

УКРАЇНЬСЬКА АСОЦІАЦІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ І ПРАВООХОРОНЦЯМ

Рустам ТАРАНЕНКО, Юлія ТИТАРЕНКО

СИНДРОМ ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:

етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика

**УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ І ПРАВООХОРОНЦЯМ**

Рустам ТАРАНЕНКО, Юлія ТИТАРЕНКО

**СИНДРОМ ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:
етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика**

*Затверджено на засіданні навчально-наукової лабораторії інноваційних
корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії кафедри терапії
та реабілітації Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка
(протокол № 4 від 28.12.2023 р.)*

**Кропивницький
2024**

УДК 159.9.072.5:364.62 (072)

T19

Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практичний посібник / Авт.-упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. – Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2024. – 75 с.

Автори-упорядники:

Тараненко Рустам Костянтинович, військовий психолог, президент Української асоціації арт-терапії, начальник Центру психологічної допомоги військовим і правоохоронцям асоціації, магістр у галузі охорони здоров'я, психолог, аналітичний та спеціальний психолог, арттерапевт, фізичний терапевт, ерготерапевт, біолог, дійсний член Національної психологічної асоціації (Україна);

Титаренко Юлія Леонідівна, заступник начальника Центру психологічної допомоги військовим і правоохоронцям Української асоціації арт-терапії, магістр психології, магістр освіти, арттерапевт, біолог, професійний член Української асоціації арт-терапії.

Рецензенти:

Григор'єв А.Й., почесний президент Українського інституту арт-терапії й арт-педагогіки, доктор філософії в галузі дефектології, професор, заслужений працівник освіти України;

Гельбак А.М., завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук;

Маменко І.А., начальник медичної служби військової частини А1405 капітан медичної служби.

Посібник висвітлює актуальні питання етіології, симптоматики, діагностики, психокорекції та профілактики синдрому вигорання у військовослужбовців. Видання розраховане на офіцерів-психологів, заступників командирів підрозділів і частин з морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, а також буде корисним психологам правоохоронних органів, ДСНС України та курсантам (слухачам, студентам) цих спеціальностей.

© Р. Тараненко, Ю. Титаренко, 2024

© НВЦ УІАТАП, 2024

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Стрес: види і причини.....	7
Синдром емоційного (професійного) вигорання та професійна деформація	12
Психодіагностичний інструментарій.....	22
Психокорекція та психопрофілактика синдрому емоційного вигорання (СЕВ).....	39
Список використаних і рекомендованих джерел.....	70

*Благо всюди залежить від
дотримання двох умов: правильного
визначення кінцевої мети та визначення
відповідних засобів, що ведуть до неї.*
Арістотель

*Психолог у роботі з клієнтом може
відступити, але, поки є ресурси
і сенс, не має відступатися.*
Р. Тараненко

ВСТУП

Особливість та унікальність військової служби визначаються правовим статусом Збройних Сил України, завданнями, покладеними на особовий склад, умовами повсякденної служби та вимогами до військовослужбовців. Специфіка їхньої професійної діяльності полягає у постійному тиску, ризику, виконанні завдань у складних умовах із недостатньою чи невизначеною інформацією, обмеженим часом і великою відповідальністю за результати.

Додатково, військові стикаються з негативним впливом фізіологічних, біохімічних, соціально-психологічних та інших факторів, які сприяють виникненню різних негативних психічних станів. Це призводить до підвищеного психологічного навантаження, наповненого сильними емоційними переживаннями, стресом та, іноді, може призвести до недостатньої готовності до виконання завдань. Також, емоційне вигорання спостерігається у військовослужбовців, які перебувають, з незалежних від них обставин, у тилкових частинах, але морально і психологічно налаштовані на службу у бойових підрозділах.

О. Кожедуб та А. Литвинова вказують на те, що синдром емоційного вигорання, який виникає у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, є складним явищем, що включає в себе

різноманітні негативні емоції, спричинені тривалими, інтенсивними міжособистісними взаємодіями і складними ситуаціями. Це може проявлятися як несвідомий захисний механізм і призвести до виключення або обмеження вираження емоцій як реакції на психологічні травматичні впливи.

Синдром вигорання було включено до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) як реакція на тривалий стрес на роботі. Він не є медичним станом або окремим діагнозом, але це явище було вже описане у попередньому виданні – МКХ-10.

На Всесвітній асамблеї охорони здоров'я у Женеві 20 травня 2019 року було представлено нове видання Міжнародної класифікації хвороб – МКХ-11. Це найповніший та систематизований перелік відомих і визнаних медициною хвороб та станів, який використовується медичними фахівцями, страховими компаніями та в системі охорони здоров'я для прийняття рішень у всьому світі.

Розділ «Фактори, які впливають на стан здоров'я або взаємодію з медичними службами» в МКХ-11 розглядає професійне вигорання як причину звернень пацієнтів за медичною допомогою. Відзначено, що ці причини не вважаються окремими хворобами чи станами здоров'я. В контексті МКХ-11, вигорання розглядається як синдром, спричинений тривалим стресом на робочому місці. Отже, хронічний стрес у роботі може вести до виникнення професійного вигорання.

Професійне вигорання – це результат тривалого фізичного і емоційного напруження на робочому місці, що спричиняє втому, втрату мотивації та інтересу до роботи. Це може включати в себе почуття безсилля, роздратування і відчуття безпорадності. У той же час, емоційне вигорання може виникнути не тільки внаслідок роботи, а й через негаразди в особистому житті, соціальні проблеми тощо.

Обидва стани мають подібні ознаки, такі як відчуття виснаження та втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення.

Основні ознаки професійного вигорання включають втому, знижену енергію, відчуття виснаження, психологічне відчуження від роботи та негативне ставлення до неї, а також зменшену професійну ефективність. Важливо зазначити, що термін «синдром вигорання» використовується винятково у професійному контексті.

Оскільки вищевказана проблематика є актуальною, у цьому посібнику розглянуто питання етіології, симптоматики, діагностики, психокорекції та профілактики професійного вигорання у військовослужбовців, правоохоронців та рятувальників. Це видання адресоване офіцерам-психологам, заступникам командирів підрозділів і частин з морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, а також буде корисним для психологів правоохоронних органів, ДСНС України та курсантів (слухачів, студентів) відповідних спеціальностей.

СТРЕС: ВИДИ І ПРИЧИНИ

Стрес (від англ. *stress* – тиск, навантаження, напруження) – це універсальна реакція організму на фізичний чи психологічний тиск, яка призводить до порушення його стабільності (гомеостазу). В медицині, фізіології та психології виділяють позитивний (еустрес) і негативний (дистрес) види стресу. Існують різні види стресу залежно від характеру впливу, такі як нервово-психічний, тепловий (холодовий), світловий, антропогенний тощо.

Стрес-фактор (*стресор, стресогенний чинник*) – це сильний за силою і тривалістю негативний вплив, який спричиняє стресовий стан та подальшу психоемоційну напруженість у людини. Загальні стресори включають умови діяльності, загрози життю, розлади здоров'я, великі м'язові навантаження, перевтому, радіацію, різку зміну температури тощо. Вирізняють стресори:

- ✓ фізіологічні (сильний біль, раптові зміни температури та ін.);
- ✓ психологічні (перевантаження інформацією, складні завдання, загроза соціальному статусу тощо) за їхніми причинами, що викликають стресовий стан.

Етіологія. Стрес може бути спровокований травмами, недосяжними цілями, надмірними вимогами до себе, шумом, монотонною роботою, фінансовими проблемами, недостатнім вживанням вітамінів, мікроелементів тощо.

Групи ризику:

- ✓ люди похилого та старечого віку;
- ✓ діти;
- ✓ екстраверти;
- ✓ невротики;
- ✓ особи, що вживають психоактивні речовини;
- ✓ люди, які мають генетичну схильність до стресу та ін.

Термін «стрес» вперше введений у фізіологію та психологію Уолтером Кенноном у роботах із універсальної реакції «Боротися чи втікати». Фізіолог Ганс Сельє у 1936 році опублікував роботу про загальний адаптаційний синдром, але термін «стрес» почав широко використовуватися лише у 1946 році. Також він описав три фази, які проходить людина під час стресування:

✓ *Фаза тривоги* – мобілізація організму під час зіткнення із загрозою. На біологічному рівні – це підвищення артеріального тиску. Згущення крові, гепатомегалія (збільшення печінки) тощо.

✓ *Фаза резистентності* – за умови продовження дії загрози, організм «чинить опір», адаптується до впливу стресорів. Однак, фізіологічні реакції виходять за межі норми, що робить його вразливішим до стресогенних чинників.

✓ *Фаза виснаження* – організм не витримує подальшого впливу стресорів, який призводить до хвороб або навіть *exitus letalis*.

Л. Наугольник зазначає, що китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес», перекладається європейськими мовами також як «криза». Він складається з двох знаків, розташованих поряд один із одним. Перший означає «небезпека», а другий – «можливість».

Небезпека – 危險, можливість – 可能性, криза – 危機, стрес – 應力. І це дуже точний образ, оскільки кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою.

Психоемоційна напруженість – стан, що формується у результаті надмірного зростання психоемоційної напруженості та характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних функцій, вираженими соматовегетативними реакціями та зниженням професійної працездатності.

Спеціалісти визначають п'ять основних категорій ризику, які провокують виникнення синдрому психоемоційного напруження:

1. *Клінічні* – зниження стійкості до стресу, яке може проявлятися у вигляді реактивної тривожності, емоційної лабільності.

2. *Психологічні* – зменшення самооцінки, рівня адаптованості до соціального середовища та толерантності до фрустрацій.

3. *Фізіологічні* – зміни в балансі між симпатичною і парасимпатичною нервовими системами, а також у гемодинаміці.

4. *Ендокринні* – активація симпато-адреналової та гіпоталамо-гіпофіз-надниркової систем, яка може викликати відповіді організму на стрес.

5. *Метаболічні* – збільшення концентрації транспортних форм жиру у крові. Виникнення стресу у певній ситуації часто зумовлене суб'єктивними факторами, пов'язаними з індивідуальними особливостями конкретної особистості, оскільки стрес, головним чином, спричиняється сприйняттям загрози.

Бойовий стрес – психічне відображення стресової реакції у військовослужбовців у результаті впливу факторів бойової діяльності (за О. Бліновим). Професор С. Костючков зазначає, що бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності, і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу.

Директором Міжнародного інституту стресу в Монреалі Г. Сальє свого часу було також запропоновано термін «*дистрес*» (*деструктивний, руйнівний стрес*). Він виникає у результаті тривалої неможливості задовольнити фізіологічні потреби (нестача повітря, їжі, води, тепла), вкрай неприємних, загрозливих змін у житті (насильство, війна тощо), незвичних, невідповідних умов

життя (вимушене переміщення унаслідок війни чи стихійного лиха тощо), пошкоджень організму, хвороби, травм, хронічного болю, тривалих негативних емоцій. Стан дистресу слугує причиною дисфункціональних і патологічних порушень, він запускає в організмі руйнівні процеси, які супроводжуються значним погіршенням психофізіологічних функцій. Зазвичай, дистрес виснажує всі резерви адаптації (як «поверхневі», так і «глибинні») та нерідко призводить до психічних патологій.

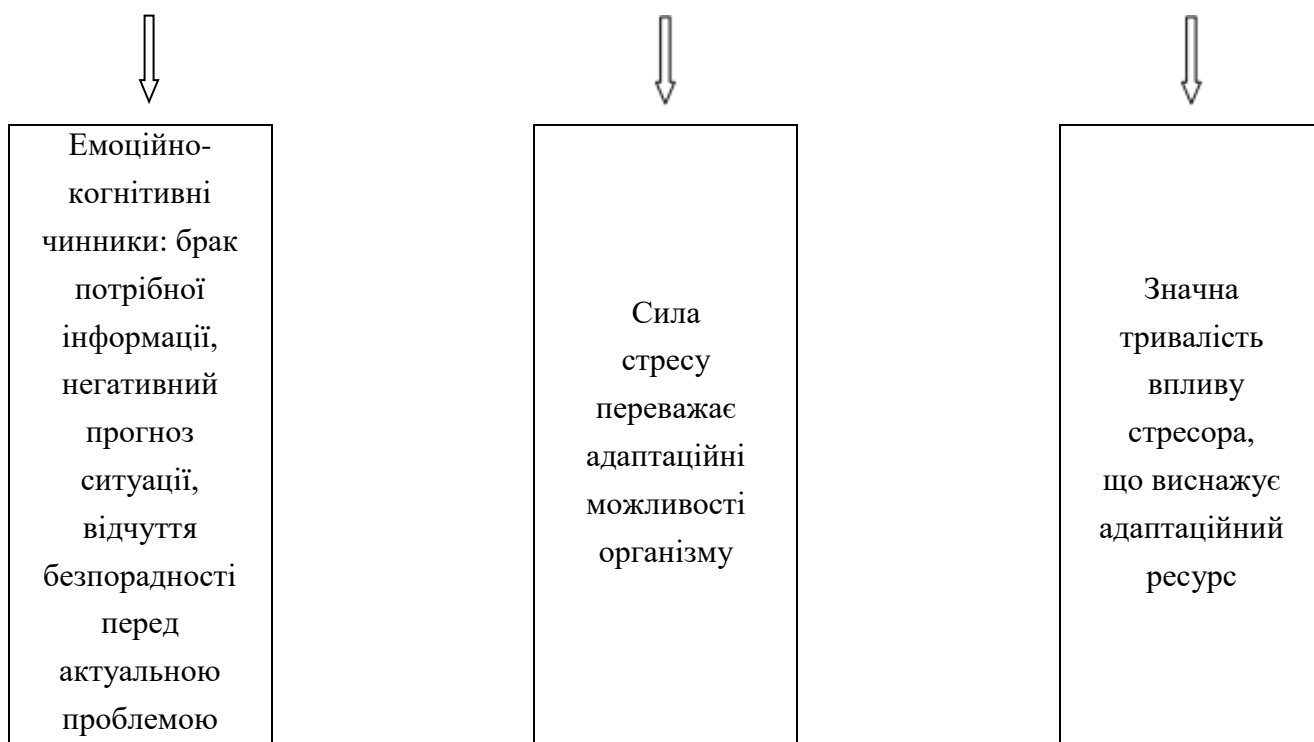
Дистрес, який виникає через неприємні та загрозові ситуації, може призвести до незворотніх патологічних процесів. Стан дистресу супроводжується різними проявами: загальною слабкістю, втратою бажання працювати, порушенням пам'яті, змінами настрою та функціонування серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту.

Моральний дистрес розглядається Т. Федотовою як реакція на психологічний дискомфорт, що виникає у результаті визначення особистістю етично правильної дії, яку варто реалізувати, проте наявні обмеження щодо здатності до її реалізації (через інституційні, посадові й інші обмеження). Передумовами виникнення морального дистресу є моральні (етичні) дилеми: складні рішення щодо розподілу обмежених ресурсів; нестачі часу та невизначеності; відсутності у збалансованості особистих та професійних обов'язків тощо. Моральний дистрес може бути рушійною силою для правильних дій, проте часто може призводити до негативних наслідків (звільнення з роботи, конфлікти з близькими, професійне вигорання тощо), він є нормальною реакцією на складні етичні ситуації, проте нездатність подолати його, призводить до зниження *резильєнтності особистості* – сукупності притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним долати стресові стани (важкі періоди життя) в конструктивний спосіб.

**Чинники, властиві переходу стресу в еустрес
(за Л. Наугольник)**



**Чинники, що властиві переходу стресу в дистресовий стан
(за Л. Наугольник)**



СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО (ПРОФЕСІЙНОГО) ВИГОРАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ

Синдром професійного вигорання

Синдром професійного вигорання є одним із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень унаочнили, що «професійне вигорання» можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, виникла необхідність у систематичних наукових дослідженнях цього синдрому.

Термін «професійне вигорання» (англійською мовою – *«burnout»*) увів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році в статті «Staff Burn-Out», для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно перевантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Такий стан характерний для осіб, що працюють у системі «людина-людина»: військовослужбовці, правоохоронці, юристи, лікарі, соціальні працівники, психологи, педагоги та ін. Згідно даних, наданих зарубіжними дослідниками з США, Канади, Західної та Центральної Європи, а також українськими вченими, фахівці, які працюють у вищевказаній системі, постійно стикаються з негативними емоційними переживаннями своїх колег, клієнтів (пацієнтів) тощо, а тому, мимоволі, стають залученими до цих переживань, що призводить до значної емоційної напруженості. Починаючи з травня 2019 р., ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром.

Етіологія синдрому емоційного (професійного) вигорання:

- ✓ одноманітність виконання завдань, особливо, коли їх сенс викликає сумніви;
- ✓ вкладання значних особистісних зусиль у роботу за недостатності визнання і позитивної оцінки результатів;
- ✓ суворий часовий регламент роботи, особливо за нереальних термінів її виконання;
- ✓ робота з невмотивованими колегами (підлеглими);
- ✓ напруженість і конфлікти у професійному середовищі, недостатня підтримка з боку колег та їх надмірний критицизм;
- ✓ нестача умов для самовираження особистості на службі (роботі), коли не схвалюються, а придушуються креативний підхід, інновації;
- ✓ робота, де відсутні можливості для подальшого навчання та професійного розвитку;
- ✓ невирішені особистісні конфлікти.

Фази емоційного (професійного) вигорання

НАПРУЖЕННЯ	<ul style="list-style-type: none">✓ переживання психотравмуючих обставин;✓ незадоволення самим (самою) собою;✓ відчуття «загнаності в глухий кут»;✓ тривога та депресія.
РЕЗИСТЕНЦІЯ	<ul style="list-style-type: none">✓ вибіркоче неадекватне емоційне реагування;✓ емоційно-моральна дезорієнтація;✓ розширення сфери економії емоцій;✓ редукція професійних обов'язків.
ВИСНАЖЕННЯ	<ul style="list-style-type: none">✓ дефіцит емоцій;✓ емоційне відчуження;✓ деперсоналізація;✓ психосоматичні та психовегетативні порушення.

Симптоматика синдрому емоційного (професійного) вигорання:

- ✓ відчуття втомленості та виснаження після активної професійної діяльності;
- ✓ психосоматичні відхилення (лабільність артеріального тиску, цефалгія (головний біль), захворювання серцево-судинної системи і шлунково-кишкового тракту, неврологічні розлади);
- ✓ порушення сну чи безсоння;
- ✓ негативне ставлення до колег по службі, хоча раніше переважали позитивні стосунки;
- ✓ негативне ставлення до роботи, замість колишнього відчуття, що це є призначенням на все життя;
- ✓ стереотипізація особистісної установки, стандартизація спілкування, діяльності, прийняття готових форм знання, звуження вибору робочих дій, ригідність мисленнєвих операцій;
- ✓ прояви агресивних тенденцій (гнів, роздратованість стосовно колег по службі тощо);
- ✓ функціональне, негативне ставлення до себе;
- ✓ виникнення тривожних станів;
- ✓ песимістична налаштованість, депресія, відчуття відсутності сенсу у подіях, що відбуваються;
- ✓ відчуття провини.

Також психологи наводять таку симптоматику професійного вигорання:

- ✓ постійна втома, що не минає не лише увечері, але й вранці, відразу після сну (синдром хронічної втоми);
- ✓ відчуття емоційного та фізичного виснаження;
- ✓ зниження рівня сприйняття й реактивності на зміну довкілля, загальна асенізація (слабкість, зниження активності);
- ✓ часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

✓ різке зниження чи збільшення ваги;

✓ повне або часткове безсоння (швидке засинання й відсутність сну рано-вранці, або, навпаки, неспроможність заснути увечері до 2-3 годин ночі та «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу); постійний загальмований сонливий стан та бажання спати протягом усього дня;

✓ задишка чи інші порушення дихання під час фізичного або емоційного навантаження;

✓ помітне зниження зору, слуху, нюху, тактильної чутливості, втрата внутрішнього (тілесного) відчуття.

До соціально-психологічних симптомів емоційного (професійного) вигорання належать:

✓ байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості);

✓ підвищена дратівливість як реакція на незначні подразники;

✓ часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву чи уникання комунікації);

✓ постійні негативні емоції, що виникають без конкретних зовнішніх причин (провина, образа, підозра, сором або невпевненість);

✓ відчуття неусвідомленого неспокою, підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як має бути»);

✓ відчуття гіпервідповідальності й постійне відчуття страху, що «у мене це не вдасться», «я не впораюся»;

✓ загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи.

До поведінкових симптомів емоційного (професійного) вигорання належать такі вчинки і форми:

✓ відчуття, що виконання роботи стає все важчим;

- ✓ відчуття некорисності, зневіра, байдужість до результатів;
- ✓ невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях;
- ✓ дистанціювання від колег (побратимів), спецконтингенту (у правоохоронців).

Я. Рогоза, А. Куфлієвський, Т. Селюкова проводили дослідження СЕВ серед працівників ДСНС України та зазначають, що вищевказана категорія має ненормований робочий день, постійно перебуває в напруженому стані, адже робота рятувальника передбачає ліквідацію наслідків надзвичайних ситуацій, перебування у місцях великого скупчення людей, допомогу постраждалим. Це призводить до зниження загального енергетичного тону й ослаблення нервової системи, відчуття нездатності допомагати суб'єктам своєї діяльності, втрати до них інтересу. Рятувальники все рідше проявляють позитивні емоції.

На думку науковців, у більшості рятувальників, які брали участь в дослідженні, чітко сформовані стадії «Напруження» та «Резистентність». Для них характерна наявність психотравмуючих обставин, з якими вони здатні впоратися, проте такі обставини обумовлюють надто критичне ставлення до своєї особистості, спостерігається прагнення до спрощення своїх службових обов'язків, що розцінюється як захисна реакція. Також є часткова втрата інтересу до своєї професійної діяльності, пригнічення емоційної сфери тощо.

В. Шкраб'юк і М. Млиниська виділяють наступні групи симптомів, які є характерними для синдрому емоційного вигорання:

- ✓ *фізичні симптоми*: втома, фізичне виснаження, безсоння, утруднене дихання, запаморочення, нудота, погане самопочуття, надмірна пітливість, тремтіння, підвищення артеріального тиску, захворювання шкіри, виразки;

✓ *емоційні симптоми*: нестача емоцій; песимізм, цинізм у роботі та особистому житті; байдужість, відчуття фрустрації (від лат. *frustatio* – омана, марне очікування), безпорадності, дратівливості, агресивності, тривожності, нездатності зосередитися, депресія, почуття провини, втрата ідеалів, надії та професійних перспектив, домінування почуття самотності;

✓ *поведінкові симптоми*: під час робочого дня з'являється втома і бажання відпочити, байдужість до їжі, недостатнє фізичне навантаження, куріння, вживання алкоголю, ліків, імпульсивна емоційна поведінка (за тривалості робочого часу понад 45 год на тиждень);

✓ *інтелектуальний стан*: зменшення інтересу до нових теорій, ідей в роботі, виникнення втоми, апатії, зниження інтересу до життя, байдужість до нововведень, формальне виконання роботи;

✓ *соціальні симптоми*: відсутність часу чи енергії для соціальної активності, зменшення активності й інтересу до відпочинку, обмеження соціальних контактів роботою, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег тощо.

Професійна деформація особистості військовослужбовців і правоохоронців

Будь-яка тривала професійна діяльність може призвести до формування деформацій особистості, що знижує продуктивність здійснення трудових функцій, а іноді й ускладнює процес їх здійснення. Під професійними деформаціями, фахівці розуміють деструктивні зміни особистості, які виникають у процесі фахової діяльності.

Поняття «деформація особистості» (від лат. *deformatio* – зміна форми, викривлення) характеризує зміну якостей і властивостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій,

характеру, способів спілкування та поведінки) під впливом тих чи інших факторів, які мають для неї життєво важливе значення.

Спектр причин виникнення професійних деформацій досить значний. Феномен може проявлятися як зовнішньо, так і мати більш глибокий характер. Здебільшого, це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини – стресостійкості, типу темпераменту, мотивації та ін., а також професійних особливостей – стажу, матеріальних аспектів, стосунків у колективі й сім'ї, кар'єрного зростання тощо.

Професійна деформація особистості – це зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки), що виникає під впливом факторів професійної діяльності.

Е. Зеєр зазначив, що професійна деформація є зміною структури діяльності й особи, які негативно позначаються на продуктивності праці, а також на розвитку самої особи. Професійна деформація особистості може носити епізодичний або стійкий, поверхневий чи глобальний, позитивний або негативний характер. Вона проявляється у професійному жаргоні, манерах поведінки та навіть у фізичному вигляді.

Зміни людини у процесі професійного розвитку можна назвати професійною трансформацією. Генезис людської особистості в професійній діяльності може бути розглянутий і як розвиток, збагачення, і як применшення, деградація, деформоване існування. З одного боку, особистість удосконалюється в конкретному виді діяльності, здобуває певні вміння й навички, а з іншого – виникають різні негативні явища, які поєднуються в понятті професійної деформації.

Науковці наводять такі фактори, що спричиняють стійку емоційну напруженість, професійну

деформацію, стресові навантаження й інші негативні наслідки:

- ✓ недостатня соціально-правова захищеність;
- ✓ відсутність оптимальної взаємодії співробітників;
- ✓ переважання авторитарного стилю управління підлеглими;
- ✓ у правоохоронців – психологічний тиск із боку спецконтингенту;

Труднощі з'ясування природи професійної деформації обумовлені, насамперед, надзвичайною складністю та різноманіттям зв'язків між проявами деформації в службовій діяльності і їхній особистісній сутності.

Вирізняють такі види негативних змін у військовослужбовців і правоохоронців:

1. *Професійна девіація*, що проявляється у незначних змінах особистісних якостей, які не мають яскраво вираженого негативного характеру. Як правило, це явище не призводить до негативних змін в основних особистісних характеристиках, не дуже впливає на ефективність професійної діяльності.

2. *Професійна деформація* як зміна професійних можливостей та особистісних характеристик військовослужбовців/правоохоронців у негативний бік під впливом умов та досвіду професійної діяльності.

3. *Професійна деградація* – крайній ступінь професійної деформації, коли взагалі постає питання про професійну придатність.

Н. Циба зазначає, що розвиток професійних деформацій визначається багатьма чинниками, серед яких: різноспрямовані онтогенетичні зміни, вікова динаміка, зміст професії, соціальне середовище, життєво важливі події і випадкові моменти.

До основних психологічних детермінант професійних деформацій відносять:

- ✓ стереотипи професійної діяльності;

- ✓ механізми психологічного захисту;
- ✓ стагнацію професійного розвитку;
- ✓ психофізіологічні зміни;
- ✓ межі професійного розвитку й акцентуації характеру.

Самі ж професійні деструкції – це зміни структури діяльності й особистості, що негативно позначаються на продуктивності праці та взаємодії з іншими учасниками цього процесу. На основі узагальнення досліджень порушення професійного розвитку особистості, виділяють наступні тенденції професійних деструкцій:

- ✓ відставання, уповільнення професійного розвитку, що не відповідає віковим і соціальним нормам;

- ✓ дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і, як наслідок, – нереалістичні цілі, помилкові сенси праці, професійні конфлікти;

- ✓ низька професійна мобільність, непристосованість до нових умов праці та дезадаптація;

- ✓ відсутність узгодженості окремих ланок професійного розвитку, коли одна сфера випереджає іншу (наприклад, мотивація до професійного зростання є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості);

- ✓ ослаблення професійних здібностей, що раніше були, професійного мислення;

- ✓ спотворений професійний розвиток, виникнення негативних якостей, що були відсутні раніше, відхилення від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, які змінюють профіль особистості;

- ✓ поява деформацій особистості, наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також виснаження професійної позиції;

✓ припинення професійного розвитку внаслідок професійних захворювань або втрати працездатності.

Отже, професійні деформації порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, негативно позначаються на продуктивності роботи. Багаторічне виконання однієї діяльності сталими способами призводить до розвитку професійно небажаних якостей і професійної дезадаптації.

Науковці вирізняють наступні рівні професійних деформацій:

1. *Загальнопрофесійні деформації*, притаманні працівникам конкретної професії. Такі інваріантні особливості особистості та поведінки професіоналів простежуються у більшій частині працівників зі стажем, хоча рівень проявів деформацій у даній групі різний.

2. *Спеціальні професійні деформації*, що виникають у процесі спеціалізації в межах професії.

3. *Професійно-типологічні деформації*, зумовлені накладанням індивідуально-психологічних особливостей особистості на психологічну структуру діяльності.

4. *Індивідуалізовані деформації*, зумовлені особливостями працівників найрізноманітніших професій. Під час виконання фахової діяльності, психологічного зростання особистості та професії, окремі професійні якості надмірно розвиваються, що призводить до виникнення надякостей чи акцентуації. Наслідком усіх вищевказаних деформацій є психічна напруженість, конфлікти, кризи, зниження продуктивності професійної діяльності особистості, незадоволеність життям і соціальним оточенням.

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка

Інструкція

На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» або «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів вашої професійної діяльності – колег, пацієнтів, клієнтів тощо, з якими ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки в роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений (задоволена) своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився (помилилась) у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став (стала) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.

11. Я відверто втомився (втомилась) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив (змінити) місце роботи, якби з'явилась така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на належному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не ладиться у стосунках з діловим партнером.

19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватись якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді, звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про деяких партнерів і колег у мене псується настрій.

25. Конфлікти й суперечки з колегами забирають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати чи підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними та обтяжливими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як потрібно, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі більше віддаю уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає калатати серце, підвищується артеріальний тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому – задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу та зневіру.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше ніж звичайно.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай, я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Як правило, я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму гуморі.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, «без душі».

47. У справах трапляються настільки неприємні люди, що всупереч волі, бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, в мене буває погіршення фізичного та психічного стану.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне і фізичне перевантаження.

50. Успіхи на роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився (опинилась), здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив (втратила) спокій через роботу.

53. Упродовж останнього року трапляються скарги на мене з боку партнерів.

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.

55. Часто з роботи я приношу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був (була) більш чуйним (чуйною) та уважним (уважною) до партнерів, аніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав (занедужала).

61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би (була б) набагато щасливішим (щасливішою).

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.

65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів (не хотіла), щоб вони чинили зі мною.

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

67. Зазвичай, після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби партнерів, зазвичай, мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я завжди ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань і негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі ніж те, чого я досягаю, через певні обставини.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би (не хотіла б) бачити й чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі, зазвичай, мало або взагалі не відображається на спілкуванні з рідними й друзями.

80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив (втратила) зацікавленість, живе відчуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця – зробила знервованим, злим (знервованою, злою), пригнітила емоції.

84. Робота з людьми, вочевидь, підриває моє здоров'я.

Бланк для відповідей

№№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь + або –												
№№ з/п	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Відповідь + або –												
№№ з/п	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Відповідь + або –												
№№ з/п	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Відповідь + або –												
№№ з/п	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Відповідь + або –												
№№ з/п	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Відповідь + або –												
№№ з/п	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Сума балів (симптом)												
Сума балів (фаза)												

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними фахівцями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки,

які характерні для симптому, мають різне значення щодо визначення його складності. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від експертів та ознака, яка є найпоказовішою 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-ма симптомами;

У «ключі», поряд із номерами суджень, у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

Ключ

Фаза «напруження»						
<i>1. Переживання психотравмуючих обставин</i>						
+1(2)	+13(3)	+25(2)	-37(3)	+49(10)	+61(5)	-73(5)
<i>2. Незадоволеність собою</i>						
-2(3)	+14(2)	+26(2)	-38(10)	-50(5)	+62(5)	+74(3)
<i>3. «Загнаність у кут»</i>						
+3(10)	+15(5)	+27(2)	+39(2)	+51(5)	+63(1)	-75(5)
<i>4. Тривога і депресія</i>						
+4(2)	+16(3)	+28(5)	+40(5)	+52(10)	+64(2)	+76(3)
Фаза «Резистенція»						
<i>1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування</i>						
+5(5)	-17(3)	+29(10)	+41(2)	+53(2)	+65(3)	+77(5)
<i>2. Емоційно-моральна дезорієнтація</i>						
+6(10)	-18(3)	+30(3)	+42(5)	+54(2)	+66(2)	-78(5)
<i>3. Розширення сфери економії дій</i>						
+7(2)	+19(10)	-31(2)	+43(5)	+55(3)	+67(3)	-79(5)
<i>4. Редуція професійних обов'язків</i>						
+8(5)	+20(5)	+32(2)	-44(2)	+56(3)	+68(3)	+80(10)
Фаза «Виснаження»						
<i>1. Емоційний дефіцит</i>						
+9(3)	+21(2)	+33(5)	-45(5)	+57(3)	-69(10)	+81(2)
<i>2. Емоційне відчуження</i>						
+10(2)	+22(3)	-34(2)	+46(3)	+58(5)	+70(5)	+82(10)
<i>3. Особистісне відчуження (деперсоналізація)</i>						
+11(5)	+23(3)	+35(3)	+47(5)	+59(5)	+71(2)	+83(10)
<i>4. Психосоматичні та психовегетативні порушення</i>						
+12(3)	+24(2)	+36(5)	+48(3)	+60(2)	+72(10)	+84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому емоційного вигорання.

Насамперед, необхідно *звернути увагу на окремі симптоми*. Показник прояву 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 всьому СЕВ.

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 із них, можлива оцінка в межах від 0 до 120 балів. Однак, зіставлення 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, внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна стверджувати лише те, наскільки кожна фаза сформувалася більшою чи меншою мірою:

- ✓ 36 і менше балів – фаза не сформована;
- ✓ 37-60 балів – фаза на стадії формування;
- ✓ 61 і більше балів – фаза сформована.

Враховуючи якісні і кількісні показники, що підраховані для різних фаз формування синдрому вигорання, можна дати досить змістовну характеристику особистості, а також, що не менш важливо, визначити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції. Для якісної інтерпретації даних можна використовувати такі питання:

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

Методика «Дослідження синдрому вигорання» (за Дж. Грінбергом)

Інструкція

Навпроти кожного запитання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 – якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність вашої роботи?
2. Чи втратили ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте ви втому чи зниження темпу роботи?

6. У вас болить голова?
7. У вас болить живіт?
8. Ви втратили вагу?
9. У вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим (підозрілою), ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним (безпорадною), ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, алкоголю що впливають на настрій (транквілізатори тощо)?
17. Ви стали менш психологічно гнучким (гнучкою)?
18. Ви стали критичніше ставитися до особистої компетенції і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів

Порахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому відповідно до наведеної нижче таблиці (за С. Максименком, Л. Карамушкою, Т. Зайчиковою).

Рівні «вигорання»			
«Вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	<i>0-7</i>	<i>8-14</i>	<i>15-20</i>

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки.

Такий тест клієнт (клієнтка), пацієнт (пацієнтка) може заповнити самостійно, перед відвідуванням лікаря. Шкала була розроблена у 1983 році (автори Zigmond A.S. і Snaith R.P.) для визначення й оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальноомедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування й обробки, що дозволяє рекомендувати її для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Інструкція: не звертайте уваги на цифри і літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження та обведіть чи підкресліть відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як ви себе почували протягом минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою спадає вам на думку, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення – 20-30 хв.

1. **Т** Я відчуваю напруженість, мені не по собі:

3 – постійно;

2 – часто;

1 – час від часу, іноді;

0 – зовсім не відчуваю.

2. **Д** Те, що раніше приносило мені велике задоволення і зараз викликає у мене таке ж почуття:

0 – звісно це так;

1 – мабуть, це так;

2 – лише в дуже незначною мірою це так;

3 – це зовсім не так.

3. **Т** Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися:

3 – безумовно це так, і страх дуже сильний;

2 – це так, але страх не дуже значний;

1 – іноді, але це мене не турбує;

0 – зовсім не відчуваю.

4. Д Я можу розсміятися і побачити в тій чи іншій події щось смішне:

0 – звісно це так;

1 – мабуть, це так;

2 – це так лише незначною мірою;

3 – зовсім не можу.

5. Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові:

3 – постійно;

2 – велику частину часу;

1 – час від часу, але не дуже часто;

0 – тільки іноді.

6. Д Я відчуваю бадьорість:

3 – зовсім не відчуваю;

2 – дуже рідко;

1 – іноді;

0 – практично постійно.

7. Т Я легко можу присісти та розслабитися:

0 – звісно це так;

1 – напевно це так;

2 – лише зрідка;

3 – зовсім не можу.

8. Д Мені здається, що я почав/почала робити все дуже повільно:

3 – практично увесь час;

2 – часто;

1 – іноді;

0 – ніколи.

9. Т Я відчуваю внутрішнє напруження чи тремтіння:

0 – зовсім не відчуваю;

1 – іноді;

2 – часто;

3 – дуже часто.

10. Д Я не слідкую за своєю зовнішністю:

3 – безумовно це так;

2 – я не приділяю цьому достатньо уваги;

1 – може бути, я почав/почала приділяти цьому менше часу;

0 – я слідкую за собою так само, як і раніше.

11. Т Я непосидючий/непосидюча і мені постійно треба рухатися:

3 – безумовно це так;

2 – напевно, це так;

1 – лише в деякій мірі це так;

0 – зовсім не відчуваю.

12. Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть дати мені відчуття задоволення:

0 – точно так, як і зазвичай.

1 – так, але не таке виражене, як раніше;

2 – значно менше, ніж зазвичай;

3 – зовсім так не вважаю.

13. Т У мене буває раптове відчуття паніки:

3 – дуже часто;

2 – досить часто;

1 – не дуже часто;

0 – зовсім не буває.

14. Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепередачі (кінофільму):

0 – часто;

1 – іноді;

2 – рідко;

3 – дуже рідко.

«Ключ»

Субшкала *T* – «тривога»: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала *D* – «депресія»: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо клієнт (клієнтка) пропустив (пропустила) окремі пункти чи перервав (перервала) заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: «*тривога*» (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і «*депресія*» (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальний прояв). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів за балами

- ✓ 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги/депресії);
- ✓ 8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;
- ✓ 11 і більше – клінічно виражена тривога/депресія.

Тест «Визначення ступеню схильності до стресу» (для самоконтролю)

Перед вами 18 тверджень. Необхідно визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використовуйте шкалу:

- 1 – завжди;
- 2 – майже завжди;
- 3 – рідко;

4 – дуже рідко;

5 – ніколи.

1. Не менше одного разу на день я їм гарячу їжу.

2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.

3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам плачу людям тим самим.

4. У мене є родичі, на яких я можу покластись.

5. Я виконую фізичні вправи не менше двох разів на тиждень.

6. Я викурюю протягом дня менше половини пачки цигарок.

7. Протягом тижня я вживаю алкоголь менше п'яти разів.

8. Моя вага відповідає моєму зросту.

9. Моя заробітна плата відповідає моїм витратам.

10. У мене багато друзів і знайомих.

11. У мене є товариш (подруга), якому (якій) я можу довірити свої найпотаємніші думки.

12. Моє здоров'я в нормі.

13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.

14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими я спілкуюсь.

15. Не менше одного разу на тиждень я жартую.

16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.

17. Я випиваю менше трьох чашок кави (чаю) на тиждень.

18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Обробка й оцінка результатів

1. Підсумуйте отримані вами бали.

2. Від загальної суми відніміть 18.

3. Сума балів близько 25 свідчить про стресовість; 40-65 – стресовість значного ступеню; понад 65 балів – межа зриву.

Шкала депресії (автор В. Зунге, адаптація Т. Балашової)

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і поставте варіант відповіді, який відображає той стан, у якому ви знаходитесь останнім часом. Варіанти відповідей: *a* – ніколи чи рідко; *b* – іноді; *в* – часто; *г* – майже завжди або постійно.

1. Я відчуваю пригніченість, тугу.
2. Вранці я почуваюсь найкраще.
3. У мене бувають періоди, коли я плачу чи хочу заплакати.
4. Я погано сплю вночі.
5. У мене апетит не гірший, аніж раніше.
6. Мені приємно дивитись на привабливих жінок (чоловіків), розмовляти, бути поряд із ними.
7. Я помічаю, що втрачаю вагу.
8. Мене турбують закрепи.
9. Серце б'ється швидше ніж зазвичай.
10. Я втомлююсь без очевидних причин.
11. Я мислю так само ясно, як і завжди.
12. Мені легко робити те, що я вмю.
13. Відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці.
14. У мене є надії на майбутнє.
15. Я більше дратуюсь, аніж зазвичай.
16. Мені легко приймати рішення.
17. Я відчуваю свою корисність і необхідність.
18. Я живу достатньо повним життям.
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру.
20. Мене до цього часу радує те, що радувало й раніше.

Підраховується сума балів відповідно до наступного ключа:

<i>Варіанти відповідей</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>
А	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4
Б	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3
В	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2
Г	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	4	1

Отримані результати відображають рівень депресії (РД):

- ✓ 50 балів – діагностується відсутність депресії;
- ✓ 50-59 балів – наявність легкої депресії ситуативного чи невротичного генезу;
- ✓ 60-69 балів – субдепресивний стан або латентна депресія.
- ✓ 70 і більше балів – справжній стан депресії.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (СЕВ)

В. Булах, О. Танасійчук зазначають, що синдром емоційного вигорання є основою професійної деформації, розвивається поступово, починаючи з його професійної адаптації. Однією з перших ознак такої адаптації стає зниження емоційного сприймання і реагування на страждання чи смерть іншої людини. Не менш важливими є соціальні причини, адже діяльність військовослужбовців (правоохоронців) пов'язана з необхідністю дотримання численних норм, правил та інструкцій, що її регламентують. Вигорання є результатом складного балансу чинників і є наддетермінованим.

Це означає, що безліч стресорів безперервно підсумовуються в різних сферах життєдіяльності і якщо особа може реагувати на це адаптивно, вона діє успішно й ефективно. Якщо ж зовнішні вимоги починають переважати над ресурсами людини, виникає дезадаптація, яка з часом закріплюється і призводить до вигорання.

Виділяють наступні напрямки профілактичної та корекційної роботи з синдромом емоційного вигорання:

1) підвищення комунікативних та управлінських умінь за допомогою активних методів навчання: соціально-психологічні тренінги, ділові ігри (метод імітації ситуацій, що моделюють професійну чи іншу діяльність шляхом гри, в якій беруть участь різні суб'єкти, наділені різною інформацією, рольовими функціями і діють за заданими правилами), тренінги комунікативних умінь; навчання ефективним стилям комунікацій та вирішення конфліктних ситуацій;

2) тренінги, що стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісного і професійного зростання;

3) антистресові програми й групи підтримки, орієнтовані на особистісну корекцію самооцінки, впевненості, соціальної рішучості та креативності особистості;

4) програми підвищення емоційної стійкості та психофізичної гармонії шляхом оволодіння способами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації, планування особистого і професійного росту.

Важливими для профілактики та корекції СЕВ є оволодіння навичками саморегуляції, самоусвідомлення, самодопомоги, формування вміння застосовувати техніки регулювання власного самопочуття, фізичного і психічного здоров'я.

Діагностично-терапевтична техніка «Вітрильник»

(автор Р. Тараненко)

Призначення: дослідження актуального психоемоційного стану клієнта (клієнтки) і пошук ресурсів для виходу зі складної життєвої ситуації.

Вікова категорія: дорослі та діти.

Обладнання: папір форматів А3, А4, А5, пензлі, фарби, олівці, фломастери, кольорові ручки, пастелі, пензлі тощо.

1. Етап налаштування (2-3 хв).

1. Зайняти зручне положення.
2. Заплющити очі.
3. Дихання глибоке, рівне.
4. Запропонувати клієнтові (клієнтці) уявити, що його (її) актуальний стан – це море, а він сам (вона сама) – вітрильник, який пливе по хвилях. Добре запам'ятати всі деталі.

5. Зробити 3 глибокі вдихи-видихи та розплющити очі.

II. Творчий етап (10-15 хв).

Зобразити все, що вдалося уявити, відчути.

Примітка: можливе використання аудіозаписів звуків моря під час роботи клієнта (клієнтки) над малюнком.

III. Етап вербалізації (10 хв).

Запитання до клієнта (клієнтки):

1. Чому виникла потреба обрати саме такий формат паперу, засобів для зображення?
2. Які відчуття в тілі й емоції виникли під час налаштування і, власне, творчого процесу?
3. Які особливості погоди панують на малюнку (вітер, сонце, дощ, гроза, температура повітря і води), час доби, пора року? Про що це для клієнта (клієнтки)?
4. Які якості має вітрильник (надійність, матеріал) чи є команда, куди тримає курс?

IV. Завершальний етап (10-15 хв).

Якщо море бурхливе, а вітрильник потрапив у скрутну ситуацію, дати можливість домалювати ресурсні деталі, що допоможуть суднові безпечно дістатись до берега чи продовжити курс у заданому напрямі.

Запитання до клієнта (клієнтки):

1. Якщо плавання продовжується, про що це для нього (неї)?
2. Якщо є пункт призначення, чи судно причалило до берега, що це за місце прибуття? Хто чи що там чекає на клієнта (клієнтку)?
3. Хто чи що може стати підтримкою для нього (неї) у вирішенні актуальної ситуації?

Арттерапевтична методика «Трансформація» (модифікація Р. Тараненка)

Цей арттерапевтичний інструментарій є модифікацією методики О. Тараріної «Два дерева».

Призначення: робота з самооцінкою і самоцінністю, вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.

Вікова категорія – дорослі та підлітки.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці, пастелі, фломастери, кольорові гелеві ручки, масляні фарби, пензлі.

Інструкція:

I етап (2-3 хв). Попереднє налаштування.

II етап (15-20 хв). На аркуші паперу намалювати два дерева:

✓ *перше дерево* – символізує негативні аспекти (емоційний, інтелектуальний, фізичний, духовний – всі слабкі сторони, які, як вважає клієнт (клієнтка) є в нього (неї);

✓ *друге дерево* – символізує сильні сторони особистості клієнта (клієнтки), його (її) актуальні ресурси.

Запитання:

1. У якому дереві для вас більше енергії?

2. Скільки відсотків енергії має кожне дерево, якщо її загальну кількість узяти за 100%?

3. Яке дерево більше асоціюється з матір'ю, а яке з батьком (або іншими значимими людьми)?

4. Хто у сім'ї більше навчав вас підтримувати самого (саму) себе у складних життєвих ситуаціях? Як, зазвичай, це відбувалося та які фрази (слова, рекомендації) вам зараз з цього приводу пригадуються?

5. В якому дереві більше промальоване та суб'єктивно відчутне коріння, як «коріння самооцінки»?

6. Чи є на деревах плоди та що вони означають для клієнта (клієнтки) в сенсі «плодів досягнень»?

7. На якому дереві є життя (ссавці, птахи, комахи)? Вони підтримують чи руйнують дерево? Про що це для клієнта (клієнтки)?

III етап (до 15 хв). На іншому аркуші паперу зобразити дерево, яке б увібрало в себе властивості обох попередніх дерев, але таким чином, щоб ці якості стали ресурсними для клієнта (клієнтки) і дерево наповнилося життям.

Запитання:

1. Які емоції та відчуття в тілі виникли під час створення нового малюнка на тут і зараз?

2. Які ідеї, плани (якщо такі є) виникли після опрацювання методики?

Дихальні вправи

Часто з метою зниження рівня стресу рекомендують зайняття фізичною культурою, спортом тощо. Однак, вищеперераховані способи не можуть призвести до релаксації організму в цілому. Такий ефект можливий при виконанні певних дихальних вправ, тілесно-орієнтованих практик.

Цілісна релаксація може бути наслідком зосередження уваги на внутрішніх процесах, наприклад, диханні. У цьому разі виникає відчуття безпеки, захищеності. Виникає розслаблення м'язів, знижується артеріальний тиск, зменшується занепокоєння. Релаксаційне дихання найкраще виконувати сидячи або лежачи. Найбільший ефект досягається при поєднанні такого дихання з релаксаційними позами.

Дихальна вправа «1001-1002...»

1. Вдих звичайним способом – через ніс.
2. Видих – так само.

3. Перед наступним вдихом рахувати подумки: «Одна тисяча один, одна тисяча два...». За цей час видих природно завершується. Таким чином дихати протягом кількох хвилин.

4. Під час дихання тримати очі заплющеними та спрямованими донизу.

Під час видиху, погляд мимоволі переводиться догори. Цьому треба протидіяти. Слід також уникати глибокого вдиху чи повільного дихання. Якщо така потреба все ж з'явилась, потрібно вдихнути глибше, а потім повернутись до релаксаційного дихання.

Часто людина не робить повного видиху та робить новий вдих тоді, коли повітря від попереднього вдиху іще не вийшло повністю. Релаксаційне дихання забезпечує повний вихід повітря при видихові, адже він продовжується за рахунок паузи перед вдихом. Повний видих, м'яка та постійна зосередженість на диханні дає ефект розслабленості.

Техніка самогіпнозу – п'ять вдихів і п'ять видихів

1. Ви підіймаєте свої очі максимально високо і робите перший глибокий вдих. А коли видихаєте, поступово починаєте опускати очі донизу і дозволяєте своєму обличчю, голові та шиї розслабитись.

2. Вдихаєте глибоко вдруге, а, видихаючи, розслабляєте свої плечі, руки, пальці.

3. Вдихаючи та видихаючи втретє – розслабляєте тулуб, згори донизу уздовж хребта; вдих і видих здійснюється начебто всередині себе.

4. Четвертий вдих і видих – розслаблюються стегна, гомілки, ступні, пальці ніг.

5. Робите вдих, а на видиху намагаєтесь досягнути стану максимального спокою та розслабленості – гіпнотичного трансу.

Кожного разу, коли ви виконуєте гіпнотичну вправу, важливо ставити перед собою певну мету. Наприклад, ви можете виділити для

відпочинку під час її виконання дві хвилини, що в гіпнотичному трансі буде еквівалентним звичайним 20 хвилинам. І після закінчення цього часу, ваші очі захочуть відкритись, ви глибоко зітхнете та повернетесь до роботи з відчуттям оновлення і комфорту.

Якщо, працюючи, ви будете давати собі можливість глибокого розслаблення протягом 2-5 хв, то зможете завершити робочий день із меншою втоменістю.

Заземлення, центрування, контейнування

Заземлення – психологічна релаксація засобами спеціальних вправ (технік), що застосовується з метою відновлення зв'язку з реальністю (тут і зараз) та/або з власним тілом, під час переживання стресу тощо.

Ментальні вправи

Вправа 5-4-3-2-1

Техніка полягає в наступному: потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої органи чуття:

- ✓ п'ять речей (об'єктів), які можна побачити;
- ✓ чотири, які можна помацати;
- ✓ три, які можна почути,
- ✓ дві (два), які можна відчутти (наприклад, температура предмета);
- ✓ одну річ, яку можна скуштувати.

Вправа «Алфавіт»

Обрати категорію (наприклад, овочі чи фрукти) і пригадати назви на кожну літеру: ананас, буряк, виноград, гарбуз тощо.

Тілесні вправи

Вправа «Ступні»

- ✓ Вихідне положення (В. П.) – сидячи.
- ✓ Енергійно розім'яти, розтерти, «проплескати» обома долонями ліву ступню.

- ✓ Встати, відчути та описати різницю у відчуттях.
- ✓ Ті ж маніпуляції виконати з правою ступнею.

Вправа «Напруж і розслаб»

Спробувати стиснути і розтиснути кулаки (повторити 5-7 разів):

- ✓ лівий;
- ✓ правий;
- ✓ обидва.

Центрування – застосування спеціальних технік (вправ) для відновлення контролю над собою («тілесна усвідомленість»), а як наслідок – над ситуацією.

Вправа «Кросовер»

- ✓ В. П. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях.
- ✓ Перехресні доторкання ліктів і колін – 10 разів. На кожне доторкання ліктя і коліна – гучний видих.
- ✓ Описати свої відчуття.

Контейнування – використання спеціальних вправ або технік із метою розширення та закріплення внутрішньої стійкості.

Алгоритм контейнування (самостійно чи в парі)

1. Нормалізація переживання. Важливо усвідомити, що почуття, які переживаєте на тут і зараз є нормальними. Реакція саме така і це правильно.

2. Бути присутнім (присутньою) у процесі переживання. Дати цьому час.

3. Після видимої зміни емоцій, необхідно обговорити (обдумати) ситуацію, причини виникнення та різні моделі поведінки в ній. Проговорити (подумати) щодо тих чи інших актуальних емоцій: навіщо вони та як допомагають. Уявити собі свою поведінку під час схожих ситуацій у майбутньому.

Арттерапевтична вправа «Захисний контейнер» (за О. Копитіним)

Під час підвищеної напруженості та переживань наслідків пережитої психотравми, фахівці, зокрема, рекомендують прийоми саморегуляції, які ґрунтуються на уявленні чи створенні контейнерів або символічних захисних форм. Це дозволяє знизити емоційне напруження, регулювати поведінку та ін.

Неприємні симптоми, переживання, думки і спогади, пов'язані зі стресовим станом, можуть бути символічно розміщені у відповідний контейнер з метою самозахисту, переробки чи нейтралізації травматичної ситуації. А коли у клієнта (клієнтки) стан стабілізується та є бажання і сили, він (вона) може пропрацювати, під супроводом психолога (психотерапевта), свій минулий досвід.

Ця вправа передбачає створення різних контейнуєчих символічних форм, наприклад – скриньок, посуду, кліток, коробок тощо, в які можна розмістити «неприємну інформацію».

Тривалість виконання – 45-60 хв.

Матеріали: папір формату А3, кольорові пастелі та олівці, фарба гуаш, пензлі, палітра, вода.

Інструкція з виконання вправи:

І. Підготовка.

Потрібно подумати, які неприємні думки, спогади, почуття, неприємні фізичні відчуття чи поведінкові прояви хотілося б нейтралізувати за допомогою контейнування.

2. Спробувати уявити собі контейнер, в який би можна було «покласти» неприємні симптоми, переживання, думки, спогади тощо. Якого розміру має бути цей контейнер, як він виглядає, з чого виготовлений і де розміщений? Чим яскравіше вдасться його уявити, тим ефективніше він буде працювати. Ця форма може бути як реальною, так і фантастичною (чарівною). Контейнер може мати

певний «замок» на вході та виході. Ним можна буде скористатися, коли психоемоційний стан стабілізується і буде ресурс для припрацювання минулого психотравмуючого досвіду.

Деякі приклади контейнуючих форм:

✓ кімната, що надійно закривається і розміщена у кінці довгого коридору;

✓ чарівна скринька чи мішок, яка (який) дозволяє надійно утримувати всередині будь-яку енергію;

✓ хмара, що утворюється через конденсація (згущення) неприємних відчуттів, почуттів, думок і спогадів, яка повільно переміщується по небу і відносить удалечінь або сублимує негативну енергію;

✓ повітряна кулька, в яку з видихом може перейти неприємна інформація.

II. Основна частина.

1. Зобразити контейнер, який перед цим вдалося уявити.

2. Уявити та намалювати місце, в якому він знаходиться.

3. Роздивитися малюнок та, за бажанням, додати деталі, які могли б зробити контейнер більш ефективним, надійним.

III. Опис і самоаналіз.

1. Описати намальований контейнер. Конкретизувати його ознаки та місце, де він розміщений.

2. Пояснити, чому ці ознаки та місце розташування такі важливі.

3. Описати, які кроки (подумки) здійснюються, коли неприємні думки, переживання переносяться до контейнера. Наприклад, відчуттям, почуттям, думкам надається певна форма, вони загортаються в обгортку, кладуться до контейнера, який потім надійно закривається.

Примітка: у подальшому можна вправлятися, з заплющеними очима уявляючи, як все це виконується. Цим прийомом можна

скористатися, коли виникатимуть якісь нові неприємні ситуації. Можна поповнювати набір контейнерів (малювати нові чи допрацьовувати раніше створені), призначених для різних думок, почуттів, спогадів.

Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph

У 90-х рр. ХХ ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, Mooli Lahad та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР, інші ж 80 % якимось чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Lahad запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у здоланні стресової події в шести модальностях:

1. *B – Belief & values* – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. *A – Affect* – вираження емоцій та почуттів.
3. *S – Socialization* – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. *I – Imagination* – уява, мрії, спогади, творчість.
5. *C – Cognition, thought* – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. *Ph – Physical* – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, людей чи самого (саму) себе.

Існування в нашому житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може брати сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу передбачає, перш за все, вміння розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – у танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати до щоденника свої почуття, висловлювати їх у будь-який артспосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – цьому способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей або до кваліфікованих фахівців. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим людям, які цього потребують, занурюватися у суспільну роботу тощо. Суть способу полягає в соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисним (корисною), почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до творчих здібностей, креативної сторони особистості. Завдяки уяві можна мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє і минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити,

оцінювати ситуацію, пізнавати й осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування і саморефлексія (розмова з самим (самою) собою).

Physical – спосіб подолання стресу, що передбачає звернення до фізичної активності тіла людини. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла і холоду, болю та задоволення, орієнтуванню на місцевості, внутрішньому напруженню чи розслабленню. Він також включає в себе різноманітні фізичні навантаження (фізкультура, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо), а також тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, домінують конкретні. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони та розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Який канал розвинутий краще за інші, а які варто ще розвивати, можна дізнатися, пройшовши наведений нижче тест. Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних каналів, кожен має свої переваги і недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили і ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії», варто осмислити ті частини наших ресурсів, що вже є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки не проявилися чи дуже слабкі.

Для розвитку каналів, що менш виражені в індивідуальному стилі подолання стресу, допоможуть наступні запитання та відповіді на них.

Belief & values:

✓ У що та в кого ви вірите? Які у вашому житті є традиції, які ви любите та/чи яких дотримуетесь?

✓ До якої групи чи спільноти ви б хотіли належати (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їх цінності вам близькі?

✓ Що ви цінуєте у партнерах, з якими у вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на вашу думку, цінують у вас партнери?

✓ Які сенси наповнюють ваше життя?

Affect:

✓ Які емоції ви переживаєте на тут і зараз, чи можете їх назвати?

✓ Чи вмієте ви розпізнавати емоції інших людей?

✓ Чи чините ви вплив на себе та людей, які вас оточують, із урахуванням їх/своїх емоційних реакцій?

✓ Чи ділитесь ви своїми переживаннями з тими, хто поруч?

✓ Чи дозволяєте ви собі проявляти емоції? З ким ви дозволяєте їх проявляти?

Socialization:

✓ Що для вас означає допомога та підтримка? Чи просите ви про допомогу, коли її потребуєте? Чи надаєте ви допомогу тим, хто її потребує?

✓ Як ви вважаєте, наскільки важливо розподіляти обов'язки в сім'ї? Чи домовляєтесь ви про розподіл обов'язків?

✓ Чи подобається вам спілкуватися з іншими? Які це люди і чим вони вам подобаються? Що ви отримуєте від цього спілкуванні?

Imagination:

✓ Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя ви можете назвати себе новатором?

✓ Яка сфера для створення нового найбільш цікава для вас?

✓ Чи приділяєте ви час у своєму житті для сприйняття мистецтва, на продукування чогось нового?

✓ Чи дозволяєте ви собі мріяти? Чи уявляєте собі ваші мрії та бажання?

✓ Як ви розвиваєте свою уяву?

Cognition and thought:

✓ Вам важливо точно оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Про що для вас «вся» інформація? Які ризики ви закладаєте у планування, коли отримана інформація є неповною? Як ви перевіряєте достовірність отриманої інформації?

✓ Чи аналізуєте ви свої складні життєві ситуації? Чи ваш досвід допомагає «не ставати на ті ж граблі»? Чи відслідковуєте ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій із плином часу (з віком)?

✓ Як часто у своєму житті ви тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що є свідченням дисципліни у вашому житті?

Physical:

✓ Як ви турбуєтеся про себе?

✓ Чи повноцінно ви спите?

✓ Чи можете ви захопитися роботою, не зважаючи на фізичний дискомфорт (холод, голод, сирість тощо)? Чи уважні ви до себе і можете відрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення?

✓ Як ви чергуєте свою активність і періоди відпочинку?

✓ Які види відпочинку вам більше подобаються? Чи плануєте ви відпочинок у повсякденному житті? Чи виконуєте ви ці пункти плану?

✓ Які види фізичних навантажень є у вашому житті?

✓ Чи уважні ви до свого харчування, здоров'я? Чи зберігаєте баланс між корисним і тим, що приносить задоволення у харчуванні?

✓ Чи практикуєте ви техніки релаксації? Які саме?

Тест BASIC Ph

Подумайте, коли ви переживаєте сильний стрес (кризу), до чого зазвичай вдаєтеся, щоб впоратися з цим станом? Що, на вашу думку, найкраще і що найменше допомагає вам. Зважте кожне твердження та поставте «+» напроти відповідного балу (від 0 до 6), де:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

2 – іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

4 – часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

6 – завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№№ з/п	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми.							
2.	Я не кажу про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, наприклад, плачу, коли думаю про себе.							
3.	Я шукаю підтримки інших людей.							
4.	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Я збираю інформацію, щоб бути певним (певною) у тому, що маю найкращий варіант вирішення проблеми.							
6.	Я їм або сплю менше чи більше, ніж зазвичай.							
7.	Я вірю у власні сили та маю здатність долати перешкоди.							
8.	Я висловлюю свої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.							
9.	Я розмовляю з друзями по телефону.							
10.	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі, казки – як засіб пошуку вирішення проблеми.							
11.	Я аналізую проблеми, намагаюсь знайти шлях їх вирішення.							
12.	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля, створенням моделі літака тощо.							
13.	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».							
14.	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю це все всередині.							
15.	Я намагаюся знайти підтримку у друга (подруги) або членів моєї сім'ї.							
16.	Коли я слухаю музику, даю волю своїй уяві.							
17.	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
18.	Я використовую вправи, щоб розслабитися.							
19.	Прошу допомоги у Бога в молитві.							
20.	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.							
21.	Я глибоко занурююся в стосунки з членами моєї громади (організації), до якої належу.							
22.	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.							
23.	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається.							
24.	Я можу розслабитися, коли щось роблю: приймаю душ, ванну, йду на прогулянку чи бігаю підтюпцем.							
25.	Я спираюся на свої духовні переконання чи на свою життєву філософію.							
26.	Я розповідаю або слухаю жарти та смішні історії.							
27.	Я шукаю людей із якими можна провести час, особливо нічим не займаючись.							
28.	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.							
29.	Я враховую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий із них.							
30.	Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
31.	Моє кредо: «Те, що не вбиває, робить мене сильнішим (сильнішою)».							
32.	Я даю вихід своїм емоціям.							
33.	Я пишу листи (на папері) та на e-mail до друзів, сподіваючись на їх відповідь.							
34.	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.							
35.	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен із них.							
36.	Я виходжу з дому чи намагаюся бути активним (активною) для того, щоб позбутися надлишку енергії.							

Опрацювання результатів

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим розвинутішою є та чи інша стратегія: **B** – віра, переконання, цінності; **A** – емоції, почуття; **S** – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; **I** – уява, мрії, спогади; **C** – когнітивні стратегії; **Ph** – тілесні ресурси, фізична активність.

Арткорекційна техніка «Позитивна сила минулого» (модифікація Р. Тараненка)

Мета: використання позитивних емоцій, що пов'язані з успіхами в минулому, для формування нового вмотивованого ставлення.

Вікова категорія: від 18 років.

Обладнання: папір формату А4, олівці, фломастери, пастелі, олійні фарби, пензлі.

Час: 20-30 хв.

I етап – робота з уявою.

1. Пригадайте випадок зі свого життя, коли ви мали значний успіх. Заплющіть очі та спробуйте собі це уявити максимально яскраво. Створіть в уяві образ. Зверніть увагу на його розмір і якість, на рухи, звуки, тілесні відчуття, що супроводжують його.

2. Подумайте про мету, якої хотілося б досягнути. Чітко уявіть її та шляхи досягнення цієї мети.

3. Розмістіть в уяві образ досягнутої мети в майбутньому й образ успіху в минулому. Одна картинка має накладатися поверх іншої. Намагайтесь (подумки) пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як це відчували в минулому.

II. Образотворчий етап.

Зобразіть на аркуші паперу образ позитивного досягнення мети в майбутньому.

III. Етап вербалізації.

- ✓ Чи вдалося задіяти уяву?
- ✓ Чи вдалось позитивно уявити свою діяльність?
- ✓ Які труднощі виникали під час формування позитивних образів в уяві та під час їх зображення?
- ✓ Що вдалося найлегше під час виконання вправи?

✓ Чи є бажання доповнити свій малюнок (якщо так, дати на завершення зображення ще 5 хв)?

✓ Які емоції, тілесні відчуття виникли після виконання вправи?

Комплекс вправ із системи тайцзи-цюань (за професором Г. Красносельським)

Тайцзи-цюань (кит. 太极拳 – кулак великої межі) – система психофізичних вправ, внутрішній напрям китайського бойового мистецтва ушу (кит. 武 – у – військове чи бойове, 術 – «шу» – мистецтво). Вирізняють шість основних стилів тайцзи-цюань.

1. *Вихідне положення (В. П.)* – стоячи на дещо розставлених і напівзігнутих ногах. Руки напівзігнуті в ліктях і виставлені вперед, долоні розкриті, повернуті одна до одної, пальці розведені, голова дещо опущена.

Виконання вправи: погойдування тулуба в боки з перенесенням центру тяжіння тіла з однієї ноги на іншу, з одночасним повільним відведенням руки в протилежний бік (імітація відштовхування долонею від уявної стіни). Інша рука виконує плавний обертальний рух в кисті, поступово повертаючи долоню догори, нібито подає (тримає) уявну тацю (малюнок 1). Рух повторюється то в один, то в інший бік. Відводити руку можна і в напрямку нахилу, і в протилежний бік.



2. *В. П.* – стоячи на дещо розставлених і напівзігнутих ногах, руки напівзігнуті в ліктях, трохи розведені в боки і виставлені вперед,

кисті розігнуті, повернуті долонями вниз, пальці розведені, голова напівопущена.

Виконання вправи: гвинтоподібне, повільне обертання тулуба в обидва боки з одночасним плавним рухом рук за спину в бік повороту. Обертання здійснюється, в основному, в поперековому відділі і нагадує рух косаря (малюнок 2).



3. *В. П.* – стоячи на дещо розставлених і дещо зігнутих ногах, тулуб розслаблений і трохи зігнутий у попереку, голова нахилена вперед, руки розслаблені і звисають вздовж тулуба.

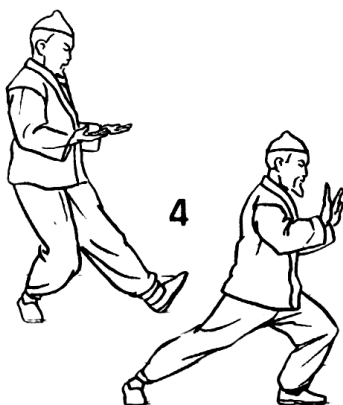
Виконання вправи: почергове підймання напіврозслабленої ноги, зігнутої в коліні, з одночасним підніманням однойменної розслабленої руки. Розслаблена, звисаюча кисть підіймається до рівня голови, за нею рухаються однойменна зігнута, розслаблена нога.

Кисть і коліно, що підіймаються, ніби зв'язані між собою. Під час підймання верхньої та нижньої кінцівок голова трохи відкидається назад (малюнок 3).



4. *В. П.* – стоячи на напівзігнутій правій нозі, відкинувшись назад, ліва нога випрямлена, руки зігнуті в ліктях, долоні відкриті назовні, пальці розставлені в боки.

Виконання вправи: гойдання тулуба з наступним перенесенням центру тяжіння тіла вперед на протилежну ногу (випад вперед). У фазі руху, кисті рук опустити до рівня живота, повернути долоні догори, і повільно перенести навантаження тіла з правої ноги на ліву. Під час випаду вперед, напівзігнуті в ліктях руки одночасно виводяться вперед і повертаються поступово по ходу руху долонями назовні. Відштовхнувшись долонями від уявної стіни, відкинутись назад і поступово перенести центр тяжіння тіла знову на праву ногу і виконати зворотній цикл рухів руками до *В. П.* Те ж саме – в інший бік (малюнок 4).



5. *В. П.* – сидячи на стільці з розставленими в боки ногами і максимально зігнувшись вперед (фаза видиху). Обидві руки напівзігнуті в ліктях, дещо розведені в боки, кисті слабо стиснуті в кулаки, вказівні пальці розігнуті.

Виконання вправи: зробивши глибокий вдих, одночасно повільно випрямитись, трохи повертаючись вбік, розводячи руки в обидва боки і підіймаючи зігнуту ногу до положення паралельно підлоги та дещо вище.

При розведенні рук в боки, долоні поступово розкриваються і повертаються назовні. Повертатись потрібно в бік піднятої ноги (малюнок 5).



Закінчивши заняття, походить по кімнаті, спокійно дихаючи 3-5 хв. Виконуйте вправи м'яко і повільно спочатку протягом 10 хв та поступово доведіть (додаючи по 1 хв на тиждень) тривалість занять до 30 хв. У залежності від самопочуття, між вправами робіть паузу для відпочинку від 15 до 40 с. Для людей віком понад 60 років, частота серцевих скорочень під час занять не повинна збільшуватись більш ніж на 50 % від початкового рівня. А люди молодшого віку повинні орієнтуватись на самопочуття. Робити вищевказані вправи слід вранці та ввечері (за 1,5-2 години до сну).

Психопрофілактика

Пріоритетними завданнями щодо попередження професійної деформації та вигорання є, зокрема, й дотримання гарантій соціально-правової захищеності, забезпечення особистої безпеки військовослужбовців і правоохоронців, створення нормальних умов для їх службової діяльності, надання психологічної допомоги у вирішенні сімейно-побутових проблем тощо.

Варто посилити вимоги щодо професійного психологічного відбору кандидатів для військової служби (служби у правоохоронних

органах), з урахуванням специфіки професійної діяльності (високий рівень емоційно-стресових навантажень, наявність факторів ризику, екстремальні умови тощо). Здійснення професійної підготовки особового складу повинно бути орієнтованим не лише на засвоєння безпосередніх функціональних обов'язків, правових та економічних знань, але й на формування практичних навичок стосовно взаємодії з різними категоріями людей. Бажано використовувати активні методи навчання з метою оволодіння військовослужбовцями (правоохоронцями) дієвих психотехнік спілкування, конструктивного вирішення конфліктних та екстремальних ситуацій, установлення ділових стосунків із особами, які відрізняються за способом життя, традиціями та ін.

Психотерапевти пропонують, зокрема, такі способи профілактики (емоційного) професійного вигорання:

- ✓ культивування інших інтересів, які не пов'язані з професійною діяльністю (хобі, навчання тощо);
- ✓ підтримка, за можливості, власного здоров'я, дотримання режиму сну та відпочинку, оволодіння техніками релаксації;
- ✓ достатній рівень соціального життя; наявність друзів – представників інших галузей (професій), у стосунках із якими існує баланс;
- ✓ здатність до самооцінки без розрахунку лише на повагу інших людей;
- ✓ відкритість для нового досвіду;
- ✓ уміння не поспішати і давати собі час для досягнення позитивних результатів у роботі та житті;
- ✓ читання не лише професійної, але і художньої літератури – для свого задоволення;
- ✓ участь у роботі професійного об'єднання;
- ✓ участь у тренінгах та ін.

Значне місце у профілактиці професійного вигорання займають засоби і техніки попередження та усунення стресових станів.

Рекомендації Г. Сельє щодо стресів

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми.
2. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.
3. Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою.
4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.
5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість – відволіктися.
6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє зміцненню віри у себе.
7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.
8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Усі ми різні, наші проблеми теж різні.

Профілактика стресу вимагає від особистості:

- ✓ бути здатним (здатною) змінити ситуацію;
- ✓ вміти зменшити значення втрати того, до чого прагнув (прагнула);
- ✓ бути здатним (здатною) прогнозувати не тільки успіхи, а й невдачі;
- ✓ уміти розрізнити значні втрати від несуттєвих, невдачу – від катастрофи;
- ✓ навчитися розслаблятися, аби дати організму час на відновлення;

- ✓ бути готовим (готовою) до спілкування з різними людьми («він інший (вона інша)...»);
- ✓ уміти навіювати позитивні образи, які б витісняли негативні («який чудовий день...»);
- ✓ мати почуття гумору – посміятися над собою, розрадити душу («це ще не кінець світу...»);
- ✓ уміти розрізняти дві фундаментальні речі – здоров'я (яке не купиш) і роботу (яку можна змінити);
- ✓ навчитися казати «ні», коли неможливо сказати «так», ураховуючи при цьому, що доцільно знайти аргумент для «ні»;
- ✓ намагатися вивчити психологію й тактику командира (начальника) та відповідно розмовляти з ним таким чином, аби не втратити довіру до себе;
- ✓ не погоджуватись із тим, хто висуває суперечливі вимоги, апелюючи до негативних наслідків, не займаючи при цьому звинувачувально-агресивну позицію.

Позбавляйтеся від трудоголізму

Трудоголіки – люди, для яких не існує нічого, крім праці.

Ознаки такого стану:

- ✓ зниження професійної ефективності;
- ✓ нехтування сім'єю та громадським життям;
- ✓ деформоване уявлення про важливе в житті;
- ✓ обмеженість світогляду, витіснення певних аспектів навколишнього життя зі сфери життєвих інтересів;
- ✓ особливість деформації критеріїв самооцінки;
- ✓ неадекватна вимогливість, що проявляється через примхливість.

Ікігай – японська концепція пошуку «сенсу життя»



Японський термін «*ikigai*» (яп. 生き甲斐) використовують для позначення низки понять, наприклад «цінність життя», «причина життя». Ікігай, власне, означає здатність усвідомити та виразити своє внутрішнє «Я», максимально ефективно використовувати можливості. Жити із розумінням того, що секретом повноцінного існування є хист знаходити щастя у багатьох як великих, так і малих речах та справах, що заможність чи, скажімо, соціальний статус в жодному разі не є мірилом успіху, як-то часто видається.

Розуміння мети, коли починаєш жити за принципом ікігай, посилює життєстійкість, допомагає долати перепони і бути позитивно налаштованими стосовно власного майбутнього. Визначивши основну ціль свого існування, можна отримати справжнє задоволення від реалізації буденних справ, вибудувати більш приємне та повноцінне життя. Підтримуючи ментальну та фізичну активність, можна ефективно протистояти стресовим ситуаціям.

Тест
“Раціональні потреби особистості”
(для психопрофілактики)
за М. Пірен

Цей тест сприяє самооцінці, мірі речей, запобіганню внутрішньоособистісним конфліктам, коли респондент (респондентка) оцінює пізнане через призму «Я прагну саме так».

1. Домогтися мети через власну працю, ставлення до людей, визнання та повагу.

2. Мати теплі стосунки з людьми через цінування їхньої праці та повагу до людей.

3. Забезпечити майбутнє через роботу над собою, порядне ставлення до людей і держави, в якій живу.

4. Забезпечити нормальне життя, виходячи з моральних норм, які прийняті у суспільстві.

5. Знаходити співрозмовників, від яких можна отримати приємну, цікаву інформацію, які дбають про свій інтелект, чесність, правдивість.

6. Посилити свій статус у колективі, сім'ї, проявляючи найкращі риси і роблячи хороші вчинки стосовно інших людей.

7. І надалі удосконалювати свої здібності з метою самореалізації.

8. Уникати неприємних висловлювань стосовно сторонніх людей, товаришів, друзів, сім'ї.

9. Розвивати свій інтерес до всього цікавого в рамках власних можливостей.

10. Бути завжди цікавим (цікавою) для сім'ї, бо сім'я – це найважливіша складова щасливого життя.

11. Знайти свою нішу в суспільстві, щоб близьке оточення та співвітчизники пишалися мною.

12. Посадити за своє життя не менше п'яти дерев.

13. Виховати своїх дітей чесними, працьовитими, відповідальними перед суспільством.

14. Ніколи й нікого не паплюжити.

Результати: якщо 7 пунктів відмічено «так», ви гармонійна особистість, в іншому разі – необхідно зайнятися самоконтролем, самокритикою, змінювати свій імідж.

Запитання

для кращого розуміння свого стану на «тут і зараз»

- ✓ Що зараз зі мною відбувається?
- ✓ Що відчуває моє тіло?
- ✓ Що я хочу зробити?
- ✓ Як називається моє переживання?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бовдир О., Вельдбрехт О., Самкова О. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигоряння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 6. 2021. С. 32-38
2. Борисюк О. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2016. Випуск 2. С. 102-112
3. Булах В. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 47-51
4. Дембіцький С. Вивчення психологічного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія. *Український соціум*. 2018. № 1 (64). С. 36-48
5. Діденко І. Дослідження емоційного вигорання у поліцейських підрозділу поліції особливого призначення «КОРД». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 83-88
6. Джастін Барнс. Ікігай. Дізнайся сенс власного існування. К.: КМ-Букс, 2020. 160 с.
7. Емоційне вигорання // Одеський обласний центр громадського здоров'я. Офіційний сайт. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emocijne-vygorannya/> (дата звернення: 29.12.2023)
8. Жихар Т.Ю., Рилов О.М. Методичний посібник з професійної етики та психології працівників органів внутрішніх справ. Запоріжжя: УПППМ, 2004. 94 с.
9. Заблоцька-Сеннікова Н. Проблема «емоційного вигорання» у публічних службовців. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Науково-практичний журнал. Вип. 22. Одеса, 2018. С. 66-68

10. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

11. Кісіль З., Кісіль Р.-В. *Особливості феномену синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України*. Соціально-правові студії. 2019. Випуск 4 (6). С. 111-123

12. Красносельський Г.І. Китайська гігієнічна гімнастика тай-дзи. Х.: Інтербук, 1992. 30 с.

13. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / Під ред. проф. Л.М. Юр'євої. К.: Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

14. Куфлієвський А., Селюкова Т., Рогоза Я. Особливості синдрому емоційного «вигорання» у працівників підрозділів ДСНСУ. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 березня 2017 р., м. Харків, Україна). Харків: ХНУВС, 2017. 240 с. С. 199-200

15. Лісовський П.М. Військова психологія: методологічний аналіз: навч. посіб. К.: Кондор, 2021. 290 с.

16. Льошенко О., Кондратєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. Т. 10, 2021. С 105-112

17. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення. Основи роботи з наслідками травматичних подій. К.: 7БЦ, 2023. 120 с.

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

19. Нечітайло І., Милославська О. Психологічний дистрес населення України під час війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму*, м. Харків, 15 квітня 2022 р. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків: ХНУВС, 2022. С. 85-87

20. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. К.: МАУП, 2003. 360 с.

21. Посібник «Арттерапія у роботі з постраждалими дітьми та дорослими у дні війни» / Під ред. Н. Сабліної. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 104 с.

22. Посібник самодопомоги / За ред. В. Загорського. Чернівці: ГО «Справа Кольпінга в Україні», 2021. 21 с.

23. Практична психосоматика: тривога: навч. посіб. / За заг. ред. О. Чабана, О. Хаустової. К.: Медкнига, 2022. 144 с.

24. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11 // Міністерство здоров'я України. Офіційний сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>. (дата звернення: 29.12.2023)

25. Психологія емоцій. регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія» / Упоряд. З. Сивогракова, Н. Алексєєнко. Х: Українська державна академія залізничного транспорту, 2017. 39 с.

26. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

27. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей. Укл.: Кононець М.О. К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.

28. Психофізична профілактика та корекція професійної деформації й вигорання у співробітників пенітенціарної системи: метод. рекомендації. / Авт.-упоряд. Р. Тараненко. Кіровоград: УДПтС України в Кіровоградській області, 2014. 47 с.

29. Пузирьов Є., Ізвєков В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1, 2023. С. 203-209

30. Пушкін В., Матвейчева А., Касіян С. та ін. Основні складові здоров'я. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 63-64

31. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC. Ph. URL: <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> // Ресурсна психологія та психотерапія. Офіційний сайт Асоціації ресурсної психології та психотерапії. (дата звернення: 29.12.2023)

32. Сабліна Н.В. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. *Військова психологія: навч.-терапевт. посіб.* Вінниця: ТВОРИ, 2023. 228 с.

33. Сергієнко Ю., Лаврентьєв О., Гаєвий В. та ін. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 8 (128), 2020. С. 174-178

34. Сіроха Л. Професійне вигорання працівників правничих професій в період їх професійного становлення. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 129-134

35. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

36. Сорока А. Наслідки стресу як форми професійної деформації у пенітенціарних службовців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Випуск 3. Частина 2. Університет цивільного захисту України. Харків, 2007. С. 312-324

37. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. К.: Віхола, 2022. 288 с.

38. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. К.: Віхола, 2021. 207 с.
39. Тактична психологія: довідник / Авт.-упоряд. Р. Тараненко. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2019. 61 с.
40. Тараненко Р.К. Арттерапія: у пошуках рівноваги: практич. посіб. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2021. 38 с.
41. Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних вправ: метод. посіб. / Під ред. Т. Курганської, К.: 7БЦ, 2023. 316 с.
42. Титаренко А. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип. 8, Харків, 2010. С. 162-170
43. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
44. Федотова Т. Моральний дистрес & моральна травма особистості: теоретичний дискурс проблеми. *Наукові перспективи*. № 12(30), 2022. С. 529-543
45. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
46. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
47. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
48. Шкраб'юк В., Млиниська М. Профілактика емоційного вигорання як умова психологічного благополуччя працівників пенітенціарних закладів. *Молодий вчений*. № 7 (47), 2017. С. 133-137
49. Ягупов В. Військова психологія: методологія, теорія та практика: підручник К.: Psyhobook, 2023. 517 с.

Науково-виробниче видання

ТАРАНЕНКО Рустам Костянтинович, ТИТАРЕНКО Юлія Леонідівна

**СИНДРОМ ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:
етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика**

Редагування і коректування Р.К. Тараненка
Комп'ютерна верстка – Н.Р. Квашенко

Підп. до друку 04.01.2024. Формат 60x84^{1/16}. Папір офсетний.
Друк різнографний. Ум. друк. арк. 4,3 Тираж 100 прим.

Науково-видавничий центр
Українського інституту арт-терапії й арт-педагогіки
вул. Олексія Єгорова, 40, офіс № 311, м. Кропивницький, 25015
E-mail: art_therapy_ua@ukr.net