

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:**

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В ГРОМАДСЬКІЙ  
ДІЯЛЬНОСТІ (У ВОЛОНТЕРІВ) ПІД ЧАС ВІЙНИ  
на здобуття освітнього рівня «Магістр»  
спеціальність: 053 «Психологія»**

студентки 2-го року магістратури  
Островської Тамари Валентинівни

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри загальної психології  
Терлецька Лариса Гаріївна

Допустити до захисту на ЕК №1  
кафедра загальної психології  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Юрчинська Г.К.

\_\_\_\_\_  
( підпис )

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ .....	7
1.1. Поняття емоційного вигорання .....	7
1.2. Особливості волонтерської діяльності під час війни .....	12
1.3. Війна як стресовий фактор.....	22
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ГРОМАДСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (У ВОЛОНТЕРІВ) ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	28
2.1. Організація дослідження.....	28
2.2. Констатуючий етап дослідження.....	30
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів.....	44
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНИЙ ЕТАП.....	51
3.1. Арт-терапія як засіб подолання психічних розладів у волонтерів....	51
3.2. Програма антистресової психотерапії.....	56
3.3. Контрольний етап та динаміка результатів.....	60
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	77

## ВСТУП

У наші дні проблема стресу та професійного вигорання стає дедалі більш значущою через воєнні дії на території України, збільшення психічних навантажень, постійне зростання стресогенності в суспільстві. День за днем ми не отримуємо емоцій, а більше віддаємо їх, життя стає сірим та нудним, а оточуючих починаєш сприймати «за шаблоном» — усі люди однакові, від них нічого нового не дочекаєшся тощо. Часто стосовно інших можна відчувати агресію чи повну байдужість. Що ж до емоційно-професійного вигорання, це таке виснаження нервових, психічних і фізичних сил, що викликає гостре небажання працювати. Виражається воно в депресивному стані, людина не має змогу бачити позитивні результати своєї праці, а її установки щодо роботи набувають негативного окрасу. За таких умов відчувається спустошеність, втома та нестача енергії.

Звичайно, є професії, які входять до групи ризику. Здебільшого це професії, які у системі відносин «людина – людина», що передбачають постійне спілкування з іншими людьми. Це, передусім педагоги, лікарі, вихователі, соціальні працівники, психологи, волонтери тощо.

Аналіз психологічної літератури показує, що проблеми професійного стресу та емоційного вигорання досліджувалися в працях західних дослідників (К. Маслач, Ф. Сторлі, Н. Нур, Г. Сельє, С. Мейер, В. Шауфелі, С. Хобфолл, К. Чернісс та ін.). Крім того, велике значення мають праці українських учених, які розкривають психологічні основи формування синдрому професійного вигорання у робітників різних галузей (І. Ващенко, Л. Карамушка, Н. Гончарук, О. Грицук, Н. Булатевич, Т.Зайчикова, С. Максименко, Л. Леженіна, Н. Онищенко, Н. Гордієнко, Т. Грубі, В. Павленко, Н. Панасенко, Н. Самикіна, М. Островський, О. Тимченко та ін.) та вплив цього явища на кар'єру (А. Куфлієвський, Л. Чепіга, Л. П'янківська, О. Склєн та ін.).

Психологічні особливості роботи рятувальників були досліджені у роботах В. Бута, М. Маріна, С. Миронця, Ю. Приходько, О. Самари та ін. Водночас проблема емоційного вигорання у волонтерів досі не була предметом окремих досліджень. Таким чином, соціальна важливість проблеми та її нерозробленість зумовили вибір теми цього дослідження.

**Об'єкт дослідження** – емоційне вигорання волонтерів.

**Предмет дослідження** – емоційне вигорання в громадській діяльності (у волонтерів) під час війни.

**Мета дослідження** – проаналізувати компоненти, психологічні чинники, обґрунтувати умови і розробити засоби профілактики емоційного вигорання волонтерів.

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

- розглянути поняття емоційного вигорання;
- розкрити особливості волонтерської діяльності під час війни;
- виявити чинники переживання стресу під час війни;
- визначити характеристики емоційного вигорання в громадській діяльності (у волонтерів) під час війни;
- розробити програму антистресової психотерапії.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано комплекс методів дослідження, вибір яких залежав від змісту проблеми та етапу дослідження:

теоретичні методи – аналіз вітчизняної, зарубіжної наукової і навчально методичної літератури з метою уточнення змісту основних понять, узагальнення та систематизації досліджень, теоретичне моделювання;

емпіричні методи – психодіагностичні методи (тестування та опитування) для вивчення: психологічних особливостей емоційного вигорання волонтерів використана методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка; для вивчення когнітивних можливостей волонтерів використано методику «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)». Методика

«РСК» Є.Ф. Бажина розроблена на основі шкали локусу контролю Д. Роттера – для дослідження рівня суб'єктивного контролю; для вивчення мотивації волонтерів використано методику діагностики особистості на мотивацію щодо уникнення невдачі Т. Елерса; для вивчення вольових особливостей волонтерів використано тест-опитувальника А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» та методику «Шкала контролю за дією» Ю. Куля, призначена для визначення індивідуальних диспозицій «Орієнтація на дію», а також «Орієнтація на стан», які виступають в ролі стійких механізмів особистісної саморегуляції.

математичні та статистичні методи – описова статистика та кореляційний аналіз. Математична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 13).

**База дослідження.** Базою дослідження послужив благодійний Фонд «Повернись живим». Вибірка склала 80 осіб-волонтерів.

**Наукова новизна та теоретичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що виявлено психологічні особливості емоційного вигорання добровільних помічників під час війни; проаналізовано особистісні, організаційно-професійні, соціально-демографічні та соціально-економічні фактори, що спричиняють емоційне вигорання волонтерів; розроблено та апробовано тренінгову програму з профілактики та подолання емоційного вигорання волонтерів.

**Практичне значення** отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані: у діяльності психологічної служби БФ «Повернись живим» для вдосконалення професійно-психологічного вибору претендентів на громадську роботу; можливість проведення психокорекційних заходів серед волонтерів.

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи – 76 сторінок. Загальний обсяг – 102 сторінки. Робота містить 7 таблиць, 7 рисунків та

додатки. У списку використаних джерел 79 найменувань, з них 16 – іноземними мовами.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Поняття емоційного вигорання

Деякий час проблеми, пов'язані з синдромом, визнавалися обережно, але поняття «вигорання» не було визначено та не відокремлено від інших понять (зокрема, робочого стресу, посттравматичного стресового розладу, депресії чи «ганчір'я»), емоційне напруження, втома і виснаження) [10, с. 47].

Деякі автори [1; 2; 4; 11; 13; 17; 28; 34] вважають термін «вигорання» дивною психіатричною химерою. Інші встановлюють зв'язки з існуючими моделями, такими як загальна теорія стресу, психодинаміка безпорадності в допоміжних професіях, модель самоефективності та компетентності [14, с. 85] і примус. Деякі автори заперечували проти введення терміну «емоційне вигорання», тому що з точки зору визначення стресового процесу (тобто стадій тривоги, опору та виснаження) вигорання ототожнювалося з третьою стадією, який передує стабільному рівню контролю, який неможливо контролювати [31, с. 23].

Проте дані сучасних досліджень [1; 2; 7; 12; 32; 65-80] чітко показали, що вигорання можна відрізнити від інших явищ як концептуально, так і емпірично. Воно має свої причини, джерела, механізми та закономірності виникнення та розвитку, умови виникнення, методи профілактики та лікування. Таким чином, це не просто «слабкий» синонім (або яскрава, помітна метафора) для усталених визначень подібних симптомів.

Вигорання – це загальна назва наслідків тривалого стресу на роботі (точніше, не тільки стресу, а результату його неконтрольованого перебігу) і певних видів професійної діяльності (більш того, з особистісною кризою). Вигорання є кінцевим результатом процесу вигорання.

На сьогоднішній день синдрому емоційного вигорання присвоєно діагностичний статус (МКБ-10: Z73 – проблеми, що супроводжуються

труднощами в управлінні своїм життям). Вважається, що «синдром емоційного вигорання – це справжній клінічний синдром з невротичними ознаками, а не просто підвищення нормальної трудової втоми» [56, с. 12].

Розглянемо, як дослідники визначають емоційне вигорання. Існує багато визначень синдрому емоційного вигорання (СЕВ), але ми розглянемо лише основні поняття.

Х. Фройденбергер, який вперше описав синдром емоційного вигорання, вважає, що це «виснаження енергії фахівців соціальної допомоги, коли вони відчують себе пригніченими проблемами інших людей, внаслідок чого їх ефективність у цілях і діяльності знижується». [71] ].

Пізніше К. Маслач визначив СЕВ як втрату інтересу й обережності в роботі. А згодом, розвиваючи своє вчення, він представив це поняття як «синдром фізичного та емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрату розуміння та співчуття до клієнтів» [73, с. .65].

Емоційне вигорання – тривимірний синдром, що характеризується виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної самооцінки. Емоційне виснаження – це відчуття емоційного спустошення і втоми, що викликане інтенсивною залученістю до роботи. Деперсоналізація виявляється у цинічному ставленні результатів своєї праці та професійної діяльності загалом. Зокрема, у соціальній сфері деперсоналізація передбачає безсердечне, нелюдське ставлення до клієнтів, які приходять на лікування, консультацію, навчання та інші соціальні послуги. Клієнтів не сприймають як живих людей, але всі їхні проблеми та потреби, з якими вони звертаються до спеціаліста, на його думку, є для них благом.

Науковці [26; 27; 37; 39; 40; 43; 45] визначають психічне вигорання як професійну кризу, що виявляється не лише у міжособистісних взаєминах на роботі, а й пов'язана з нею загалом.

Таке розуміння дещо видозмінило його основні компоненти: емоційне виснаження, цинізм, професійна ефективність. Так поняття деперсоналізації

стає ширшим і означає негативне ставлення як до клієнтів, так і до праці та її предмету загалом [64, с.88].

У 1980 р. К. Черніс (S. Cherniss) визначив синдром емоційного вигорання як втрату трудової мотивації у відповідь на надмірну відповідальність, незадоволеність, що реалізується в психологічній відстороненості та емоційному виснаженні [67, С. 18].

«Синдром емоційного вигорання – це синдром фізичних, емоційних і когнітивних симптомів, які відчуває професіонал, який не може ефективно впоратися зі стресом, спричиненим обмеженнями, пов'язаними з його метою та особистою кар'єрою» [62, с.1].

Синдром емоційного вигорання визначається як відчуття емоційного та фізичного виснаження, що супроводжується відчуттям розчарування та невдачі [49, р. 737]. Синдром емоційного вигорання - емоційне виснаження, відсутність емпатії.

О. Бондарчук є одним із дослідників, які близько займалися проблемою вигорання. Він пише, що «емоційне вигорання набувається в процесі життя. Цим «вигорання» відрізняється від різних форм емоційної ригідності, які визначаються органічними причинами — властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичні розлади» [7, с.57].

І. Бондаренко вводить поняття «ригідність», яке можна вважати однією з важливих ознак СЕВ, що має досить динамічний і змістовний характер. Звідси визначення, що ригідність відноситься як до труднощів самоактуалізації особистості, так і до збою психологічних механізмів [9, с 11].

О.Бондарчук визначає емоційне вигорання як «психічний захисний механізм, який виробляється індивідом під впливом психотравмуючих впливів у вигляді повного або часткового виключення емоцій (зменшення їх енергетики)». Для нього вигорання – це набутий стереотип емоційного, переважно професійна поведінка, частково функціональний стереотип, за яким людина може визначити, скільки енергії вона витрачає. Так енергія

накопичується в собі. Саме по собі таке вигорання В. Бойко вважає не конструктивним, а дисфункціональним – воно призводить до професійної деформації особистості [7, с 58].

Процес емоційного вигорання відбувається у декілька етапів, для кожного з яких характерні певні симптоми. Причому існує декілька підходів до виділення стадій перебігу цього явища. Наприклад Дж. Грінберг наводить характеристику п'яти стадій емоційного вигорання:

Перша стадія – «медовий місяць». З одного боку, людина ще відчуває ентузіазм та більшою мірою є задоволеною своєю роботою, а з іншого боку, починається поступове зниження енергії.

Друга стадія має назву «нестача палива»: виникають проблеми зі сном, з'являється недостатність мотивації, знижується продуктивність праці.

Упродовж третьої стадії виникають хронічні симптоми. Людина стає вразливішою у фізичному і психологічному аспекті, виявляється хворобливість, відчуття тривожності тощо.

Четверта стадія – це вже криза. Характеризується загостренням або активним розвитком хронічних захворювань, людина стає частково або цілком непрацездатною, з'являється відчуття розчарування в собі та інше.

На останній (п'ятій) стадії, яка має назву «пробивання стін», у людини під впливом тривалого емоційного та фізичного напруження можуть виникнути небезпечні хвороби, а кар'єра перебуває під загрозою завершення [46, с.2].

Серед українських науковців варто виокремити поділ О.Бондарчук. Згідно з її методикою, синдром емоційного вигорання має три фази: напруження, резистенції та виснаження [7, с.59]. Під час фази напруження людина переживає психотравматичні обставини, з'являється тривога, депресія, відчуття невпевненості у собі, загнаності в «глухий кут». Для людини, яка перебуває у фазі резистенції, характерні емоційна дезорієнтація, вибіркове реагування на зовнішні подразники та послаблення та спрощення професійних обов'язків. Фаза виснаження викликає у людини емоційний

дефіцит, відчуженість, деперсоналізацію та психосоматичні і психовегетативні порушення.

Варто зауважити також те, що емоційне вигорання часто плутають з депресією чи стресом. Проте, це зовсім різні поняття.

Депресія – це захворювання, за якого людина тривалий час (не менше ніж два тижні) відчувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи [55, с.180]. Загалом симптоми схожі до симптомів емоційного вигорання, проте існує суттєва різниця. З медичного погляду, вигорання є не хворобою, а фактором, який згубно впливає на стан здоров'я. Під час процесу емоційного вигорання у людини виникають симптоми, які значно знижують ефективність професійної діяльності. Тому важливо знати методи профілактики та ліквідації емоційного вигорання [50, с.290].

Отже, причин виникнення синдрому емоційного вигорання є досить багато. Варто зауважити також і те, що є групи людей, які особливо схильні до синдрому емоційного вигорання. Перш за все, це перфекціоністи, які занадто ретельно підходять до виконання будь-якого завдання і звертають увагу на найдрібніші деталі. Таке ставлення до роботи швидко виснажує, адже потребує постійної концентрації уваги. До того ж такий підхід не завжди є оптимальним, оскільки забирає занадто багато часу та енергії. Також до синдрому схильні співчутливі люди та ті, чия робота потребує постійного демонстрування навичок емпатії. Це стосується насамперед психологів, педагогів, волонтерів.

Ще однією групою ризику є ідеалісти, мрійники, які не здатні об'єктивно оцінювати свої можливості та очікують досягти успіху за короткий проміжок часу. Невідповідність реальності їхнім очікуванням відображається на їхньому психоемоційному стані.

## 1.2. Особливості волонтерської діяльності під час війни

Стан, в якому зараз опинилася Україна, є справжнім випробуванням для українського суспільства, який вимагає максимального об'єднання сил та дієздатності. Волонтерський рух відіграє надзвичайно важливу роль у цьому процесі. Слово «волонтер» походить від французького *volontaire* (доброволець), яке в свою чергу запозичено з латинського *voluntarius* (*voluntas* – вільне волевиявлення, де *volō* – бажання, намір) [19]. Тобто волонтерство – добровільна безкорисна суспільно важлива діяльність.

Кризовий стан в країні є поштовхом до появи нових думок, активізації тих об'єднань, які досі не були помітними, а також виявлення усіх прихованих проблем, що довгий час зріли у середині держави. Саме через це волонтерство в Україні стало в основі різких трансформацій всередині соціальної структури суспільства. Обставини з якими зіштовхнулася країна до і після Революції гідності були надзвичайно важкими як з економічної, політичної так і з військової позиції, що унеможливлювало подальший рух до європейського співтовариства. Слід зазначити, що на той момент діючий Президент України В. Янукович втік з країни. Слідом за ним - Міністр Оборони України, Голова служби безпеки України, Голова Ради національної безпеки і оборони України, ряд міністрів, які вивезли з собою значну кількість золотовалютних резервів, спустошивши державні запаси.

Як виявилось, Збройні сили України знаходилися у жахливому стані, бо були практично знищені владою Януковича. Внутрішні війська та міліція не мали змоги протистояти агресору та сепаратистам, за винятком лише деяких підрозділів. Українська армія виявилася практично не боєздатною та не мала ніякого забезпечення. Це і призвело до того, що Росія окупувала Кримський півострів без «єдиного пострілу». Фінансових вкладень держави для подолання кризової ситуації не вистачало, саме тому потреба в волонтерській діяльності загострилася. І вже сьогодні ми разом зі Збройними

силами України, Національною гвардією України маємо потужний громадський та волонтерський фронт, що стоїть на захисті України від російської агресії.

Волонтерський рух вивчали такі відомі науковці, як М. Харріс, С. Елліс, К. Рочестер, К. Кемпбел Р. Хедлі, Дж. Девіс Сміт, та ін. Серед вітчизняних дослідників, що займалися проблематикою волонтерства, були І. Зверєва, І. В. Авуєва, Н. Комарова, Р. Вайнола, О. Безпалько, Г. Лактіонова., А. Капська, О.Карпенко, І. Юрченко. Класичні підходи до дослідження теми добровільної праці включають в себе ідеї альтруїзму (Г. Гегель, О. Конт, П. Сорокін, Д. Майерс, І. Кант, В. Єфроїмсон), лібералізму (Дж. Бентам, Г. Спенсер, Ф. Хайєк), марксизму (К. Маркс, Ф. Енгельс, В. Ленін), християнських релігійних цінностей (А. Сміт, М. Вебер, А. де Токвіль) [21].

Сучасні дослідження добровільної діяльності розгортаються в трьох напрямках: економічному (Л. Саламон), соціальному (Ф. Хайєк, Р. Корнюел) та трудовому (Л. Кудринська, Л. Бідерман). Проте, вказані пошуки базуються переважно на узагальненні результатів практичної діяльності у волонтерських проектах, їх послідовним, детальним описом. Зважаючи на рівень досліджуваності волонтерської діяльності в Україні, варто зазначити, що комплексні пошуки у цьому напрямку не були здійснені, а саме під час волонтерства на Сході країни до та після повномаштабного вторгнення Росії.

Розвиток волонтерського руху, його структурно-функціональні перетворення відбуваються під вирішальним впливом і в контексті вирішення національних проблем, формування інститутів громадянського суспільства з урахуванням соціокультурних особливостей українського народу. Станом на 1 квітня 2014 року в Україні зареєстровано майже 78 тис. громадських організацій, понад 15 тис. центрів благодійності та понад 1,5 тис. органів самоврядування [23].

Добровільні об'єднання, що «виросли» на основі громадської активності, стали суб'єктом державної політики, помітним елементом змін у соціальній структурі українського суспільства, їх становище та внутрішні

процеси в середовищі волонтерів відображають важливі суспільні тенденції. Організація економіки та безпеки, специфічна для України.

З 2014 року значно збільшився приріст людей, які займаються волонтерською та благодійною діяльністю. Соціологічне дослідження фонду "Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва" (спільно з КМІС) показало, що тільки в травні-вересні 2014 року на рахунки української армії перерахували 32,5% українців. Ще 23% громадян скористалися допомогою благодійних фондів та волонтерських організацій, передаючи гроші, речі та продукти через ці державні установи. Магазини відвідали 9% громадян, які купили товари для потреб армії за списками та передали їх волонтерам. 7% громадян України особисто допомагали переселенцям речами та грошима. 3% були залучені до негайного збору грошей, медикаментів, речей та доставки в зону АТО [2, с.15] Волонтерська діяльність стала каталізатором настроїв суспільства. Так, за даними загальнонаціонального опитування фонду «Демократичні ініціативи» та Київського інституту міжнародної соціології (8-20 жовтня 2015 р.), половина респондентів вважає, що за останні два роки «готовність громадян захищати свої права зросла», збільшився. прав, свобод і гідності, а також їх бажання об'єднатися через створення громадських організацій і рухів. Водночас 57% респондентів виявляють зростаючу готовність присвячувати свій час суспільно корисним цілям; 60% відзначають зростання готовності громадян України жертвувати особисті кошти на корисні цілі; 41% – зростаюча орієнтація на соціальну діяльність; 43% впевнені, що бажання громадян брати активну участь у політиці зросло; 44% побачили підвищений інтерес до участі в контролі за діяльністю влади [23].

Громадяни високо оцінюють суспільно корисну діяльність громадських організацій, особливо виділяючи ті, діяльність яких спрямована на благодійність (49%) та волонтерську діяльність (48%). Лідерами громадської довіри у 2014-2015 рр. були волонтери (у грудні 2015 р. їм довіряли 68%, не довіряли – 19%) та громадські організації (61%) [20]. Такі

переваги громадян виявилися стабільними. Так, за даними Інституту Горшеніна, станом на лютий 2016 року найбільша довіра була до волонтерів та структур громадянського суспільства – 71,3% довіряли безпосередньо волонтерам, а 19,4% респондентів відмовилися довіряти [23]. Самоорганізація поширювалася в суспільстві благодійність і волонтерство, пов'язане з військовим конфліктом. Як зазначають фахівці Національного інституту стратегічних досліджень при Президентові України, проведене наприкінці 2014 року дослідження ставлення до волонтерської діяльності та переселенців з Криму та Донбасу показало, що «більшість українців, які стурбовані ситуацією в Східній Україні возили гроші (52,7%), приносили речі чи продукти до благодійних фондів чи волонтерських організацій (40%), 27,8% респондентів купували товари зі спеціальним маркуванням, яке вказувало на те, що частина прибутку від їх продажу йде на потреби військових; 25,2% респондентів самостійно купували для військовослужбовців і призовників речі та продукти, необхідні також переселенцям [23].

Що стосується оцінки ефективності у протидії загрозам національній безпеці, то респонденти найвище оцінили (за 5 бальною шкалою, де 5 означає «максимально ефективно») передусім волонтерські організації (3,98), добровольчі батальйони (3,69), Національну гвардію (3,36), Збройні Сили (3,25). Правоохоронні, безпекові та інші органи державної влади - Державна прикордонна служба, СБУ, МВС, Президент, Міністерство оборони, Генеральний штаб ЗСУ, Кабінет Міністрів України, Верховна Рада України — отримали оцінки нижче 3 балів [23]. Волонтерство тісно взаємодіє із діаспорою, виходить у світовий інформаційний простір [19].

На жаль, у ході виконання волонтерської місії є людські втрати. Згідно з даними сайту «Книга пам'яті полеглих за Україну» Національного військово-історичного музею, загальні неповоротні втрати (загиблі й померлі) учасників волонтерського руху обчислювалися у щонайменше 14 осіб. Крім цього, загинуло два співробітники волонтерської групи

«Аеророзвідка». Для порівняння зазначимо, що станом на грудень 2017 р. згаданий сайт обчислював (поіменно) загальні безповоротні бойові та санітарні втрати ЗСУ у 3780 осіб.

Загибель цивільних осіб – добровільних помічників Збройних Сил та інших військових формувань України відбулася за різних обставин. Умовно можна виокремити такі групи причин (обставин) смерті волонтерів:

- *Ексцеси (військові злочини, кримінальні прояви) у зоні бойових дій.* Такі випадки властиві для перших місяців збройного протистояння, яким були особливо притаманні характерні для подібних ситуацій в історії людства спалахи взаємної ненависті та немотивованої жорсткості, втягування у вир протистояння осіб девіантної поведінки, «демотивація» противника. Найбільш вражаючим випадком стало жорстоке вбивство (кількома пострілами у голову після тортур) 25 червня 2014 р. (за іншими даними – 28 червня) у с. Горбачево-Михайлівка Моспінської міськради Донецької обл. 16-річного Степана Чубенка. Юнак – спортсмен, футбольний «ультрас», симпатик праворадикальних ідей, брав участь у сутичках з «Беркутом» у Києві, а згодом у Краматорську надавав допомогу українським військовослужбовцям водою, харчами і засобами гігієни.

Згідно з основною версією, при поверненні потягом з Києва С. Чубенко був затриманий бойовиками незаконного збройного формування (НЗФ) «Керч», вивезений і вбитий за носіння української символіки та обстоювання своїх поглядів. Лише у жовтні тіло юнака було віднайдено, ексгумовано та упізнано матір'ю. У червні 2017 р. він посмертно нагороджений орденом «За мужність» III ст., а також знаком «Народний Герой України» (травень 2016 р.). На загальноосвітній школі № 12 м. Краматорська відкрито меморіальну дошку С. Чубенку, біля стадіону встановлено пам'ятний знак, започатковано міський футбольний чемпіонат його пам'яті [23].

10 серпня 2014 р. у с. Переможне Лутугінського району Луганської області бойовиками самопроголошеної ЛНР застрелено (докладні відомості відсутні) подружжя волонтерів – уродженців Луганщини О. Куліш (1968

р.н.) та В. Альохіна (1973 р.н.), які посмертно нагороджені відзнакою «Народний Герой України» (травень 2016 р.).

- *Безпосередня загибель під час виконання місії внаслідок бойових дій.*

Тут слід згадати таких осіб [23]: М. Чорний (1985 р.н.) зник безвісті 23 червня 2014 р. під час волонтерської місії в районі м. Дебальцеве. Згодом тіло знайдено та ексгумовано волонтерами пошукової організації «Евакуація-200». Похований як невідома особа, перепохований після ідентифікації за аналізом ДНК. Тіло мало вогнепальні поранення. Обставини загибелі М. Чорного демонструють звивисту долю учасників добровольчого руху та складність в правовому оформленні їх статусу. Так, за даними поліції, він «подружився на Майдані з категорією осіб, які в подальшому створили громадську організацію і хотіли заснувати охоронну фірму «Чорні крила України».

У червні 2014 р. М. Чорний ще з одним членом організації поїхав у зону АТО доставити туди гуманітарну допомогу. Після трьох днів зв'язок з ними обірвався. Інформації про подальше місце перебування цих осіб немає. У зону АТО з волонтером їхали й інші товариші, але їх осіб поки що не встановили. Жодної інформації про те, що хтось із них брав участь в бойових діях, наразі немає. Розшук триває [23].

Ю. Пізняк (1963 р.н.), загинув 14 серпня 2014 р. при спробі прориву бойовиків через блокпост «Слов'янка-кордон» у Донецькій обл. Посмертно нагороджений орденом «За заслуги» III ст.;

Р. Шлюсар (1983 р.н.), загинув 18 грудня 2014 р. під Лисичанськом Луганської обл. під час волонтерської подорожі від нічного вибуху гранати на блокпосту;

В. Боднар (1970 р.н.), загинув під час волонтерської подорожі 17 травня 2015 р. біля с. Троїцьке Попаснянського району Луганщини. Його автомобіль підірвався на фугасі. Разом з ним загинули два військовослужбовці та волонтер Г. Євдокименко, про якого немає докладних відомостей;

- Нестеренко (1954 р.н.), волонтер – майстер з ремонту озброєння 5 6-ї мотопіхотної бригади ЗСУ. Загинув під час нічного обстрілу у Волноваському районі від ураження уламком снаряду. У минулому офіцер, учасник миротворчої операції в Африці;

- Астахов (1971 р.н.), помер у жовтні 2016 р. від опіків, отриманих під час обстрілу з РЗСВ «Град» влітку 2015 р. на Донеччині, під час волонтерської місії.

- *Смерть внаслідок загострення захворювань, викликаних стресовими навантаженнями під час виконання волонтерських завдань:*

Юрченко В. (1969 р. н.), підполковник запасу, колишній начальник штабу батальйону 95-ї окремої аеромобільної бригади. «З початком війни на сході України – літо 2014 року – після того, як залишив будівельний бізнес, Володимир Миколайович Юрченко за покликом серця почав їздити добровольцем у гарячі точки АТО. Неодноразово доставляв продовольство, військову техніку та медикаменти в Донецький аеропорт Дебальцеве, селище Піски, виносив поранених, потрапляв під кулі, артилерійські снаряди», – йдеться про самовіддані дії двічі пораненого офіцера-добровольця в публікаціях [9, С. 3] 2 лютого 2015 р. раптово помер від інфаркту міокарда, посмертно нагороджений орденом «Богдана Хмельницького» III ст.

С. Капранчук (1964 р.), учасник бойових дій (батальйон «Донбас»), згодом – волонтер. 9 листопада 2016 р. помер від гострого інфаркту міокарда.

До цієї ж групи слід включити волонтера, що помер від розриву серця у жахливих умовах ексгумації тих, що пропали без вісті, вояків у рамках проекту МО України «Евакуація-200». Волонтери організації працювали у ризикованих умовах бойових дій, на лінії розмежування тощо, але спромоглися знайти та вивезти до 800 останків загиблих [20].

*Добровольча структура «Аеророзвідка»* визначила свій статус як «волонтерський проект для допомоги армії України». Її учасники ставили за мету забезпечити підрозділи Державної прикордонної служби України та

ЗСУ, які діють в зоні АТО, безпілотними літальними апаратами [21]. Характер втрат цієї групи – це бойовий характер внаслідок тісної взаємодії із ЗС України, в тому числі і в зоні проведення АТО.

18 грудня 2014 р. під час роботи з військовослужбовцями на Яворівському полігоні від смертельних травм від вибуху заряду БПЛА загинув інженер, ст. лейтенант запасу Ю.А.Грачов (Київ), 1975 р.н., позивний «Ірокез». Імовірно, йшлося про випробування моделі ударного БПЛА. У 2015 р. він був посмертно нагороджений орденом «За мужність» III ст. [20]

Наступною жертвою став «засновник та ідеолог» (за визначенням колег і ЗМІ) самої групи «Аеророзвідка», киянин, інженер за освітою В. Кочетков-Сукач («Чубака», 1971р.н.). Він загинув від вибуху міни-розтяжки 15 березня 2015 р. біля с. Красногорівка Донецької обл. під час виконання завдання із ведення аеророзвідки. Волонтер посмертно відзначений орденом Богдана Хмельницького III ст., що властиво для нагородження офіцерів - учасників бойових дій.

Станом на грудень 2021 р. достеменно відомо про загибель принаймні 26 волонтерів, що діяли безпосередньо в зоні АТО. У переважній більшості випадків це пов'язано із перебуванням у зоні активних бойових дій, смузи вилазок диверсійних груп, мінування місцевості, в інших ризикованих ситуаціях. Відомий приклад, коли під час боїв за Донецький аеропорт влученням міни була виведена з ладу машина, на якій вивозила поранених відомий волонтер Т. Ринкова.

Потребує подальшого з'ясування кількості поранених серед волонтерів, що дозволить яскравіше уявити їх внесок у зміцнення обороноздатності України, особисту звитягу, дослідити драматичні обставини виконання волонтерської місії.

Стосовно відзначення активістів волонтерської діяльності державними нагородами, то така практика була започаткована вже влітку 2014 р. З нагоди річниці незалежності України, 23 серпня Указом Президента України було

відзначено велику групу волонтерів: орденом «За заслуги» III ст. - 17 осіб; княгині Ольги III ст. – 7, медаллю «Захиснику Вітчизни» - 9; медаллю «За працю і звитягу» – 2 особи.

Відзначення внеску волонтерів стало частиною «державного ритуалу» і відбувається з нагоди Дня Незалежності, Міжнародного дня волонтера (напр., ордени отримали 17 волонтерів одночасно), Міжнародного Жіночого дня (у 2015 р., скажімо, з-поміж 31 нагороджених орденами жінок 12 вважалися відзначеними як волонтери), інших державних свят.

Значна група волонтерів удостоєна відомчих відзнак військових формувань та інших відомств України, передовсім – Міністерства оборони України. У зв'язку з цим наказом очільника оборонного відомства від 9 грудня 2015 р. № 705 внесено зміни у «Положення про відомчі заохочувальні відзнаки Міністерства оборони України». Стосовно волонтерів, Положення передбачає низку відзнак.

Значна кількість волонтерів отримала недержавні відзнаки. Серед них - недержавна нагорода «Орден «Народний Герой України» (запроваджена з приватної ініціативи 2015 р.). Цю відзнаку можуть отримувати і волонтерські організації [20]. Спектр державних і недержавних відзнак, якими нагороджено волонтерів, дуже широкий. Серед них – відомчі, регіональні відзнаки, відзнаки громадсько-політичних об'єднань, навіть окремих військових частин тощо.

Для ілюстрації наведемо приклад відомого харківського волонтера Р. Доніка, який упродовж серпня 2014 р. – серпня 2016 р. отримав такі нагороди та відзнаки: орден «За заслуги» III ступеня; орден Богдана Хмельницького III ступеня; нагородний годинник від Президента України; відзнаку Міністерства оборони України «Вогнепальна зброя» (2014 р.); знак народної пошани «Орден «Єдність та воля»» Всеукраїнського об'єднання «Крайна»; двічі медаль «За гідність та патріотизм» Всеукраїнського об'єднання «Крайна»; відзнаку Міністра оборони – медаль «За сприяння Збройним Силам України» [20].

Своєрідною формою заохочення волонтерів стало їх включення у рейтинги впливовості в Україні. Визначаючи рейтинг 100 найвпливовіших жінок 2014 р., журнал «Фокус» на перше місце поставив образ «Жінки миру», куди віднесено, переважно, «волонтерів АТО» – загалом 12 жінок [18].

Відповідні кроки вживаються центральними органами влади для заохочення й підвищення соціального статусу волонтерів, які безпосередньо діяли у зоні проведення АТО. Відзначимо, що Українська держава запровадила виплату одноразової допомоги пораненим волонтерам та сім'ям загиблих волонтерів, а також визначила повноваження центрального органу виконавчої влади з державної політики у сфері волонтерської діяльності – Міністерства соціальної політики України. У червні 2015 р. набули чинності зміни до закону «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», що дозволили волонтерами отримувати статус інваліда війни і поширили дію цього закону на сім'ї волонтерів, що загинули чи зникли безвісти [20].

Відзначення волонтерів державними та недержавними відзнаками і нагородами стало свідченням визнання ролі волонтерського руху у забезпеченні життєво важливих інтересів державотворення, забезпечення обороноздатності, його провідної місії у творенні підвалин громадянського суспільства й самоврядування в Україні.

### **1.3. Війна як стресовий фактор**

Майже все ХХ століття військова доля України волею чи неволею була пов'язана з військовою долею Росії. Імперські агресивно-мілітаристські устремління «руського мира» не стали винятком у ХХІ столітті: анексія Криму, окупування східних регіонів України та масштабне вторгнення РФ 24 лютого 2022 року. Від психотравмуючих факторів бойових дій страждають не лише протиборчі сторони, а й загалом мирне населення. Таким чином, індивідуальна психічна травма може поступово переростати у

колективну психічну, соціокультурну травму. Значний прошарок досвідчених воїнів (комбатантів) може формувати своєрідне «бойове» суспільство завдяки несвідомому впливу на середовище та спільноту.

Війна та участь у ній безумовно впливають на свідомість, піддаючи її серйозним якісним змінам. На цю обставину звертали увагу не лише професіонали (військові, лікарі, психологи тощо). І письменники з гострим поглядом на дійсність, у тому числі з безпосереднім бойовим досвідом: Ернст Хемінгуей, Антуан де Сент-Екзюпері, Еріх Марія Ремарк та ін. Після Великої Вітчизняної війни виникла ціла плеяда письменників-фронтників, головна тема якої вони пережили війну [5].

Діапазон впливу факторів війни на психіку людини надзвичайно широкий. Вийти зі стану війни не менш складно, чим увійти в нього. Ця проблема включає в себе різноманітний спектр психологічних феноменів, починаючи від яскраво виражених, патологічних форм і закінчуючи зовнішньо непомітними, прихованими, як би тривалими «зміщеними» реакціями [29, с.110]. Починаючи від величезної ролі духовних феноменів у війнах минулого і нинішнього століть і впливу на них, психології учасників цих подій на повоєнне життя громадянського суспільства, таким чином, актуальність цілого комплексу проблем психології учасників війни становить не лише науковий інтерес, а й нагальний практичний інтерес. Особливо з огляду на нинішню ситуацію та вихід у мирне життя цілих поколінь, які брали участь у «малих» війнах – починаючи з Афганістану, Чечні, Сирії та нинішньої гібридної війни в Україні.

Всю історію людства можна розділити на дві частини - війну і мир. Ці два полярні стани, в яких опиняється кожне суспільство в своєму розвитку і відносно зовнішнього середовища. Надії та прогнози, що екстремальні конфлікти, деструктивні форми взаємовідносин і війни поступово зійдуть нанівець у міру розвитку цивілізації, не виправдалися. В останні століття спостерігається тенденція не тільки до збільшення частоти воєн, але й до багаторазового збільшення масштабів територій і людських мас, які вони

охоплюють, кількості країн і народів, кількості жертв і розміру збитків. Дійсно, ХХ століття стало кульмінацією людської войовничості та розвитку війни як особливого суспільно-політичного явища. У ХХ столітті війни за своїм розвитком досягли рівня світових війн і охопили велику кількість країн і населення світу [6, с.1].

Розв'язана РФ поточна війна в Україні у ХХІ столітті зачепила і тих, хто опинився в зоні бойових дій чи в окупації, і тих, хто знаходиться в тилу, а також і переселенців, і людей, які були змушені покинути власні домівки. На зміну буденним кортим стресам, що є корисними для психіки людини, прийшли постійна перевтома, довготривалий стрес та тривожність. Такі стани виснажують тіло, можуть призвести до депресії, посттравматичного синдрому або інших порушень психічного здоров'я [38, с.385].

Стрес від війни – це сукупність захисних реакцій людини у відповідь на деморалізуючі обставини. Стреси, спричинені військовим фактором можуть бути фізіологічними та(або) нервово-психічними (інформаційними, психоемоційними). Їх визначають як хронічний довгостроковий стрес та гострий короткостроковий стресовий епізод [64, с.1].

Можна виділити 4 етапи реакції психіки здорової людини на довгостроковий стрес, у тому числі від війни:

Етап тривоги чи шокової реакції. Це перші 24 години, під час яких людина повністю втрачає орієнтацію в ситуації, в якій опинилася. Це може супроводжуватися загальмуванням або, навпаки, збудженням. Якщо такий стан продовжується більше 2 діб, то варто звернутися до психотерапевта.

Етап адреналінової ейфорії. Тривалість від 1 до 7 діб. У цей час активізуються усі відділи організму, відчувається прилив енергії, сильний викид адреналіну і як наслідок відчуття того, що «можна гори звернути».

Етап виснаження чи дистрес. Може продовжуватися від 3 тижнів до 6 місяців. Цей період супроводжується тривожністю та спустошенням. Відсутність сил на будь-що, виснаження, що може викликати загострення

хронічних захворювань або ж появи нового. Концентрація уваги падає, через що людина починає допускати багато помилок.

Етап плато. Характеризується адаптацією усіх систем організму до стресових умов.

Третій етап є найбільш небезпечним для здоров'я, адже є найбільш руйнівним для людини. Його тривалість залежить від різних факторів: віку, виховання, рівня стресостійкості, соматичного здоров'я та від того наскільки психіка здатна витримувати психотравми. Вагомими факторами є наявність чи відсутність соціальної підтримки, родичів та друзів. Значення мають і новизна та невизначеність стресових факторів, рівень заподіяної ними шкоди, відчуття дискомфорту.

Чи перейде виснаження в плато чи дистрес зміниться більш складним руйнуючим станом психіки залежить від того, як людина буде переживати етап опущення на дно – ігноруватиме відчуття, відпускаючи все на самотік або ж допомогатиме своєму здоров'ю, надаючи адекватну допомогу [14, с.21].

Науковці [16; 31; 42; 44; 48; 54] виділяють різні можливі порушення психіки під час війни на етапі дистресу.

На етапі дистресу надзвичайно важливо допомогти психіці пристосуватися до умов, в протилежному випадку виснаження може перерости в більш руйнуючий психічний стан.

*Генералізований тривожний розлад.* Залежно від психотипу при такому розладі характерні такі стани як перезбудження та занепокоєння, або ж, навпаки сонливість і апатія. Апетит також посилюється чи пригнічується. В обох випадках наростає напруга деяких м'язів. Може виникнути біль у животі, головний біль, порушення пам'яті, безсоння, кошмарні сновидіння. Людина стає дратівливою та агресивною.

*Депресія.* Психотравми війни можуть викликати клінічну депресію, що супроводжується пригніченістю, страхом і тугою. Мисленнєвий процес загальмовується, настає апатія. Також може бути змішана форма депресії,

коли фізична активність періодично зростає. Для атипової форми депресії характерні різкі перепади настрою, підвищений апетит і постійна сонливість.

*Посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР, посттравматичний синдром). У людей з ПТСР часто виникають мимовільні думки та спогади про подію, яка травмує. Це може виникати через певні асоціації (запахи, образи, слова). Також притаманні ускладнений контроль реакцій, безросудна поведінка, дисоціативна амнезія, проблеми зі сном, нічні кошмари, суїцидальні думки. У дітей ПТСР може проявлятися через гру, а саме підтворення травмуючих моментів під час неї, навязливість або, навпаки, черезмірна відстороненість, нічний діурез та кошмарні сни.

*Синдром провини вцілілого або того, хто вижив.* Це порушення зазвичай притаманний людям, які перебували в небезпечній зоні, бачили та перенесли загибель бойових товаришів, родичів, сусідів чи друзів. Також він типовий для вимушених переселенців, які перемістилися у безпечне місце. Їх біль та внутрішня провина може зашкодити їм навіть більше, ніж якщо б вони бачили жахи війни своїми очима. Цей розлад також може бути у людей, які постійно живуть за кордоном, які не можуть повернутися в Україну чи допомагати на волонтерських засадах.

*Синдром «застраглої» людини або зависання.* Такий стан може виникнути у людей, які втратили джерело фінансового доходу, а родичі або друзі не мають змоги допомогти матеріально. Ситуація може загострюватися неможливістю працевлаштування, військовими новинами, що викликає у людини розпач та відчуття безсилля. Також зависання притаманне тим, хто одержимий думкою про швидке повернення додому.

*Панічні атаки, панічний розлад.* Для панічної атаки характерні сильне утруднене дихання, біль у грудях, тахікардія, нудота, тремтіння, надмірне потовиділення. Такий стан може повторюватися декілька разів на день незалежно від стресового фактору. Страх при панічній атаці підступає так сильно, що людина втрачає відчуття контролю над ситуацією.

*Гострі стресові реакції.* До таких реакцій належать: збудження, істерика, апатія, агресія, плач, галюцинація, страх, тремтіння. Навіть під час хронічного стресу у людини може виникнути гостра стресова реакція, яку потрібно як найшвидше загасити. Психологічний ступор виявляється у заціпенінні у певній позі, при цьому деякі м'язи без причини сильно напружуються, а сама людина не зважає на оточуючі обставини [64, с.1].

Психотравма війни без вчасного її виявлення та адекватної корекції може стати причиною розвитку фізичних порушень: інфарктів, інсультів, остеопорозу, серцево-судинних захворювань, ниркової недостатності, хвороб щитовидної залози та онкології. Стрес у жінок є одною з основних причин виникнення мастопатії.

### **Висновки до розділу 1**

У цьому розділі встановлено, що синдром емоційного вигорання виникає внаслідок хронічного щоденного навантаження, емоційного перевантаження, яке людина відчуває в особистісно значущих ситуаціях спілкування з іншими людьми. Найчастіше це інтерпретується як довгострокова реакція на стрес, яка виникає в результаті тривалого професійного впливу середньої інтенсивності. Вчені розглядають це явище як особистісну деформацію працюючої людини під впливом професійного стресу. Загалом, емоційне вигорання описує стан фізичного, психічного та інтелектуального виснаження, який проявляється на роботі у соціальному секторі.

Зазначається, що одним із найвизначніших результатів Революції Гідності стала поява волонтерського руху. Сьогоднішній волонтерський рух в Україні має мало аналогів не лише в країнах колишнього СРСР, а й на Заході. Принцип добровільності є ключовим у цьому питанні, адже волонтер йде за покликом своєї душі, відчуває громадянський обов'язок. Волонтерство як соціокультурний феномен невіддільний від розвитку цивілізації. Саме завдяки волонтерам у 2014 році країна зберегла суверенітет.

В умовах воєнного стану особливого значення набуває волонтерство. Десятки тисяч людей в Україні стали волонтерами і роблять те, що зараз потрібно – сортують гуманітарну допомогу, допомагають тим, хто залишився без даху над головою, їжі та медикаментів. Не залишаються осторонь того, що відбувається в державі, волонтери системи безоплатної правової допомоги, які разом із спеціалістами регіональних та місцевих центрів надання БВПД у всіх куточках України працюють над наближенням нашої перемоги.

Встановлено, що війна – це час, коли людина постійно перебуває у стані стресу та хвилюється за свою безпеку, а також за безпеку рідних, близьких та країни загалом. Хтось на передовій, чиєсь місто бомблять російські війська, хтось залишив родичів в окупованому Херсоні чи майже зруйнованому Маріуполі, хтось втратив кохану людину чи страждає від наслідків синдрому вижилого. Агресія, страх, розпач, апатія, почуття провини – саме такі важкі емоції відчуває чи не кожен українець щодня. Під час повномасштабного російського вторгнення українці почали активно приймати оптимальні для виживання рішення та дії.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ГРОМАДСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (У ВОЛОНТЕРІВ) ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Організація дослідження

Емпіричне дослідження щодо емоційного вигорання в громадській діяльності (у волонтерів) під час війни було проведено онлайн на базі благодійного фонду «Повернись живим» у травні – червні 2022 року.

«Повернись живим» — фонд допомоги українській армії, головна мета якого зробити ЗСУ боекратними, зберегти життя віськових та сприяти протистоянню ворогові. Організація стоїть на боці українців, які з початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну змінили своє буденне життя та встали на захист батьківщини. «Повернись живим» є першим в Україні благодійним фондом, який отримав ліцензію на закупівлю та імпорт товарів військового призначення.

Фонд закуповує техніку, яка допомагає рятувати життя військовослужбовців, зокрема засоби захисту, тепловізійну оптику, квадрокоптери, автомобілі, системи захисту та розвідки. Його інструктори готують саперів, операторів безпілотних літальних апаратів (БПЛА), стрільців та снайперів, навчають надавати першу медичну допомогу та ведуть таємні місії, про які ми обов'язково поговоримо після перемоги.

З 2014 року фонд залучив на потреби Збройних Сил понад 3 мільярди гривень, або понад 110 мільйонів доларів, та підготував понад 10 тисяч висококваліфікованих військових спеціалістів. Фонд розробляє аналітику, яка стане основою для майбутніх рішень країни в сфері оборони, реалізуємо проекти підтримки ветеранського підприємництва та спортивної реабілітації. Фонд має прозору фінансову звітність. Кожну пожертву та покупку можна відстежувати в режимі реального часу [60, с. 1].

У дослідженні взяли участь 80 членів фонду «Повернись живим» віком від 18 до 56 років. Середній вік вибірки становив 35 років.

Вибірку було поділено на 2 групи по 40 осіб: основну групу (ОГ), яка побувала в зоні бойових дій, і контрольну групу (КГ), яка не була в зоні бойових дій, але працює в мирній зоні.

Мета дослідження: виявити ознаки прояву емоційного вигорання в громадській діяльності (волонтерів) під час війни.

Дослідження передбачало вирішення чотирьох основних організаційних завдань.

Перше передбачає планування змістовної сторони дослідження, визначення репрезентативної вибірки, пошук, адаптацію та валідацію відповідного методичного інструментарію, друге – реалізацію запланованої діяльності та власне емпіричне дослідження. По-третє, проведено математико-статистичний аналіз та систематизацію та інтерпретацію даних, отриманих в ході емпіричного дослідження. Четверте – організація та проведення тренінгів, спрямованих на покращення проявів емоційного вигорання у громадській діяльності (волонтерів) під час війни та розробка рекомендацій щодо подолання цього синдрому.

Дослідження було поділено на 3 етапи.

1. Констатуючий етап. Виявлення ознак і характеристик довільних психічних станів.

2. Формувальний етап. Наукова робота з корекції емоційного вигорання у соціальної діяльності (волонтерів) під час війни. Етап проектування дослідження включає реалізацію наступного алгоритму дій:

- визначення мети;
- планування дослідження;
- проведення досліджень за допомогою онлайн-тестування;
- аналіз отриманих даних;
- формування результатів (висновків).

3. Етап перевірки (контрольний).

Для дослідження емоційного вигорання у громадській діяльності (волонтерів) під час війни було обрано декілька методик.

Таблиця 2.1.1

Складові та методи дослідження емоційного вигорання у громадській діяльності (волонтерів) під час війни

Компоненти	Методика
Емоційний	1.Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка [47].
Когнітивний	2.Методика «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)». Методика «РСК» Є.Ф. Бажина розроблена на основі шкали локусу контролю Д. Роттера - для дослідження рівня суб'єктивного контролю [51].
Мотиваційний	3.Методика діагностики особистості на мотивацію щодо уникнення невдачі Т. Елерса. [52].
Вольовий	4.Тест-опитувальника А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції». [53]. 5.Методика «Шкала контролю за дією» Ю. Куля призначена для визначення індивідуальних диспозицій «Орієнтація на дію», а також «Орієнтація на стан», які виступають в ролі стійких механізмів особистісної саморегуляції. [58].

## 2.2.Констатуючий етап дослідження психодіагностичний зріз

Розглянемо результати констатуючого етапу дослідження.

**Емоційний компонент.** Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка.

Сформований синдром «емоційного вигорання» властивий переважно групі віком від 18 до 35 років (84,6 %), «емоційне вигорання» відсутнє у 62,5% респондентів віком від 35 до 56 років. Такий результат пояснюється тим, що перебуваючи у зрілому віці волонтер вже професійно сформувався та адаптувався до умов праці, має чіткі професійні цілі та інтереси, пропрацьовані механізми самозбереження у робочій сфері.

Таблиця 2.2.1.

Результати рівня сформованості емоційного вигоряння волонтерів за методикою В. Бойка (у %)

Ступінь виразності симптомів емоційного вигоряння	Напруга		Резистенція		Виснаження		Вигорання	
	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ
Не сформований симптом	10	11	9	10	15	13	7	9
Симптом у фазі формування	28	25	18	19	28	25	36	30
Сформований симптом	14	12	24	18	10	9	10	8

Таким чином, можна зробити висновок, що у волонтерській роботі у молодих фахівців більший ризик виникнення синдрому емоційного «вигоряння».

Як волонтери, що мають сім'ю, так і неодружені, не мають значних відмінностей за рівнями емоційного «вигорання». Фактор сім'ї частіше за все виконує рекреаційну функцію, виступає підтримкою та захистом від стресів, які викликає професійна діяльність. Хоча суто наявність родини не зменшує можливість розвитку вигоряння, важливу роль тут відіграє задоволеність родинними стосунками.

«Емоційне вигорання» у фазі формування властиво переважно волонтерам із середньою (10,9 %) та середньотехнічною освітою (58,7 %). У групі волонтерів з вищою освітою виявлено менше випадків емоційного «вигорання»: синдром «емоційного вигоряння» відсутній у 53,8 % волонтерів, які мають вищу освіту. На наш погляд, це пояснюється тим, висока професійна підготовка дає фахівцеві широкий спектр варіантів, способів та прийомів вирішення професійних завдань та проблем, що виникають у процесі волонтерської роботи. Тим самим знижується незадоволеність собою, тривога та депресія, викликана нестачею професійних знань та умінь.

У групі опитаних із сформованим синдромом «емоційного вигорання» переважають волонтери, які перебувають у фонді на рядових посадах (46,2%). Відсутність «емоційного вигорання» більшою мірою притаманна керівникам (36,4%). Цей факт ми пояснюємо тим, що простий волонтер, безпосередньо спілкується із клієнтами, здійснюючи патронаж чи надаючи допомогу. Він більшою мірою відчуває психоемоційні навантаження, стикається з горем, розпачом людей, переживає та співчуває їм.

Начальники, завідувачі, провідні спеціалісти фонду мають різний рівень виразності емоційного «вигорання». Фахівці високого посадового статусу також схильні до емоційного «вигорання», але воно спричинене комплексом інших причин, наприклад, це може бути велика відповідальність за прийняті рішення та загалом за організацію трудового процесу волонтерської організації.

Волонтери з початковою стадією формування вигорання мають стаж професійної діяльності від 0 до 5 років (52,2%). До групи волонтерів із відсутністю «вигорання» увійшло 45,5% зі стажем роботи від 5 до 10 років. Групу волонтерів із «вигоранням» склали однаково ті, у кого стаж перевищує 10 років і стажем від 0 до 5 років (38,5 %).

До групи респондентів із відсутністю «емоційного вигорання» увійшли волонтери, задоволені умовами праці (45,5%), а до групи зі значним показником «емоційного вигорання» потрапили ті, хто незадоволений умовами праці (7,5 %). З цього можна дійти невтішного висновку у тому, що несприятливі умови праці підвищують ризик розвитку вигорання, а сприятливі є чинником, що послаблює вплив професійних стресів.

Більшість волонтерів, задоволених можливістю підвищення кваліфікації, становили групу фахівців із відсутністю синдрому «емоційного вигорання» (54,5 %). Це пояснюється фактором професійного самозбереження – досвідчені фахівці уміло та ефективно вирішують як внутрішні так і зовнішні проблеми. Саме тому підвищення кваліфікації за

допомогою курсів, тренінгових програм, самоосвіти, обміну досвідом з колегами є надзвичайно важливою умовою підвищення стресостійкості.

Особливе місце у робочій ситуації займають контакти з колегами та керівництвом. Оскільки в основі професійного «вигоряння» лежать проблеми відносин з колегами, внутрішня комунікація може бути ще одним каталізатором емоційної напруги, і як наслідок емоційного вигорання.

Важливим чинником розвитку «емоційного вигорання» є відносини із безпосереднім керівником. У групі волонтерів, які не мають синдрому «емоційного вигорання», 63,6% задоволених відносинами з керівником. У групі волонтерів із синдромом, що склався, немає повністю задоволених відносинами з керівниками. Швидше, не задоволені відносинами з керівником 46,1% респондентів. З цього можна дійти невтішного висновку, що напружені відносини з керівником підвищують ризик розвитку «емоційного вигорання». Волонтери, у яких не виявлено синдром «емоційного вигорання» у 54,1% випадків задоволені відносинами у колективі та у 27,0% – швидше, задоволені. У групі волонтерів із високим рівнем «емоційного вигоряння» 46,7 % не задоволені стосунками у колективі. При цьому несприятливі відносини в колективі є причиною появи таких ознак «вигорання», як емоційне виснаження та деперсоналізація.

Таким чином, що більше волонтер задоволений відносинами в колективі, то менший у нього ризик виникнення «емоційного вигорання».

Більшість волонтерів (76,9%), незадоволених організацією роботи, виявлено сформований синдром «емоційного вигорання». У 45,4% задоволених організацією роботи немає «вигорання». Отже, організація роботи волонтерської спільноти під час війни, яка не задовольняє волонтера, є фактором стресу, що збільшує ризик розвитку «емоційного вигорання».

**Когнітивний компонент.** Методика «Рівень суб'єктивного контролю (СК)». Методика «РСК» Е.Ф. Бажина розроблено на основі шкали локусу контролю Д. Роттера — для вивчення рівня суб'єктивного контролю [4].

Діагностична методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (СК) розроблена з метою швидкої та ефективної оцінки рівня суб'єктивного контролю суб'єктів над різними життєвими ситуаціями. Вперше такі методи були застосовані в 60-х роках минулого століття в Америці, найвідомішим з яких є локус контрольної шкали Дж. Роттера, що має дві основні установки:

4. Особи відрізняються тим, як і де вони локалізують контроль над важливими для них подіями. Виявлено дві полярні локалізації: зовнішню і внутрішню.

З одного боку, людина може вважати, що життєві ситуації, які з нею відбуваються, є результатом впливу зовнішніх сил. Це може бути інцидент або дії інших людей тощо. З іншої позиції людина може пояснити важливі події як результат власних дій, рішень і дій. Кожна людина вибирає і займає певну позицію, яка коливається від зовнішнього до внутрішнього типу.

4. Місце управління. ЛК є індивідуальним, універсальним для всіх видів подій і ситуацій, з якими людина стикається протягом свого життя. Цей тип контролю можна застосовувати як до невдач, так і до досягнень. Крім того, це може бути пов'язано з різними сферами суспільного життя.

Анкета РСК складається з 44 пунктів. Її індикатори розташовані за принципом ієрархічної структури системи регуляції діяльності таким чином, що містять узагальнений показник індивідуального РСК, інваріанти ситуацій приватної життєдіяльності, два показники середнього рівня спільноти та кілька ситуаційних показників. Всього за семи шкалами визначають сім показників.

Середні значення за будь-якою шкалою складають 5,5 стена (від 5 до 6), це означає, що якщо у випробуваного є такі результати, то його не можна віднести ні до внутрішніх, ні до зовнішніх. Експериментально встановлено

зв'язок різних форм поведінки і властивостей особистості з рисою екстернальності та інтернальності. Підатлива поведінка більш поширена серед осіб із зовнішнім локусом. На внутрішні менший тиск з боку оточуючих, вони схильні чинити опір, коли відчувають, що ними маніпулюють, вони більше реагують на втрату особистої свободи, ніж перші. Дослідження, які пов'язують інтроверсію з міжособистісними стосунками, показали, що інтроверти більш популярні, доброзичливі, впевнені та толерантні. Існує взаємозв'язок між високою внутрішньою вдачею та позитивною самооцінкою, з більшою послідовністю в істинному та ідеальному образі себе. Внутрішні більш активно підходять до свого здоров'я, ніж зовнішні: вони активно цікавляться своїм здоров'ям, піклуються про нього і при необхідності звертаються за допомогою до фахівців.

Таблиця 2.2.2.

## Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю

Шкали	ОГ		КГ	
	К-ть	%	К-ть	%
1. Шкала загальної інтернальності (Іо).	12	20	14	23
2. Шкала інтернальності в царині досягнень (Ід).	7	12	9	15
3. Шкала інтернальності в царині невдач (Ін).	18	30	15	25
4. Шкала інтернальності в царині сімейних відносин (Іс).	15	25	12	20
5. Шкала інтернальності в царині виробничих відносин (Ів).	21	35	25	42
6. Шкала інтернальності в царині міжособистісних відносин (Ім).	17	28	20	33
7. Шкала інтернальності щодо здоров'я і хвороб (З).	19	32	21	35

Таблиця 2.2.3.

## Результати аналізу рівня суб'єктивного контролю (n = 80)

Тип локусу контролю	Результати ОГ			Результати КГ		
	Інтернальний	Межевий	Екстернальний	Інтернальний	Межевий	Екстернальний
К-ть	20	12	8	18	13	9
%	50	30	20	45	33	22

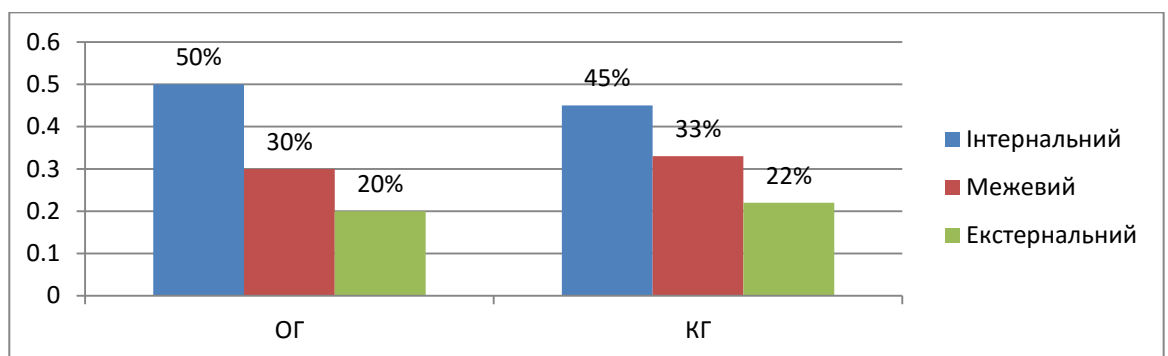


Рис. 2.2.1. Результати аналізу рівня суб'єктивного контролю (n=80)

З'ясовано, що значна частина волонтерів ОГ (20 чел.- 50%) та в КГ 18 (45%) збільшити внутрішній тип локуса контролю. Ці волонтери зазначають, що все, що з ними відбувається, перш за все, залежить від їх особистісних якостей (компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей тощо) і є наслідками їх діяльності.

У 12 осіб (30%) ОГ та 13 (33%) КГ виявлено межу між внутрішнім і зовнішнім контролем. Ці волонтери майже так само часто в житті беруть відповідальність на себе, як і на інших людей, тим самим беручи особисту відповідальність за те, що відбувається. Їм притаманна варіабельність особливостей поведінки у вигляді концептуальних соціальних ситуацій. Опис зміни суб'єктивного контролю залежить від того чи є певна ситуація для них складною, чи простою, прийнятною чи непринятною тощо.

Екстернальний тип локусу-контролю спостерігається у 8 (20%) волонтерів ОГ та 9 (22%) КГ. Ці добровільні помічники впевнені, що їх

успіхи і невдачі залежать, перш за все, залежать від зовнішніх чинників – поведінки людей та їх вчинків, удач та невдач тощо. Інтерналі прагнуть недирективних методів психокорекції; екстернали більшають поведінкових методів.

Таким чином, зрозуміло, що особливості прояву емоційного вигорання у добровільних помічників в умовах війни в інтерналів та екстернатів є різними. Вираження внутрішнього локусу контролю є особистісною якісною характеристикою волонтерів з високим рівнем адаптивності, які використовують психологічні механізми для активної боротьби зі стресом, тривогою та безпорадністю у воєнний період, тоді як нестійка інтернальність або зовнішній контроль є особистісною якісною характеристикою. Волонтерів із середнім рівнем адаптивності до стресу, вони використовують його як домінуючий психологічний механізм подолання стресу, стратегію пошуку соціальної підтримки, яка сумісна, залежно від мотивації особистості, або з активною стратегією вирішення проблем, або з пасивною стратегією уникнення цього.

Відсутність соціальної бази в суспільстві або низький рівень її сприйняття не сприяють волонтерам з низьким рівнем адаптованості використовувати активні стратегії вирішення проблем у період війни.

У цьому випадку вони використовували стратегію уникнення, що призвело до формування дезадаптивної, самодеструктивної поведінки.

Волонтери з низьким рівнем адаптації, які використовували уникання як домінуючу стратегію, зазнавали серйозних труднощів у самостійному активному протистоянні стресу, що свідчить про підпорядкованість особистості середовищу, залежність від його впливів і в цілому про низький рівень особистісних ресурсів, безпорадність у поведінці, що знімає стрес.

Тож, помічено зв'язок типу локуса контролю з психічним здоров'ям індивіда. Зокрема, дослідження показують, що у добровільних помічників із зовнішнім локусом контролю частіше виникають психічні проблеми, ніж у

волонтерів із внутрішнім локусом контролю. Для екстерналів більш притаманна депресія та тривожність, а рівень самоповаги є нижчим на відміну від інтерналів. І взагалі, схильність до психологічних захворювань у екстерналів є вищою, ніж у інтерналів.

Тож, можна відзначити, що первинними передумовами появи стану емоційного вигорання в ОГ є непідконтрольні негативні факти (війна), песимістичний атрибутивний стиль, а також зовнішній локус контролю.

**Мотиваційний компонент.** Методика діагностики щодо мотивації особистості на уникнення невдач Т. Елерса.

Обрана методика дозволить визначити соціально-психологічні установки випробуваних та зв'язок психологічних установок з уникненням невдач.

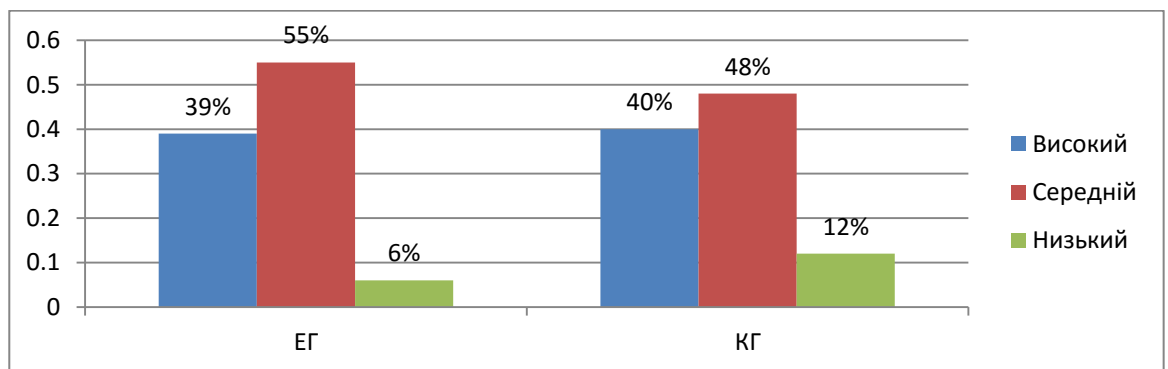


Рис.2.2.2. Мотивація щодо досягнення успіху

За результатами дослідження за мотиваційною методикою діагностики успіху Т. Елерса встановлено, що більшість тестованих ОГ, 39% і 40% в КГ, мають високий рівень мотивації, дещо меншу кількість респонденти, 55% в ОГ і 48% в КГ, продемонстрували середній рівень мотивації, лише 6% тестованих ОГ і 12% КГ змогли віднести до низького рівня мотивації.

Таким чином, результати методики діагностики успіху Т. Елерса показали, що більшість добровольців експерименту з високим і середнім рівнями мотивації успіху віддають перевагу середньому рівню ризику. Ці волонтери мають середні або трохи завищені цілі, які мало впливають на вже досягнуті результати. Водночас волонтери із занадто високим рівнем

мотивації, як правило, ставлять перед собою низькі цілі. А волонтери з низькою мотивацією до успіху, навпаки, ставлять завищені цілі, часом переоцінюючи свої здібності.

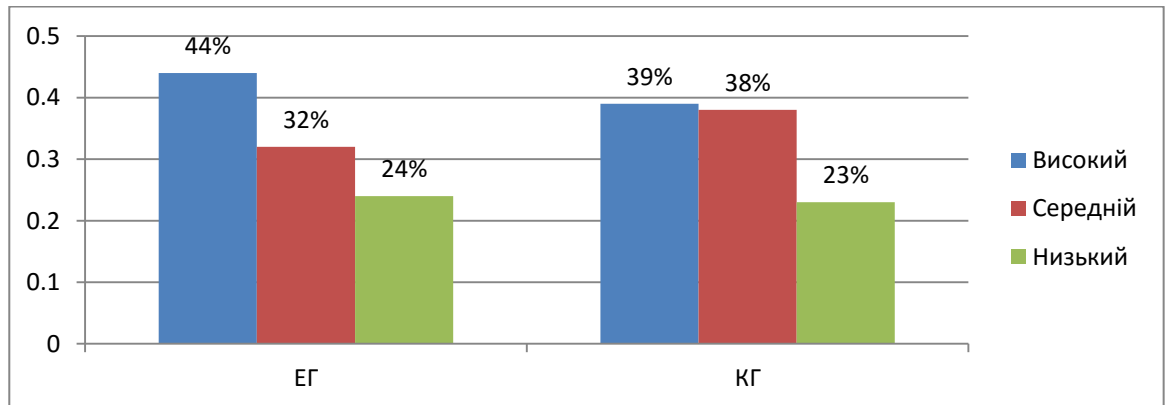


Рис.2.2.3. Мотивація щодо уникнення невдач

Методика діагностики мотивації уникнення невдач допомогла з'ясувати: 44% тестованих ОГ та 39% КГ мають характерний високий рівень мотивації страху невдачі, 32% опитаних ОГ та 38% в КГ можна віднести до групи із середнім рівнем страху невдачі, 24% ОГ та 23% КГ- до групи з низькою мотивацією уникнення невдачі.

Отримані результати свідчать про те, що волонтери з високим і середнім рівнем мотивації уникнення невдачі схильні до екстремальних виборів, деякі з яких нереально переоцінюють, а деякі недооцінюють поставлені перед собою цілі, оскільки невдача в такому виборі не загрожує престижу. Однак ті, хто мотивований страхом невдачі в простих, добре засвоєних навичках, працюють ефективніше, і їхні показники продуктивності не знижуються так швидко, як у тих, хто мотивований успіхом.

У результаті дослідження виявилось, що більшість волонтерів мотивовані на уникнення невдач, що змушує їх ставити цілі, які не відповідають їхнім здібностям, дає можливість досягти успіху лише при виконанні добре засвоєних навичок, а в виникненні непередбаченої ситуації це може призвести до несподіваних наслідків.

Інтенційний компонент. Тест-опитувальник А. Зверькова та Е. Ейдмана  
«Дослідження вольової саморегуляції».

Таблиця 2.1.5.

Результати за методикою «Дослідження вольової саморегуляції».

Шкали	Результати ОГ	%	Результати КГ	%
Вольова саморегуляція	15	38	18	45
Наполегливість	12	30	14	35
Самовладання	13	32	8	20

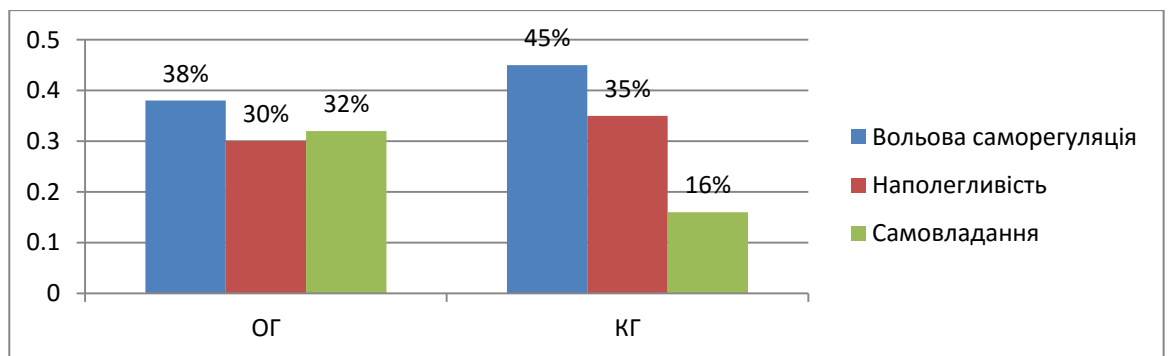


Рис.2.2.4. Результати за методикою А.Зверькова та Є.Ейдмана  
«Дослідження вольової саморегуляції».

Розглянемо результати дослідження рівня розвитку інтенціональної саморегуляції, отримані за допомогою тесту А. Зверькова та Е. Ейдмана.

Як свідчать отримані дані, загальний рівень саморегуляції досліджуваних ОГ знаходиться на високому рівні – 38% від всієї вибірки, тобто більшість досліджуваних характеризуються активністю, самостійністю, незалежністю, спокоєм і впевненістю в собі.

За шкалою «наполегливість» середній відсоток групи склав 30%, що свідчить про її високий рівень розвитку. Для таких волонтерів характерне прагнення довести розпочату справу до кінця, оперативність та активність.

Рівень самоконтролю також на високому рівні, 32%. Високий бал за цією шкалою отримують волонтери в емоційно стабільному стані, у них

високий рівень самоконтролю. Для таких особистостей характерний внутрішній спокій, готовність сприймати нове, несподіване.

Загальний рівень саморегуляції волонтерів КГ становить по 15% на низькому та високому рівнях.

Субшкала «Рішучість» стосується того, наскільки людина мотивована виконати завдання. За цією шкалою волонтери мають низький середньогруповий відсоток – 15%.

Субшкала «Самоконтроль» показує, наскільки людина може контролювати свій емоційний стан, реакції на зовнішні фактори. За цією шкалою високий середньогруповий відсоток спостерігається в обох групах досліджуваних, але він достовірно вищий у КГ (16%), ніж у представників ОГ (9%). Волонтери з високими показниками за цією шкалою характеризуються емоційною стабільністю, внутрішнім спокоєм і прагненням до самоконтролю.

*Методика «Шкала контролю діяльності» Ю. Палла призначена для визначення індивідуальних тенденцій «Спрямованість на дію» і «Спрямованість на стан», які виступають стійкими механізмами особистісної саморегуляції.*

За результатами опитування (рис. 2.1.5) виявлено, що 26 (65%) ОГ та 20 (50%) опитаних волонтерів слабо контролюють діяльність у разі невдачі, таким волонтерам важко утримувати контроль за діями, вони фіксуються на емоційних переживаннях.

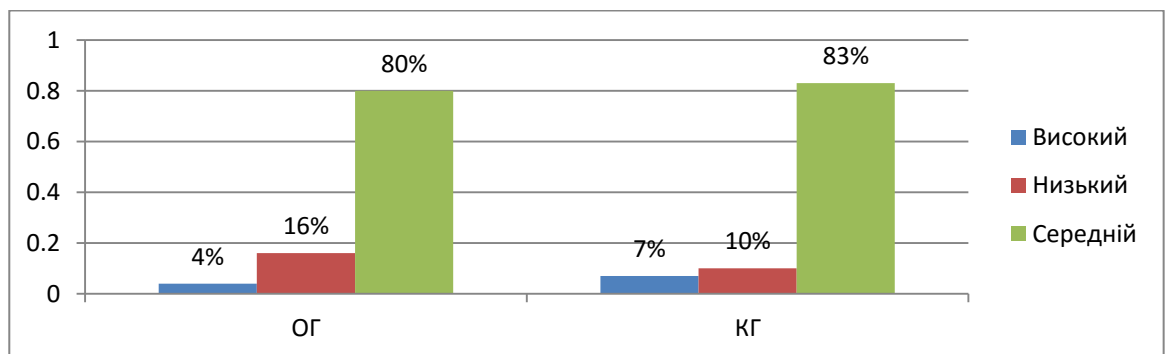


Рис. 2.2.5. Контроль за дією при невдачі

10 респондентів ОГ показали середній рівень, він склав 25%, 4 респонденти КГ (10%); Високий рівень розвитку контролю за діями показали 3 волонтери з ОГ, 7% і 12 (30%) з КГ. Такі волонтери здатні ініціювати процес реалізації наміру, незважаючи на труднощі.

Шкала контролю дій під час планування показала (рис. 2.1.6), що низький рівень розвитку контролю дій при плануванні мають 12 волонтерів, це 30% від загальної кількості опитаних ОГ та 15 волонтерів КГ (38%).

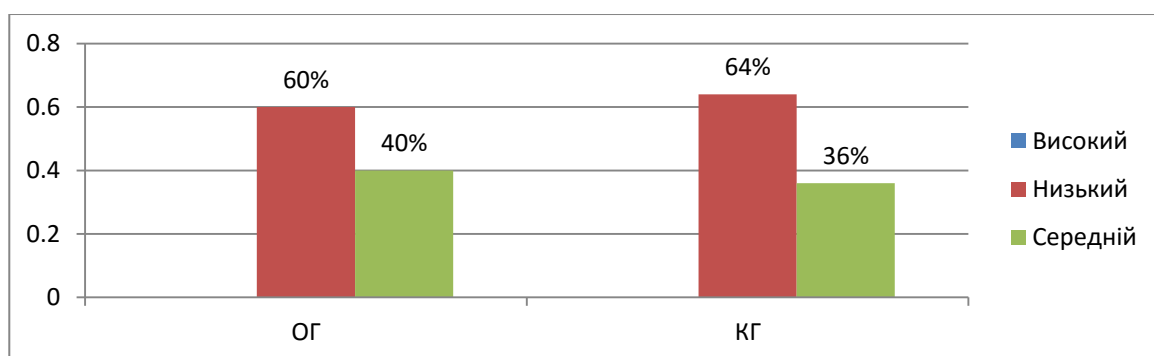


Рис. 2.2.6. Шкала контролю за дією при плануванні

З ОГ 16 осіб (40%) мають середній рівень і 14 осіб (36%) – низький, таким волонтерам важко контролювати діяльність.

Жоден з опитаних не продемонстрував високого рівня контролю над діяльністю під час планування.

Розглянемо результати моніторингової діяльності під час впровадження.

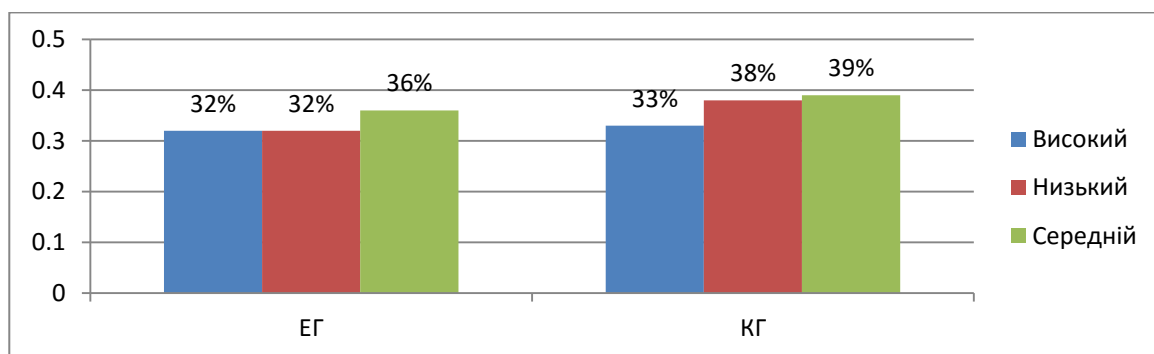


Рис. 2.2.7. Контроль за дією при реалізації

13 респондентів (32%) ОГ та 15 (38%) КГ мають низький рівень контролю дії в момент виконання, цим волонтерам важко утримувати намір моменту в центрі уваги, не можуть проявити наполегливість;

У 14 обстежених (36%) ОГ та 16 (39%) КГ контроль за діяльністю під час виконання знаходиться на середньому рівні;

13 респондентів (32%) ОГ та 14 (33%) КГ- мають високий рівень, ці волонтери здатні проявляти наполегливість у моніторинговій діяльності під час впровадження.

Таким чином, можна зробити висновок, що 55% опитаних волонтерів мають низький рівень розвитку інтенційної регуляції процесів реалізації намірів. Такі волонтери більш схильні до розвитку негативних психологічних станів, таких як емоційне вигорання та тривожність. Такі волонтери, як правило, менш успішні у здійсненні своїх намірів, навіть якщо діяльність є корисною та потенційно простою, а також залежить від конкуруючих намірів і негативного досвіду.

Середній рівень розвитку має 75% вибірки. Такі волонтери успішніше реалізують свої наміри в дії, оскільки можуть довше підтримувати їх активність і захищати від конкуруючих тенденцій.

Високий рівень розвитку інтенціональної регуляції спостерігається у 55% вибірки. Такі волонтери краще засвоюють нову інформацію і швидше перетворюють її на навички, більш успішні в різних волонтерських заходах. Волонтер зосереджується на дії, необхідній для досягнення мети, а не на своїх почуттях з цього приводу.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація результатів**

Проаналізуємо результати констатуючого етапу.

Таблиця 2.3.1.

Результати кореляційного аналізу середніх значень стратегій  
подолання емоційного вигорання в групах волонтерів різних типів  
емоційного розвитку (n = 80)

Стратегії подолання кризових ситуацій	Результати волонтерів кризового емоційного типу		Результати волонтерів зрілого емоційного типу		Критерій Стьюдента	Рівень значення
	Середнє	Стандартне відхилення	Середнє	Стандартне відхилення		
Асертивні дії	18,2258	3,26642	20,5079	2,87858 -	-4,146	0,000
Входження в соціальний контакт	21,9355	3,76294	22,0317	3,38863	-0,150	0,881
Пошук соціальної підтримки	23,7419	4,41657	23,1587	3,89874	0,783	0,435
Обережні дії	20,1774	4,24080	20,8730	3,89993	-0,955	0,342
Імпульсивні дії	17,9194	3,70776	17,9365	3,43076-	-0,027	0,979
Уникання	18,9355	4,32632	17,5079	4,01559	1,912	0,051
Маніпулятивні дії	19,5645	4,07560	19,3968	4,43789	0,220	0,826
Асоціальні дії	17,0161	5,04242	17,0952	4,82171	-0,090	0,929
Агресивні дії	21,2581	5,31295	19,5000	4,90483	1,914	0,051

Результати кореляційного аналізу показали, що волонтери КГ, які не перебували в зоні бойових дій під час стресових ситуацій, використовують асертивні дії достовірно частіше, ніж волонтери ОГ на рівні значущості  $p < 0,01$ . Виявляють більшу впевненість у собі та активність у вирішенні проблемних ситуацій. Вони демонструють більш вільну та відповідальну поведінку. Вони також мають достовірно нижчі показники уникнення

складних і проблемних ситуацій та агресивної поведінки по відношенню до оточуючих на рівні значущості  $p < 0,05$ .

За результатами загального тестування було виділено три групи з різними показниками емоційного вигорання:

1. «повне емоційне вигорання» — 11 осіб в ОГ та 2 в КГ,
2. «без ознак емоційного вигорання» — 20 осіб в ОГ та 25 в КГ,
- 3 група з проміжними показниками — 9 осіб в ОГ та 13 осіб в КГ.

Слід зазначити, що, враховуючи нечіткість вираження результатів локусу контрольного індикатора, досліджуються передусім тренди, а не «чисто» внутрішні чи зовнішні (більш чітко представлені в загальній сфері та ставленні до здоров'я) (ЛК).

У цьому дослідженні інтерналізація сфери невдач корелювала з рівнями реактивної тривоги ( $r = 0,29$ ; слабка пряма кореляція), а інтерналізація сфери досягнень корелювала з рівнями депресії ( $r = -0,27$ ; слабка зворотна кореляція).

Виявлено також прямий зв'язок між вираженістю особистісної та реактивної тривожності та такою ж внутрішньою шкалою ( $r = 0,38$ ,  $r = 0,44$  відповідно).

Отже, розвиток депресії у волонтерів, які перебували в зоні бойових дій, супроводжується зниженням рівня суб'єктивного контролю досягнень, а посилення внутрішнього ЛК у вказаній сфері призводить до прогресування тривожних настроїв в ОГ.

Розлади настрою можуть впливати на фізичне здоров'я через фізіологічні шляхи, а також когнітивні, поведінкові та соціальні процеси. Можливі фізіологічні механізми включають вегетативну дисфункцію та порушення імунної відповіді, які є важливими факторами в постстресовому періоді.

Виявлено причинно-наслідковий зв'язок між симптомами емоційного вигорання та недотриманням робочого графіка, а також меншою кількістю

спроб посилити соціальну підтримку. Волонтери ОГ зазвичай повідомляють про труднощі у виконанні завдань або участі в гуманітарних заходах.

Волонтери ОГ можуть мати особливий ризик емоційного вигорання через високу втому, незадоволеність своєю зовнішністю та поганий настрій. Втрата нормального і звичного ритму життя, обмеження участі в сімейних справах в цілому є джерелом особливого розчарування волонтерів ОГ.

Емоційне вигорання у волонтерів КГ характеризується пригніченням рухової активності, ослабленням біологічної мотивації, втратою працездатності, появою соматичних розладів.

Емоційне вигорання має тенденцію до генералізації, виникнувши в одній сфері життєдіяльності, воно переноситься на інші – виникає відмова від спроб вирішення завдань, які можна вирішити на основі внутрішніх ресурсів. У діяльності волонтерів КГ це призводить до зниження активності, невпевненості в собі, відходу від проблемних ситуацій, безініціативності в діяльності, уникнення відповідальності за свою поведінку, а також зниження професійної успішності.

На основі аналізу емоційного вигорання волонтерів, які побували в зоні бойових дій, завдання планового дослідження полягало у виявленні таких характеристик, які свідчать про погіршення адаптації особистості до соціального середовища та до себе:

- атрофія професійної діяльності – респонденти не оцінили на високому рівні (7-10 балів) жодну діяльність чи вміння;
- жорсткість професійної діяльності – опитані не віднесли жодної діяльності з конкурентоспроможними ознаками чи такої, у якій вони проявляли б власну ініціативу;
- соціальна безвідповідальність професійної сфери – відсутність волонтерської діяльності у переліку своїх надбань;
- низька рефлексивність професійної діяльності – респонденти не можуть детально пояснити зміст діяльності, поділити її на більш дрібні форми – операції, операції;

- опір задоволенню своїх потреб;
- наявність невирішених внутрішніх конфліктів;
- сприйняття непереборних перешкод, відмова від пошуку;
- відсутність прагнення до активної діяльності, «ширяться в хмарах»;
- нездатність до спонтанного самовираження;
- низька самооцінка, безкорисливість, страх невдачі;
- стереотипна, непродуктивна поведінка в умовах невизначеності.

Характеристики зазначеної активності та соціальної рефлексії є спільними для всіх волонтерів ОГ, що разом формує симптомокомплекс емоційного вигорання. Зниження морального потенціалу, професійна деградація, атрофія сфери праці, соціальна інвалідність і відсутність адекватної самооцінки є критичними станами, які все частіше зустрічаються серед волонтерів, які відвідують зону бойових дій.

Отже, можна зробити висновок, що волонтери ОГ, які побували в зоні бойових дій, потребує психологічної корекції в умовах емоційного вигорання.

## **Висновки розділу 2**

1. Визначено, що показниками емоційного вигорання у волонтерів воєнного часу є песимістичний стиль атрибуції, мотивація уникати невдач, високий рівень тривожності та безпорадності, низька самооцінка.

2. Зафіксовано зв'язок між типом локусу контролю та добровільним психічним здоров'ям. Зокрема, дослідження показують, що волонтери із зовнішнім локусом контролю частіше мають розлади психічного здоров'я, ніж волонтери із внутрішнім локусом контролю. Для екстравертів депресія і тривога більш поширені, і, на відміну від екстравертів, рівень самооцінки нижчий. І загалом аутсайдери більш сприйнятливі до психологічних захворювань, ніж інсайдери.

Отже, можна зазначити, що неконтрольовані негативні події, песимістичний стиль атрибуції, а також зовнішній локус контролю є безпосередніми передумовами виникнення емоційного вигорання волонтерів в умовах війни.

4. У результаті дослідження виявлено, що волонтери КГ, які не були в зоні бойових дій, достовірно частіше використовують асертивні дії в стресових ситуаціях, ніж волонтери ОГ, які перебували в зоні бойових дій – на рівні значущості  $p < 0,01$ . Виявляють більшу впевненість у собі та активність у вирішенні проблемних ситуацій. Вони демонструють більш вільну та відповідальну поведінку. Вони також мають достовірно нижчі показники уникнення складних і проблемних ситуацій та агресивної поведінки по відношенню до оточуючих на рівні значущості  $p < 0,05$ .

За результатами загального тестування було виділено три групи з різними показниками прояву емоційного вигорання волонтерів в умовах війни:

1. «повне емоційне вигорання» — 11 осіб в ОГ та 2 в КГ,
2. «без ознак емоційного вигорання» — 20 осіб в ОГ та 25 в КГ,
- 3 група з проміжними показниками — 9 осіб в ОГ та 13 осіб в КГ.

Слід підкреслити, що, враховуючи нечіткість вираження результатів локусу індикатора контролю, дослідження зосереджено насамперед на трендах, а не на «чистому» внутрішньому чи зовнішньому впливі (яскравіше представленому в загальній площині та стосовно громадськості). Діяльності). (LC).

У нашому дослідженні інтерналізація сфери невдач корелювала з рівнями реактивної тривоги ( $r = 0,29$ ; слабка пряма кореляція), а інтерналізація сфери досягнень корелювала з рівнями депресії ( $r = -0,27$ ; слабка зворотна кореляція).

Виявлено також прямий зв'язок між вираженістю особистісної та реактивної тривожності та такою ж внутрішньою шкалою ( $r = 0,38$ ,  $r = 0,44$  відповідно).

Отже, розвиток емоційного вигорання у волонтерів, які побували в зоні бойових дій, супроводжується зниженням рівня суб'єктивного контролю досягнень, а посилення внутрішнього ЛК у цій сфері призводить до прогресування тривожних настроїв в ОГ.

Розлади настрою можуть впливати на фізичне здоров'я через фізіологічні шляхи, а також когнітивні, поведінкові та соціальні процеси. Можливі фізіологічні механізми включають вегетативну дисфункцію та порушення імунної відповіді, які є важливими факторами в постепідемічний період.

Виявлено причинно-наслідковий зв'язок між симптомами емоційного вигорання та недотриманням робочого графіка, а також меншою кількістю спроб посилити соціальну підтримку.

Волонтери ОГ можуть мати особливий ризик емоційного вигорання через високий рівень втоми, незадоволення своїм зовнішнім виглядом і поганий настрій. Втрата нормального і звичного ритму життя, обмеження участі в сімейних справах в цілому є джерелом особливого розчарування волонтерів ОГ.

Емоційне вигорання волонтерів ОГ характеризується пригніченням рухової активності, ослабленням біологічної мотивації, втратою здатності до соціальної діяльності, появою соматичних розладів.

Емоційне вигорання волонтерів ОГ має тенденцію до генералізації, виникнувши в одній сфері життя, переноситься на інші – вони відмовляються від спроб вирішення завдань, які можна вирішити на основі внутрішніх ресурсів. У діяльності волонтерів ОГ це призводить до зниження активності, невпевненості в собі, відходу від проблемних ситуацій, безініціативності в громадській діяльності, уникнення відповідальності за свою поведінку, а також зниження професійної успішності.

Лише у 2 осіб з контрольної групи волонтерів були виявлені явні ознаки емоційного вигорання.

## **РОЗДІЛ 3**

### **КОРЕКЦІЙНИЙ ЕТАП**

#### **3.1. Арт-терапія як засіб подолання психічних розладів у волонтерів**

Для створення корекційної програми щодо подолання синдрому емоційного вигорання волонтерів основної групи було використано базову антистресову арт-програму В.Газолишина [25].

Арт-терапію як метод корекції за допомогою творчості вивчали зарубіжні дослідники: У. Керролл, Е. Крамер, М. Наум, А. Хілл, К. Юнг та ін. Арт-терапія є відносно новим методом психотерапії. Вперше цей термін використав А. Хілл. Метод дає можливість перевіряти почуття, досліджувати їх і виражати на символічному рівні [3, с.6].

Нині спеціалісти [24; 25; 30; 33; 35; 36; 41; 57; 59; 61] визначили види арт-терапії, а саме: арт-синтез-терапія, анімотерапія, бібліотерапія, відеотерапія, фототерапія, ігротерапія, драматерапія, маскотерапія, ізотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія, звукотерапія, оригамі, музикотерапія та ін.

В даний час існує арт-терапія в соціальних мережах – це психотерапевтична допомога і вирішення індивідуальних проблем пацієнтів за допомогою великої кількості матеріалів, знайдених в Інтернеті. Матеріал представлений у вигляді відео, аудіо, чужих блогів. Під час дослідження було виявлено, що сучасна арт-терапія позитивно впливає на психоемоційну сферу людини. Застосування арт-терапії супроводжується зниженням вмісту адреналіну та норадреналіну в сироватці крові, відповідно знижується дія

нейрогуморальних механізмів, що позитивно впливає на профілактику та лікування тривожно-депресивних розладів. Післяепідемічний період.

Таким чином, соціальні медіатерапія є важливим інструментом впливу на нейроендокринну адаптацію і, відповідно, на психічний статус. Можливість поширювати та використовувати цей метод через Інтернет робить його надзвичайно доступним в Україні та за її межами. В умовах війни важливим моментом є дотримання заходів безпеки та можливість продовження роботи в Інтернеті [36, с.105].

Мистецтво – це невидимий міст, який з'єднує два протилежні світи: світ фантазії і світ реальності. Таємні бажання, несвідомі почуття та емоції часто легше висловити в мистецтві, ніж у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набув метод лікування за допомогою художньої творчості або арт-терапії.

Арт-терапія – один із найбільш м'яких і глибоких методів в арсеналі психолога. Коли малюєш, ліпиш, то ніби отримуєш від себе зашифроване повідомлення. Форма, колір та інші властивості творчих виробів можуть виявити не тільки справжні, глибокі бажання, страхи, ставлення до когось чи чогось, поточний настрій, а й вплинути на ваш психічний, емоційний та фізичний стан. Відомо, що кожна форма, колір і звук несуть в собі енергетичний заряд. Його можна використовувати для підвищення життєвого тону і самопочуття. Цей термін з'явився в 1940-х роках. Його використовував британський лікар Адріан Хілл. Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, мистецтві та творчості.

Арт-терапія – це метод лікування за допомогою творчості, який використовується в психотерапії, психосоматичних клініках і соціальній сфері. Основна мета використання арт-терапії в роботі – гармонізація розвитку особистості через самовираження та розвиток самосвідомості [33, с.320]. Сучасна арт-терапія – пластичний, активний, розвиваючий напрям, напрямок, який постійно розширює сферу свого застосування. Сучасна арт-

терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди креативна та екологічна у своєму застосуванні. Сьогодні він успішно використовується в психології та педагогіці, соціальній роботі та бізнесі. Техніка арт-терапії заснована на вірі в те, що внутрішнє «я» людини трансформується у візуально матеріалізовані символічні образи чи конкретні художні конструкції, коли це відбувається спонтанно, без особливих роздумів про те, що має вийти в результаті. Вважається, що образи художньої творчості відображають зміст несвідомих процесів, передусім внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі ідеї, спогади дитинства, мрії тощо.

Оскільки арт-терапія не має обмежень, вона доступна практично кожному. Надзвичайно цікава робота, яка не потребує особливих навичок та мистецьких здібностей, доступна абсолютно кожному, мобілізує творчі здібності людини, запускає механізм психічного імунітету для самовідновлення та відновлення саморегуляції, а завдяки позитивному наповненню може змінити творчі здібності людини. Світогляд людини. Під час творчої роботи наша підсвідомість спілкується зі свідомістю через створені художні образи, а сам процес приносить задоволення та вчить нас виражати свої переживання більш вільно та спонтанно. Мистецтво в завуальованій образній формі дає можливість перетворити, розкрити, проаналізувати та знайти вирішення невідомої людині проблеми, яка закладена в малюнку, фігурі, скульптурі, живописі та інших творах мистецтва. Арт-терапія відкриває простір для творчих пошуків психологів, оскільки сприйняття та обробка візуальної інформації є рівноцінними та доповнюють одне одного. Людство ще не винайшло кращого засобу, ніж казка, картина, гра, розповідь. Методи арт-терапії допомагають сформувати людину, її світогляд, життєві стратегії та сценарії, вчать людину бути творцем свого життя.

Арт-терапія – це засіб вільного самовираження та самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти та оцінити власні почуття, спогади та погляди на майбутнє, відновити життєві сили та знайти спосіб спілкування

з самим собою. Спираючись на символіку та власний творчий потенціал, людина здатна досягти самоцілення. Символічні образи є способами вирішення внутрішніх душевних конфліктів. Арт-терапія особливо важлива для тих підлітків, які не вміють «розмовляти», яким легше висловити свої фантазії в мистецтві, ніж говорити про них. Художня література, подана на папері, часто прискорює та полегшує вербалізацію досвіду. Малювання, як і сновидіння, усуває бар'єр «цензури еґо», який ускладнює вербалізацію конфліктних несвідомих елементів [9, с. 8-9].

Використання арт-терапії як методу психолога в роботі з волонтерами є позитивним елементом у структурі психологічного супроводу, що забезпечує психологічний комфорт і сприяє їхньому гармонійному розвитку [16, с. 314].

Розглянемо структуру уроків арт-терапії з використанням малювання:

Перший крок – налаштування.

Початок уроку – «творча установка». Головне завдання цього етапу – підготувати учасника до спонтанної художньої творчості. Допомогти та адаптувати можуть різні візуальні прийоми (кадри «заплющених очей», «лінійна естафета», «автографи», «ельфи»). Під час здійснення цих прав людина відчуває розслаблення, у неї знижується контроль свідомості.

Другий етап – застосування зорових, аудіальних і кінестетичних відчуттів. На цьому етапі поряд з елементами музикотерапії можна використовувати зображення. Музика як лікувальний засіб впливає на настрій людини, покращує її самопочуття. Для навчання краще вибирати приємні мелодії без слів, які не викликають протесту у учасника. Обсяг також визначається за взаємною згодою. Не забудьте змінити або вимкнути музику, якщо цього хоче учасник тренінгу.

Третій етап – художня діяльність. Цей етап передбачає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і досвіду. Вважається, що в художній продукції спонтанної творчості відображаються всі види несвідомих процесів, включаючи страхи, мрії, внутрішні конфлікти, спогади раннього дитинства. Так людина невербально виражає свої почуття, емоції,

розповідає про те, що її хвилює, болить. Іноді учасники намагаються створити реалістичні та красиві малюнки, тому важливо дати зрозуміти учасникам, що їх роботу не оцінюватимуть. Важливим є процес спонтанної творчості, емоційний стан «живописця», його внутрішній світ, пошук адекватних засобів виразності.

Цей етап тренінгу передбачає непряму діагностику. На перших заняттях учасник намагається працювати знайомими і звичними засобами, і лише після подолання психологічного захисту починає експериментувати, стає більш виразним. Як правило, волонтер з високим емоційним вигоранням спочатку малює простим олівцем, багато разів поправляє малюнок і лише потім розфарбовує його. Коли захисні тенденції долаються, кольори викликають у нього сильну емоційну реакцію, стимулюють уяву та прагнення до творчості. Поліфонія кольорів і відтінків дозволяє точніше відобразити настрій і психічний стан на час заняття.

Четвертий етап – активізація вербального та невербального спілкування

Основним завданням цього етапу є створення умов для спілкування. Учаснику пропонується показати свою роботу та розповісти про неї. Ступінь відвертості самовираження залежить від довіри до психолога, від особистісних якостей учасника. Якщо він з якихось причин відмовляється говорити, не наполягайте. Ви можете попросити учасника написати розповідь про свій малюнок і придумати для нього назву. Тобто поєднати картину і розповідь. Розповідь можна почати зі слів «Жив такий чоловік, як я...». Цей початок полегшує вербалізацію внутрішнього стану та посилює ефект проєкції та ідентифікації. За розповіддю учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому симпатизує, ким захоплюється. Так легко сформулювати образ себе, своїх цінностей та інтересів, стосунків із навколишнім світом.

П'ятий етап – позбавлення від неприємних відчуттів

Учасник малює предмет, який травмує його в комічній формі або притягує радість у власне бачення. Також можна створити кумедну історію про подолання страху. Переведення цих травматичних переживань про війну у комічну форму або протилежні емоції веде до катарсису, звільнення від неприємних почуттів та емоцій.

Шостий етап – рефлексивний аналіз

Останній етап тренінгу передбачає рефлексивний аналіз у невимушеній атмосфері. Необхідна наявність елементів спонтанної «взаємної терапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування та підтримки. Атмосфера емоційного тепла, співпереживання та турботи дозволяє учаснику сеансу арт-терапії пережити ситуацію успіху в певній діяльності. Волонтер отримує позитивний досвід самооцінки та самосвідомості, зміцнює самооцінку, поступово коригує Я-образ. На завершення варто звернути увагу на успішність його громадської діяльності.

### **3.2. Програма антистресової психотерапії**

Розглянемо особливості програми-тренінгу з елементами арт-терапії: «Використання арт-терапії для психологічної корекції емоційного вигорання у волонтерів під час війни», розроблену Владиславом Газолишиним [25].

Метою програми є психологічна підтримка волонтерів, що мають ознаки емоційного вигорання під час війни, шляхом організації занять, що включають засоби арт-терапії: драматерапія, ігротерапія, ізотерапія, музикатерапія, фототерапія, артсинтезтерапія.

Завдання:

1. Ознайомити учасників тренінгу з арт-терапевтичними технологіями та їх застосуванням у практиці.
2. Створити позитивний емоційний клімат в учасників, використовуючи види арт-терапії (ізотерапію, музикотерапію, танцтерапію) як одну з форм організації тренінгу.

3. Сприяти розвитку творчої активності, розкриттю внутрішнього потенціалу кожного учасника.

Очікувані результати:

1. Практичне освоєння учасниками методів та вправ з арт-терапії, запропонованих психологом на занятті.

2. Зростання мотивації учасників заняття для формування власного стилю творчої діяльності.

Програма включає арт-терапевтичні ігри та психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток можливості подолання труднощів, відреагування страхів, створення позитивних емоційних установок, зняття психологічних бар'єрів, підвищеного та високого рівня особистісної тривожності.

Заняття проводяться з однією групою двічі на тиждень. Заняття підібрані так, щоб протягом усього заняття та курсу зберігався інтерес в учасників. Ідеальний варіант – одновікові групи, але групи можуть бути різновікові. Усі заняття мають гнучку структуру, що наповнюється різним змістом. Під час заняття учасники сидять у колі. Воно символізує відкритість, полегшує розуміння, сприяє гармонізації відносин між людьми.

Структура групового заняття включає такі елементи:

1. Ритуали вітання – прощання. Ігри та вправи були спрямовані на згуртування учасників, створення атмосфери групової довіри та прийняття, розвиток здатності самовираження почуттів.

2. Розминка. Дозволяла чинити прямий вплив на емоційний стан учасників, рівень їхньої активності. Вона використовувалася на початку заняття, а також між окремими вправами. Певні вправи розминки дозволяли активізувати учасників, підвищити їх настрій, зняти емоційне напруження і надмірне збудження, тим самим актуалізувати і відреагувати свої страхи.

3. Основний зміст заняття. Основний зміст заняття спрямовано на розвиток можливості аналізу своїх почуттів, страхів і переживань, формування соціальних навичок, розвиток можливості подолання труднощів, динамічний розвиток групи. Воно включає вправи, в яких повинна

чергуватись різноманітна діяльність учасників, зміна їхнього психофізичного стану: від активного до спокійного, від розумової гри до послабляючої техніки та ін. Вправи застосовувалися від простого до складного (з огляду на фактор емоційного вигорання). Кількість ігор та вправ не перевищувала 4-5 ігор. Засобом вирішення завдань основної частини заняття стали такі арт-терапевтичні методи та техніки: релаксація (підготовка тіла та психіки учасників до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої та нервової напруги), концентрація (зосередження на своїх зорових, звукових та тілесних) відчуттях, на емоціях, почуттях і переживаннях), ігротерапія (знімає внутрішні зажими, знижує тривожність, заспокоює страхи та надає впевненості у собі), тілесна терапія (сприяє зниженню м'язових затискачів, напруги, тривожності), прийоми аплікацій (актуалізація страхів, підвищення впевненості, зниження тривожності), сюжетно-рольове моделювання ситуацій, спільна творча діяльність.

4. Рефлексія заняття. Остання частина заняття та її оцінювання проводилось у двох аспектах: емоційному (подобалося – не сподобалось, добре – було погано і чому) та змістовому (чому це важливо, чому ми це зробили).

При реалізації психокорекційної програми використовуються такі методи психокорекції:

Групова ігротерапія – це психологічний і соціальний процес, в якому учасники природно взаємодіють один з одним, отримують нові знання не тільки про інших людей, а й про себе. Цей метод передбачає гру як лікувальний процес і є ефективним засобом корекції функціональних нервово-психічних розладів, психосоматичних захворювань та психопрофілактики. Групова ігротерапія має на меті допомогти учасникам розпізнати своє справжнє Я, підвищити самооцінку та розвинути потенціал, реагувати на внутрішні конфлікти, страхи та агресивні тенденції, зменшити страхи та почуття провини.

Соціально-психологічний тренінг – царина практичної психології, орієнтована на застосування активних методів групової психологічної роботи для розвитку комунікативних навичок. Основні методи соціально-психологічного тренінгу – групове обговорення та рольова гра в різних модифікаціях і комбінаціях.

Методи арт-терапії – основною метою арт-терапії є гармонізація особистості, розкриття внутрішнього потенціалу та самопізнання. Найважливішою технікою арт-терапевтичного впливу є техніка активної уяви, яка спрямована на протиставлення свідомого і несвідомого та їх узгодження через афективну взаємодію. Інший можливий корекційний механізм можна розглядати як сам процес творчості та як дослідження реальності.

Психогімнастика – це спосіб самовираження, дозволяючи учасникам самотійно передавати слова. Це ефективний засіб оптимізації соціальної сфери сприйняття особистості, оскільки дозволяє звернути увагу на «мову тіла» та просторово-часові особливості спілкування.

Психодрама – метод групової роботи, що являє собою рольову гру, яка використовує драматичну імпровізацію як спосіб дослідження внутрішнього світу учасників групи та створює умови для спонтанного вираження почуттів, пов'язаних з найважливішими для клієнта питаннями. Психодрама заснована на ігровому принципі. Тематичний план занять за корекційною програмою подано у додатку (Додаток Б).

Отже, психокорекційна робота з учасниками ОГ у яких виявлено ознаки емоційного вигорання – це побудована за певною логікою система взаємозалежних видів діяльності. Після впровадження цієї психокорекційної програми для учасників, очікується формування необхідних навичок за напрямками навчання, міжособистісного спілкування з учасниками групи, психологами; покращиться процес встановлення контакту з колегами, в учасників переважатиме позитивний настрій до майбутніх занять.

Також психокорекційна програма надає можливості волонтерам, у яких виявлені ознаки емоційного вигорання, його нівеляції та сприяє покращенню їх емоційного стану.

### **3.3. Контрольний етап та динаміка результатів**

Оцінку ефективності впровадження комплексної програми подолання емоційного вигорання у волонтерів воєнного часу проводили шляхом аналізу якісних та кількісних показників змін, зафіксованих після арт-підготовки.

Учасники високо оцінили ефективність корекційної програми з елементами арт-тренінгу, що дає підстави стверджувати про необхідність та доцільність проведення такої форми роботи з метою створення психологічної підтримки для подолання негативних проявів психічного стану волонтерів. . умов війни та підвищення продуктивності їхньої громадської діяльності.

Оцінку ефективності психологічної підготовки волонтерів проводили на основі отриманих якісних та кількісних показників. Виявлено зміни в методах атрибуції, мотиваційної діяльності та ефективності соціальної діяльності волонтерів тренінгової групи. Мистецька освіта дозволила досягти цілей формувального експерименту. Якісні показники подолання стану емоційного вигорання та покращення соціальної активності волонтерів були такими:

- усвідомлення учасниками причин та наслідків психічних станів під час війни;
- проектування стратегій продуктивної поведінки на основі індивідуальних стандартів ефективності;
- визначення власного стилю в поясненні причин успіху та невдачі та її наслідків для мотивації досягнення;
- набуття навичок проектування збалансованого рівня вимог;
- учасники використовують знання, отримані під час тренінгу, у стресових навчальних ситуаціях. Кількісними показниками вважали зміни

симптомокомплексу окремих ознак, які свідчать про ступінь подолання емоційного вигорання в умовах війни, зокрема:

- збільшення показників оптимістичного атрибутивного стилю;
- зниження емоційної нестійкості;
- збільшення темпів зростання мотивації досягнення.

Для визначення загальної ефективності комплексної програми подолання емоційного вигорання в умовах добровольчого воєнного часу були проведені повторні діагностичні зрізи в основній та контрольній групах.

Результати загального порівняльного аналізу представлені в таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.3.2.

Динаміка основних показників вираженості психічних станів  
волонтерів до та після корекційної роботи

Основні діагностичні показники емоційного вигорання	Міра вираженості / сфера прояву	КГ		ОГ	
		1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Тип атрибутивного стилю	-	1,34	1,34	1,28	4,33
Тип локусу контролю	-	3,07	3,07	3,9	5,21
Самооцінка емоційних станів	-	19,3	19,3	18,19	24,06
Мотивація досягнення (на підставі оцінки рівня домагань)	оцінка ситуації	6,44	6,44	7,05	11,61
	складність цілей	6,18	6,18	6,55	9,11
	прогнозування наслідків	3,84	3,84	4,19	8,71
	інтерпретація результатів	5,1	5,1	9,17	11,02
Мотивація громадської діяльності (волонтерство)	здобуття знань	3,45	3,45	3,52	5,12
	оволодіння професією	4,58	4,58	4,66	7,24
	отримання визнання	5,41	5,41	5,18	8,53

Статистичну значущість отриманих результатів перевіряли для незалежних вибірок за допомогою перетворення квадрата Фішера (критерій) на рівні  $p \leq 0,05$ . Статистична значущість, яка показала рівень відмінностей за результатами діагностики експериментальної групи та відсутність таких результатів після повторного дослідження контрольної групи, дозволяє вважати тренінг ефективним та доцільним методом подолання емоційного вигорання. Добровольців під час війни.

Отже, впроваджуючи тренінгову програму, спрямовану на подолання психічного стану волонтерів, основні результати формувального експерименту змінилися:

- відбулася зміна атрибутивного стилю від песимістичного до оптимістичного (від показника 1,26 до 4,35 бала), що свідчить про готовність учасників тренінгу персоналізувати позитивні події, усвідомлення постійності негативних подій та їх наслідків;

- зросла кількість осіб із переважно позитивним емоційним станом (спокій, піднесеність, впевненість у собі) (з 18,19 бала до 24,03 бала).

Такі зміни свідчать про те, що емоційна складова психічного стану добровольців в умовах війни також змінювалася під час навчання, що водночас зумовлює позитивну оцінку учасників подій і явищ навколишнього світу та себе;

- зросли показники мотивації щодо пізнавальних мотивів, мотивів змагання та розвитку самооцінки (з 7,05 до 11,61). Учасники ОГ, які брали участь у тренінгу, займалися формуванням і розвитком тих мотивацій до дій, яких їм, на їхню думку, не вистачає, рефлексуючи над своїми домінуючими стимулами до дій;

- підвищилися показники мотивації діяльності, пов'язаної з виконанням комплексних завдань (з 6,55 до 9,11 балів), що свідчить про підвищену оцінку учасниками тренінгу власного потенціалу до дії та готовності ставити та досягати комплексних цілей;

– підвищення внутрішньої мотивації у зв'язку з громадською діяльністю, що визначає активність волонтерів у процесі здобуття знань, набуття професійних навичок, готовність долати труднощі у виконанні роботи (показники зросли з 3,32 до 6,12 балів);

– зросла зовнішня мотивація діяльності (мотивація користі для суспільства) (з 5,18 бала до 8,53 бала).

Також після повторної діагностики в ОГ проявилися тенденції до позитивних змін в інтерпретації причинно-наслідкових зв'язків між своїми діями та результатами дій та в мотивації здобуття спеціальності, які хоч і не є статистично значущими, але їх зростання було зафіксовано в результаті якісної обробки отриманих даних та саморефлексії учасників тренінгової групи.

Основні результати:

-атрибутивний стиль змінився з песимістичного на оптимістичний (з 1,28 до 4,33 бала);

-зростання показників самооцінки емоційних станів (з 18,19 до 24,03 балів);

- підвищення пізнавальних мотивів, мотивів змагання, мотиваційних показників самооцінки (з 7,05 до 11,61 балів);

- зросли показники мотивації діяльності, пов'язаної з досягненням комплексних цілей (з 6,55 до 9,11 бала);

-підвищення внутрішньої та зовнішньої мотивації до соціальної діяльності (показники зросли з 3,32 балів до 6,12 балів та з 5,18 балів до 8,53 балів відповідно).

### **Висновки до розділу 3**

1. Учасники високо оцінили ефективність мистецького тренінгу, що дає підстави стверджувати про необхідність та доцільність проведення такої форми роботи серед інших волонтерських груп з метою створення

психологічної підтримки для подолання психічних станів воєнного часу та підвищення працездатності. Продуктивність їх діяльності.

2. Проведення мистецького навчання дозволило досягти цілей, поставлених формувальним експериментом. Якісні показники змін у подоланні емоційного вигорання волонтерів під час війни та підвищення успішності їх громадської діяльності.

3. Рівень статистичної значущості відмінностей в основній групі та відсутність таких результатів при повторному дослідженні контрольної групи дозволяє вважати заняття прикладним мистецтвом ефективним і доцільним методом подолання. Емоційне вигорання волонтерів у громадській діяльності під час війни.

4. Використана програма соціально-психологічного арт-тренінгу в поєднанні форм, методів і принципів роботи виявилася відповідною індивідуально-психологічним (бачити в кожному учаснику групи творця власної поведінкової активності, враховувати індивідуальні особливості само- оцінка емоційного стану) та соціально-психологічні підходи (врахування індивідуального соціального досвіду та досвіду громадської діяльності, вивчення можливостей зміни психічного середовища добровольців для гармонізації державних стимулів в умовах війни).

## ВИСНОВКИ

1. У роботі визначено, що синдром емоційного вигорання є складним комплексом симптомів, детермінований, передусім, тривалим, інтенсивним емоційним контактом із людьми, які потребують допомоги. Чим насиченіший і постійніший контакт, тим ширше коло симптомів, що свідчить про розвиток синдрому.
2. З'ясовано, що особливістю волонтерської діяльності під час війни є її структурно-функціональні трансформації, що відбуваються під вирішальним впливом ззовні та у контексті розв'язання загально-державних проблем, становлення інститутів громадянського суспільства з урахуванням соцікультурної специфіки українського народу.
3. Визначено, що чинниками переживання стресу під час війни є: генералізований тривожний розлад, депресія, посттравматичний стресовий розлад, синдром провини вцілілого або того, хто вижив, синдром «застряглої» людини або зависання, панічні атаки, панічний розлад, гострі стресові реакції.
4. Встановлено, що синдром емоційного вигорання для основної та контрольної груп, сформованих нами для вирішення завдань дослідження, має різну динаміку, зумовлену постійним, інтенсивним контактом із підопічними на мирній території України та у зоні бойових дій. Чим різноманітніший вміст синдрому емоційного вигорання для волонтерів, зайнятих безпосередньо наданням допомоги підопічним, чим сильніше виражений той чи інший компонент синдрому, тим багатший комплекс базових стратегій подолання та запобігання важким життєвим ситуаціям. Волонтери, котрі займаються переважно адміністративними питаннями, характеризуються взаємозв'язком низького, переважно, рівня

вираженості синдрому «емоційного вигорання» і меншою кількістю використовуваних стратегій подолання, проти основної групи. Це пояснюється тим, що у цій діяльності менше психологічних ситуацій, обмежених у часі, що спонукають людину до виборчої активності. По суті, це можна було б назвати простим пристосуванням у порівнянні з основною групою, де додаткові внутрішні та зовнішні обставини ускладнюють зміст поведінки подолання.

5. Для створення корекційної програми щодо подолання синдрому емоційного вигорання волонтерів було використано базову антистресову арт-програму В.Газолишина.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ., 2016. С. 427-433.
2. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Том 2. Вип. 6. 194 с.
3. Арефнія С. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади. Дисерт. канд. психол. наук. Київ. 2018. 249 с.
4. Балл Г. До аналізу ціннісних складових професійної культури особи. Професійна освіта: педагогіка і психологія: польсько-український щорічник / за ред Т. Левовицького, І. Вільш, І. Зязюна, Н. Ничкало та ін. Київ. 2008. С. 233- 249.
5. "Бийся, тікай або завмри" — як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>
6. Близько 3-4 млн українців потребуватимуть ліків через психічні розлади внаслідок війни. URL: <https://espresso.tv/blizko-3-4-mln-ukraintsiv-potrebuvatimut-likiv-cherez-psikhichni-rozladi-vnaslidok-viyi>
7. Бондарчук О. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Освіта і управління. 2007. № 11. С. 57-66.
8. Бондаренко А. Режим Бога: п'ять уроків від волонтерського руху під час повномасштабної війни. URL: <https://www.pravda.com.ua/rus/columns/2022/04/22/7341414/>

9. Бондаренко І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: автореф. дис... канд.. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2004. 19 с.
10. Булатевич Н. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
11. Булах І. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН 58 України; за ред. С.Д.Максименка. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 104-113.
12. Бушуєва Т. Методологічна проблема предмета психодіагностики: підходи до розв'язання. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психол.науки: Зб. наук. Праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. Вип.43 (67). С. 175-183.
13. Великодна М. Феноменологія професійної деформації особистості. Психологія в Україні та за кордоном: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 8-9 листоп. 2013 р. Херсон, 2013. С. 10-14.
14. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога : Монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. 319 с.
15. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства. URL:  
<https://www.mhgc21.org/en/mhgc21/events/2019may/VPLYV-KATASTROF-I-VIIN-NA-PSYKHICHNE-ZDOROVYA-OSOBYSTOSTI-TA-SUSPILSTVA-POVIDOMLENNYA-PYATE-PERETVORENNYA-INDYVIDUALNOYI-OPERATYVNO-BOIOVOYI-PSYKHICHNOYI-TRAVMY-NA-KOLEKTYVNU-SOTSIALNO-PSYKHOLOHICHNU-SOTSIALNO-KULTURNU>

16. Вознюк О. В. Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід: Монографія. За ред. проф. П. Ю. Сауха. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
17. Волженцева І. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. X., част.1. Київ: «ГНОЗІС», 2008. С. 71-79.
18. Волонтерство. URL: [https://platforma.volunteer.country/events?filtered\\_categories%5B%5D=12](https://platforma.volunteer.country/events?filtered_categories%5B%5D=12)
19. Волонтерство – одна з основних засад допомоги рідній батьківщині – Україні та його народу. URL: <http://legalclinic.nlu.edu.ua/2022/06/28/volonterstvo-odna-z-osnovnyh-zasad-dopomogy-ridnij-batktivshhyni-ukrayini-ta-jogo-narodu/>
20. Волонтерська Платформа об'єднала 400 тисяч українців довкола допомоги Україні під час війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/volunteer-hub-helps-400000-ukrainians-make-difference>
21. Волонтерський рух у Львові під час війни Росії проти України. URL: <https://www.dw.com/uk/volonterskyi-ruk-h-u-lvovi-pid-chas-viiny-rosii-proty-ukrainy/a-60973262>
22. Волонтерський рух в Україні в ході російсько-української війни: ризики праці та форми державного і громадського визнання. URL: <http://vnv.asv.gov.ua/article/view/153726>
23. Волонтерський рух в Україні під час проведення антитерористичної операції: історія, стан, проблеми. URL: <http://ipzn.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/Volonterskyj-ruh-pid-chas-ATO.pdf>
24. Воляннюк Н. Психодіагностика та психокорекція агресивності й тривожності: [монографія]. Київ: Прінт Лайн, 2008. 243 с
25. Газолишин В. Арт-терапія: Мистецтво бачити. Херсон, 2017. 75 с.

26. Галян О. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 400 с.
27. Гірняк А. Глибинно-психологічне підґрунтя суїциду. Психологія і суспільство. 2010. №1. С. 151-158.
28. Гура Т. Особистісно-професійні наслідки професіогенезу психолога. Професіоналізм особистості: теоретико-методологічний аспект: монографія / В.Й. Бочелюк, С.А. Білоусов, Г.О. Горбань, Т.А. Гришина, О.І. Гура та ін. Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2007. С. 153-160.
29. Данчук Ю. Теоретичні та експериментальні підходи до вивчення психічної регуляції. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України 2014. Випуск 26. С. 109-118.
30. Дубчак О. Профілактика професійної деформації особистості вчителя у системі післядипломної педагогічної освіти. Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2011. Т. 2, Вип. 6. URL: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Nvmdu/psykh/2011\\_6/20.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmdu/psykh/2011_6/20.pdf)
31. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник, 2007. 128
32. Євдокімова О.О. Психологічний ракурс забезпечення профілактики та подолання професійної деформації особистості у співробітників МВС. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Вип. XIV, Ч. 2. С. 108-115.
33. Зайчикова Т. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина». Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / за заг. ред. проф. Н.І. Пов'якель. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 313-324.
34. Зайчикова Т. Попередження «професійного вигорання» як аспект гуманізації відносин у педагогічних колективах закладів середньої

- освіти // Наукові праці МАУП. Редкол.: М.Ф. Головатий (голов. ред.) та ін. Київ: МАУП, 2003. Вип. 11: Суспільство у XXI столітті: психологічні проблеми гармонізації, гуманізації, демократизації. 2003. С. 90–93.
- 35.Каламаж Р. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. Психологічні перспективи, Луцьк, випуск 15, 2010, с. 72-81.
- 36.Карпінська Т. С. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки . Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 104–110.
- 37.Кириленко Т.Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. К.: Либідь, 2007. 256 с.
- 38.Ковальчук В.І. Детермінанти професійного вигорання тренерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18, т. 1. С. 384-388.
- 39.Ковровський Ю. Вплив чинників мікрорівня на вияви професійного вигорання у рятувальників. Технології роботи психолога в організації : м-ли Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (9–10 жовтня 2014 року, м. Запоріжжя). Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. С. 36–37.
- 40.Коkun О. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
- 41.Корень Т. Тренінг як засіб психологічного супроводу професійного розвитку майбутнього психолога. Сучасні напрями психологізації професійної підготовки фахівців: монографія : у 4 т. / за заг. ред. В.Й. Бочелюка. Запоріжжя : КПУ, 2010. Т.1. С. 245-251.
- 42.Корольчук М. Рівні професійної придатності фахівця в структурі вторинної адаптації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки.

2010. Вип. 82, Т. 1. URL :  
[http://archive.nbuuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk1.pdf](http://archive.nbuuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk1.pdf)
43. Кузікова С. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. Психологічні науки : зб. наук. пр. Том 2, вип. 10 (91). С. 171–176.
44. Кузнецов М. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 46. Ч. I. Х.: ХНПУ, 2013. С. 96-109.
45. Малькова О. Тривожність та розвиток особистості в нормі та при патології: дисертаційна робота, 2014. URL:  
<https://www.dissercat.com/content/trevozhnost-i-razvitie-lichnosti-v-norme-i-pri-patologii>
46. Марія О. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. С. 2. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>
47. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка. URL: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=a2FuaXYuaW5mb3xobWlsbmF8Z3g6NGNkY2FiYzk0NDMyOWE5Mw>
48. Міщенко М. Вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості майбутнього психолога на розвиток синдрому емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Випуск 2. Том 2. С. 48–60.
49. Моцонелідзе І. Диференціація понять «емоційне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності працівників органів внутрішніх справ. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КІПУ ім. Івана



<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"newsHYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"profesijneHYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"-HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"vigorannjaHYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"---HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"javischeHYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"-HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"aHYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"-HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"neHYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"-HYPERLINK  
<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba>"hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11

55. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.Синявський, О.Сергеєнкова/ За ред. Н.Побірченко. Київ. 2007.336 с
56. П'янківська Л. Психологічна профілактика синдрому «психологічне вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Дис. канд. психол. наук. Київ. 2019. 281 с.
57. Тамзінова О. Аутотренінг. Зняття психоемоційного напруження та попередження нервово-психічних порушень . Психолог. 2011. № 3. С. 15–19.

58. Тест-опитувальник «Шкала контролю за дією» Ю. Куля. URL: <https://psytests.org/emotional/hakemp.html>
59. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід. Автореф. Дис. докт. психол. наук. Загальна психологія; історія психології. Київ. 1994. 48 с.
60. Фонд «Повернись живим». URL: <https://savelife.in.ua/about-foundation/>
61. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
62. Чайковська О. Синдром емоційного вигорання. Львівський центр професійно-технічної освіти державної служби зайнятості. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019>
63. Чемодурова Ю. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. Дисерт. Канд. психол. Наук. Запоріжжя. 2018. 303 с.
64. Через війну. Психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців — Віктор Ляшко. URL: <https://life.nv.ua/ukr/health/vpliv-viyni-na-psihihne-zdorov-ya-ministr-ohoroni-zdorov-ya-viktor-lyashko-dilitsya-prognozami-50248075.html>
65. Abramson L. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression. *Psychological Review*. 1989. Vol.96. P. 358-372.
66. Burnout Symptoms and Treatment Elizabeth Scott Medically reviewed by Steven Gans, MD Updated on March 20, 2020
67. Cherniss C. Staff burnout: job stress in the human services. Beverly Hills, California :Sage, 1992. P. 17-20.
68. David Rock Announcing the Healthy Mind Platter. The healthy mind platter for optimal brain matter, June 2, 2011
69. FlexJobs, Mental Health America Survey: Mental Health in the Workplace, Brie Weiler Reynolds, FlexJobs
70. Elin Lindsäter Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders, Stockholm 2020, 65p

71. Freudenberger, H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
72. Linda V. Heinemann and Torsten Heinemann, *Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis*, SAGE Open January-March 2017: 1–12.
73. Maslach, C., & Goldberg, J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74
74. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103-111
75. Rebecca A. Clay Are you burned out? Here are signs and what to do about them *APA February 2018 Vol 49, No. 2*
76. Self Help – Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)
77. Tait Shanafelt, Jonathan Ripp, Mickey Trockel Understanding and Addressing Sources of Anxiety Among Health Care Professionals During the COVID-19 Pandemic *JAMA*. 2020;323(21):2133-2134
78. Tim Pressley Factors Contributing to Teacher Burnout During COVID-19, March 16, 2021
79. WHO, 28 May 2019, Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностичні методики

- **Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка**

Методика є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент — «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент — «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;
3. Розширення сфери економії емоцій;
4. Редукція професійних обов'язків. Третій компонент – «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит;
2. Емоційне відчуження;
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для

різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати

досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також

визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної

інтерпретації даних, за словами В. В. Бойка, можна використовувати такі питання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;

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

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи

«ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери,

то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності – пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота 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  
па 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 від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.
12. Трапляється, 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 місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, ию вдома намагаюся спілкуватися 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 та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
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 па роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається 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 віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується 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 па роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
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. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па 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. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
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 набагато щасливішим.
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, щоб вони вчиняли 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 зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і 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 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 домашніми і 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 тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.

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

Бланк для відповідей

Назва навчального закладу:

---

Повних років:

---

Дата діагностування:

---

№ з/п 1 2 3 4 5 6 7 Сума балів 1-7

Відповідь + або -

№ з/п 8 9 10 11 12 13 14 Сума балів 8-14

Відповідь + або -

№ з/п 15 16 17 18 19 20 21 Сума балів 15-21

Відповідь + або -

№ з/п 22 23 24 25 26 27 28 Сума балів 22-28

Відповідь + або -

№ з/п 29 30 31 32 33 34 35 Сума балів 29-35

Відповідь + або -

№ з/п 36 37 38 39 40 41 42 Сума балів 36-42

Відповідь + або -

№ з/п 43 44 45 46 47 48 49 Сума балів 43-49

Відповідь + або -

№ з/п 50 51 52 53 54 55 56 Сума балів 50-56

Відповідь + або -

№ з/п 57 58 59 60 61 62 63 Сума балів 57-63

Відповідь + або -

№ з/п 64 65 66 67 68 69 70 Сума балів 64-70

Відповідь + або -

№ з/п 71 72 73 74 75 76 77 Сума балів 71-77

Відповідь + або -

№ з/п 78 79 80 81 82 83 84 Сума балів 78-84

Відповідь + або -

## Обробка та інтерпретація результатів

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

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

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

«Ключ»

### Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2),+13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнаність у кут»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2),+51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

### Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

### Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційне відчуження:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +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 вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0-9 балів — симптом не сформований;

10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований.

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

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

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

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

36 і менше балів — фаза не сформована;

37—60 балів — фаза на стадії формування;

61 і більше балів — фаза сформована.

**2.Методика «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)». Методика «РСК» Є.Ф. Бажина розроблена на основі шкали локусу контролю Д. Роттера - для дослідження рівня суб'єктивного контролю**

Анкета RSC складається із 44 елементів.

Для підвищення надійності результатів опитувальник збалансований за такими параметрами:

1) Внутрішність-Зовнішність

Половина елементів опитувальника сформульована таким чином, що люди з внутрішніми результатами USC буде позитивним Даючи відповідь, сформульовану таким чином, що люди із зовнішніми USC дадуть на неї позитивну відповідь.

2) за емоційним знаком - рівна кількість балів опитувальника описує емоційно позитивні та емоційно негативні ситуації;

3) у напрямку приписування - однакова кількість балів формулюється від першої та третьої особи.

На відміну від шкали Роттера, опитувальник містить елементи, що вимірюють внутрішню і зовнішню зовнішність у міжособистісних та сімейних стосунках. Для медичних та психологічних досліджень він містить елементи, що вимірюють USC. стосовно хвороби та здоров'я.

З метою розширення обсягу анкети вона доступна у двох версіях, які відрізняються форматом відповідей респондентів.

Варіант А, який призначений для дослідницьких цілей, вимагає 6-бальної відповіді «-3, -2, -1, +1, +2, +3» з відповіддю «+3» «завершено» означає погодитися ", "-3 "-" категорично не погоджуюся "з цим пунктом.

Варіант Б, призначений для клінічної психодіагностики, вимагає відповідей у бінарній шкалі «погодитись - не погодитись».

Показники опитувальника USC організовані відповідно до принципу ієрархічної структури системи регулювання діяльності таким чином, що містять узагальнений показник для окремого USC, який незмінний для частих ситуацій діяльності, два показники середнього ступеня спільності, що відрізняється від конкретних ситуаційних показників емоційних ознак.

**Процедура**

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і позначте їх на бланку відповідей:

- 3 - категорично не згоден
- 2 - частково не згоден
- 1 - скоріше не погодитись, ніж погодитись
- + 1 - скоріше погодитись, ніж не погодитись

- + 2 - частково погодитись
- + 3 - повністю погодитись.

#### Анкета

- Просування по службі залежить більше від успішних обставин, ніж від навичок та зусиль людини.
- Більшість розлучень відбувається через те, що люди не хочуть пристосовуватися один до одного.
- Хвороба - справа випадку. Якщо вам вже судилося захворіти, ви нічого не можете зробити.
- Люди самотні, бо не виявляють зацікавленості чи доброти до інших.
- Реалізація моїх бажань часто залежить від удачі.
- Немає сенсу намагатися завоювати чужу симпатію.
- Зовнішні обставини - батьки та добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж на подружні стосунки.
- Я часто відчуваю, що я мало контролюю те, що зі мною відбувається.
- Як правило, керівництво є більш ефективним, коли дії підлеглих повністю контролюються, а не покладаються на їх незалежність.
- Мої оцінки та школа залежали більше від випадкових обставин (наприклад, настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
- Загалом, коли я будує плани, я вірю, що можу їх здійснити.
- Те, що багато людей вважають щасливим чи щасливим, насправді є результатом довгих і концентрованих зусиль.
- Я думаю, що правильний спосіб життя може допомогти вашому здоров'ю більше, ніж лікарі та ліки.
- Якщо люди не поєднуються, як би вони не старались, вони все одно не можуть побудувати сімейне життя.
- Те, що я роблю, здебільшого цінується іншими.
- Діти ростуть так, як їх виховують батьки.
- Я не думаю, що випадковість чи доля відіграють важливу роль у моєму житті.
- Я намагаюся не планувати своє життя наперед, бо багато що залежить від того, як ідуть справи.
- Мої шкільні оцінки залежали більше від моїх зусиль та рівня підготовки.
- Я відчуваю себе більш винним у конфліктах насіння, ніж у іншій стороні.
- Життя більшості людей залежить від випадковості.
- Я віддаю перевагу керівництву, де ви можете вирішити, що і як це робити.
- Я думаю, що мій спосіб життя аж ніяк не є причиною моєї хвороби чи захворювань.
- Як правило, це поганий шанс, який заважає людям досягти успіху у своєму бізнесі.

- Зрештою, люди, які працюють в організації, відповідають за її безгосподарне управління.
- Я часто думаю, що я нічого не можу зробити щодо існуючих стосунків у сім'ї.
- Якщо я справді хочу, я можу залучити майже будь-кого.
- Настільки багато різних обставин впливає на молоде покоління, що зусилля батьків сприймати дітей Ітана часто марні.
- Те, що трапляється зі мною - це робота моїх рук.
- Важко зрозуміти, чому менеджери поведуться так, а не навпаки.
- Той, хто, швидше за все, не досяг успіху у своїй роботі, не виявив достатньо зусиль.
- Здебільшого я можу отримати бажане від членів своєї сім'ї.
- Проблеми та невдачі у моєму житті часто були виною інших людей, крім мене.
- Ви завжди можете захистити свою дитину від застуди, якщо стежите за ними і правильно одягаєте їх.
- У складних обставинах я волію чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
- Успіх - це результат напруженої праці і мало що залежить від успіху чи удачі.
- Я відчуваю, що щастя моєї родини залежить більше від мене, ніж від когось іншого.
- Мені завжди було важко зрозуміти, чому деякі люди мені подобаються, а інші ні.
- Я завжди волію приймати рішення та діяти самостійно, а не покладатися на допомогу чи долю інших людей.
- На жаль, незважаючи на всі зусилля, заслуги людини залишаються невизнаними.
- У сімейному житті бувають ситуації, які навіть при дуже сильному бажанні не можуть бути вирішені.
- Дієздатні люди, які не побачили свого потенціалу, повинні звинувачувати лише себе.
- Багато моїх успіхів стали можливими лише за допомогою інших людей.
- Більшість невдач у моєму житті були через некомпетентність, незнання чи лінощі, і мало залежали від удачі чи нещастя.

### **3.Методика діагностики особистості на мотивацію щодо уникнення невдачі Т. Елерса**

Пропонуємо вам список слів: 30 колонок по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його.

1. Смілива пильна заповзятлива

2. Ніжно нерішучий впертий
3. Обережно визначений песимістичний
4. Неузгоджена неуважна увага
5. Безпідставно боягузливий нещадний
6. Розумні, жваві та передбачувані
7. Холоднокровний поміркований запал
8. Швидкий легковажний сором'язливий
9. Безжальна мудра непередбачувана
10. Оптимістично сумлінно уважні
11. Меланхолійна непевна нестабільність
12. Інжир безтурботно схвильований
13. Бездумно тихо сором'язливий
14. Обережна дурна зухвалість
15. Розумно швидко швидко сміливий
16. Підприємницька обережна передбачливість
17. Схвильований розсіяний нерішучий
18. Фіга безтурботно безцеремонно
19. Страх перед нерішучим нервом
20. Відповідальний відданий авантюрі
21. Передбачувано жвавий відчайдух
22. Приручити байдужих недбалих
23. Обережний, безтурботний пацієнт
24. Розумна дбайлива хоробрість
25. Розсудливий, безстрашний, сумлінний
26. Поспіхом сором'язливий безтурботний
27. Розсіяний безрозсудний песиміст
28. Обережно
29. Тихий неорганізований сором'язливий
30. Оптимістична пильна безтурботність

## КЛЮЧ

Ви отримуєте один бал за виділення, зазначені в ключі (перша цифра перед дефісом означає номер рядка, друга цифра після дефіса - номер стовпця, у якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, для якого пишеться крапка, знаходиться в першому рядку у другому стовпці - "пильний"). Оцінка за будь-який інший відбір не присуджується.

Ключ розрахунку:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1;  
12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1;

22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат:

Чим вищий бал, тим вища мотивація уникати помилок та захистів. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до самозахисту; Від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів - високий рівень мотивації; більше 20 балів - занадто багато мотивації, щоб уникнути невдачі, самозахисту.

#### **4.Тест-опитувальника А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»**

Мета дослідження: визначити рівень розвитку рольової саморегуляції.

Матеріал та обладнання: тестова анкета А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана, бланк відповідей та ручка.

Метод дослідження

Дослідження добровільної саморегуляції за допомогою анкетного тесту проводиться або з випробуванням, або з групою. Для того, щоб отримати незалежні відповіді, кожен отримує текст анкети, лист відповідей із номерами запитань і колонку з відповідями поруч.

Інструкції: Вам пропонують тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожен із них і вирішіть, чи правильно це твердження стосується вас. Якщо це правильно, поставте знак плюса (+) на аркуші відповідей проти цього твердження і знак мінуса (-) на аркуші відповідей.

Тест

1. Коли щось не прилипає, мені часто хочеться це залишити.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо мені доводиться вибирати між ними та доброю компанією.
3. Мені легко контролювати свій гнів, коли це необхідно.
4. Зазвичай я залишаюся спокійним і чекаю друга, який запізнився.
- Важко відволіктися від роботи.
6. Мене тягне з рейок фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся слухати співрозмовника, не перебиваючи їх, навіть якщо вони не можуть дочекатися заперечення.
8. Я завжди «згинаю» свою лінію.
9. За необхідності я можу не спати всю ніч (наприклад, робота, зміни) і бути в «гарній формі» наступного дня.
10. Дуже часто мої плани мають перевагу над зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені нелегко змусити себе побачити видовище, яке холоднокривно збуджує мене.

13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати працювати після низки образливих помилок.
14. Коли я погано поведжуся з кимось, мені важко їх приховати.
15. За необхідності я можу займатися бізнесом за незручних та недоречних обставин.
16. Мені дуже важко зрозуміти, що це має бути зроблено до певної дати.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. Я переносю фізичну втому легше за інших.
19. Краще дочекатися щойно звільненого ліфта, ніж підніматися сходами.
20. Мені не так просто зіпсувати настрій.
21. Іноді дрібниці потрапляє мені в голову, не дає спокою, і я не можу від неї позбутися.
22. Мені важче сконцентруватися на якомусь завданні чи роботі, ніж іншим.
23. Зі мною важко сперечатися.
24. Я завжди намагаюся закінчити розпочате.
25. Легко відволіктися.
26. Іноді я виявляю, що намагаюся досягти своєї мети, незважаючи на обставини.
27. Люди часом заздрять моєму терпінню і старанності.
28. Мені важко зберігати спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи я несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Зазвичай мене дуже дратує, коли двері проїжджаючого автомобіля чи ліфта закриваються «перед моїм носом».

#### Обробка результатів

Мета обробки результатів - Визначення розміру показників довільної саморегуляції Бали на загальній шкалі (В) та індекси на підрамах «нав'язливість» (Н) та «самоконтроль» (С). Кожен індекс є сумою балів, отриманих шляхом обчислення згоди відповідей суб'єкта з ключем отримано загальну шкалу або субкальку на підрахуванні «нав'язливість» – від 0 до 16, а на під шкалі «самоконтроль» – від 0 до 13.

Ключ до розрахунку індексів довільної саморегуляції

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4 +, 5 +, 6-, 13- 14-16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+, 7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28 -, 29-, 30 -

"настирливість" 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10 17+, 18+, 20+, 22-, -, 11+, 13- 16-24 +, 25-27 +

«самоконтроль» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-, 14-, 16-, 21 -, 29-, 30 -

## Аналіз результатів

Як правило, нижче рівня саморегуляції передбачає ступінь контролю над власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо контролювати свої дії, стани та мотивації

Взагалі під ступенем добровільної саморегуляції розуміється ступінь оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо контролювати свої дії, стани та мотивації.

Ступінь добровільної саморегуляції можна охарактеризувати як ціле, так і окремо, а також саморегуляцію.

Ступінь добровільної саморегуляції визначається порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони складають більше половини максимально можливої кількості збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, нав'язливості або самоконтролю. Для шкали "В" це значення становить 12, для шкали «Н» – 8, для шкали "С" – 6.

Високий бал за шкалою «В» характерний для людей, які емоційно емоційно є зрілими, активними, незалежними, незалежними. Для них характерні спокій, впевненість у собі, стабільність намірів, реалістичні погляди та розвинене почуття обов'язку. Як правило, вони добре відображають особисті мотиви, систематично реалізують наміри, можуть розподіляти зусилля та контролювати дії; Вони характеризуються яскраво вираженою соціально-позитивною спрямованістю. Іноді зростає внутрішня напруга, пов'язана з бажанням контролювати кожен нюанс власної поведінки та страхом перед її безпосередністю.

Низький бал спостерігається у людей, які почуттєві, емоційно нестійкі, вразливі та невпевнені в собі. Рефлексивність у них низька, а загальний фон активності, як правило, знижений. Вони характеризуються імпульсивністю та нестійкістю намірів, що може бути обумовлено як незрілістю, так і вираженою вишуканістю природи, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролем. Позитивною стороною є активні, здібні люди, які активно намагаються виконати те, що планується, вони мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікаються від альтернатив і спокус, їх головний актив - справа розпочата. Для таких людей характерна повага до соціальних норм і бажання повністю підпорядкувати власну поведінку. У крайніх випадках може відбутися втрата гнучкості в поведінці та розвиток маніакальних тенденцій. Низькі значення на цій шкалі свідчать про підвищену нестабільність, невизначеність та імпульсивність, що може призвести до непослідовності та навіть хаотичної поведінки. Зниження рівня активності

та ефективності у таких людей зазвичай компенсується підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю та схильністю до вільної інтерпретації соціальних норм.

Під шкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю над емоційними реакціями та станами. Емоційно стабільні люди, які знайомі з різними ситуаціями, досягають високого балу на під шкалі. Вони характеризуються внутрішнім спокоєм та впевненістю у собі, позбавленими страху перед невідомим, підвищеною готовністю сприймати нове, несподіване і, як правило, пов'язане зі свободою дій, тенденціями до інновацій та радикалізмом. усвідомлене Обмеження спонтанності може призвести до посилення внутрішньої напруги, переваг постійної тривоги та втоми.

Досвід та внутрішні конфлікти сприяють заспокоєнню ситуації. Соціальна доцільність високих балів за шкалою не ясна. Високий рівень розвитку добровільної саморегуляції може бути пов'язаний з проблемами в організації життя та взаємин з людьми. Вони часто відображають виникнення невідповідних характеристик та поведінки. Низький рівень настирливості та самоконтролю в багатьох випадках призводить до компенсаторних функцій, але також свідчить про порушення розвитку якостей особистості та його здатності будувати стосунки з іншими людьми та адекватно реагувати на різні функції, які спочатку потрібно розвинути або виправити .

### **5.Методика «Шкала контролю за діяльністю» Ю. Куля**

Мета. Дослідження окремих схильностей «орієнтація на дії» або «орієнтація на державу», які постають як стабільні механізми саморегуляції особистості.

Структура. Анкета складається з 36 запитань та трьох шкал: 1 «Контроль діяльності під час планування» - CD (и); «Контроль діяльності під час реалізації» – CD (р); «Контроль діяльності у разі помилок» – CD (и).

Форма анкети.

1. Якщо я втрачаю щось цінне і після тривалих пошуків не можу його знайти:

- а) я продовжую думати про втрату, навіть коли я зайнятий іншими справами;
- б) згодом я забуду про це.

2. Коли мені доводиться виконувати важке завдання:

- а) я повинен змусити себе вжити заходів;
- б) я почну його негайно.

3. Коли я вивчив нову цікаву гру:

- а) мені швидко стає нудно і я намагаюся робити щось інше;
- б) я давно маю з цим справу. Коли я працюю над важливим завданням протягом декількох тижнів, а не виконав його:

- а) через деякий час, поки не з'явиться ця помилка.
- б) я довго не думаю про це.

5. Коли у мене багато вільного часу:

- а) іноді не можу вирішити, що робити;
- б) зазвичай я швидко знаходжу нову роботу.

6. Коли я роблю щось дуже важливе для себе:

- а) іноді я із задоволенням відволікаюся на інші речі;
- б) лише працюю на цим.

7. Якщо під час змагань мої результати були нижчими, ніж результати суперників:

- а) я перестаю швидко про це думати;
- б) це надового застяє в моїй голові.

8. Коли у мене дуже складна проблема:

- а) спочатку я думаю, чи можна її вирішити загалом.
- б) я думаю, «я почну діяти, і ми побачимо».

9. При перегляді цікавого відео:

- а) я настільки захоплений ним, що не думаю про перерву;
- б) іноді я радий, що можу брати участь у інших справах.

10. Якби я випадково випустив новий пристрій і спробував його виправити, це не спрацювало:

- а) я швидко подав у відставку;
- б) я буду довго сердитися.

11. Коли мені доводиться вирішувати складне завдання:

- а) я зазвичай берусь за нього відразу;
- б) відкладаю його на пізніше.

12. Якщо я довгий час займався чимось цікавим (читав, щось робив тощо):

- а) інколи думаю, чи варто було витратити час на це;
- б) я настільки захоплений своєю роботою, що не надто замислююся над тим, як нею користуватися пізніше.

13.

- а) це не означає, що я не думаю про це, навіть коли роблю щось інше.
- б) я не думаю про це, поки неможлива зустріч.

14. Коли є кілька вільних годин:

- а) я деякий час вирішую, що робити першим;
- б) зазвичай я швидко обираю чим зайнятись.

15. Коли я читаю цікаву газетну статтю:

- а) занурююся у читання і читаю до кінця;
- б) я часто переглядаю інші статті, перш ніж прочитати першу.

16. Якщо мені продали дорогий, але неякісний товар, і магазин не приймає його назад:

- а) це мене турбує, і мені важко концентруватися на інших речах;
- б) я можу залишити це «на потім»

17. Коли мені доводиться виконувати важливу роботу вдома:

- а) мені важко підготуватися до роботи;
- б) зазвичай я швидко приступаю до роботи.

18. Під час однієї подорожі, яка мені дуже подобається, трапляється, що:

- а) через деякий час у мене з'являється бажання зайнятися чимось іншим;
- б) до кінця подорожі я навіть не думаю робити щось інше.

19. Якщо моя робота оцінена як незадовільна:

- а) мене ненадовго це дратує;
- б) спочатку я нічого не хочу робити.

20. Коли мені потрібно закінчити кілька важливих речей:

- а) я ретельно продумую, з чого почати;
- б) я їх планую і починаю робити.

21. Коли я починаю говорити з кимось на цікаву тему:

- а) це стає напруженою розмовою;
- б) я хочу поговорити про щось інше пізніше.

22. Якщо я загублюсь на вулиці і тим самим пропущу важливу зустріч:

- а) одразу я погано уявляю, що робити;
- б) я залишаю все як є.

23. Коли я роблю дві важливі для мене речі:

- а) я швидко беру одну з них, а про іншу не думаю;
- б) обрати яка буде першою мені складно.

24. Коли я роблю щось цікаве:

- а) я іноді шукаю можливість зробити щось інше;
- б) я можу робити це необмежено довго.

25. Якщо я все ще не можу вирішити важливу проблему:

- а) мій настрій погіршується, і я втрачаю бажання її вирішити.
- б) я швидко забуду про неї і впевнений, що можу зробити щось інше.

26. Якщо мені доводиться закінчувати щось важливе, але неприємне:

- а) зазвичай я негайно цим займаюся;
- б) я відкладаю його, поки не буде нагальної потреби.

27. Коли я розмовляю на цікаву тему на вечірці:

- а) я довго захоплююся;

б) через деякий час я люблю змінювати тему.

28. Коли щось насправді засмучує:

а) мені не хочеться нічого робити;

б) мені зазвичай легко відволіктися і зробити щось інше.

29. Коли мені потрібно зробити щось важливе:

а) я іноді довго і ретельно розмірковую над тим, з чого почати;

б) я негайно вирішу, з чого почати.

30. Якби я міг грати набагато краще, ніж мої колеги:

а) я швидко перестав би грати;

б) я хотів би продовжити гру.

31. Коли у мене виникає кілька проблем протягом одного дня:

а) іноді я не знаю, що робити.

б) я залишаюся активним, ніби нічого не сталося.

32. Коли мені доводиться робити щось абсолютно нецікаве та трудомістке:

а) я зазвичай це роблю відразу

б) я маю «сповільнитись», щоб налаштуватися на роботу.

33. Коли я читаю щось цікаве:

а) я іноді беруся за щось інше;

б) я можу довго читати.

34. Якщо я доклав усіх зусиль, щоб зробити важливу роботу якісно, і вона не триває:

а) я швидко змирюся з цим і буду робити інші справи;

б) мені важко робити щось інше;

35. Коли мені доводиться робити домашні справи:

а) я готовий до цього;

б) я маю набратися сил для цього.

36. Коли я намагаюся дізнатися щось нове і дуже цікаве:

а) я займаюся цим протягом тривалого часу;

б) згодом я охоче роблю перерву, щоб повернутися до інших речей.

Ключ

CD (n): 1b, 4b, 7a, 10a, 13b, 16b, 19a, 22b, 25b, 28b, 31b, 34a.

CD (n): 2b, 5b, 8b, 11a, 14b, 17b, 20b, 23a, 26a, 29a, 32a, 35a.

CD (p): 3b, 6b, 9a, 12b, 15a, 18b, 21a, 24b, 27a, 30b, 33b, 36a

Кожна шкала має високі бали, один Показник для «орієнтації на дію», низький «орієнтації на стан».

## Додаток Б

## Тематичний план занять за колекційною програмою

Тема	Мета	Форми роботи
<p>Заняття №1. Вступне «Давайте знайомитися» Мета: встановлення контакту з підлітками, створення позитивного настрою до майбутніх занять</p>	<p>Завдання: - знайомство із психокорекційною групою; - визначення інтенсивності страхів, а також наявність (або відсутність) фобій у за допомогою бесіди та діагностичного матеріалу - Зняття психологічних бар'єрів -Розвиток рефлексії Вступ. Ритуал привітання: учасники стоячи в колі з психологом вітають одне одного, називають своє ім'я, потискуючи по черзі руки, передаючи тим самим свій добрий настрій сусідові праворуч і так далі.</p>	<p>Вправа зі спектрокартами А. Копитіна «Це Я»: у колі розкладено набір спектрокарт. Учасникам пропонується з цього набору вибрати ту карту, яка уособлює їхній настрій, стан у цей час. Далі відбувається групове обговорення. Вправа «Розповідь про свої тривоги»: учасники по черзі діляться своїми тривогами та страхами; важливо добратися до суті страху, з'ясувати, здавалося б, незначні деталі. Вправа зі спектрокартами А. Копитіна «Хова»: у колі розкладено набір спектрокарт. Учасникам пропонується з цього набору вибрати таку карту, де зображено те, куди учасник відправив свої тривоги і страхи. Далі відбувається групове обговорення Групова рефлексія. Питання для обговорення: Чи змінилося ваше ставлення до страху після тренінгу? І яке воно тепер? 2. Як Ви тепер ставитеся до своїх страхів? 3. Що допомогло подолати ваш страх? 4. Який вплив мала група на подолання Вашого страху? 5. Які висновки ви зробили собі?</p>
<p>Заняття №2 «Повелителі страху» Мета: відреагування страху</p>	<p>Завдання: - визначення інтенсивності страхів, а також наявність (або</p>	<p>Розминка. Вправа "Предмет схожий на мене". Психолог розкладає будь-які матеріали/предмети на столі та пропонує учаснику вибрати</p>

<p>самовираження та фрустрації у досягненні успіху. Формування позитивного образу "Я".</p>	<p>відсутність) фобій в учасників за допомогою бесіди та діагностичного матеріалу - Зняття психологічних бар'єрів -Створення умов формування можливості самовираження почуттів; -Розвиток рефлексії Ритуал привітання. Учасникам дається по білому кружечку у формі обличчя. Надається інструкція – зобразити на цьому кружечку свою улюблену емоцію. Потім приклеїти його на загальний ватман та підписати. Обговорення колажу на ватмані.</p>	<p>схожий на нього предмет та пояснити свій вибір. Вправа «Якби я був...». На картках написано продовження (наприклад, якби я був героєм), учаснику необхідно придумати, яку б користь приносив суспільству. Обговорення. Вправа "Мій вибір". Учаснику пропонуються різні ситуації зі свого громадського життя та за варіантами поведінки в ньому. Учасник щоразу робить свій вибір вирішення ситуації, пояснює. Рефлексія</p>
<p>Заняття №3 «Боюсь, але роблю» Мета: згуртування групи, активізація страхів учасників, розвиток здатності до самовираження почуттів.</p>	<p>Завдання: - зрозуміти особливості темпераменту учасників, їх переживань та внутрішнього світу за допомогою ізотерапевтичних, телесноорієнтованих технік; - формування почуття довіри до оточуючих людей; - Розвиток рефлексії. Вступ.Ритуал</p>	<p>Вправа «Мое ім'я»: всі учасники сідають у коло. Ведучий просить покласти праву долоню на ліву долоню, що сидить праворуч. В результаті виявиться, що учасники з'єднані між собою. Ведучий просить привітатись один з одним, називаючи сусіда, повним, ім'ям (надалі процедура ускладнюється, хлопці дають позитивну характеристику своєму товаришеві). Арт-терапія - виявлення страхів в учасників за допомогою малювання страхів: пропонується малювати на теми: "Найкраще,</p>

	привітання:	найгірше". Далі кожен учасник групи промовляє все, що намальовано з його малюнку, тобто. Відбувається обговорення. Вправа "Хвалю". Учаснику необхідно згадати події у школі, коли він досягав успіху, хороших оцінок тощо, виявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість. Згадати свій емоційний стан на той момент. Потім учасник повинен похвалити себе. Обговорення. Групова рефлексія
Заняття №4. "Говори про страх голосно" Мета: надання учасникам можливості прояву реальних почуттів, вироблення ефективної групової взаємодії та формування здатності "не боятися говорити".	Завдання: - полегшення самовираження через звільнення від страху зробити помилку; - Зняття психосоматичної напруги; - розвиток можливості аналізу своїх почуттів, страхів і переживань. - Розвиток рефлексії Вступ. Ритуал вітання: учасники стоячи в колі з психологом вітають одне одного, потискуючи почергово руки, передаючи тим самим свій добрий настрій сусідові праворуч і так далі.	Вправа "Неправильний малюнок": учасникам пропонується намалювати будь-який малюнок, але так, щоб він був неправильним, а потім обговорити його у групі. Вправа «Каракулі» (В. Оклендер): ведучий та група спочатку малюють каракулі у повітрі, потім на спинах один одного, потім на папері. На малюнку учасники по черзі складають розповідь. Групова рефлексія
Заняття №5. «Уривки	Завдання: - Створення	Вправа «Закінчи речення»: Учасникам пропонується

<p>пам'яті» Мета: надання можливості учасникам для актуалізації страху та сприяти зміцненню почуття самостійності.</p>	<p>позитивних емоційних установок на довірче спілкування;          - Знаходження рішень того чи іншого завдання;          - розвиток можливості подолання проблем;          - формування почуття емпатії та співпереживання;          - Розвиток рефлексії.          Вправа «Привітання на сьогоднішній день»: Стоячи в колі, учасники по черзі кидають м'яч один одному, говорячи про будь-яке побажання партнеру. Побажання має бути коротким – бажано одним словом. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день.</p>	<p>закінчити речення («Люди зазвичай боятися...») Робиться висновок про те, що іноді бояться всі люди і страх - зовсім не соромне почуття, чим старшою стає людина, тим менше в неї стає страх.          Вправа «Я – дорослий»: ведучим загадується кожному з учасників якесь почуття та ситуація, які він повинен зобразити, а група відгадати. У ході обговорення називають саме почуття та ситуацію, в якій воно найчастіше зустрічається. Завдання учасників групи - бути схожим, як учасник у конкретній ситуації, з конкретним почуттям (по можливості описати словами відмінності у ході)          Групова рефлексія</p>
<p>Заняття №6. «Друг у біді не покине, навіть коли дуже страшно» Мета: формування довіри до оточуючих та сприяння розвитку спонтанності, самовираження у групі.</p>	<p>Завдання:          - сприяти розширенню рольового репертуару;          - Зняття психологічних затискачів;          - розвиток почуття відповідальності за оточуючих;          - полегшення страху бути не всі;</p>	<p>Вправа «Я не впаду»: на підлозі розкладається канат так, щоб вийшла якась фігура. Учасники по черзі знімають взуття та стають на край каната двома ногами (п'ятка однієї стосується пальців іншої). Учаснику зав'язують очі. Потім решта учасників дає команди його пересування по канату (крок вперед/назад/ліворуч/праворуч). Потрібно дійти до кінця каната. Обговорення.          Групове малювання: Усі члени</p>

	<p>- Розвиток комунікативних навичок;</p> <p>- Розвиток рефлексії.</p> <p>Вступ. Ритуал вітання: учасники стоячи в колі з психологом вітають одне одного, потискуючи почергово руки, передаючи тим самим свій добрий настрій сусідові праворуч і так далі.</p>	<p>групи сідають у коло у середині кімнати. Перед кожним лежить аркуш паперу та кольорові ручки або олівці. Починайте малювати щось важливе для себе. За сигналом керівника групи передайте свій лист учаснику, що сидить від вас ліворуч, і отримайте розпочатий малюнок від учасника, що сидить праворуч. Працюйте над цим малюнком, змінюйте та додавайте до нього, що хочете. По сигналу передайте цей малюнок ліворуч та отримайте малюнок праворуч. Продовжуйте так, доки до вас не повернеться той малюнок, який ви почали. На закінчення – обговорення своїх вражень про малюнок із групою.</p>
<p>Заняття №7 «Воюй зі мною, страх!» Мета: подолання страху самовираження, не відповідати очікуванням оточуючих.</p>	<p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сприяння підвищенню самоповагиучасника;</li> <li>- Прийняття учасником нової ситуації;</li> <li>- Посилення «Я» учасника.</li> <li>- формування впевненості у собі;</li> <li>- Підвищення заниженої самооцінки;</li> <li>- Навчання самовираження;</li> <li>- Розвиток рефлексії.</li> </ul> <p>Привітання-вправа «Улюблена емоція»: кожному учаснику потрібно намалювати вою емоцію</p>	<p>Привітання-вправа "Улюблена емоція": кожному учаснику потрібно намалювати свій смайлик-настрій, розповісти про нього групі.</p> <p>Вправа «Я пишаюся тим, що я...»: Учасники по черзі розповідають про те, чим він пишається, починаючи щоразу з фрази «Я пишаюся тим, що я...». Необхідно називати не менше 3 фактів.</p> <p>Ізотерапія – «Захисний амулет»: Учасникам пропонується створити свій захисний амулет від страхів та тривог на маленькому листочку шляхом малювання кольоровими олівцями. Далі учасники за бажанням розповідають групі про свій захисний амулет.</p>
<p>Заняття №8</p>	<p>Завдання:</p>	<p>Вправа «Малювання</p>

<p>«Я впорався – ми впоралися»</p> <p>Мета: подолання сором'язливості, формування впевненості, опрацювання тривожності у безпечній формі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток уяви;</li> <li>- зняття емоційної напруги;</li> <li>- Підвищення позитивного настрою;</li> <li>- підведення підсумків;</li> <li>- Розвиток рефлексії.</li> </ul> <p>Вправа «Привітання на сьогоднішній день»: Стоячи в колі, учасники по черзі кидають м'яч один одному, говорячи про будь-яке побажання партнеру. Побажання має бути коротким – бажано одним словом. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день.</p>	<p>шматочками»: Учасникам пропонується зі шматочків кольорового паперу скласти картинку-аплікацію, яка асоціюється у нього із ситуацією, коли йому не страшно. Бажаючі можуть поділитися своїми почуттями із групою.</p> <p>Фантазійна подорож: У цій вправі бере участь тіло. Його метою є релаксація та зняття психологічних затискачів. Під спокійну музику ведучий вимовляє наступний текст повільно та спокійно:</p> <p>«Встань поруч зі своїм стільцем і випрями спину. Зроби глибокий вдих і заплющи очі. Відчуй свої ноги, відчуй, як вони стоять на землі. Уяви, що ти дерево і твоє коріння вростає глибоко в землю. Уяви, що в тебе виростає нове коріння, яке розгалужується в землі. Деякі з них товсті та сильні, інші більш тонкі, вони опоясують весь простір землі навколо тебе. Уяви, що це коріння міцно тримає твій стовбур і ти стоїш на землі твердо і впевнено. Якщо хочеш, можеш розкинути руки і уявити, що це гілки, які теж розкинуті на всі боки. На гілках росте листя або голки, які поглинають сонячне світло. Крізь твої гілки дме легкий вітерець, вони легко хитаються. Твоє могутнє коріння підтримує стовбур, і ніякий ураган не завдасть тобі шкоди...</p> <p>Якщо хочеш, уяви, що починається страшна буря, яка розгойдує дерева. Твій стовбур нахилиється з сторони вбік, можуть зламатися деякі гілки, але ти так міцно вріс у землю, що буря тебе не зламає.</p>
---	--	---

		<p>Відчуй своє коріння, стовбур і гілки, відчуй, який ти міцний і гнучкий. Нехай дме вітер — твої гілки згинаються під його силою, але не ламаються».</p> <p>Поступово вітер припиняється. Сонце виходить з-за хмар, і ти насолоджуєшся спокоєм, що оточує тебе... Ти знову стаєш самим собою. Потягнися, зроби глибокий вдих і розплющ очі».</p> <p>Повернися на місце та намалюй своє дерево. Намалюй його коріння, стовбур, гілки».</p> <p>Потім зображення дерев вирізають і приклеюють на один лист ватману, щоб вийшов чудовий сад.</p> <p>Заклучна бесіда «Свічка»: Свічка запалюється і передається по колу. Той, у чийх руках вона опинилася, повинен поділитися своїми враженнями про заняття.</p>
--	--	--