психіки на перебування особистості в стресогенних умовах. Ригідність середнього рівня вираженості свідчить про труднощі у швидкому переналаштуванні особистості до мінливих ситуацій. Загалом, даний показник обумовлений специфікою професії яка чітко регламентована статутами, законами та підзаконними актами.

17. На основі результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання сформовано перелік психодіагностичних методик рекомендованих для використання у процесі дослідження компонентів емоційного вигорання. Визначено актуальність проведення просвітницької роботи, направленої на підвищення рівня обізнаності стосовно емоційного вигорання та можливих наслідків для здоров'я особистості, а саме: пропаганда здорового способу життя та психогігієни; просвіта щодо стереотипного уявлення спеціалістів що надають психологічну та психіатричну допомогу.

18. З метою ознайомлення з результатами проведеного емпіричного дослідження та ефективними методами розвитку емоційного вигорання, розроблено авторський семінар-інтенсив з елементами тренінгу «Емоційне вигорання: діагностика та протидія», метою якого є ознайомлення з потенційним виникненням негативних наслідків емоційного вигорання.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренков О.Г. Стресостійкість як складова професіоналізації майбутніх правоохоронців. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-13> (дата звернення: 05.06.2023).
2. Безубець Ю. С. Психологічна служба в організації як чинник ефективності її роботи. зібрання: Міжнародна науково-практична конференція молодих учених і студентів «Політ. Сучасні проблеми науки». (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38809> (дата звернення: 05.06.2023).
3. Бойко В., Хомчак Р. Психологічна підготовка військових фахівців у конфліктах сучасності. *Військова освіта*. 2019. Т. 36, № 2. С. 19–27. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2017-2/19-27> (дата звернення: 18.03.2023).
4. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Соціальна адаптованість військовослужбовців. 2015. №2(43). С. 176–178.
5. Валєєв Р. Г., Герасимчук Ю. В. Стресори в роботі поліцейського: підходи західних науковців. *Науково-теоретичний журнал «вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка»*. 2019. Т.3. №87. С.220–234. URL:<https://doi.org/10.33766/2524-0323.87.220-234>(дата звернення: 05.06.2023).
6. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис.канд. психол. наук: 053. Київ, 2020. 207 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17885> (дата звернення: 05.06.2023).
7. Гачак-Величко Л.А., Капінус О.С., Ролюк О.В. Психологічний аспект виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців України. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*.

2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-1> (дата звернення: 26.02.2023).

8. Данильчук Л., Нечитайло Ю. Професійне емоційне вигорання військовослужбовців, що перебували в ато: до проблеми фізичної підготовки та здоров'я. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: Матеріали Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 29 жовт. 2023 р. 2017. С. 305–306. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-1.pdf#page=305> (дата звернення: 20.06.2023).

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ, 2016. 7–48 С.

10. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с

11. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.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. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

12. Колесник О. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців-контрактників. *Архів кваліфікаційних робіт*. 2022. С. 25–41. URL: <https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/11672> (дата звернення: 19.04.2023).

13. Коняхіна А., Гаврик І., Гриценко Н. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації : Метод. рек. Суми : Суми: метод. каб. від. освіти Сум. райдержадмін., 2016. 61с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/03/Збірник-Емоційне-вигорання-педагогів.pdf> (дата звернення: 20.04.2023).

14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

15. Кудренко О. В. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця повітряних сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. №2(31). С. 138.

16. Литвинова А. Синдром емоційного вигорання у військовослужбовців учасників бойових дій. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique* chair О. Кожедуб. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-01.10.2021.v2.14> (дата звернення: 27.02.2023).

17. Логачов, М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2001. 16 с.

18. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал. 2019. № 7 (109). С. 22–30.

19. Маслюк А. м. Аналіз переживання кризової ситуації. Проблеми сучасної психології. 2009. №5. С. 266–268.

20. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2021/gruden/soop/3pl/konfliktna_povedinka/dodatki_konfliktna_povedinka.pdf (дата звернення: 20.04.2023).

21. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчин Т.А.). URL: https://docs.google.com/document/d/1gONwZk-dOMJB6jJ4rHVmcgr0jMPNGhIO4zhX8wjB3_M/edit#heading=h.gjdgxs (дата звернення: 20.04.2023).

22. Остроухова, М. М., & Кутєпова-Бредун, В. Ю. (2023, February). Оцінка впливу травматичної події на військовослужбовців та цивільне населення в сучасних умовах війни. In *The 5 th International scientific and practical conference “Science and technology: problems, prospects and innovations”* (February 16-18, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2023. 415 p. (p. 232).

23. П'янківська Л., Бойко-Бузиль Ю. Класифікація психодіагностичних методик дослідження психоемоційного стану працівників поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 6(11). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6\(11\)_473-485](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)_473-485) (дата звернення: 16.04.2023).

24. Пенза К. Вплив травмуючих та кризових ситуацій на сенс життя військовослужбовців. *Херсонський державний університет факультет психології, історії та соціології*. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14114/21.Penza_fpis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 10.03.2023).

25. Попелюшко Р. П. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойової обстановки та після бою. *Науковий вісник Херсонський державний університет*. 2015. №3. С. 165–167.

26. Проданова О. М. Мотиваційні ресурси особистості та переживання кризового стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 4. С. 145–149. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.28>

27. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*. 2021. С. 373–381. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.66>

28. Рибчук О. Психогенні розлади військовослужбовців: історія та сучасність. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 51, № 1. С. 118–123. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-51-1-118-123>

29. Рижкова Н. В. Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 4 (57), 2020. С. 84 – 92

30. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної*

гігієни та організації охорони здоров'я України. 2021. № 2. С. 29–33. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2021.2.12377> (дата звернення: 18.03.2023).

31. Тімченко, О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06. Харків, 2003. 35 с.

32. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. №6. С. 187–189

33. Філіпович В., Бачинська С., Протас О. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-625-637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-625-637)

34. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

35. Царенко Л. Г., Бойко С. Т Трансформація традиційних уявлень про здоров'я і благополуччя в умовах збройного конфлікту в Україні. *Personality, family and society: issue of pedagogy, psychology, politology and sociology* : International scientific-practical conference (June 16–17, 2017, Shumen, Bulgaria). – Shumen : Konstantin Preslavsky University of Shumen ; Faculty of Education, 2017. С. 164–167

36. Черних О., Волков Д. Критерії та норми психічного здоров'я. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-30.04.2021.v2.36>

37. Шевченко В., Оганян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. С. 237–238.

38. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25> (дата звернення: 04.07.2023).

39. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12*.

Психологічні науки. 2021. С. 110–119. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.16\(61\).10](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.16(61).10) (дата звернення: 18.03.2023).

40. Awa W. L., Plaumann M., Walter U. Burnout prevention: a review of intervention programs // Patient education and counseling. 2010. Vol. 78. Is. 2. P. 184–190. URL: [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X) (date of access: 02.04.2023).

41. Maslach C. 12-Progress in understanding teacher burnout // Understanding and preventing teacher burnout: a sourcebook of international research and practice. 2010. P. 211–222.

42. Maslach C., Leiter M. P. Burnout. Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior // Academic Press. 2016. P. 351–357. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3> (date of access: 02.04.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

**Дані проведеного психодіагностичного дослідження поліцейських
учасників бойових дій**



**Результати проведеного психодіагностичного дослідження учасників
бойових дій**

