

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ
РІВНЯМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ»

Здобувачки групи ПЛ-01
Ксенженко Валерії Сергіївни

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

(підпис)
здобувача)

Валерія КСЕНЖЕНКО
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

Керівник старший викл., канд. психол. наук, доцент Наталія ТЕСЛИК

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

Анотація	4
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО	
ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	
	10
1.1. Особливості емоційного вигорання осіб юнацького віку	10
1.2. Соціально-психологічна адаптація осіб юнацького віку в процесі емоційного вигорання.....	18
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО	
ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	
	27
2.1. Методичне забезпечення дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації	30
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО	
ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СОЦІАЛЬНО-	
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	
	44
3.1. Можливості профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації в межах різних психологічних концепцій	44

3.2. Особливості профілактики емоційного вигорання юнаків методами арт-терапії, раціонально-емоційно-поведінкової терапії та практики майндфулнес	49
3.3. Програма профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації та її часткова апробація	53
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	69
Додаток А. Програма профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації	69
Додаток Б. Тези до вправи «Інформаційне повідомлення».....	92

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.

Було проаналізовано саме поняття емоційного вигорання, його структуру, етапи та особливості розвитку. Також були виявлені причини та симптоми розвитку даного явища. Теоретичний розгляд емоційного вигорання проводився в межах різних підходів. Особлива увага була приділена позиції механізму психологічного захисту.

Зроблено теоретичний розгляд соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку в процесі емоційного вигорання.

Окрім того було проведено емпіричне дослідження, яке підтвердило гіпотезу про взаємозв'язок емоційного вигорання та соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку. Вдалося виявити, що у значній кількості досліджуваних присутнє емоційне виснаження.

Для дослідження були використані методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Гібсон) та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Також була розроблена психологічна програма профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації. Проведена її часткова апробація. Створена програма була впроваджена у роботу психологічної служби КНП «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни» для профілактики емоційного вигорання пацієнтів, що належать до досліджуваної вікової групи.

Ключові слова: емоційне вигорання, соціально-психологічна адаптація, особи юнацького віку, програма профілактики, арт-терапія, майндфулнес, раціонально-емотивно-поведінкова терапія.

Abstract

The qualification work is devoted to the study of emotional burnout of young men with different levels of social and psychological adaptation.

The very concept of emotional burnout, its structure, stages and features of development were analyzed. The causes and symptoms of the development of this phenomenon were also revealed. The theoretical consideration of emotional burnout was conducted from various scientific approaches. Special attention was paid to the position of the mechanism of psychological protection.

A theoretical consideration of the socio-psychological adaptation of youth in the process of emotional burnout was made.

In addition, an empirical study was conducted that confirmed the hypothesis about the relationship between emotional burnout and socio-psychological adaptation of youth. It was found that emotional exhaustion is present in a significant number of subjects.

The method "Evaluation of one's own potential of "burnout"" (J. Gibson) and the method of diagnosis of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond were used for the research.

A psychological program for the prevention of emotional burnout of young men with different levels of social and psychological adaptation was also developed. It has been partially approved. The created program was also implemented in the work of the psychological service of the KNP "Sumy Regional Clinical Hospital of War Veterans" for the prevention of emotional burnout of patients belonging to the studied age group.

Key words: *emotional burnout, socio-psychological adaptation, youth, prevention program, art therapy, mindfulness, rational-emotional-behavioral therapy.*

ВСТУП

Актуальність.

Вже під час навчальної діяльності в наукових закладах у осіб юнацького віку може проявлятися емоційне вигорання. Це виявили непоодинокі наукові дослідження. Адже саме навчання зазвичай в юнацькому віці є прототипом професійної діяльності. Для студентів воно являє собою основну сферу самореалізації і паралельно дає велике навантаження. Окрім того люди вже в юнацькому віці починають розвиток своєї кар'єри або додатково до навчання навантажують себе підробітками.

Психологічне здоров'я юнаків зараз як ніколи потребує особливої уваги. До стресогенних чинників пов'язаних з навчанням додаються чинники пов'язані з соціально-економічною ситуацією в нашій країні та світі в цілому. Дані фактори можуть дуже негативно відбуватися на психологічному здоров'ї молодих людей та впливати на процес їхньої самореалізації.

Окрім того, нинішня військово-політична ситуація в країні негативно відбивається на психічному здоров'ї всього населення, і безпосередньо особах юнацького віку. Оскільки саме в цьому віці особистість ще не до кінця сформована. І постійний вплив стресогенних факторів має дуже негативний вплив на психічне здоров'я та нормальне функціонування особи в суспільстві.

Саме в період юнацького віку в житті людини настає дуже відповідальний етап, відбувається дуже багато змін. По-суті, порушується звичний уклад життя і настає етап переходу до дорослого, самостійного та відповідального життя. І щоб цей період пройшов успішно, людина має пройти соціально-психологічну адаптацію. Адже саме «адаптація є результатом процесу змін соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних, демографічних відносин між людьми, пристосування до соціального середовища» [33, с.234].

Описані вище сучасні умови життя могли призвести до емоційного виснаження, що в свою чергу могло призвести до погіршення здатності

соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку. Для запобігання розвитку такої ситуації ми вибрали саме цю тему для дослідження.

Тема емоційного вигорання була завжди популярною серед науковців, адже ця проблема є поширеною у суспільстві та потребує наукового вирішення. До речі, даною тематикою також займалося й багато українських вчених. Це може свідчити про поширеність та проблематику даного явища в Україні. Наприклад, Г. Кизим досліджував емоційне вигорання у психологів. Т. Зайчикова вивчала дане явище безпосередньо у студентів. Але варто зазначити, що вивчення емоційного вигорання відбувається набагато активніше у осіб дорослого віку, які займаються професійною діяльністю тривалий час. А от дослідження осіб юнацького віку потребує додаткової уваги та вивчення.

Дослідженням явища соціально-психологічної адаптації опікувалося багато вчених. Серед іноземних можна виділити Д. Майерса, Г. Сельє. Серед вітчизняних, особливої уваги заслуговують І. Процик, Л. Коробка, Є. Карпенко.

Мета: теоретичне та емпіричне дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації. Розробка та часткова апробація методичного забезпечення профілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку.

Об'єкт: емоційне вигорання юнаків.

Предмет: емоційне вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.

Завдання

1. Визначити теоретичні засади вивчення емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.
2. Емпірично дослідити емоційне вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.

3. Обґрунтувати доцільність використання методів арт-терапії, раціонально-емоційно-поведінкової терапії та практики майндфулнес у профілактиці емоційного вигорання.

4. Розробити і частково апробувати програму профілактики емоційного вигорання осіб юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.

Гіпотеза

1. Емоційне вигорання корелює з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації досліджуваних.

2. Профілактика емоційного вигорання осіб юнацького віку потребує застосування методів групової психотерапії, арт-терапії, раціонально-емотивно-поведінкової терапії, практики майндфулнес.

Методи використані в роботі:

1. Теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення).
2. Емпіричні методи (методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Гібсон), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда).
3. Методи математичної обробки даних.
4. Методи активного впливу (методи групової психотерапії, арт-терапії, раціонально-емотивно-поведінкової терапії, практика майндфулнес.).

Теоретична значущість даної роботи полягає в детальному розгляді та виявленні особливостей емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації. Окрім того до теоретичної значущості варто віднести виявлення психологічних методів профілактики емоційного вигорання юнаків.

Практична значущість дослідження. На основі отриманих теоретичних знань та емпіричних даних розроблена програма, яка може застосовуватися для студентів та молодих спеціалістів з метою профілактики емоційного вигорання. Профілактика емоційного вигорання також має

сприяти поліпшенню процесу соціально-психологічної адаптації та нести позитивний вплив на ефективність діяльності осіб юнацького віку.

Апробація дослідження була проведена за участі осіб юнацького віку. Окрім того розроблена програма була впроваджена в роботу психологічної служби КНП «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни» для пацієнтів, які входять до досліджуваної вікової категорії.

Статтю «Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку» подано до друку «Психологічні студії» №2, 2024.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, 7 таблиць, 6 рисунків, списку використаних джерел у кількості 54 найменувань та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Особливості емоційного вигорання осіб юнацького віку

На сучасному етапі розвитку психології розгляд та дослідження емоційного вигорання проводяться в різних її сферах. Але варто відмітити, що найбільшу увагу даному явищу приділяють у психології професійної діяльності. Довгий час традиційним підходом до вивчення емоційного вигорання вважалося його дослідження з позиції професійної деформації. Емоційне вигорання тісно пов'язувалося саме із діяльністю особи в певній професії.

У психології стресових станів емоційне вигорання також займає своє заслужене важливе місце. Адже науковці часто розглядають дане явище як результат стресу.

Із позиції стану виснаження, як фізичного, так і психічного, емоційне вигорання викликає інтерес для дослідження серед представників екзистенційної психології. Вчені даного напрямку вважають, що вигорання настає у випадках, коли людина довго перебуває в емоційно-напружених обставинах, які тягнуть за собою відчуття невизначеності [29].

Аналіз відповідних наукових джерел дав нам можливість, чітко зрозуміти, що схильність особистості до виникнення і розвитку емоційного вигорання є у всіх людей різною. Проте можна виділити деякі конкретні особистісні характеристики людини, які часто сприяють виникненню даного стану.

Відомий американський психіатр Дж. Фрейденберг вважав, що «подібний стан розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного

відношення до роботи, в той же час, схильних до мрійливості, одержимих нав'язливими ідеями» [29].

О. Романська та І. Процик дослідили, що перфекціонізм є важливим чинником у виникненні передумов для розвитку емоційного вигорання особистості. Перфекціоністи часто піддаються виснаженню в процесі своєї професійної діяльності. Виконання роботи людьми з даною рисою потребує постійної концентрації уваги. Зазвичай це забирає в людини величезну кількість енергії [35].

Емпатія також може стати важливим чинником виникнення емоційного вигорання. Співчутливі люди, які мають професії в системі «Людина-Людина», дуже часто піддаються даному явищу.

Ідеалісти також є уразливою категорією в цьому питанні. У них емоційне вигорання виникає на ґрунті невідповідності реальності до їхніх очікувань. Дуже часто тяжкість об'єктивного оцінювання своїх можливостей може негативно відбиватися на психоемоційному стані таких людей [34].

Можна висунути припущення про те, що коли особа регулярно в своєму житті піддається психотравмуючим факторам, її психіка буде пробувати захищатися від цих неприємних подразників. Саме в процесі увімкнення такої захисної реакції можуть «вимикатися» певні емоції. З цієї точки зору, емоційне вигорання можна розглядати як своєрідний механізм захисту психіки, який допомагає людині вижити в несприятливих умовах [29].

Підтвердженням цього стало дослідження В. Бойка, яке показало, «що емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту особистості, що проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на постійний психотравмуючий вплив» [23, с.127].

Дослідження емоційного вигорання варто починати з визначення самого поняття даного явища.

В. Глушко та Т. Яковенко визначають емоційне вигорання як «синдром, що розвивається внаслідок безперервного впливу на людину стресових

ситуацій і призводить до душевної, фізичної, інтелектуальної перевтоми і виснаження» [9, с. 75].

Коли людина залучена до певного виду діяльності, в неї можуть накопичуватися негативні емоції. Оскільки людина потребує емоційної розрядки, необхідно шукати відповідні екологічні форми роботи, за яких можливе вивільнення накопичених негативних емоцій [14].

І. Ковальчук дослідив, що локус контролю також відіграє важливу роль у виникненні та розвитку емоційного вигорання. Люди, які мають зовнішній локус контролю є більш уразливими до описаного явища. Також особи із низьким рівнем самооцінки більше піддаються впливу емоційного вигорання [29].

Окрім вище вказаних передумов емоційного вигорання, К. Кондо вважав схильними до даного явища людей з підвищеною агресивністю [29].

Проте варто відмітити, що не лише психологічні характеристики є важливими передумовами виникнення емоційного вигорання. Зазвичай воно виникає за наявності комплексу умов. Тож соціальні умови відіграють в даному випадку також дуже важливий вплив.

Дисбаланс між роботою та особистим життям людини є одним із основних чинників у розвитку емоційного вигорання. У випадках, коли людина віддає весь свій вільний час професійній діяльності і не зважає на особисте життя емоційне вигорання має всі умови для свого «плідного розквіту». Для запобігання вигоранню особа має розвинути в собі навички комбінування сфери трудової діяльності та сфери особистого життя і стосунків. Для встановлення такої «гармонії» потрібно навчитися чітко розмежовувати дані сфери та виділений на них час.

Якщо людина буде спрямовувати всі свої сили на виконання професійних обов'язків, вона з великою ймовірністю дістанеться стану емоційного вигорання. І при цьому високий рівень досягнення успіху на роботі для неї вже не відіграватиме такого важливого значення і не буде приносити

задоволення. Адже відсутність особистого життя буде пригнічувати і робити людину нещасною [35].

Проаналізувавши причини емоційного вигорання, можна спостерігати їхній комплексний вплив. Виявити якусь основну причину неможливо. Єдина передумова виникнення емоційного вигорання, яка лишається спільною для всіх випадків, є наявність та тривалий вплив стресових факторів на людину. Емоційне вигорання є своєрідною реакцією організму та психіки на стрес та певні вимоги [5].

Звісно, емоційне вигорання дуже часто розвивається саме на ґрунті професійної діяльності. Але воно може мати свій вияв і розвиток і в інших сферах життя людини.

Ми проаналізували відповідну наукову літературу і виявили деякі особливості емоційного вигорання серед осіб юнацького віку, зокрема студентів.

Розглянувши провідний вид діяльності осіб даного віку. Можна говорити, що навчання в університеті та деякий період після закінчення вузу можна вважати етапом формування молодого спеціаліста. Оскільки студенти ще не займаються так активно професійною діяльністю, як сформовані спеціалісти, заміником їхньої професійної діяльності є навчальна. Саме навчання часто може викликати у молодих людей стан підвищеного напруження та стресу. Особи юнацького віку часто піддаються сумнівам у правильності вибору свого професійного напрямку, частій втомлюваності та емоційній спустошеності. За таких умов, цілком ймовірно, що серед осіб цієї вікової категорії емоційне вигорання може бути особливо поширеним [23].

На думку М. Коць, важливою причиною виникнення емоційного вигорання є зміна соціально-економічних умов в суспільстві. Саме тому, буде логічним припущення, що нинішня військово-політична ситуація в Україні могла стати вагомим чинником поширення емоційного вигорання серед молодих людей. Оскільки події війни прямо можуть викликати стрес у

людини, так і впливати опосередковано. Оскільки відбувається скорочення робочих місць. Соціальне та матеріальне положення людей нестабільне. Молодих спеціалістів, які перебувають на етапі пошуку роботи, це стосується особливо сильно. Виникає висока конкуренція, змінюються запити на професійні якості та уміння. Через таку ситуацію серед населення поширюються психосоматичні та депресивні розлади, різного типу залежності та підвищена тривожність. Окрім цього часто виникають стани фізичного, психічного та емоційного виснаження [23].

Тому М. Коць стверджує, що «синдром емоційного виснаження це процес поступової втрати особою емоційної, когнітивної та фізичної енергії, настання розумового виснаження, фізичної втоми та зниження мотивації діяльності» [23, с.127].

Також нам вдалося виявити, що даний синдром є досить чітко структурованим. Наприклад, В. Бойко зміг виокремити тривимірну модель емоційного вигорання. При цьому, варто відзначити, що досліджуваний синдром розвивається поетапно. Внутрішні та зовнішні фактори здатні розвивати ознаки емоційного вигорання.

До стадій емоційного вигорання зазвичай відносять:

- 1) стадію напруження;
- 2) стадію резистенції;
- 3) стадію виснаження.

Кожна з цих стадій має прояв за допомогою певних симптомів. Ці симптоми здатні продемонструвати особливу специфіку прояву емоційного вигорання [44].

В. Шевчук зазначав, що під час фази напруження проявляються дратівливість та зниження настрою. Також можуть мати місце депресивні реакції.

Стадія резистенції показує своєрідний опір наростаючому стресу. Під час цієї стадії у поведінці особи можна спостерігати форми уникнення. Може

обмежуватися емоційне реагування на події, які несуть навіть незначний психотравмуючий вплив. Наче вмикається режим «заощадження емоцій». Це неминуче несе негативний вплив на сферу міжособистісних стосунків, спілкування стає поверховим і беземоційним. За таких обставин людина може опинитися в стані соціальної ізоляції.

Фаза виснаження характеризується проявами соматичних відчуттів. В людини знижується настрій та енергійність, можуть виникати розлади серцево-судинної системи, психовегетативні порушення тощо. Індивід перестає бачити для себе якісь позитивні перспективи, збільшується тривожність [46].

Г. Фройденберг, в свою чергу, створив дещо іншу класифікацію етапів розвитку емоційного вигорання, яка включає в себе 5 стадій:

- 1) фаза «медового місяця»;
- 2) фаза початку формування стресу;
- 3) фаза хронічного стресу;
- 4) вигорання;
- 5) хронічне емоційне вигорання.

На першій стадії, яка триває перші місяці вступу в нову діяльність, відсутні будь-які прояви виснаження. Людина проявляє активність в діяльності, взаємодіє з оточенням. Часто вона намагається сподобатися, довести свою компетентність, відповідати поставленим вимогам. На фазі «медового місяця» вже може з'являтися відчуття певного стресу, але особа може легко з ним впоратися.

На етапі початку формування стресу людина вже помічає, що її діяльність створює значну напругу, забирає більшість її часу. Саме на цій фазі починає яскраво вимальовуватися дисбаланс між професійною діяльністю та особистим життям, починає накопичуватися втома та тривога, з'являються проблеми із концентрацією уваги.

Фаза хронічного стресу цілком логічно впливає із попереднього етапу. Особа відчуває нестачу енергії, продуктивність падає, часто знижується імунітет, виникають соматичні захворювання. На цьому етапі більшість заперечує наявність проблеми та навмисно починає уникати соціальних контактів. В якості «самолікування» деякі люди можуть починати зловживати алкоголем.

Згодом настає, власне, і саме вигорання. Якщо вчасно не звернути увагу на симптоми, що з'являлися на попередніх фазах, виснаження досягає свого піку. Почуття безсилля та роздратованості трансформуються у почуття відчаю та повної байдужості, які будуть часто супроводжуватися негативними соматичними симптомами (головним болем, проблемами зі сном тощо).

Якщо не вдалося впоратися з емоційним вигоранням на попередніх етапах, то воно здатне перерости у хронічний стан. Симптоми вигорання в такому випадку стануть звичною частиною життя людини. На даній фазі людина потребує втручання спеціаліста, інакше існують величезні ризики емоційного вигорання в депресію, подолати яку буде значно складніше [46].

Серед внутрішніх факторів розвитку емоційного вигорання В. Бойко виділяє «схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію обставин професійної діяльності, слабку мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності, етичні дефекти і дезорієнтацію особистості» [44, с.165].

З наукових досліджень О. Ретявко нам стає зрозумілою важливість локусу контролю особистості при формуванні емоційного вигорання. Варто зауважити, що саме люди із зовнішнім локусом контролю більше піддаються явищу емоційного вигорання [36].

Як ми вже зауважили, окрім внутрішніх факторів емоційного вигорання є ще й зовнішні. Вони більш помітні та можуть бути змінені навіть без допомоги психолога.

До зовнішніх факторів відносять зміст професійної діяльності, соціально-психологічні та матеріальні умови [44].

Структуру емоційного вигорання досліджували Б. Перлман і Е. Хартман. Серед основних компонентів даного явища їм вдалося виявити емоційне виснаження, деперсоналізацію, негативні установки та знижену робочу продуктивність [48].

Ми коротко охарактеризуємо особливості кожного з цих компонентів. Для емоційного виснаження найбільш характерним є почуття емоційної спустошеності. Відбувається своєрідне «вимкнення емоцій».

В процесі деперсоналізації виникає обмеження в спілкуванні з колом оточення особи. Вербальна взаємодія стає сухою, безособовою, зі стосунків зникає емоційна близькість, оскільки змінюється ставлення до себе та оточуючих людей.

Негативні установки часто викликають конфлікти з оточуючими, можуть проявлятися в зовнішньому роздратуванні, яке довгий час було придушено всередині [49].

Що стосується позиції вивчення емоційного вигорання, то нас дуже зацікавили роботи М. Лаврової стосовно проблеми «подвійної сутності» емоційного вигорання. Вчена зробила висновок, що емоційне вигорання можна розглядати як з позиції статички, так і динаміки [26].

Зі статичної позиції емоційне вигорання може розглядатися як стан, ознака, симптомокомплекс або результат. У формі результату його можна розглядати як реакцію на стресові події. Форма стану може проявлятися у виснаженні або перевтомі. Система певних переживань людини можна визначити як прояв симптомокомплексу.

Наприклад, М. Лаврова у своїх роботах вказує на дослідження Т. Большакової, яка дивиться на емоційне вигорання як на «симптомокомплекс, дія якого охоплює всі основні структурні рівні особистості» [26, с.120].

Дослідниця розглядає емоційне вигорання на особистісному рівні, оскільки спостерігається зміна особистісних рис. На соціально-психологічному рівні вигорання проявляється змінами у міжособистісних стосунках. На мотиваційному рівні даний симптомокомплекс відображається у зміні змістовної та якісної частин мотивації. На регулятивно-ситуаційному рівні можна спостерігати зміни емоційних ставлень та станів особистості [26].

Аналізуючи сам процес дослідження емоційного вигорання впродовж всього періоду, варто виділити три основних етапи. На першому етапі емоційне вигорання активно ототожнювалося із робочим стресом і розглядалося лише в контексті професійного вигорання. На другому етапі вже відбулася певна систематизація вивчення даної категорії. Третій етап став більш гуманістичним. Саме на цьому етапі емоційне вигорання досліджують як комплекс специфічних переживань. Окрім того вчені та спеціалісти почали дивитися на дане явище також і з позитивного боку – як можливість подальшої самоактуалізації особистості [26].

1.2. Соціально-психологічна адаптація осіб юнацького віку в процесі емоційного вигорання

Проаналізувавши відповідну теоретичну літературу, ми виявили, що емоційне вигорання є тісно пов'язаним із соціально-психологічною адаптацією людини. М. Лаврова вказувала, що «емоційне вигорання є специфічним процесом, результатом якого є стан психосоціальної дезадаптації фахівця з характерним зниженням рівня його психофізіологічних ресурсів, ознаки якого вдаються на всіх її сферах особистості, але, головним чином, на емоційній та смисловій» [26, с.120].

Окрім того, з її досліджень можна побачити, що синдром вигорання є деструктивним явищем, яке виникає в стресових для людини ситуаціях і несе дезадаптивний характер [26].

Тому на нашу думку, є доцільним в темі вивчення емоційного вигорання особливу увагу приділити вивченню поняття соціально-психологічної адаптації.

В сфері соціальної психології саме поняття соціально-психологічної адаптації часто розглядають як урівноваження соціуму та особистості. Труднощі у засвоєнні соціальних норм групи індивідом та прояв його соціального статусу в малій соціальній групі можна розглядати як соціально-психологічний аспект адаптації [2].

Часто в повсякденному оперуванні поняттями адаптацію ототожнюють з пристосуванням. Ми дослідили дане питання і виявили, що таке уподібнення згаданих понять є хибним. Оскільки пристосування варто розглядати лише як елемент соціально-психологічної адаптації [2]. О. Зотова зазначає, що «зміна життєвих умов чи діяльності передбачає розвиток особистості, а не лише просте звикання до нової ситуації» [31, с. 75].

Г. Балл також надавав трактуванню адаптації набагато ширшого сенсу, ніж просто пристосування. Він розглядає її з позиції єдності процесів, які є взаємозумовлені, хоч і протилежні, та ведуть до зрівноваження суб'єкта із середовищем теперішнього існування [18].

Окрім соціально-психологічної адаптації дослідники виділяють професійну адаптацію. Перша направлена на залучення індивіда в систему взаємин між членами групи. Друга характеризується формуванням навичок та якостей, які людина використовує для виконання своєї професійної діяльності [22].

У випадку, якщо особистість змогла пристосуватися до нових соціально-психологічних умов і при цьому вона задоволена своїм соціальним статусом, має позитивне самовідчуття, можна вважати, що людина набула

таку психічну властивість, як адаптованість. М. Блажівський вважав, що «людина може бути гармонійною й адаптованою або дисгармонійною і дезадаптованою» [2, с. 240].

Соціальна адаптація відбувається через входження особистості до діяльності. Варто зауважити, що це входження може бути як добровільного, так і вимушеного характеру. Добровільне входження до діяльності виникає зі свідомого внутрішнього бажання людини та керується ним. Вимушене входження трапляється через вплив і тиск зовнішніх факторів.

Успішною соціально-психологічну адаптацію можна вважати за умови виникнення узгодженості зовнішніх умов існування із фізичними та психічними можливостями індивіда. Варто зауважити, що ефективність описаного процесу високо залежить від фізіологічних особливостей, психічних властивостей та станів, особливостей культури та діяльності людини, екологічних умов в середовищі [54].

Зазвичай соціально-психологічна адаптація розглядається в якості важливого етапу більш ширшого явища – соціалізації. Н. Цанг вважає, що дане явище «полягає в пристосуванні до усталених норм суспільства, зразків поведінки, цінностей, традицій, моди й культури» [54, с. 75].

Вплив соціально-психологічної адаптації на особистість може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Важливими чинниками у визначенні цього впливу є середовище та спосіб, у який ведеться адаптація до нього. Позитивний вплив адаптації буде спостерігатися лише у випадку успішності її проходження. За таких обставин в особистості можуть з'являтися певні новоутворення психологічного характеру або підсилюються і активно проявляються наявні риси, які є сприятливими для адаптації та соціального благополуччя. Результат взаємовпливу людини і середовища відображається в індивідуально-психологічних змінах особистості [4].

Соціальна адаптація може проявлятися в активній та пасивній формах. В процесі активної соціальної адаптації суб'єкт здатний вчиняти певні дії,

направлені на зміну навколишнього середовища. Наприклад, індивід може змінювати цінності чи правила поведінки в конкретній соціальній групі. При пасивній формі адаптації людина не прагне подібних змін [6].

Під час соціально-психологічної адаптації людина освоює нову соціальну роль та входить у нову соціальну ситуацію. Тому з впевненістю можна стверджувати, що соціально-психологічна адаптація є невід'ємною частиною процесу соціалізації особистості [6].

Звісно, соціально-психологічна адаптація може проходити і негативно. В такому випадку настає явище дезадаптації. В процесі настання дезадаптації в особистості настає втрата сформованих позитивних установок та взаємин з оточуючими. Також в такому стані в людини може виникати розчарування в своїх планах на життя, втрачається віра в себе та свої здатності. У осіб юнацького віку, зокрема студентів, часто знижується інтерес до навчання та зникає попередня активність [6].

Розглядаючи соціально-психологічну адаптацію студентів варто відмітити, що їхня адаптація до навчання, зазвичай, проходить до кінця другого, початку третього навчального семестру. Часто зустрічаються ситуації, коли студенти не готові оволодіти вибраною спеціальністю. За таких умов ризик настання соціально-психологічної дезадаптації для молодих людей значно збільшується [6].

Ми вже згадували про вплив воєнної ситуації в Україні на всі сфери життя для більшості наших громадян, особливо на сферу психічного здоров'я та благополуччя. Умови сьогодення поступово приводять до соціальних зрушень, змін в соціальних групах. Люди реагують на ці події в різні способи, але всі в кінцевому результаті повинні адаптуватися до теперішніх умов життя для подальшого існування. Особистість вивчає ці нові умови, цінності, форми поведінки. З плином часу та розвитком внутрішніх змін людина пристосовується до них навіть найскладніших ситуаціях [18].

У ситуації збройного конфлікту середовище існування людини стає особливо напруженим та непередбачуваним, оскільки завжди певною мірою існує пряма загроза життю та здоров'ю. Відбуваються динамічні зовнішні зміни, за якими людина повинна встигати проводити внутрішні зміни своєї особистості для успішної адаптації до виникаючих умов. В такому випадку в соціально-психологічній адаптації зміщується акцент зі стану адаптованості на адаптивність, як властивості особистості. Із цими властивостями часто пов'язують ще такі поняття, як психологічна пружність, життєва стійкість та групова ефективність. В умовах війни дуже важливою є психологічна пружність, яка допомагає людині долати травматичні наслідки війни для її психіки. Завдяки психологічній пружності людина здатна відносно повернутися до свого попереднього способу життя. Умови повномасштабної війни викликають потребу розглядати дану рису не лише в межах окремої особистості, а в охопленні всього суспільства [18].

Окрім того, згідно І. Матющенко, рівень успішності соціально-психологічної адаптації тісно пов'язаний із самоактуалізацією та особистісним зростанням індивіда. Згаданий вчений досліджує соціально-психологічну адаптацію як активну взаємодію особистості та світу. Особливу увагу він звертає на те, що за такої концепції повинен досягатися певний рівень гармонії, за якого виконувана діяльність матиме позитивний вплив як на колектив, так і на особистість [17].

Також ми виявили, що існують деякі гендерні особливості стосовно взаємозв'язку самоактуалізації та соціально-психологічної адаптації. Є. Карпенко зазначає з даного приводу, що соціум виявляє більшу підтримку для самоактуалізації чоловіків, ніж жінок. Даний факт негативно впливає на соціально-психологічну адаптацію жінок в суспільстві [17].

Проаналізувавши достатню кількість теоретичної літератури, власний досвід, використавши спостереження за оточенням ми з впевненістю можемо заявити, що сутність соціально-психологічної адаптації полягає в поєднанні

стійкості та мінливості. В результаті проходження соціально-психологічної адаптації особистість досягає нових станів та якостей, при цьому є дуже важливим збереження її ідентичності, почуття власного «Я». Досягненню цієї рівноваги допомагають різноманітні адаптивні механізми та способи взаємодії індивіда із середовищем. На жаль, вони не завжди є розвиненими достатньою мірою або часто людина елементарно не має достатніх знань про можливість їхнього розвитку та використання [10].

Важливо відмітити, що успішна соціально-психологічна адаптація є дуже сприятливою для формування достатньої автономності особистості. Цікаво, що чим більше людина є соціально адаптованою, тим менше вона залежить від свого оточення. Саме у разі успішної соціально-психологічної адаптації особа може досягти максимального рівня самореалізації та розкрити свій внутрішній потенціал, адже саме за таких умов вона здатна задовольняти свої потреби не порушуючи особисті кордони інших людей та виконуючи їхні очікування. Соціально адаптована людина здатна жити тримаючи баланс між внутрішнім та зовнішнім світом. Це неминуче веде до розвитку особистості та, власне, розвитку суспільства [10].

Функція соціально-психологічної регуляції полягає в регуляції взаємин особи зі світом. Основним джерелом забезпечення механізмів для проходження адаптації та саморегуляції є індивідуальний досвід людини. Індивідуальний досвід виникає на основі накопичення певних знань, умінь та навичок. За завдяки йому особистість здатна інтерпретувати події, які відбуваються та визначати своє місце та роль контексті цих подій. Окрім того індивідуальний досвід має вплив на подальші способи взаємодії людини з оточуючим світом [8].

З метою оцінки успішності проходження соціально-психологічної адаптації застосовують критерії, засновані на основі самооцінки особистості та експертній оцінці. При використанні критеріїв на основі власної оцінки особистості потрібно враховувати, що така оцінка не завжди є об'єктивною та

може не відповідати реальному положенню речей. Під час оцінки ефективності проходження адаптації розглядають афективний, поведінковий, когнітивний та особистісний аспекти. Соціально-психологічний аспект теж є дуже важливим, полягає у відповідності цілям та нормам особистості та її соціуму [8].

В афективному контексті розглядається ступінь емоційного комфорту особистості, враховуються особливості її емоцій та переживань. Поведінковий аспект передбачає оцінку особливостей поведінкових стратегій, гнучкість та швидкість реагування. Когнітивний аспект полягає безпосередньо у самооцінці відповідності реального результату від запланованого та сформованих установках [8].

Особистісний контекст оцінювання адаптації полягає в тому, що особа самостійно оцінює відповідність соціальних норм до своїх цінностей[8].

Особливості ситуації теж несуть значний вплив на соціально-психологічну адаптацію. Процес адаптації є динамічним та залежить від взаємодії людини та ситуації. Тому зовнішні умови теж несуть вагомий вплив на формування психологічних механізмів адаптації. Проте І. Галецька зазначає, що «саме суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним і стрижневим елементом соціальної адаптації» [8].

Окрім впливу об'єктивних властивостей ситуації та основних психологічних чинників на соціально-психологічну адаптацію, вчені розглядають взаємозв'язки адаптації та мотивації до діяльності.

Наприклад, Д. Майерс пояснює це тим, що «рівень адаптованості передбачає, що відчуття успіху і невдачі, почуття задоволеності і незадоволеності пов'язані з попередніми досягненнями і баченням майбутнього, очікуваннями» [47, с. 549].

Проте успіх в певній сфері ще не гарантує швидку та ефективну адаптацію в певній сфері. Адже людина з плином часу починає звикати до своїх успішних результатів, в частих випадках навіть знецінювати їх. Минулі

успіхи стають буденними і незначними, відповідно вони перестають приносити таке задоволення як колись. Також випадки, коли людина не перевершує свої минулі результати можуть призводити до значного почуття фрустрації [47].

Г. Сельє досить ретельно дослідив взаємозв'язки мотивації та адаптованості особистості. Саме в роботах даного дослідника можна знайти висвітлення взаємозв'язків адаптації, мотивації та професійного вигорання. Отож, згідно Г. Сельє, підвищення професійного стресу веде до втрати мотивації, що проявляється у вигляді синдрому професійного вигорання. В результаті це не сприяє підвищенню соціально-психологічної адаптації людини. Варто нагадати, що професійне вигорання є дуже схожим із емоційним вигоранням. І на початку досліджень емоційне вигорання розглядали саме в контексті професійного вигорання. Тому ми можемо припустити, що виділені слова Г. Сельє є актуальними і для встановлення взаємозв'язків між емоційним вигоранням та соціально-психологічною адаптацією особистості [54].

Висновки до розділу 1

Отже, в сучасній науці існують різні позиції до визначення та вивчення емоційного вигорання. Проте існує вагома база для всіх цих підходів: емоційне вигорання виникає на ґрунті тривалого впливу стресогенних факторів. Емоційне вигорання можна назвати своєрідним механізмом психологічного захисту. Емоційне вигорання є багатоструктурним та динамічним. Воно розвивається поетапно та характеризується набором певних симптомів на кожному з етапів. Саме через симптоматичний характер багато дослідників вивчають емоційне вигорання в контексті синдрому.

Дане явище охоплює всі сфери особистості та включає в себе афективну, когнітивну поведінкову та фізіологічну складові. Розглядаючи структуру емоційного вигорання нам вдалося виокремити наступні компоненти:

емоційне виснаження, деперсоналізація, негативні установки та знижена робоча продуктивність. Характер виникнення даного синдрому є комплексним, впливають як зовнішні умови діяльності, так і внутрішні особливості особистості.

Окрім того ми виявили, що дослідники пов'язують емоційне вигорання із явищем соціально-психологічної адаптації. На нашу думку, дана тема заслуговує більш детального вивчення. З опрацьованої літератури нам вдалося дізнатися, що в процесі розвитку емоційного вигорання знижується здатність особистості до соціально-психологічної адаптації та може виникати стан психосоціальної дезадаптації. І хоча можна розрізняти різні види соціально-психологічної адаптації, у будь-якому випадку вона характеризується взаємодією людини зі світом. Соціально-психологічну адаптації розділяють на активну та пасивну. Під час активної – людина вчиняє певні дії, направлені на зміни в середовищі. В процесі пасивної – такі дії не вчиняються, людина пасивно пристосовується до наявних правил та умов інтегруючи їх в свою особистість.

Успішність соціально-психологічної адаптації полягає в узгодженості між психічними, фізичними можливостями особистості та зовнішніми умовами. Індивідуальний досвід індивіда також відіграє дуже важливу роль в досягненні ефективної адаптації. Важливим моментом є й те, що чим більш адаптованою до середовища стає людина, тим менше вона від нього є залежною і більшою є ймовірність розкриття та реалізація її внутрішнього потенціалу.

Умови зовнішнього середовища можуть мати величезний вплив на процес соціально-психологічної адаптації. Проте саме суб'єктивне ставлення до ситуації та її оцінка є ключовим елементом проходження даного процесу. Саме від суб'єктивного сприйняття ситуації, яка склалася, буде залежати успішність адаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Методичне забезпечення дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації

Дослідження респондентів проводилося за допомогою платформи Google Forms. Досліджувана вибірка склала 104 людини. Серед них – 47 осіб чоловічої статі та 57 жіночої. Досліджувалися особи саме юнацького віку – від 18 до 23 років.

Під час опитування були отримані також деякі соціо-демографічні дані, які стосувалися сфери діяльності, типу зайнятості, задоволеності доходом респондентів. Також були отримані відповіді стосовно переживання досвіду війни в Україні.

Для дослідження емоційного вигорання осіб юнацького віку нами була використана методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» Дж. Гібсона [55]. Використання даної методики було виправдане її невеликим обсягом питань, змістовністю та валідністю. Методика містить лише 18 питань, що є зручним у її проходженні респондентами. Але дані питання змістовні та відповідають суті досліджуваної теми. Вони направлені на виявлення симптоматики емоційного вигорання досліджуваних та їх суб'єктивну оцінку свого стану. Відповідь на кожне питання вимірюється за 6-бальною шкалою, в залежності від частоти виникнення описаного стану в людини.

Значення балів:

- 1 бал – декілька разів на рік;
- 2 бали – що місяця;

- 3 бали – декілька разів на місяць;
- 4 бали – що тижня;
- 5 балів – декілька разів на тиждень;
- 6 балів – щодня.

В результаті проходження даної методики є можливим визначення ступенів прояву наступних 3 шкал:

- 1) деперсоналізація;
- 2) особиста задоволеність;
- 3) емоційне виснаження.

Отримані результати, в залежності від ступеня виявлення розподіляються в межах низького, середнього та високого рівнів.

Таблиця 2.1.

Розподіл значень компонентів «вигорання» за рівнями

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1-2,99	3-4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3-4,99	1-2,99
Емоційне виснаження	1-2,99	3-4,99	5 і вище

Шкали деперсоналізації та емоційного виснаження прямо демонструють наявність даних компонентів у досліджуваних. Деперсоналізація та емоційне виснаження є явними симптомами емоційного вигорання. Шкала емоційної задоволеності є непрямою, і демонструє наявність емоційної незадоволеності в житті особистості. Адже чим нижчі показники задоволеності, тим вищою, відповідно, буде емоційна незадоволеність, яка також є важливим симптомом емоційного вигорання.

Для дослідження соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку була використана методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса та Р. Даймонда [50]. Дана методика є досить об'ємною, складається зі 101 твердження, які людина має співвіднести зі своєю особистістю, звичками, способом життя та оцінити за 7-бальною шкалою відповідей. Сама шкала оцінювання є досить диференційованою, що можливо є невиправданим у використанні. Адже для респондентів іноді виникають труднощі у такому тонкому розподілі власних відповідей. Наприклад, відповіді «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене, і «3» – не наважуюсь віднести це до себе для багатьох є майже ідентичними. Проте всі висловлювання є досить короткими та чіткими у розумінні. Твердження стимульного матеріалу подані у формі третьої особи однини. На нашу думку, це дуже раціонально, оскільки так досліджуваний може уникнути прямого ототожнення і відповідати більш щиро, в обхід установок на соціально-бажані відповіді.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда призначена для визначення швидкості та ефективності пристосування особистості до нового колективу, розкриття її стилів спілкування та поведінки у новому середовищі [56].

Автори методики виділяють 6 інтегральних показників: адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційна комфортність та прагнення до домінування. Отримані показники розраховуються за індивідуальною формулою, яка була виведена емпіричним шляхом. Інтерпретація проводиться відповідно до нормативних даних, які є різними для підлітків та дорослих.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації

З метою кількісної та якісної обробки даних в нашій роботі було застосовано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Статистичний аналіз був проведений через пакет «Аналіз даних».

Також був проведений аналіз соціально-демографічних даних опитуваних, згідно створеної нами анкети.

Таблиця 2.2.

Описова статистика показників компонентів емоційного вигорання осіб юнацького віку

Компоненти	Деперсоналізація	Особиста задоволеність	Емоційне виснаження
Середнє	1,93	3,35	3,24
Медіана	1,75	3,29	3,21
Мода	1	3,29	3,86
Стандартне відхилення	1,02	1,23	1,26
Асиметрія	1,26	0,18	0,12
Мінімум	1	1	1
Максимум	5,25	6	5,86
Коефіцієнт варіації, %	53	37	39

Отримані значення середнього, медіани та моди в межах всіх трьох шкал емоційного вигорання «Деперсоналізація», «Особиста задоволеність» та «Емоційне виснаження» є відносно однаковими в контексті кожної шкали та лежать в межах одного рівня. Єдине, що в межах шкали «Деперсоналізація» дані значення знаходяться на низькому рівні, спостерігається асиметрія зі скошеністю вправо. Це означає, що більшість значень перебувають на лівій стороні і знаходяться на низькому рівні. А в межах шкал «Особиста задоволеність» та «Емоційне виснаження» показники

розміщуються на середньому рівні, асиметрія незначна, що свідчить про нормальний розподіл даних на цих шкалах.

Значення стандартного відхилення по шкалі «Деперсоналізація» є близьким до 1, що свідчить про однорідність вибірки з найменшою варіабельністю. Результати згідно даної шкали будуть найбільш достовірними для дослідження.

Дані за шкалою «Особистісне задоволення», згідно стандартного відхилення, мають більшу варіабельність, оскільки показники більш розкидані навколо середнього. А от дані за шкалою «емоційне виснаження» є найбільш розкиданими, мають певну нерівномірність у розподілі, також можливі викиди.

Коефіцієнти варіації даних описаних шкал свідчать про високу мінливість даних відносно середнього, їхній відносно нерівномірний розподіл. Це може вказувати на різноманітність та непередбачуваність даних, що може вплинути на точність прогнозів.

В цілому виявлені дані можна вважати відносно достовірними та спиратися на них в нашому дослідженні емоційного вигорання осіб юнацького віку.

Провівши дослідження соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку, шкала методики «Достовірність результату» показала, що респонденти були щирими у своїх відповідях. Але для валідності використання результатів досліджуваних згідно описаних шкал методики ми також провели статистичний аналіз отриманих даних (табл. 2.3).

Згідно методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда для аналізу та інтерпретації кінцевих результатів дослідження необхідно використовувати саме інтегральні показники, які описані в таблиці 2.4. Але ми також розглянули проміжні шкали, оскільки вони є більш детальними і дають змогу більш конкретизовано вивчити особливості складових соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку.

Таблиця 2.3.

**Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації
осіб юнацького віку**

Показники	μ	Медіана	Мода	σ	Асиметрія	min	max	КВ %
Адаптивність	127,74	128,5	130	21,56	-0,43	42	181	17
Деадаптивність	84,19	84	76	32,53	0,18	20	168	39
Прийняття себе	42,13	42	37	10,08	-0,44	10	62	24
Неприйняття себе	14,98	14	16	8,48	0,62	1	37	57
Прийняття інших	22,62	23	24	4,73	-0,39	9	32	21
Неприйняття інших	18,62	19	20	7,97	-0,03	2	38	43
Емоційний комфорт	21,65	22	26	6,05	-0,16	7	39	28
Емоційний дискомфорт	18,07	18	21	9,36	0,16	1	42	52
Внутрішній контроль	50,97	52	52	8,33	-0,49	21	68	16
Зовнішній контроль	21,03	20,5	18	9,44	0,22	1	45	45
Домінування	9,54	10	11	3,05	0,04	2	18	32
Відомість (слідування)	16,39	16	13	6,04	-0,06	1	32	37
Ескапізм	13,63	13,5	11	4,94	0,1	2	27	36

Примітка: μ – середнє; σ – стандартне відхилення; min- мінімум; max – максимум; КВ – коефіцієнт варіації.

Отож показники середнього, моди та медіани знаходяться на кожній шкалі в межах одного рівня, що може свідчити про рівномірний розподіл даних у вибірці. По деяких шкалах спостерігається асиметрія, яку варто врахувати при аналізі даних. Зокрема, за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших» та «Внутрішній контроль» наявна від'ємна асиметрія, що свідчить про незначний лівосторонній розподіл даних. Більше значень є меншими за середнє, і хвости розподілів розширюються до

менших значень. Це може вказувати не те, що показники цих шкал у деяких людей знаходяться на нижчому рівні, ніж середнє значення.

Значення стандартного відхилення також вказують на помірний розкид даних. Показники досліджуваних по вибраних шкалах є достатньо варіативними.

Коефіцієнт варіації за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших» та «Внутрішній контроль» передбачає середню мінливість, що теж вказує на помірний розкид даних. Але за рештою шкал коефіцієнт варіації є більшим 25%, що демонструє значний розкид даних та можливу нестабільність результатів.

Як вже говорилося вище, для нас є дуже важливим статистичний аналіз даних інтегральних показників соціально-психологічної адаптації. Адже саме відповідно цих шкал проводиться опис особливостей соціально-психологічної адаптації досліджуваних (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Описова статистика інтегральних показників вимірюваних шкал соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку

Показники	Адаптація	Само-прийняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення домінування
Середнє	54,01	13,86	81,95	14,56	80,14	26,34
Медіана	54,65	13,46	82,61	13,90	81,07	25,54
Мода	50,00	11,26	85,23	11,67	83,91	21,76
Стандартне відхилення	9,94	5,09	7,15	5,61	7,49	9,31
Асиметрія	-0,27	0,13	-0,34	0,27	-0,24	0,07
Мінімум	25,00	1,64	59,62	1,64	59,23	3,25
Максимум	80,00	26,84	98,21	29,32	97,71	49,75
Коефіцієнт варіації, %	18	37	9	39	9	35

Середнє значення, мода та медіана описаних шкал перебувають на одному рівні, хоча і спостерігається невелика різниця в показниках. В цілому аналізуючи ці дані, можна говорити про однорідність вибірки. Але для більшої

достовірності ми розглянемо й інші параметри статистичного аналізу отриманих даних.

Стандартне відхилення також невелике за всіма шкалами, що свідчить про низьку мінливість вибірки, дані не розсіюються далеко від середнього. За деякими шкалами спостерігається асиметрія даних, але вона відносно не велика.

Коефіцієнт варіації (КВ) за шкалами «Прийняття інших» та «Інтернальність» є низьким, що передбачає низьку мінливість даних та стабільність результатів вимірюваних величин. За шкалою «Адаптація» КВ показує середню мінливість вибірки. Дані за шкалами «Самоприйняття», «Емоційний комфорт» та «Прагнення домінування» мають високу мінливість.

Провівши статистичний аналіз даних отриманих за допомогою, описаних вище, психологічних методик, ми виявили, що наша вибірка за більшістю вимірюваних шкал є достатньо репрезентативною. Це позитивно вплине на точність нашого дослідження. Проте варто звернути увагу і на шкали, в яких спостерігається значна мінливість даних, що може негативно вплинути на валідність результатів.

Для виявлення статистичних відмінностей даних ми використали t-критерій Стьюдента ($p < 0,05$). Ми проаналізували дані досліджуваних відповідно до статі, виду діяльності, задоволеності доходом, приналежністю до певного типу професій, наявності досвіду війни та виїзду за кордон. Статистичні відмінності даних емоційного вигорання та соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку не є значущими.

Також ми провели аналіз статистичних відмінностей відповідно до рівнів, порівнюючи дані досліджуваних, безпосередньо за кожною шкалою використаних методик і також не знайшли значних статистичних відмінностей.

Окрім того, аналізуючи нашу вибірку за приналежністю досліджуваних до певного типу професій класифікації Є. Клімова (рис.2.1), нам вдалося

виявити, що найбільша кількість опитаних (46%) належить до типу «Людина-Людина». Варто відмітити, що саме цю категорію вчені визначають як найбільш уразливу до емоційного вигорання, оскільки предметом праці для таких людей є взаємодія з іншими людьми та їхнім внутрішнім світом, що зазвичай є емоційно виснажливим.

Також значна кількість опитаних (25%) працює в системі «Людина-Техніка». Для людей цього професійного типу характерне технічне мислення, просторово-образна уява, технічне сприйняття. В частих випадках люди даних професій мають недорозвинену емоційну сферу, тому результати нашого дослідження серед даної категорії мають бути особливо цікавими.

12% досліджуваних ми відносимо до системи «Людина-Художній образ». Люди, які мають зайнятість в цій сфері зазвичай є дуже творчими та керуються образним мисленням, їхній емоційний бік особистості теж має бути наповненим та чітко вираженим.

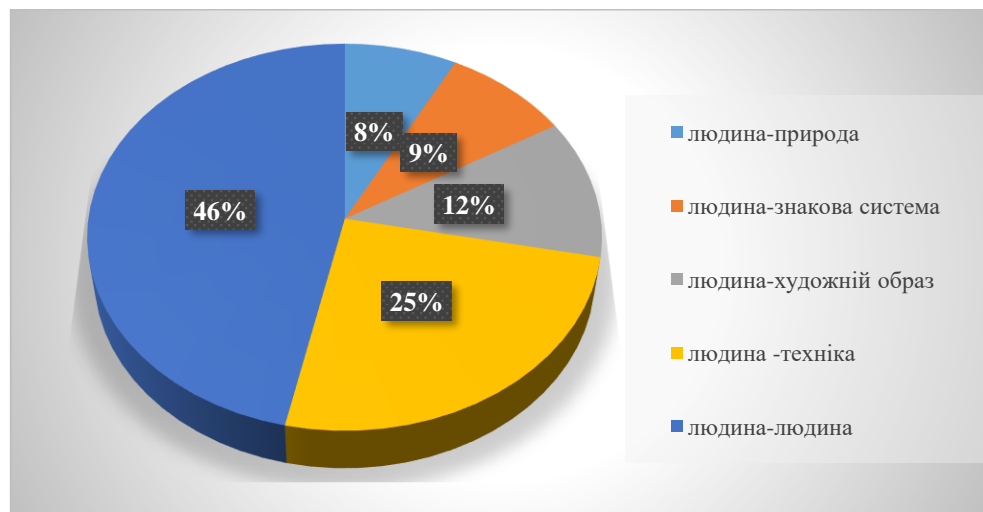


Рис. 2.1. Типи професій досліджуваних за Є. Клімовим

З отриманих результатів (рис.2.2), ми визначили, що приблизно однакова кількість опитаних перебуває на повній робочій зайнятості та навчанні (30 та 35% відповідно). Ще 19% людей поєднують навчання та роботу, що може викликати додаткову напругу у житті досліджуваних.

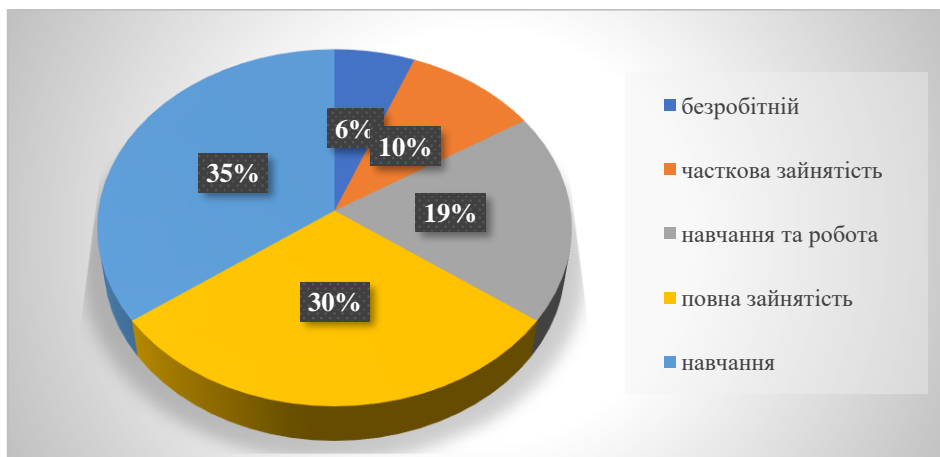


Рис. 2.2. Робоча зайнятість досліджуваних

Відповіді на запитання про задоволеність доходом показали, що більшість респондентів (69%) незадоволені розміром своїх доходів.

Окрім того, проаналізувавши відповіді респондентів стосовно питання про зміну місця проживання після початку повномасштабного вторгнення (рис.2.3), ми з'ясували, що майже половина опитаних (47%) не змінювали свого місця проживання і не планують. Третина досліджуваних змінювали своє місце проживання в Україні на життя за кордоном. При чому 6% хочуть лишитися жити в новій країні на постійній основі, 10% планують повернутися в Україну після закінчення війни і 9% вирішили вже повернутися додому, не зважаючи на безпекові умови. Якщо проаналізувати саме частину вимушених емігрантів, то кількість людей, які змогли повністю пристосуватися до нових умов є найменшою. Такі дані є досить цікавими, і можуть говорити про успішність та неуспішність проходження соціально-психологічної адаптації цих людей. Ще 15% – змінили місце проживання в межах України, 8% мають бажання виїхати, але зовнішні умови цього не дозволяють.



Рис. 2.3. Відповіді респондентів про зміну місця проживання після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну

Майже дві третини досліджуваних мали досвід проживання в умовах ведення бойових дій або окупації (рис. 2.4). 52% опитаних на теперішній час вважають свої безпекові умови задовільними, 19% – не вважають безпечним своє місце проживання, проте не змінюють його. 27% досліджуваних не мають подібного досвіду і живуть у відносно безпечних умовах.

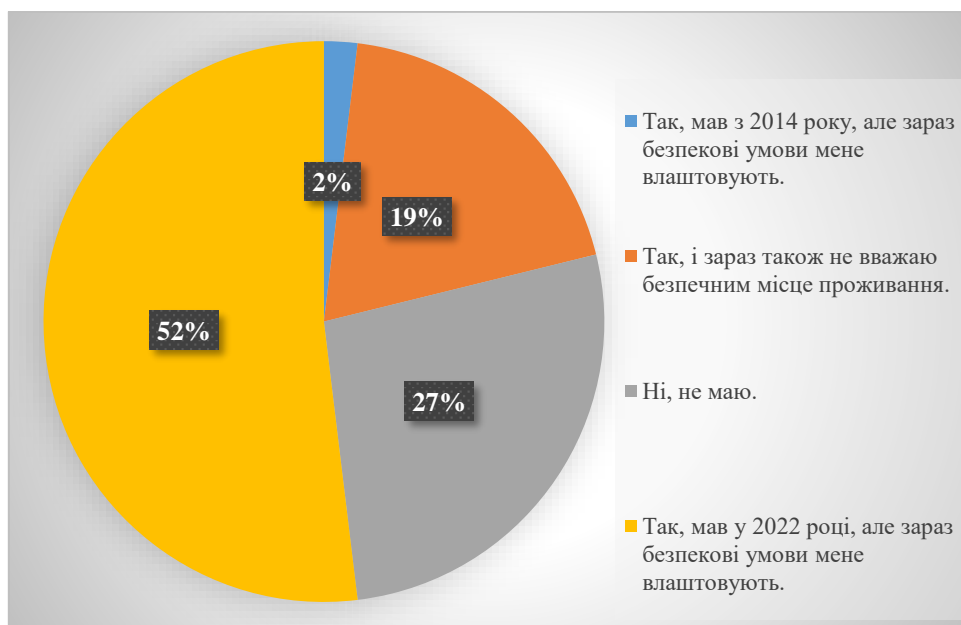


Рис. 2.4. Результати відповідей на питання про досвід проживання досліджуваних під час обстрілів чи окупації

Аналізуючи результати досліджуваних згідно методики «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» Дж. Гібсона ми отримали наступні дані (рис.2.5).

Згідно цих даних більшість показників (82%) за шкалою «Деперсоналізація» знаходиться на низькому рівні, ще 17% – на середньому. Це свідчить, що в осіб юнацького віку деперсоналізація виражена дуже слабо. Більшість досліджуваних не відчують відчуженості від самих себе. В них зберігаються всі риси особистості, зберігається зв'язок зі своїм тілом та діями, наявний збалансований контакт із зовнішнім світом. Проте 2 людини у вибірці мають високий рівень деперсоналізації, для них можливо буде необхідна професійна допомога психолога.

Шкала «Особиста задоволеність» показала, що 49% досліджуваних мають середній рівень особистої задоволеності, 39% – високий, 12 – низький.

В цілому особи юнацького віку задоволені своїми життєвими обставинами та відчують себе щасливими.

Результати досліджуваних згідно цієї методики також дали можливість з'ясувати, що особи юнацького віку все ж відчують певне емоційне виснаження, адже показники цього компоненту емоційного вигорання майже у половини (48%) опитаних перебувають на середньому рівні, ще 12% – на високому. Проте в решти 40% емоційного виснаження не спостерігається. Тож для профілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку варто звернути особливу увагу на методики, які сприяють пошуку емоційного ресурсу для людини та протидіють емоційному виснаженню.

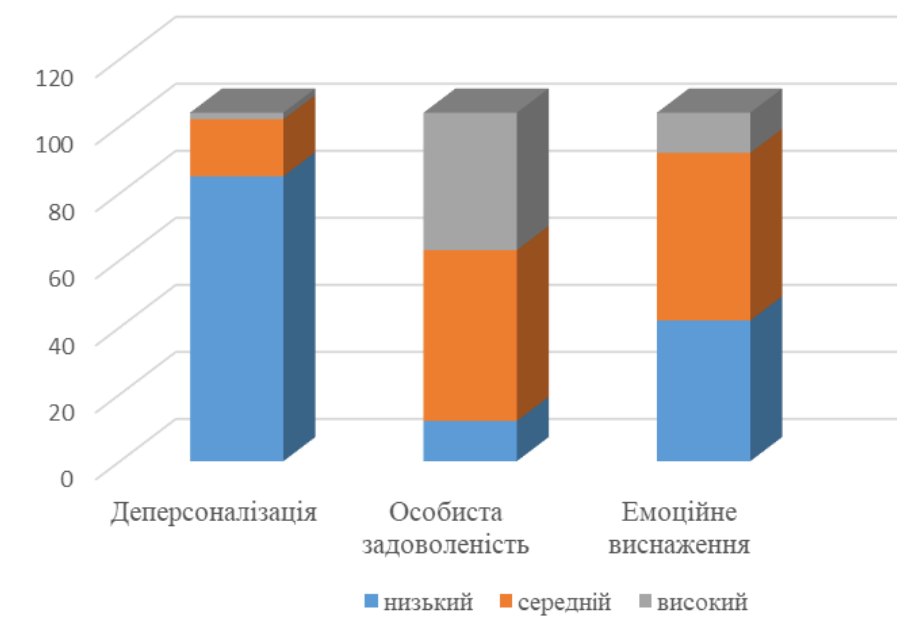


Рис. 2.5. Рівні вираженості компонентів емоційного вигорання осіб юнацького віку

Аналіз результатів методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда дав можливість виявити деякі особливості соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку. Розглянувши інтегральні показники шкал

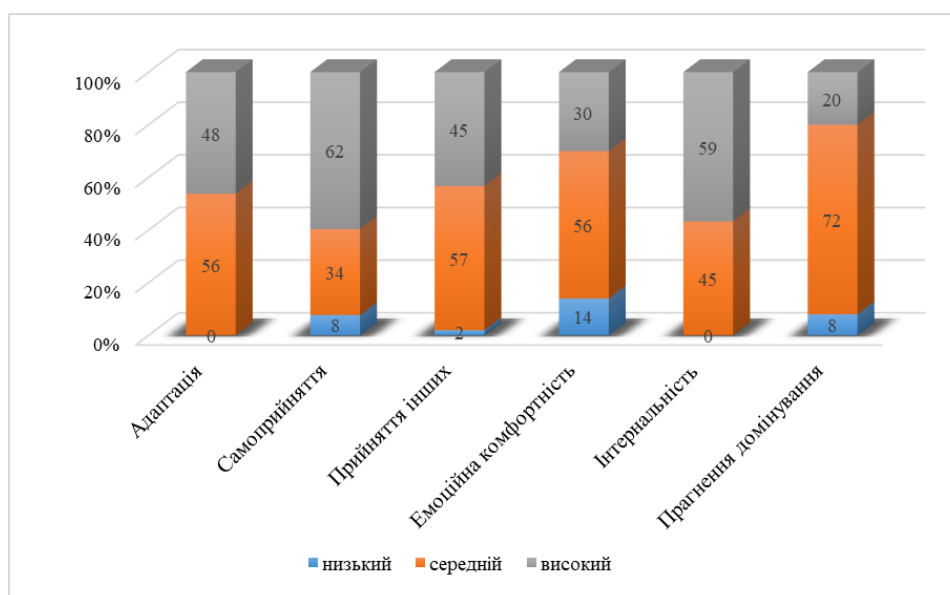


Рис. 2.6. Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних

Отож показники досліджуваних за шкалами «Адаптація», «Самосприйняття», «Прийняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність» та «Прагнення домінування» в цілому перебувають на середньому та високому рівні. Тобто можна стверджувати, що більшість осіб юнацького віку є соціально та психологічно адаптованими.

І лише 13% респондентів відчують низьку емоційну комфортність. Ймовірно ці люди є більш вразливими до стресу та негативних подій, відчують нижчу задоволеність життям. Також дані особи можуть використовувати в процесі соціально-психологічної адаптації менш ефективні стратегії подолання стресу і труднощів, що є підвищеним фактором ризику виникнення та розвитку емоційного вигорання.

Ще 8% досліджуваних мають низький рівень за шкалами «Самосприйняття» та «Прагнення до домінування». Це може означати, що ця кількість людей не приймає свою особистість, має негативні уявлення щодо себе та своєї цінності. У цих досліджуваних переважає зайва критичність до себе та своїх дій. Може проявлятися страх перед ухваленням рішень схильність до ролі жертви та занадто піддаватися сторонньому впливу.

Кореляційні зв'язки ми досліджували за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. І змогли виявити деякі особливості зв'язків між емоційним вигоранням та соціально-психологічною адаптацією осіб юнацького віку (рис. 2.7.). В багатьох випадках це помірні зв'язки, проте, отримані нами, показники t-критерія Стьюдента не дають нам чіткої впевненості вважати отримані дані повністю статистично достовірними.

Таблиця 2.5.

Кореляційні зв'язки компонентів емоційного вигорання та складових соціально-психологічної адаптації осіб юнацького віку

	Деперсоналізація	Особиста задоволеність	Емоційне виснаження
Адаптивність	-0,16	0,54*	0,05
Дезадаптивність	0,47*	-0,28	0,46*
Прийняття себе	-0,20	0,44*	0,01
Неприйняття себе	0,52*	-0,35*	0,35*
Прийняття інших	-0,17	0,43*	0,03
Неприйняття інших	0,42*	-0,21	0,42*
Емоційний комфорт	-0,17	0,42*	-0,03
Емоційний дискомфорт	0,48*	-0,31*	0,55*
Внутрішній контроль	-0,04	0,43*	0,16
Зовнішній контроль	0,41*	-0,26	0,47*
Слідування	0,34*	-0,14	0,32*
Ескапізм	0,34*	-0,25	0,21

Примітка: * $r \geq 0,3$, $p < 0,05$.

Отож виявлені значні позитивні кореляційні зв'язки між особистою задоволеністю та адаптивністю особистості. Це означає, що чим більша особиста задоволеність особи, тим вищою є її здатність адаптації до нового середовища. Також виявлені статистично значущі позитивні зв'язки особистої задоволеності із прийняттям себе та інших. Окрім того, особиста задоволеність тісно пов'язана із тим, настільки сильно людина відчуває емоційний комфорт, що є дуже важливим фактором соціально-психологічної адаптації. Внутрішній контроль також має позитивні кореляційні зв'язки з даним компонентом емоційного вигорання. Відповідно, чим менше в людини проявляється внутрішній контроль, чим менше вона схильна до прийняття себе та оточуючих, чим меншою є адаптивність особи, тим більшою буде її

особистісна незадоволеність. Тож для корекції такого компоненту емоційного вигорання, як особистісна незадоволеність, варто звертати особливу увагу на розвиток перерахованих факторів соціально-психологічної адаптації.

Розглядаючи компонент «Деперсоналізація», ми виявили, що вона значно пов'язана із дезадаптивністю, емоційним дискомфортом, неприйняттям себе та інших. Також досить передбачуваним є те, що деперсоналізація пов'язана із зовнішнім контролем, схильність до слідування, ескапізмом.

Емоційне виснаження має позитивні кореляційні зв'язки з тими ж складовими соціально-психологічної адаптації, що і деперсоналізація (за виключенням ескапізму).

Висновки до розділу 2

Отже для досліджування емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації ми обрали методику «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» Дж. Гібсона та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Вибрані методики є валідними та визнаними в наукових колах. Перша методика направлена на визначення рівня емоційного вигорання та визнає розвиток таких його компонентів: деперсоналізація, особиста незадоволеність та емоційне виснаження.

Друга методика направлена на визначення складових соціально-психологічної адаптації. Ці складові визначаються за допомогою дуальних шкал, на основі яких розраховуються інтегральні показники соціально-психологічної адаптації.

Перед інтерпретацією отриманих результатів ми здійснили описову статистику нашої вибірки відповідно до кожної шкали використаних методик.

Показники моди, медіани та середнього свідчать про однорідність вибірок. Стандартне відхилення також підтверджує нормальний розподіл

даних. Але коефіцієнт варіації по деяких шкалах вказує на деяку нестабільність даних та їх мінливість. Також є випадки, коли спостерігається асиметрія.

Для визначення статистичних відмінностей був використаний t-критерій Стьюдента. Він не показав значимих статистичних відмінностей за жодною шкалою.

Отже в результаті емпіричного дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації, нам вдалося визначити, більшість осіб юнацького віку поки що не страждають на емоційне вигорання, але багато хто вже відчуває емоційне виснаження. З аналізу інтегральних показників соціально-психологічна адаптація досліджуваних теж знаходиться в межах норми.

Для більш детального кореляційного аналізу емоційного вигорання та соціально-психологічної адаптації ми використали не інтегральні показники, а проміжні шкали досліджуваного явища.

Нами було встановлено, що компоненти емоційного вигорання осіб юнацького віку мають тісні кореляційні зв'язки з більшістю складових соціально-психологічної адаптації. При чому, чим вищі показники емоційного вигорання, тим більше проявляються негативні складові соціально-психологічної адаптації, тобто тим нижчою вона стає.

Отже, наша гіпотеза, що емоційне вигорання корелює з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації досліджуваних підтвердилася.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1. Можливості профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації в межах різних психологічних концепцій

Згідно з думкою О. Ретявко, методи, спрямовані на корекцію емоційного вигорання, також можуть бути ефективними для профілактики цього синдрому. Фахівці мають можливість застосовувати широкий спектр методів та технік як для корекції, так і для профілактики емоційного вигорання. Часто для профілактики використовується когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та раціональна психотерапія. В окремих випадках застосовуються методи гіпнотерапії та аутогенного тренування. Групова психотерапія та особистісно орієнтовані методики відіграють особливу роль у профілактиці емоційного вигорання, допомагаючи людям ефективно справлятися зі стресом.

Зарубіжні вчені прийшли до висновку, що на теперішній час один із найефективніших способів профілактики емоційного вигорання – це когнітивно-поведінкова терапія [36].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) постійно розвивається та вдосконалюється. Її еволюція відбувається хвилеподібно. Класична КПТ включала методи та техніки, спрямовані на дослідження впливу дезадаптивних когнітивних патернів на емоції та поведінку людини. Також вона орієнтувалася на виявлення та корекцію цих моделей.

На нашу думку, особливої уваги заслуговує так звана "третя хвиля" КПТ. Її методи характеризуються більшою сфокусованістю на емоціях, прийнятті, стосунках, цілях та цінностях. Особлива увага звертається на метакогніції особистості [40].

Завдяки цьому "третя хвиля" КПТ з високою ймовірністю може бути корисною для профілактики емоційного вигорання. Її методи здатні впливати не лише на симптоми, а й на корені проблеми. За допомогою цих методів можна ефективно впливати на когнітивну та поведінкову складові емоційного вигорання.

У рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) застосовуються такі психотерапевтичні методи, як робота з цінностями, техніки дистанціювання від думок, поведінкові експерименти та активація [36].

Психодрама також використовується для корекції та профілактики емоційного вигорання. Її можна застосовувати на будь-яких етапах розвитку особистості. Під час психодраматичної програми особлива увага приділяється саморегуляції [25].

Тілесно-орієнтована терапія також пропонує ефективні методи саморегуляції, такі як нервово-м'язова релаксація та ідіомоторне тренування. Ці методи впливають на фізіологічну складову емоційного вигорання.

Ще одним результативним методом є сенсорна репродукція образів. Вона передбачає уявне занурення в ситуацію, пов'язану з відпочинком та розслабленням, з одночасним фокусуванням на диханні [32].

Аутогенне тренування є поширеним методом профілактики емоційного вигорання. Цей метод ґрунтується на самонавіюванні за допомогою словесних формул, які людина повторює сама собі. Під час аутотренінгу людина навчається встановлювати зв'язок між цими формулами та своїми психофізіологічними станами [32].

М. Супруненко стверджує, що техніки аутогенного тренування мають позитивний вплив не лише на психіку, але й на весь організм людини. Він вважає, що люди, які оволоділи цими навичками, "зміцнюють волю, виховують витримку, вміло використовують резерви свого організму, працюють з меншою витратою сил, володіють своїми емоціями, думками та

вчинками, покращують стосунки з людьми, бачать навколо себе багато цікавого та прекрасного" [42, с. 123].

I. Олійник пропонує комплексний підхід до профілактики емоційного вигорання, який включає:

- 1) Аналіз власних реакцій на стрес. Важливо розуміти, як ви реагуєте на стресові ситуації, щоб потім змінити цю поведінку.
- 2) Розширення репертуару поведінкових реакцій. Замість звичних, не завжди ефективних стратегій, людина має навчитися новим способам реагування на стрес.
- 3) Розвиток навичок конструктивної взаємодії. Вміння спілкуватися з іншими людьми в стресових ситуаціях є важливою складовою емоційної стійкості.
- 4) Зміна установок. Негативні думки та переконання можуть посилювати емоційне вигорання. Тому важливо їх скоригувати.
- 5) Навчання технік зняття напруги. Існують різні методи, які допомагають розслабитися та зменшити стрес, наприклад, медитація, йога, дихальні вправи.

Одним із найефективніших методів профілактики емоційного вигорання, на думку I. Олійника, є психологічний тренінг, який включає в себе: тренування навичок, зміни ставлення, підвищення самоусвідомлення.

Психологічний тренінг може бути корисним людям з різними проблемами, пов'язаними зі стресом та емоційним вигоранням. Він може проводитися як індивідуально, так і в групах.

I. Олійник також вважає, що для профілактики емоційного вигорання корисними будуть виявлення власного стилю реагування на стресові фактори, відповідно розширення форм поведінки під час стресогенних ситуацій, впровадження та тренування навичок конструктивної взаємодії, зміна установок. Окреме місце займає навчання технік зняття напруги. Тому дослідник виділяє тренінгові заняття та коучинг, як одні із найдієвіших

способів запобіганню емоційного вигорання [32]. Їхньою перевагою є широка спрямованість, що дозволяє використовувати їх в контексті різних психологічних концепцій.

У випадку вирішення проблем саме такого спектру метод психологічного тренінгу варто сприймати «як запланований процес модифікації (зміни) ставлення, знання чи поведінкових навичок особистості у стресовій ситуації через набуття навчального досвіду з метою досягнення ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії та подальшого успішного здійснення діяльності» [32, с. 122].

Відповідно до ситуації та проблематики можна застосовувати як індивідуальні, так і групові тренінги. Під час тренінгової роботи особистість вчиться розпізнавати в себе стрес та долати його конструктивним шляхом. Процес тренінгу активно сприяє формуванню нових адаптивних копінг-стратегій [32].

Дуже часто подібного роду тренінги варто проводити в межах арт-терапії. Доцільно використовувати казкотерапію, символдраму та ізотерапію. Також прийнятним вважається використання метафорично-асоціативних карт [19].

Раніше ми обговорювали використання методів коучингу для запобігання емоційному вигоранню. Коучинг не є окремою психологічною концепцією, але для підвищення ефективності тренінгів з профілактики емоційного вигорання деякі його техніки можна поєднувати з іншими методами.

Т. Голві описує коучинг як "неформальний метод у формі консультативної підтримки, який допомагає виявити потенціал особистості для максимального підвищення її ефективності у професійній діяльності" [32, с. 122].

Існують два основні типи коучингу: особистісний і трансформаційний. У першому випадку людина навчається швидко та ефективно використовувати

свої внутрішні ресурси для досягнення мети, що дозволяє економити психічну енергію. Трансформаційний коучинг відрізняється більш цілісним та комплексним підходом, спрямованим на виявлення та розвиток прихованих потенціалів особистості [32].

Під час профілактики емоційного вигорання часто використовується аутогенне тренування. Цей метод полягає в самонавіюванні за допомогою словесних формулювань у формі самонаказів, де людина навчається розуміти зв'язки між цими самонаказами та психофізіологічними процесами [32].

Отже, для запобігання емоційного вигорання можна використовувати різноманітні методи та техніки в рамках різних психологічних концепцій. Методи когнітивно-поведінкової терапії є найбільш ефективними та науково обґрунтованими для вирішення даної проблематики. На когнітивну складову емоційного вигорання впливає робота з когніціями та цінностями особистості. Методи психодрами також можуть стати у нагоді.

Для профілактики емоційного вигорання доцільно використовувати метод психологічного тренінгу в межах групової психотерапії. Групова динаміка активно сприяє навчанню та розвитку особистості.

Техніки арт-терапії також вважаються ефективними у боротьбі проти емоційного вигорання, оскільки вони чинять активний вплив на афективну складову даного стану. Тілесно-орієнтована терапія з своїми методами релаксації також допомагає запобігати вигоранню, особливо його фізіологічному аспекту. Особлива увага приділяється методу нервово-м'язової релаксації.

Окрім того, в профілактиці емоційного вигорання можуть широко використовуватися методи саморегуляції та аутогенного тренування в рамках різних психологічних концепцій, а також деякі коучингові техніки.

3.2. Особливості профілактики емоційного вигорання юнаків методами арт-терапії, раціонально-емоційно-поведінкової терапії та практики майндфулнес

Б. Перлман вбачав, що емоційне вигорання має значний вплив на різні аспекти особистості, включаючи афективно-когнітивний, поведінковий та фізіологічний [26]. Тому, на наш погляд, профілактика емоційного вигорання має бути системною і використовувати різні методи психотерапії.

Ми вважаємо, що для запобігання емоційного вигорання серед молодих людей ефективно використовувати методи групової психотерапії. Згідно з висновками Р. Чубука, зменшення стресового навантаження на особистість є ключовим для подолання цієї проблеми. Забезпечення соціальної підтримки може спростити цей процес значно [45].

Ми вважаємо, що застосування методу психологічного тренінгу є доречним у вирішенні цієї проблеми. Цей метод спрямований на вивчення психологічних аспектів, розвиток самопізнання та самосвідомості особистості. Під час психологічного тренінгу людина може впливати на гармонійне та ефективне спілкування з іншими та вивчати психологічні закономірності та методи міжособистісної взаємодії. Зазначені завдання цього методу сприяють особистісному розвитку, досягненню відчуття задоволення та щастя, підвищенню рівня життєдіяльності та допомозі у творчій самореалізації. Точно вирішення цих завдань може запобігти виникненню емоційного вигорання [28].

Крім того, безпечна соціальна взаємодія між учасниками тренінгу може позитивно впливати на соціально-психологічну адаптацію людини, що, як виявилось, має прямий зв'язок з виникненням емоційного вигорання. Проте для ефективнішої профілактики емоційного вигорання, на наш погляд, слід використовувати й інші психологічні методи в процесі тренінгів. Наприклад,

варто звернути увагу на методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та раціонально-емоційної терапії.

В даний час методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) перебувають на піку популярності щодо їх використання у рішенні психологічних проблем різного характеру. На нашу думку, це є обґрунтованим, оскільки ці методи є найбільш визнаними та підтвердженими емпірично.

У своїх рекомендаціях для профілактики емоційного вигорання дослідниця О. Ігумонова рекомендує використовувати один із методів, який часто використовується в рамках когнітивно-поведінкової терапії, відомий як майндфулнес. Ця практика допомагає людині розвивати вміння сконцентруватися на тому, що відбувається в її житті "тут і зараз", а також досліджувати свій внутрішній світ [16].

Суть даного методу можна описати як цінне усвідомлення. Техніка майндфулнес походить від східних практик медитації, але виявилася дуже ефективною в контексті психології. Дослідження клінічного психолога В. Кюкена свідчить про це. В результаті цього дослідження встановлено, що майндфулнес може навіть змінити та активізувати деякі частини людського мозку, відповідальні за позитивні емоції. Дослідник порівняв проведення програми майндфулнес з прийомом антидепресантів [53].

Ця методика сприяє звільненню від надмірного контролю, дозволяє приймати ситуацію такою, якою вона є, вчить приймати обдумані рішення. Вона сприяє розвитку доброзичливого ставлення до себе та свого оточення, що є важливим у профілактиці емоційного вигорання. Крім того, людина починає інакше сприймати життєві труднощі, розглядаючи їх як можливості для нового розвитку та особистісної зрілості [40].

Особистість функціонує як спостерігач, який може стежити за своїми внутрішніми процесами, але при цьому не дозволяє їм поглинути себе, не ідентифікується з цими процесами [40].

Німецька вчена Б. Хольцель запропонувала ідею, що техніка майндфулнес працює через чотири механізми: регуляцію уваги, регуляцію емоцій, усвідомлення тілесних відчуттів та перегляд власної точки зору. Таким чином, зроблено висновок, що майндфулнес позитивно впливає на розвиток та удосконалення саморегуляції особистості [49].

Порівнюючи майндфулнес з техніками релаксації, можна відзначити, що ця методика представляє собою специфічну форму "екології розуму". На відміну від релаксації, майндфулнес не приховує "болючі" думки та емоції приємними відчуттями, не відкидає їх, а, навпаки, сприяє визначенню і прийняттю їх в первинній формі [30].

Проте важливо не знижувати значення технік психологічної релаксації в профілактиці емоційного вигорання. Ми вважаємо, що вони можуть підсилити ефективність результату, якщо використовувати їх у поєднанні з іншими методами та техніками. Хоча релаксація може не впливати на причини емоційного вигорання, вона ефективно сприяє полегшенню симптомів цього стану, особливо на ранній стадії.

В. Синишина зауважує, що релаксаційні методи абсолютно безпечні і не призводять до залежності [39]. Це, безумовно, значна перевага. Релаксація дає можливість людині знімати напругу під час стресових ситуацій. Оскільки емоційне вигорання часто розвивається внаслідок хронічного стресу, цей метод має практичне застосування для профілактики такого стану на стадії напруженості.

Техніки психологічної релаксації доведено, що є ефективними та легкими у використанні для контролю над перевантаженими реакціями та поведінкою, випуску емоцій та досягнення емоційної стабільності [39].

За серед величезного арсеналу технік даного методу, ми зосередили увагу на практиці прогресивної релаксації за Джекобсоном. Ця техніка сприяє зниженню рівня кортизолу, що викликає напругу м'язів під час стресу. Вона виконується за двоетапною схемою, яка передбачає спочатку напруження, а

потім розслаблення м'язів. Після досягнення стану розслаблення особа має зосередитися на відмінності між цими двома станами та насолодитися станом розслаблення. Як результат, психічна напруга в стресових ситуаціях також має знизитися [39].

Для покращення результатів, рекомендується поєднувати техніку прогресивної релаксації з методом використання образів, який може слугувати джерелом внутрішніх ресурсів для досягнення емоційної стійкості в стресових ситуаціях. Під час застосування цієї методики людина активує приємні спогади про ситуації або події, які мають позитивне значення для неї, де вона відчувала себе спокійно та комфортно. Фактично, ці ситуації стають для неї ресурсами. Під час релаксації особистість майже повністю поглиблюється в ці приємні події, відчуваючи їх знову у зоровій, слуховій та чуттєвій сферах. Це сприяє появі відчуття задоволення та радості [39].

Додатково, для запобігання та подолання емоційного вигорання варто застосовувати метод арт-терапії. Згідно з дослідженнями О. Карапетрової, "арт-терапія представляє собою технологію психічної гармонізації та розвитку особистості, метод розв'язання внутрішніх конфліктів, використання творчого потенціалу людини, а також технологію виявлення та активізації ресурсів і розширення діапазону саморегуляції" [18, с. 37]. Цей метод може позитивно впливати як на симптоми, так і на причини емоційного вигорання. Арт-терапія ефективно вирішує завдання профілактики синдрому емоційного вигорання, особливо в його афективній сфері.

Шляхом використання символів та образів, що зашифровані на недоступному свідомості рівні через методи арт-терапії, можна проектувати їх у зону свідомості для виявлення проблемних аспектів. Арт-терапія дозволяє виразити емоції, пов'язані з цими проблемами, та відчутти полегшення шляхом виконання творчих вправ. Це допомагає відпустити пригнічені емоції та вивільнити їх, сприяючи запобіганню емоційному вигоранню не лише на

емоційному рівні, а й у поведінці. Такий підхід дозволяє людині знаходити вихід, розслабитися та виразити себе в соціально-прийнятній формі.

Модель А-В-С А. Елліса, яка використовується у раціонально-емотивно-поведінковій терапії (РЕПТ), може бути ефективним інструментом для запобігання емоційного вигорання. Згідно з цією моделлю, не самі події спричиняють емоційні або фізіологічні реакції у людини, а його сприйняття та оцінка цих подій. Тому думки особистості мають значний вплив на її психоемоційний стан. Використання технік емотивно-раціональної терапії сприяє стабілізації емоційного фону та контролю над емоціями, що є важливим для запобігання емоційного вигорання [21].

Суть методу РЕПТ полягає у концепції "відмови від вимог". Під час проведення раціонально-емотивно-поведінкової терапії особа може звільнитися від надмірного перфекціонізму, грандіозних уявлень і нетерпимості до інших. Вона переосмислює свої погляди на обов'язки та наближає їх до більш раціональних поглядів. Це допомагає зменшити напругу та стрес, а людина починає сприймати проблеми простіше, що призводить до покращення її якості життя. Якщо спочатку ірраціональні установки керували поведінкою, то після зміни їх на раціональні судження людина набуває здатність керувати своїм життям за власними виборами [20].

Проте під час раціонально-емоційно-поведінкової терапії фахівці працюють не лише з ірраціональними установками особистості, але й звертають увагу на її негативні емоції та шкідливу поведінку [21].

3.3. Програма профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації та її часткова апробація

Ми розробили спеціальну програму профілактики емоційного вигорання для осіб юнацького віку, яка складається з 10 зустрічей по 80 хвилин кожна.

Ця програма ґрунтується на методі тренінгової роботи і передбачає проведення зустрічей у групах з 6-10 учасників. Основні методики взяті з раціонально-емоційно-поведінкової терапії та арт-терапії, а також була використана практика майндфулнес з когнітивно-поведінкової терапії. Для протидії симптомам емоційного вигорання ми також застосували техніки психологічної релаксації, зокрема прогресивну релаксацію Джекобсона у поєднанні з технікою образів. Ефективність обраних методів вже була досліджена нами в рамках цієї роботи.

Мета нашої програма полягає у запобіганні емоційного вигорання серед молоді з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.

Ми визначили кілька **завдань** для програми:

1. Отримати інформацію про рівень емоційного вигорання у молоді.
2. Виявити фактори, що можуть сприяти емоційному вигоранню.
3. Навчити учасників протидіяти емоційному вигоранню.

Стандарти участі

Участь у програмі можуть брати особи з низьким або середнім рівнем емоційного вигорання, але для тих, у кого він високий, може знадобитися додаткова психокорекційна або психотерапевтична допомога.

Організація процесу

Заняття відбуватимуться у груповій формі в просторому приміщенні з достатнім освітленням та звукоізоляцією. Ми передбачаємо наявність стільців, канцелярського приладдя та планшетів для записів, а також інтерактивної дошки.

Структура кожного заняття включатиме такі етапи:

1. Привітання та, при необхідності, знайомство.
2. Перевірка домашнього завдання, якщо воно було задане.
3. Теоретична частина, якщо це необхідно.
4. Практичне виконання обраних технік та методик.
5. Зворотній зв'язок під час роботи.

6. Підбиття підсумків та зворотній зв'язок.
7. Задання домашнього завдання, якщо потрібно.
8. Прощання.

Ефективність занять буде оцінюватися до початку та після завершення програми за допомогою психодіагностичної методики «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» Дж. Гібсона та методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.

Сама програма наведена в додатку А.

Нами було проведено часткову апробацію створеної програми. Ми скорегували та провели 5 занять по 1,5 год в онлайн-форматі на платформі Google Meet. Для більшої ефективності та покращення візуалізації матеріалу для кожного заняття була створена презентація. Взагалі, група складалася з 8 учасників, але на регулярній основі зустрічі відвідували лише 6 людей (саме їх результати були використані для порівняння в табл. 3.1. та табл. 3.2.). Вік досліджуваних – 18-23 роки.

Учасникам була надана коротка та змістовна теоретична частина, але основна увага була спрямована на виконання практичних вправ з метою навчання протидії емоційному вигоранню в повсякденному житті.

Учасники змогли оволодіти методами арт-терапії та раціонально-емоційно-поведінкової терапії, які здатні розвивати їхню емоційну та когнітивну сфери. Тепер вони навчені розпізнавати, вивільняти та проживати свої емоції без шкоди для себе та оточення, змінювати свої ірраціональні переконання на більш ефективні.

Окрім того, ми звертали особливу увагу на майндфулнес. Особи юнацького віку спробували деякі техніки безпосередньо під час тренінгу та отримали вправи для самостійного виконання на регулярній основі. З приводу цієї методики ми отримали позитивний зворотній зв'язок. Найбільше учасникам сподобався ефект релаксації від цих вправ. За допомогою нашої

програми учасниці навчилися технікам усвідомленого життя, були ознайомлені зі значенням принципу життя «тут і зараз».

По закінченню програми досліджувані лишили відгуки про програму. З їхніх слів, їм дуже сподобався формат та змістове наповнення занять. Деякі з них застосовують тепер вивчені методики на практиці і навіть відчули часткове покращення емоційного стану в повсякденному житті.

Результати методики «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Гібсон) також показали незначні покращення в деяких учасників. Хоча й до початку проходження програми емоційне вигорання знаходилося в межах норми. Лише в одній людини воно було на високому рівні.

Середні показники компонентів емоційного вигорання залишилися на тих самих рівнях. Спостерігається зниження деперсоналізації та емоційного виснаження, і, навпаки, підвищення особистісної задоволеності учасників програми. Але ці відмінності не є статистично значущими, що є цілком очікуваним. Адже емоційне вигорання досліджуваних перебувало і залишається в межах норми, а створена програма направлена саме на профілактику даного явища.

Таблиця 3.1.

**Середні показники компонентів емоційного вигорання учасників
до та після проходження програми профілактики**

Показники	До участі в програмі	Після участі в програмі
Деперсоналізація	1,85	1,82
Особиста задоволеність	3,70	3,85
Емоційне виснаження	3,04	2,91

Середні значення інтегральних показників також залишилися на тих самих рівнях, що й раніше (таблиця 3.2). Але в цілому, соціально-психологічна адаптація учасників залишається в нормі. Середні показники за шкалами

«Адаптація» та «Самоприйняття» знаходяться на високому рівні, показники за рештою шкал розташовані на середньому рівні.

Таблиця 3.2.

**Порівняння середніх інтегральних показників
соціально-психологічної адаптації досліджуваних до та після участі у
програмі**

Показники	До участі в програмі	Після участі в програмі
Адаптація	65	67
Самоприйняття	61	63
Прийняття інших	55	58
Емоційна комфортність	67	68
Інтернальність	59	58
Прагнення домінування	44	42

Висновки до розділу 3

Отже, проаналізувавши відповідну наукову літературу, ми дійшли висновку, що профілактика емоційного вигорання може проводитися в межах різноманітних психологічних концепцій та з використанням значної кількості психологічних методів. Методи когнітивно-поведінкової терапії є ефективними та науково доведеними у вирішенні даної проблематики. Робота з когніціями та цінностями здатна впливати на когнітивну складову емоційного вигорання. Також профілактика емоційного вигорання може відбуватися за допомогою технік психодрами. Метод психологічного тренінгу в межах групової психотерапії теж може активно сприяти профілактиці даної проблеми. Адже групова динаміка активно сприяє навчанню та розвитку особистості. Арт-терапія також широко застосовується для профілактики емоційного вигорання. Саме даний вид терапії активно впливає на афективну складову емоційного вигорання. Тілесно-орієнтована терапія зі своїми методами релаксації також здатна чинити активний вплив на профілактику

вигорання, особливо його фізіологічний аспект. Особлива увага приділяється методу нервово-м'язової релаксації.

Для профілактики емоційного вигорання в межах різних психологічних концепції можуть широко застосовуються методи саморегуляції та аутогенного тренування, а також деякі коучингові техніки.

В цілому, ми дійшли висновків, що профілактику емоційного вигорання краще проводити у формі групових тренінгових занять.

Змістовне наповнення тренінгових занять має відбуватися на основі арт-терапевтичних технік та технік раціонально-емоційно-поведінкової терапії.

Також рекомендується використання методів тілесно-орієнтованої терапії під час такого виду профілактики. Навчання клієнтів технікам нервово-м'язової релаксації допомагають знизити емоційну та фізіологічну напругу в умовах стресу і полегшити симптоми синдрому емоційного вигорання.

Майндфулнес заслуговує особливої уваги у вирішенні даної проблематики. Адже за допомогою цієї техніки людина здатна навчитися звільнитися від надмірного контролю та примати наявну ситуацію «тут і тепер». А ще при застосуванні вправ майндфулнес відбувається активація відділів мозку, що відповідають переживання людиною позитивних емоцій.

Нами була створена програма профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації та була проведена її часткова апробації. Програма була розроблена в форматі групових тренінгів із використанням методів арт-терапії, РЕПТ та майндфулнес. Аналізуючи відгуки учасників та порівнюючи результати методик, можна зробити висновки, що профілактичні цілі нашої програми були досягнуті.

ВИСНОВКИ

1. Таким чином, нам вдалося провести теоретичний аналіз літератури, що стосується емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації.

Емоційне вигорання не можна розглядати з однієї точки зору. Дослідники можуть розглядати його як стан, явище, процес, симптокомплекс або, наприклад, захисний механізм. На нашу думку, дослідження емоційного вигорання як захисного психологічного механізму є особливо цікавим і продуктивним.

Емоційне вигорання зазвичай виникає від тривалого стресу та розвивається поетапно. Існують три стадії розвитку цього явища: напруження, резистенція та виснаження. Дослідники також виділяють основні компоненти емоційного вигорання, такі як емоційне виснаження, деперсоналізація, негативні установки та знижена робоча продуктивність. З цих компонентів можна виявити, що емоційне вигорання має багатоаспектну природу, включаючи емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний аспекти, і охоплює різні сфери життя людини.

Серед причин емоційного вигорання можна виділити як зовнішні фактори, так і внутрішні. Особливості емоційного вигорання у осіб юнацького віку виникають від основної сфери їхньої діяльності, якою часто є навчання. Ризик піддатися емоційному вигоранню у молодих людей досить високий.

2. Ми також зосередилися на аналізі соціально-психологічної адаптації юнаків у контексті емоційного вигорання. Спочатку ми припускали, що неуспішність соціально-психологічної адаптації може бути однією з причин емоційного вигорання. Проте після проведення теоретичного аналізу відповідної літератури ми зрозуміли, що неуспішна соціально-психологічна адаптація людини часто виникає в процесі емоційного вигорання, стає його

наслідком. Можливо, для уникнення соціально-психологічної дезадаптації, необхідно спочатку протидіяти розвитку емоційного вигорання.

3. Для перевірки репрезентативності вибірки у нашому емпіричному дослідженні ми провели описову статистику для кожної шкали, яка була використана в методиках.

Середнє, мода та медіана свідчать про однорідність вибірок. Стандартне відхилення також підтверджує нормальний розподіл даних. Проте коефіцієнт варіації для деяких шкал вказує на деяку нестабільність даних та їх мінливість. Також мають місце випадки асиметрії.

Для визначення статистичних відмінностей ми використали t-критерій Стьюдента, але не виявили значущих статистичних відмінностей за жодною шкалою.

4. В результаті емпіричного дослідження емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації вдалося визначити, що більшість осіб юнацького віку наразі не страждають від емоційного вигорання, але багато хто вже відчуває емоційне виснаження. З аналізу інтегральних показників соціально-психологічної адаптації досліджуваних також видно, що вони знаходяться в межах норми.

Ми встановили, що компоненти емоційного вигорання осіб юнацького віку мають тісні зв'язки з більшістю складових соціально-психологічної адаптації. Чим вищі показники емоційного вигорання, тим більше проявляються негативні аспекти соціально-психологічної адаптації, що призводить до зниження її рівня.

Отже, наша гіпотеза, що існує кореляція між емоційним вигоранням та низьким рівнем соціально-психологічної адаптації досліджуваних, була підтверджена.

5. Ми встановили, що емоційне вигорання має складну структуру і проявляється у формі симптокомплексу. Тому для психологічної

профілактики цього явища необхідний системний та комплексний підхід, що використовує різні психологічні методи та техніки.

Серед психологічних концепцій профілактики емоційного вигорання особливу увагу приділяють когнітивно-поведінковій терапії, арт-терапії, психодрамі та раціонально-емотивно-поведінковій терапії. Також використовують методи тілесно орієнтованої терапії для зняття психологічної та фізіологічної напруги. Крім того, ми встановили, що особливо корисно у профілактиці цієї проблеми використовувати техніки майндфулнес.

6. Ми розробили програму профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації. Для її створення ми використали методи та техніки арт-терапії та раціонально-емоційно-поведінкової терапії. Також в програму впроваджено техніки нервово-м'язової релаксації. Особлива увага була приділена технікам майндфулнес.

Після проведення часткової апробації цієї програми ми виявили, що вона успішно виконує завдання профілактики емоційного вигорання. Навіть при відсутності статистично значущих відмінностей, ми спостерігали певне зниження показників емоційного вигорання та поліпшення соціально-психологічної адаптації. Це може свідчити про ефективність програми у профілактиці досліджуваного явища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бальбуза О. М. Використання методів арт-терапії у подоланні «синдрому емоційного вигорання». Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Кропивницький 20–27 квітня 2021 р.) / уклад. О.М. Молчанова; за заг. ред. О.Е. Жосана ; Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 17-21
2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. №1. С. 233-242.
3. Божик С. Як практикувати майндфулнес? *Кар'єра і усвідомленість, Психологічна грамотність, Стиль життя*. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/iak-praktykuvaty-maindfulnes/> (дата звернення: 28.11.2023)
4. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №3. С. 54-60.
5. Варнава, У. В. Експериментальне дослідження незрілих психологічних захистів особистості. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2006. №29. 102-106.
6. Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. URL: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/16.pdf> (дата звернення 01.11.2023).
7. Вправи на тему – «згуртування колективу». *Altera*. URL: <https://altera-med.com/72-splochenie-kollektiva-uk/> (дата звернення: 25.11.2023)
8. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Західний науковий центр Національної академії наук України та Міністерства освіти*

і науки України. URL: <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> (дата звернення: 01.11.2023 р.).

9. Глушко В.В., Яковенко Т.А. Способи запобігання емоційного вигорання майбутніх учителів. Методика викладання природничих дисциплін у вищій і середній школі : XIX Каришинські читання : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Полтава 17-18 травня 2012 р.). Полтава, 2012. С.74-77

10. Дудка Т. М. Проблема соціально-психологічної адаптації. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/196> (дата звернення: 01.11.2023 р.)

11. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.

12. Енциклопедія практичної психології. *Психологіс*. URL: http://psychologis.com.ua/celi_gruppy__uprazhnenie_ot_k.fopel (дата звернення: 24.11.2023).

13. Євдокимова Н. О. Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу : навчальний посібник. Миколаїв : Іліон, 2013. 558 с.

14. Загорська І. Профілактика синдрому емоційного вигорання серед педагогічних працівників. *Школа*. 2009. №4. С.12- 25.

15. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). *Портал ГУРТ – доступ до актуальних можливостей*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 24.11.2023).

16. Ігумонова О., Шлінчак Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. №2. С. 51-61. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16>

17. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерний аспекти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 1. С. 42-52
18. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82.
19. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. №2(20). 2020. С. 34-39. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-4
20. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
21. Калошин В. Ф. Раціонально-емотивна терапія: теорія та практика. *Психологія для всіх. Практична психологія та соціальна робота*. №4. 2010. С. 71-76.
22. Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Раціональноемотивна терапія : навчально-методичний посібник. Київ : Шк. Світ, 2012. 128 с.
23. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. №14. С. 125-129. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160
24. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид. Суми : «Пілотний екземпляр», 2020. 300 с.
25. Каряка І. В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. №2. 2019. С. 23-28. DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-2-3
26. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Сучасні підходи та технології соціально-психологічної

та корекційної роботи з різними віковими групами населення : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Одеса 20-22 червня 2014 р.) / гол. редкол.: Л. М. Дунаєва ; Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. С. 116-125.

27. Лук'янчук Н. В. Тренінг комунікативності обдарованих старшокласників. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. №4 (23). 2014. С. 71-80.

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

29. Міщенко М.С. Феномен емоційного вигорання особистості теоретичний аналіз проблеми URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/417/1/Mischenko_M.C..pdf (дата звернення: 30.10.2023).

30. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. №2, 2023. С. 30-34. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5>

31. Мужанова Н. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості юнацького і дорослого віку в неформальній субкультурі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. №10(55). С. 68-77. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).078](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).078)

32. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. №1 (13). 2017. С. 118-125.

33. Попович, О.В. Сутність і зміст адаптації: філософський аналіз. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2013. №56. С. 228-239.

34. Практики усвідомленого навчання. Майндфулнес на щодень. *FIZIS. Кар'єра і усвідомленість*. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/praktyku-usvidomlenoho-navchannia-maindfulnes-na-shchoden/> (дата звернення: 29.11.2023).

35. Процик І. С., Романська О. Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. 2021. № 2 (6). С. 99-105. DOI: <https://doi.org/>

36. Ретявко О.В. Проблема вигорання у медичних працівників та способи корекції. Харків : ХМАПО, кафедра сексології, психотерапії та медичної психотерапії, 2021. URL: https://itmed.org/clinic_articles/problema_vigorannya_u_medichnikh_pratsivnikov_ta_sposobi_korektsii/ (дата звернення: 23.11.2023).

37. Роерден Л. П. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять» : навчально- методичний посібник. Київ : УМСА, 2013. 100 с.

38. Сидоренко Ж. В. Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів / за ред. Ю. А. Короцінської. Вінниця : Донецький Національний Університет імені Василя Стуса, 2023. С. 46-85.

39. Синишина В. М. Еутимні техніки як профілактика та антикризова інтервенція у випадку актуальної суїцидальної спрямованості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. №4. 2021. С. 27-32. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.5>

40. Ситник С. І., Пономарьова В. К., Трофімова Д. О. Практика майндфулнес як засіб подолання стресу в часи пандемії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. №3. С.50- 53. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.10>

41. Сотська Г., Титаренко. Посібник-практикум з формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з

громадськістю : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ «ДКС Центр», 2018. 48 с.

42. Супруненко М. В. Аутогенне тренування і методи його використання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. №5. 2021. С. 120-124. DOI10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).29

43. Технології професійного розвитку педагогів в умовах формальної і неформальної освіти / М. П. Вовк та ін. Київ : Талком, 2019. 320 с.

44. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160-170. DOI: 22185186.2019.1.16

45. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Соціологія*. Т. 184, Вип. 172. 2012. С. 102-105.

46. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус. Психологія особистості*. №17. 2020. С. 141-145. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25>

47. Myers D. *Social Psychology*. McGraw-Hill Companies, Inc. : New York. 1983. 759 p.

48. Perlman B., Hartman E. Summary and future research. *Human relations*. 1982. No 35 (4). P. 283–305.

49. Parker A., Kupersmidt J. The impact of mindfulness education on elementary school students: Evaluation of the Master Mind Program. *Advances in School Mental Health Promotion*. № 7 (3). 2014. P. 184-204.

50. Rogers, C., Diamond, R. (1954). The Asch Conformity Studies. *Scientific American*. 1954. №190(4). P. 66-75.

51. Spitzmueller C. Mindfulness and Workplace Safety: Implications for Offshore Drilling and Operations in the Gulf of Mexico. *University of Houston. Unenergy*. №11. 2020. P. 4-9.

52. Selye H. Stress without distress. Society, stress, and disease. *Oxford University Press*. 1987. №5. P. 257–262.

53. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa : Samo sedno, 2014. 212 p.

54. Zhang Nan. On Assortment and Implementation of Modern Mass Customization of Apparel. *Asian Social Science*. 2009. №5. 3. 72-77. DOI: <https://doi.org/10.5539/ass.v5n2p72>

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма профілактики емоційного вигорання юнаків з різними рівнями соціально-психологічної адаптації

Заняття 1.

Мета: знайомство та зближення учасників.

Представлення (5 хв).

Представлення тренера та короткий опис пропонованої програми.

Вправа 1. «Встановлення правил» (15 хв).

Мета: розробити та прийняти правила групи.

Інструкція

Психолог вносить пропозицію про прийняття наступних правил

1. Щирість.
2. Все що в групі, лишається в групі (конфіденційність)
3. Прийняття та терпимість.
4. Вільне висловлення думки.
5. Повага.

Також учасники можуть пропонувати додаткові правила.

Вправа 2. «Ім'я на вушко» (10 хв).

Мета цієї активності полягає в тому, щоб розвивати навички неформального знайомства.

Інструкція:

Привітання відбувається в нестандартний спосіб: учасники рухаються по кімнаті та шепочуть своє ім'я на вушко, мовляв розкривають секрет. Гра триває, доки всі учасники не дізнаються імена один одного.

Під час цього неформального знайомства виникають певні труднощі. Іноді може виникати початкова незручність або невпевненість, оскільки цей спосіб привітання відрізняється від звичайних. Але такий підхід може також

створити цікаву та захоплюючу атмосферу, де кожен учасник відчувається особливим. Поступово, коли всі дізнаються імена один одного, можна відчути більшу відкритість та близькість у спілкуванні [41].

Вправа 3. «Ми з тобою схожі тим, що ...» (20хв)

Мета: сприяння знайомству та розвитку взаєморозуміння між учасниками.

Інструкція

Учасники формуються у два кола. Кожен учасник з першого кола говорить своєму партнеру від другого кола фразу «Ми схожі тим, що...», наприклад, «що ми ходимо в один університет». Учасники з другого кола відповідають на це, сказавши: «Ми відрізняємося тим, що...». Потім кола обмінюються місцями, і вправа повторюється, доки всі учасники не зустрінуться один з одним.

Під час обговорення учасники можуть поділитися своїми емоціями, які вони відчували під час вправи, і розповісти про нові або цікаві речі, які вони дізналися про інших учасників [7].

Вправа 4. «Чарівний ящик» (15 хв)

Мета: знайомство один з одним, зняття напруги та створення дружньої атмосфери, а також підвищення самооцінки учасників.

Інструкція

Учасники виставляють у коробку фотографію самого себе. Кожен учасник, заглянувши в коробку, має сказати щось позитивне про людину на фотографії, не знаючи, чиє зображення знаходиться в ящику.

Після виконання завдання психолог хвалить учасників за їхню здатність знайти багато позитивних рис у собі та в інших [15].

Прощання (15 хв)

Мета: підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Інструкція

Учасники групи стають у коло і мають можливість висловити свою думку про ефективність та корисність тренінгу, його відповідність їхнім очікуванням, а також поділитися тим, що нового вони дізналися та навчилися. Вони можуть звертатися безпосередньо до когось з учасників групи чи до керівника [15].

Заняття 2.

Мета: теоретичне ознайомлення із проблемою емоційного вигорання та постановка цілей.

Вправа 1. «Я радий тебе бачити ...» (15 хв)

Мета: привітання, визначення позитивних сторін учасників, згуртування колективу.

Інструкція

Учасники говорять один одному: "Я радий тебе бачити, тому що ти виявляєш доброзичливість та співчуття до інших".

Обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися?
- Що ви відчували, коли вам потрібно було звернутися?
- Чи легко вам було підібрати слова?
- Чи часто в житті ви говорите приємності іншим? [7]

Вправа 2. «Інформаційне повідомлення» (25 хв)

Авторська вправа

Мета: теоретичне ознайомлення учасників з проблемою емоційного вигорання.

Інструкція

Психолог починає інформаційне повідомлення на основі тез, поданих в Додатку Б, щодо проблеми емоційного вигорання. Після цього він запитує учасників:

1. Чи виникли в когось питання з описаної теми?
2. Чи помічали ви в себе симптоми емоційного вигорання? Як це впливає на ваше життя?

Ці запитання спрямовані на активну участь учасників у обговоренні та висловлення їх думок, вражень і досвіду щодо емоційного вигорання.

Вправа 3. «Цілі групи» від К. Фопеля (35 хв)

Мета цієї вправи полягає в тому, щоб допомогти учасникам краще усвідомити свої власні цілі, з'ясувати, наскільки вони збігаються з цілями інших учасників групи, а також знайти точки збігу та єднання між ними.

Інструкція

«Учасники обирають партнерів і разом обговорюють свої плани для спільної роботи. Кожен пояснює свій вибір партнера, і якщо партнер відмовляється, він має назвати причини такої відмови. Потім партнери обговорюють, як змусити іншу пару хотіти співпрацювати з ними. Кожна пара представляє свій проект та пояснює його переваги, не розкриваючи, з якою саме парою вони хочуть співпрацювати. Потім пари можуть домовлятися один з одним про спільну роботу. Учасники у чотирьохосібних групах мають півгодини, щоб сформулювати три загальні цілі, над якими вони хочуть працювати в рамках групи, і записати їх на великому аркуші паперу для подальшого обговорення.

Питання для обговорення включають такі:

- Наскільки різноманітні цілі, які були представлені?
- Чи відповідають вони темі групи?
- Якою мірою ці цілі можуть бути досягнуті?» [12]

Прощання (10 хв) [15]

Заняття 3

Мета: використання технік арт-терапії для профілактики емоційного вигорання учасників.

Вправа 1. «Привітання з добрим побажанням учасника» (10 хв)

Мета: привітання учасників, налагодження атмосфери в групі.

Інструкція

Учасники формують коло. Тренер пропонує одному з них підійти до іншого учасника, щоб привітатися та висловити побажання. Потім інший учасник обирає наступного, щоб висловити своє побажання. Таким чином, кожен отримує добрі побажання від усіх [27].

Вправа 2. Техніка «9 маленьких мандал» (25 хв)

(Автор А. Коробкін)

Мандалотерапія

Мета: регуляція емоцій та почуттів.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція:

«Вправа, розроблена А. Коробкіним, передбачає, що клієнтам пропонується розмалювати 9 маленьких кіл, розміром, наприклад, як стакан для води. Основна мета полягає в тому, щоб клієнти могли виразити свої емоції та почуття через ці образи, включаючи як негативні, так і позитивні.

Пропонований перелік колів з емоціями та почуттями (який можна змінювати за потребою), включає наступне:

1. Сум
2. Гнів
3. Злість
4. Страх
5. Тривога
6. Здивування

7. Любов
8. Радість
9. Задоволення

Рекомендується почати розмальовування від негативних емоцій до позитивних. Вибір емоцій та почуттів може змінюватися залежно від індивідуальних переживань клієнта та його емоційного фону.

Після цього клієнтам пропонується обговорити, коли вони останній раз переживали кожну з цих емоцій і де в їх тілі вони відчуються.

Далі вони мають розмістити малюнки на великому колі в тому порядку, як вони їх відчують. Клієнти можуть створити свою власну композицію із маленьких мандал.

Під час рефлексивного аналізу можна задати наступні питання:

- Які емоції та почуття викликає велика мандала?
- Яку емоцію вона відображає?
- Як часто ви переживаєте цю емоцію?
- Яку емоцію було найскладніше відобразити?
- Яка мандала вам найбільше подобається?
- Як велика мандала відображає ваш емоційний стан?

Ця вправа дозволяє чітко відображати енергію емоцій та психоемоційний стан клієнта, враховуючи як позитивні, так і негативні емоції. Кожна мандала, її кольори та особливості відображення, свідчать про роль та місце цієї емоції у емоційній сфері клієнта» [20, с.71].

Вправа 3. Знайди свою пару (10 хв)

Мета: відпочинок, зняття напруженості в групі.

Інструкція

Спочатку визначається кількість учасників, яка потім ділиться на 2, щоб визначити кількість необхідних тварин. Для кожної тварини учасникам пропонується написати її назву на двох аркушах паперу. Потім папірці з назвами роздаються учасникам, але ніхто не показує їх іншим. Починається

пересування по кімнаті. Учасники закривають очі руками або використовують пов'язки на очі, починають видачу звуків, характерних для вибраної тварини, і намагаються знайти свою пару за цими звуками [15].

Вправа 4. «Розморозка емоцій» (25 хв)

Ізотерапія

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Інструкція:

«Клієнтам пропонується згадати емоції, які вони відчували протягом дня (від 5 до 7 різних емоцій). Головне завдання полягає в тому, щоб не боятися виражати всі ці емоції через образи, включаючи негативні.

Потім їм пропонується зобразити ці емоції на аркуші паперу різноманітними образами та підписати їх. Після цього клієнтам пропонується змінити образи та символи, які викликають негативні емоції, зробивши їх привабливішими. Потім їм ставлять питання.

Орієнтований перелік запитань для рефлексивного аналізу включає наступне:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує вас?
- Опишіть зміни у вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Під час інтерпретації важливо враховувати такі аспекти, як колір, розмір та символічне значення образів малюнка. Однак обов'язково слід дізнатися від клієнта, що ці символи та кольори означають для нього. Також варто звернути увагу на взаємозв'язок між образами, який може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Центральний образ малюнка також має

значення, оскільки він може вказувати на найважливіше емоційне переживання клієнта» [20, с.79]

Вправа 5. Подарунки (10 хв)

Мета: завершення тренінгу та створення хорошого настрою для учасників.

Інструкція

Ця вправа проводиться в кінці тренінгу та складається з таких кроків:

Учасники записують свої імена на аркушах паперу та кладуть їх у коробку. Учасники випадковим чином витягують ім'я когось із коробки. Їм потрібно придумати подарунок для цієї особи.

Кожному учаснику дозволяється описати та подарувати вигаданий подарунок обраній особі. Кожен отримує свій власний подарунок [15].

Заняття 4

Мета: розвиток самопізнання та самоприйняття учасників.

Вправа 1. «Давайте привітаємося» (10 хв)

Мета: привітання, установка тілесного контакту.

Інструкція

Після сигналу тренера, учасники рухаються по кімнаті хаотично, вітаючись з усіма, кого зустрічають. Особливо важливо, щоб хтось із учасників вітався саме з тими, хто не звертає на нього уваги. Під час вітання кожен повинен використовувати одну з таких технік: долонями, плечима або спиною. Зміна партнерів під час гри допомагає уникнути відчуття відчуженості. Щоб збагатити тактильні відчуття, вводиться заборона на розмови під час цієї гри [15].

Вправа 2. «Маски тварин і рослин» (30 хв)

Маскотерапія, драматерапія.

Мета: розвиток спонтанності, розкнутості, здатності до самопрезентації, самопізнання та самоприйняття.

Інструкція

Клієнт обирає образ тварини або рослини, що відповідає його особистим якостям. Потім він самостійно створює маску, намагаючись відтворити ці характеристики. Під час надягання маски клієнт має ідентифікувати себе з обраним образом: як виглядає, рухається, взаємодіє з оточуючим середовищем, де проживає. Важливо відчувати емоційний стан, що виникає під час носіння маски. У випадку групової роботи варто спробувати відчувати свої тілесні та емоційні реакції, а також спостерігати за реакцією групи на виявлення себе у цій ролі. Надалі, ось кілька запитань для рефлексивного аналізу:

- Чому саме ця рослина або тварина вам сподобалася?
- Як ви себе почували, коли виконували цю роль?
- Яка схожість між вами і обраним персонажем?
- Які тілесні реакції виникали під час цього процесу?
- Чи спостерігали ви подібність у вашій поведінці до цієї істоти в реальному житті?
- Які нові відкриття ви зробили про себе? Ця вправа дає можливість кожному учаснику виразити свої емоції та реакції через вибраний символ [20, с.89].

Вправа 3. Техніка «Без маски» (20 хв)

Маскотерапія, драматерапія.

Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», самоідентифікація.

Інструкція

«Учасники отримують доступ до різноманітних матеріалів, таких як папір формату А4, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей та картки із незавершеними реченнями. Потім вони створюють маски, що відображають їх

справжню ідентичність, та надівають їх. Кожен учасник витягає картку із незавершеним реченням та повинен продовжити його, не дивлячись на надіті маски. Якщо інші учасники відзначають недостовірну відповідь, пропонується вибрати ще одну картку. Після завершення вправи учасники знімають маски та обговорюють свої враження. Тут наведено орієнтований набір питань для рефлексивного аналізу:

- Що мені дуже приємно, коли люди...
- Відверто кажучи, мені дуже б хотілося...
- Іноді люди не розуміють мене через те, що я...
- Я вірю, що я...
- Іноді я соромлюся за...
- Мене засмучує, коли я...
- Найбільше я боюся...
- Я пишаюся собою за...
- Я ніколи не...
- Я завжди...» [20, с. 92].

Вправа 4. «Особистий герб» (15 хв)

(Автор М. Кісельова)

Ізотерапія

Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

Інструкція

Психолог запрошує учасників створити власний герб як вираз своїх бажань, життєвих позицій, системи цінностей та переконань. Орієнтований набір питань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та відчуття викликав створений герб?
- Яке значення мають різні елементи гербу?
- Що герб символізує для його власника?
- Яка основна ідея або концепція, що вкладена в герб?

- Який девіз є для власника гербу? [20]

Прощання (5 хв) [14].

Заняття 5.

Мета: робота учасників на мотивацію та цілепокладання.

Привітання (5хв)

Вправа 1. Техніка «Голос мотиву» (30 хв)

Мета: визначити головні мотиви та розвиток мотивації.

Інструкція

Клієнт витягає три карти з метафоричної колоди, які відображають його поточні бажання. Перша карта відображає бажання, що стосується самого себе. Друга карта відображає бажання, що стосується його сім'ї. Третя карта відображає бажання щодо реалізації у соціумі. Після опису кожної карти клієнт утворює цілісну картину своїх поточних потреб і бажань у своїй мотиваційно-потребнісній сфері.

Орієнтований перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття виникають відносно обраних карт?
- Які бажання у вас є у цей момент?
- Які кроки ви можете зробити для їх реалізації?
- Які труднощі ви бачите у здійсненні цих бажань?
- Чи спостерігаються які-небудь зв'язки між обраними картами? [19]

Техніка «5 елементів» (40 хв)

Мета: конкретизація цілей та підвищення вмотивованості.

Інструкція

Учасник чітко визначає свою ціль. Потім він вибирає всліпу п'ять метафоричних асоціативних карт з колоди. Відкриваючи їх по черзі, він дає відповіді на наступні питання:

1. Перша карта «Яку основну мету включає в собі ціль?»

2. Друга карта «Які ресурси вже є у вас для досягнення цілі?»»
3. Третя карта «Як ви можете використовувати ресурси інших людей?»»
4. Четверта карта «Що необхідно зробити обов'язково, щоб досягнути цілі?»»
5. П'ята карта «У чому полягає ваша суперсила?»»

Деякі аспекти інтерпретації:

Емоційна реакція клієнта на зображення карт і швидкість його відповіді свідчать про готовність і налаштованість клієнта до роботи над досягненням цілі та про його усвідомленість [20, с. 134].

Прощання (5 хв) [15]

Заняття 6

Мета: моніторинг життєвої ситуації клієнтів, виявлення невинуватих почуттів та поведінки.

Привітання (5 хв)

Вправа 1. «Кристал» (30 хв)

Мета: визначення актуальної життєвої ситуації, виявлення ресурсів та труднощів житті учасників.

Інструкція

«Учасники послідовно витягують карти з колоди і, розглядаючи їх, відповідають на такі запитання:

- Хто я для себе...
- Як я бачу своє життя...
- Що для мене означає моя сім'я...
- Що для мене означають мої друзі...
- За що я вдячний у своєму житті?
- Що приносить мені горе у житті?
- Які аспекти свого життя я можу змінити?

- Що в моєму житті залишається поза моєю контролем?
- Які мої бажання у житті?
- Як я можу досягти своїх мети?
- Які ресурси у мене є у житті?» [20, с. 134]

Вправа 2. «Крок назустріч» (5 хв)

Мета: створення доброзичливої атмосфери, позитивного настрою на роботу, розім'ятися.

Інструкція

Ведучий пропонує по черзі зробити крок назустріч, виразивши у словах свою радість від зустрічі. Учасники при цьому стоять в колі.

Першим починає ведучий [13].

Вправа 3. «Усвідомлення невинуватих почуттів і поведінки» (15 хв)

РЕПТ

Мета: усвідомлення деструктивних почуттів та установок учасників.

Інструкція

Учасники цієї вправи мають протягом наступного тижня вести спостереження за собою та визначити, коли і де вони виявляють такі почуття та установки як:

- Надмірне хвилювання або турбота;
- Сильний гнів або образа;
- Глибокий смуток або роздратування;
- Надмірне почуття вини;
- Надмірна реакція, враження, засмучення і т. д.

Для того, щоб допомогти їм в цьому, слід скористатися таблицею, наведеною нижче.

Учасники повинні скласти для себе аналогічну таблицю, враховуючи конкретні критичні ситуації, які найбільше турбують їх і часто зустрічаються в їхньому житті.

Схема таблиці для використання у вправі

День	Невиправдані почуття і поведінка	Події, що їх викликали

В решті-решт, повинен вийти своєрідний щоденник [22].

Вправа 4. «Розпізнавання виправданих та не виправданих почуттів та поведінки» (15хв)

Мета: оволодіти навичками розпізнавання виправданих та не виправданих почуттів та форм поведінки.

Обладнання: зошит для ведення щоденника, ручки.

Інструкція:

Психолог передає наступне повідомлення:

"Як визначити, чи є виправданими ваші почуття та поведінка, чи ні, та чи є вони надмірними? Для цього слід задати собі наступні запитання:

- Чи допомагає це мені в моїх відносинах з людьми?
- Чи впливає це на моє здоров'я?
- Чи сприяє це досягненню моїх цілей?
- Чи сприяє це тим, хто є важливим для мене, або заважає?
- Чи отримую я від цих почуттів те, що хочу, або уникаю небажаного?
- Чи можуть виникнути через це будь-які неприємності зараз або пізніше?

Якщо ви відповіли "ні" хоча б на одне питання, крім останнього, це свідчить про надмірність емоцій, почуттів та поведінки.

Спочатку складіть список не виправданих почуттів і дій, які, на вашу думку, можуть бути адекватними в даній ситуації. Для початку, ознайомтеся зі зразковою таблицею, а потім складіть для себе аналогічну."

Таблиця 2

Зразок виконання вправи

День	Невиправдані почуття і поведінка	Виправдані почуття і поведінка.

Виконувати дану вправу у щоденнику, що вже був створений [22].

Прощання (5 хв) [15].

Домашнє завдання

Вести щоденник за прикладом наведених таблиць, бажано кожного дня.

Заняття 7.

Мета: навчитися визначенню ірраціональних переконань та прийняттю раціональних рішень.

Вправа 1. «Крок назустріч» (5 хв) [13].

Вправа 2. «Визначення нерозумних переконань, які призводять до невинуватих почуттів і поведінки» (20 хв)

Мета: розпізнати власні ірраціональні переконання.

Інструкція

Психолог висловлює таке інформаційне повідомлення:

"Зазвичай, коли ви дозволяєте зовнішнім факторам або обставинам "виводити вас із себе", це свідчить про наявність у вас нерозумних переконань.

Давайте розподілимо їх на чотири основні категорії:

1. Постановка завищених вимог;
2. Підсилення страху та його перебільшення;
3. Винесення обвинувачень на інших людей;

4. Відмова від визнання важливості того, що відбувається, або виправдання власних дій.

Щоб визначити свої нерозумні переконання, задайте собі такі питання:

- Чим я керуюся, коли дозволяю собі нервувати?
- Чи вважаю я, що я повинен робити все на користь іншим, а не навпаки?
- Чи не занижую я важливість того, що відбувається, чи не виправдовую свої дії?
- Чи не постійно думаю я: "А що як...?"
- Чи не уявляю я різноманітні кошмари, які, можливо, ніколи не стануть реальністю?

Після цього учасникам пропонується скласти список надмірних емоцій, які вони відчують частіше за все, та невиправданих реакцій на ситуації, що виникають. Потім учасники повинні задати собі питання з попереднього абзацу. Нарешті, вони мають додати до списку свої ірраціональні переконання, які впливають на їхню поведінку в різних ситуаціях з різними людьми.

Таблиця 3

Зразок виконання вправи

Невиправдані почуття і поведінка	Нерозумні переконання, які є причиною не виправданих почуттів і поведінки

Запропонувати обговорити отримані результати з групою [22].

Вправа 3. «Прийняття розумного (адекватного) рішення» (20 хв)

Мета: навчитися приймати раціональні рішення

Інструкція

Психолог надає групі інформаційне повідомлення, в якому основні акценти робляться на вимоги учасників до себе та до інших. Він пропонує

замінити у щоденному вжитку конструкції «повинен», «слід було б» на більш раціональні «хотів би», «було б добре».

Наведемо декілька прикладів такої заміни» [22].

Таблиця 4

Зразок виконання вправи

Мої недавні вимоги до себе	Розумне рішення, яким я можу замінити вимоги

Далі учасникам пропонується створити власну таблицю за наведеним прикладом. Деякі приклади потім пропонується обговорити з групою [22].

Вправа 4. «Психологічний портрет» (15 хв)

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Інструкція

Обладнання: папір, ручки, олівці.

Психолог просить членів групи поділитися на пари і швидко намалювати психологічні портрети один одного, а потім обмінятися підписаними портретами. Під час малювання учасники додають короткі коментарі, що пояснюють особистісні риси, які вони відобразили у портреті партнера.

Обговорення:

- Яким ви хотіли б бачити цю людину?
- Що хотілося б змінити в портреті?
- Чим бажано доповнити малюнок?
- Що підкреслити в ньому? [24]

Вправа 4. «Релаксація» (15 хв)

Мета: навчитися знімати внутрішню напругу та м'язову напруженість.

Інструкція

Психолог керує процесом наступним чином:

1. Ляжте або сядьте зручно в тихому, слабо освітленому приміщенні. Одяг не повинен обмежувати ваші рухи.
2. Закрийте очі і дихайте повільно та глибоко. Зробіть вдих і затримайте дихання на приблизно десять секунд. Повільно видихайте, відчуваючи розслаблення, і подумки кажіть собі: «Вдих і видих, як прилив і відплив». Повторіть це п'ять-шість разів, потім відпочиньте протягом двадцяти секунд.
3. Використовуйте вольове зусилля, щоб скоротити окремі м'язи або їх групи на десять секунд, а потім розслабте їх (метод Джекобсона). Таким чином пройдіться по всьому тілу, уважно стежачи за відчуттями. Повторіть цю процедуру тричі, потім розслабтеся і ні про що не думайте.
4. Уявіть собі відчуття розслабленості, що пронизує вас від пальців ніг до голови. Повторюйте подумки: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».
5. Відчуйте, як розслабленість проникає в усі частини вашого тіла, і напруга залишає вас. Зверніть увагу, що розслаблені ваші плечі, шия, лицьові м'язи (рот може бути трохи відкритий). Лежіть спокійно, як «ганчіркова лялька», насолоджуючись цим станом протягом тридцяти секунд.
6. Рахуйте до десяти, подумки нагадуючи собі, що з кожною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваша єдина турбота – насолодитися станом розслабленості.
7. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти, кажучи собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі розплющатся. Я буду почуватися бадьорим, а неприємна напруженість у кінцівках зникне».

Цю вправу рекомендується виконувати два-три рази на тиждень. Спочатку вона займає близько п'ятнадцяти хвилин, але з часом стан релаксації буде досягатися швидше.

Прощання [15].

Домашнє завдання

В наявному щоденнику почати заповнювати таблиці, з якими ознайомилися на цьому занятті та продовжувати вести записи із попереднього заняття.

Заняття 8.

Мета: освоєння техніки майндфулнес.

Привітання (5 хв)

Міні-лекція «Вплив застосування техніки майндфулнес на психічне здоров'я особистості» (20 хв)

Мета: ознайомлення учасників із технікою майндфулнес.

Інструкція

Психолог виступає з інформаційним повідомленням перед учасниками. Також проводиться обговорення лекції.

Орієнтовна інформація для виступу надана в Додатку В.

Вправа 1. Техніка «Дихання під музику» (15 хв)

Мета: виробити навичку уважного спостереження та концентрації уваги, навчитися перебувати в теперішньому моменті.

Інструкція

Психолог пропонує учасникам прослухати музику протягом 5-10 хвилин, концентруючись на своєму диханні. Під час прослуховування музики учасники можуть дозволити собі зануритися в роздуми та відчуття. Основна ідея вправи – дати учасникам можливість зустрітися зі своїми думками, емоціями та відчуттями [49].

Вправа 2. Техніка «Співчуття» (30 хв)

Мета: профілактика вигорання, підтримка співчуття та емпатії.

Інструкція

Психолог керує процесом наступним чином:

1. Сядьте і відчуйте на чому ви сидите. Почніть розслаблятися, починаючи з живота.
2. Протягом декількох хвилин слідкуйте за диханням.
3. Згадайте людину або образ, що для вас втілює чисту та люблячу доброту. Уявіть цей образ навпроти себе.
4. Подякуйте цьому образу подумки. Відчуйте, як випромінюєте любов до нього.
5. Якщо увага починає відволікатися, поверніться думками до цього образу.

Обговорення

- Як ви себе відчуваєте?
- Які емоції чи думки виникають зараз?
- Чи було складно сконцентруватися?
- Які проблеми виникали під час виконання практики? [49]

Вправа 3. «Рефлексія заняття». (10 хв)

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція

Учасники по колу дають відповіді на запитання стосовно процесу тренінгу, своїх вражень та емоцій, тощо.

Заняття 9.

Мета: освоєння техніки майндфулнес.

Привітання (5 хв)

Перевірка домашнього завдання заданого на занятті 6 та 7 (15 хв)

Інструкція

Необхідно перевірити стан ведення щоденника учасників. Обговорити можливі труднощі та досягнення. Дізнатися враження учасників.

Вправа 1. «Сканування тіла» (15 хв)

Мета: самоусвідомлення та самостереження за власними відчуттями.

Інструкція

Психолог керує процесом медитації за наступною схемою:

1. Сядьте зручно на підлогу або на стілець. Закрийте очі.
2. Зосередьтеся на відчуттях у вашому тілі. Зверніть увагу на те, як ви сидите, і відчуйте розподіл ваги. Зробіть кілька глибоких вдихів.
3. Повільно переміщайте увагу по тілу. Почніть зі ступень і повільно просувайтеся вгору по всьому тілу – ногам, плечам, рукам, шиї, аж до верхівки.
4. Зупиняйтеся на кожній частині тіла на кілька секунд, звертаючи увагу на відчуття: напругу, розслабленість, поколювання, біль тощо.
5. Потім сфокусуйтеся на тілі як на єдиному цілому. Витратьте кілька хвилин, щоб комплексно відчути всі сигнали, які надходять від вашого тіла.
6. Зробіть ще кілька глибоких вдихів і повільно відкрийте очі, щоб завершити медитацію.
7. Обговоріть свої відчуття та можливі складнощі після медитації [49].

Вправа 3. Міні-лекція «Техніки майндфулнес у повсякденному житті. Усвідомлене навчання» (40 хв)

Мета: ознайомлення із буденними вправами майндфулнес.

Інструкція

Психолог розповідає лекцію на основі тексту в Додатку Г. Після цього настає обговорення викладеного матеріалу.

Вправа 3. «Рефлексія заняття». (5-10 хв)

Домашнє завдання

Спробувати виконувати кожного дня хоча б декілька технік наданих під час лекції у вправі 3.

Заняття 10

Мета: цілепокладання на майбутнє та підбиття підсумків.

Привітання (5 хв)

Перевірка домашнього завдання (15 хв)

Вправа 2. «Побажання світові» (15 хв)

Мета: активізувати учасників, допомогти їм відчутти зв'язок один з одним та зі світом.

Інструкція:

Психолог бере кінець клубка ниток чи стрічки і промовляє: «Моє побажання цілому світові сьогодні таке...». Це може бути одне слово або ціле речення – використовуйте стільки слів, скільки хочете.

Тримаючи один кінець, психолог кидає клубок людині навпроти в колі. Вона ловить клубок і повторює побажання психолога: «Побажання (ім'я) цілому світові – А моє побажання цілому світові таке...».

Учасник, який зловив клубок, кидає його іншому учасникові в колі, і гра продовжується, поки всі не утворять павутиння всередині кола. Важливо нагадувати учасникам тримати кінець нитки або стрічки під час кидка, оскільки часто вони забувають це робити.

Коли всі тримають нитку або стрічку, психолог просить кількох учасників висловити думки щодо того, як зв'язок на кшталт павутини може допомогти здійснити всі побажання.

Після виступів кількох учасників психолог узагальнює їхні слова, нагадуючи про силу єдності. Щоб наочно проілюструвати цю ідею, можна кинути макет або іграшку, що символізує Землю, на створене павутиння.

Психолог запитує учасників, що, на їхню думку, станеться, якщо хтось випустить стрічку або нитку. Дозвольте всім охочим висловитися, а потім попросіть одного учасника відпустити нитку, а потім ще кількох. Зверніть увагу, як швидко павутиння розпадається, коли хоча б один учасник не бере участі.

Запитайте учасників, чи змогли б вони тепер утримати Землю, і знову киньте макет або іграшку на утворене павутиння.

Підбийте підсумки: «Кожен у цьому світі важливий і сильний. Ми потребуємо всіх і повинні працювати разом, щоб покращити наш світ. Для цього ми маємо бути сильними та дбати про себе і своє психічне здоров'я» [15].

Вправа 4. Дій! (20 хв)

Мета: плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.

Інструкція

Попросіть кожного учасника розглянути, що він дізнався на курсі, та визначити, що планує робити після його завершення.

Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три колонки з заголовками «Шість місяців», «Три місяці» і «Завтра» та заповнити їх.

Виділіть учасникам 15 хвилин на виконання завдання, після чого попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із відповідної колонки [14].

Обговорення.

Вправа 5. Подарунки (10 хв) [15]

Прощання (15 хв) [15]

Додаток Б

Тези до вправи «Інформаційне повідомлення»

Професії, в яких люди найбільш схильні до синдрому емоційного вигорання (СЕВ).

Причини вигорання:

Трифакторна модель синдрому вигорання К. Маслач та С. Джексона [37].

Підходи для запобігання виникнення СЕВ [3].

