

Конкурсна робота**на тему:**

**«ВПЛИВ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ НА
ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В
УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ»**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ ЩОДО ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ.....	5
1.1. Огляд у вітчизняній та закордонній літературі змісту психологічних термінів: «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан».....	5
1.2. Психологічне виснаження як наслідок тривалої травматизації в умовах війни: патерни поведінки, загальні маркери та специфіка проявів	9
1.3. Методи психологічної самопідтримки в умовах війни	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ	14
2.1. Вибірка та методики дослідження впливу самопідтримки на стан психологічного виснаження	14
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	15
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ НА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ.....	19
3.1. Програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу	19
3.2. Рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни	21
3.3. Перевірка ефективності програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу	24
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	30

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні дестабілізаційні виклики, зумовлені військовими діями на території України, масова загибель людей внаслідок ракетних атак ворога на Україну, через участь у бойових діях, травмування, насильство, знущання над особистістю, катування і незаконне переміщення людей, масові внутрішні й зовнішні міграції українців, які втратили домівку через війну, постійна реальна загроза життю і здоров'ю мають психотравмуючий вплив на особистість, провокуючи психологічне виснаження особистості в умовах тривалої травматизації війни.

В наш час українці живуть в умовах складних і дестабілізаційних викликів. Це військові дії, масова загибель людей внаслідок ракетних атак ворога на Україну, участь у бойових діях, травмування, насильство, незаконне переміщення людей, масові внутрішні й зовнішні міграції українців, що втратили домівку через війну, постійна реальна загроза життю і здоров'ю мають психотравмуючий вплив на особистість, провокуючи психологічне виснаження особистості в умовах тривалої травматизації війни.

Найбільше піддаються тривалій травматизації військовослужбовці, що виконують бойові завдання. Вони переживають бойовий стрес, постійні реальні загрози життю і здоров'ю, високий ризик фізичного травматизму, бачать загибель своїх бойових побратимів, потрапляють у полон, відчуючи фізичні й моральні знущання. Тому після повернення із зони бойових дій, після реабілітації вони потребують психологічної самопідтримки через характерне їм психологічне виснаження. У таких умовах зростає роль не тільки надання кваліфікованої психологічної допомоги ветеранам, але й психологічна самопідтримка особистості в умовах тривалої травматизації.

Об'єкт дослідження – методи психологічної самопідтримки особистості.

Предмет дослідження – вплив методів психологічної самопідтримки на подолання наслідків психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Мета дослідження – проаналізувати вплив методів психологічної самопідтримки на подолання наслідків психологічного виснаження в умовах тривалої війни.

Завдання дослідження:

1. Розглянути у вітчизняній та закордонній літературі зміст психологічних термінів: «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан».
2. Розкрити сутність й особливості психологічного виснаження як наслідку тривалої травматизації в умовах війни.
3. Описати методи психологічної самопідтримки в умовах війни
4. Провести емпіричне дослідження психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації війни й проаналізувати його результати.
5. Розробити програму психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу та провести перевірку її ефективності.
6. Сформулювати рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз і синтез наукової та методичної літератури з досліджуваної проблематики, аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення наукових положень, а також вивчення філософської, психологічної та педагогічної літератури. Використання цих методів дозволило сформулювати концептуальні підходи до розв’язання проблеми, визначити поняттєво-категоріальний апарат і основні науково-теоретичні засади дослідження.

емпіричні методи: діагностичні; обсерваційні та графічні, методики психодіагностики: опитувальник посттравматичних когніцій (РСТІ), методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге, методика «Шкали соціального благополуччя» К. Кіз, методика «Шкала самоефективності» Р. Шварца та М. Єрусалема.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні поняття «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан»; визначенні основних теоретичних технік психологічної самопідтримки.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів дослідження (комплексу методик діагностики психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації війни та комплексної програми психокорекційних заходів з використанням методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни. Сформульовано рекомендації щодо методів самопідтримки в роботі з ветеранами, що пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Наукова новизна дослідження у тому, що в його межах було розроблено програму психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням вправ самопідтримки, розраховану на п'ять тренінгових занять.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі благодійної організації «Муніципальна лікарняна каса міста Києва», взяло участь 100 респондентів віком 22-40 років (50 чоловіків і 50 жінок) військовослужбовці та ветерани ЗСУ.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ ЩОДО ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ

1.1 Огляд у вітчизняній та закордонній літературі змісту психологічних термінів: «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан»

Розглянемо сутність понять «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан», що становлять основу нашого дослідження. Під поняттям «психологічна самопідтримка» розуміють набір стратегій і тактик для збереження психоемоційного здоров'я особистості. Психологічна самопідтримка використовується для профілактики й корекції депресивних проявів особистості. Вона може бути реалізована через релаксаційні практики, комунікацію з іншими людьми, заняття улюбленими справами [42]. У структурі психологічної самопідтримки розрізняють ряд умінь, зокрема таких, як: уміння створювати навколо себе безпечне середовище буття, уміння самотійного задоволення базових потреб, уміння враховувати свої потреби, надаючи їм більшу перевагу порівняно з обов'язками; уміння регламентувати часу на своє хобі, уміння бути вдячним самому собі за певні дії [5].

У документації ВОЗ поняття «психологічна підтримка» подається в дещо іншому формулюванні. Там використовується термінологічне сполучення «психологічна самодопомога», під якою розуміють здатність будь-яких представників соціуму самотійно без підтримки кваліфікованих фахівців підтримувати нормальний психоемоційний стан і стан організму в цілому [44].

У наукових працях зарубіжних дослідників теж існують різні бачення сутності термінологічного сполучення «психологічна самопідтримка». Зарубіжні учені визначають досліджуваний феномен як здатність особистості

самостійно створювати оптимальні умови для задоволення власних базових потреб, боротися зі страхами й тривожністю, зберігати стабільний психоемоційний стан під час різноманітних кризових подій і періодів, зберігаючи при цьому життєву енергійність і продовжувати цілеспрямовану діяльність [63, с. 61-83; 71].

Під термінологічним поняттям «психологічне виснаження» дослідники пропонують розуміти психологічний стан особистості, яким супроводжується відчуттям знесилання, цинічності, відстороненості та безнадійності [64].

Психологічне виснаження є однаковою мірою характерним як для осіб жіночої, так і чоловічої статі. Особистість, яка переживає психологічне виснаження, часто характеризується негативним світосприйняттям, надлишковою уважністю до різних новин, малорухомістю, звуженням кола міжособистісних комунікацій, зосередженістю на власному світі, відчуття постійного психологічного напруження [10, с. 106, 107].

Зарубіжні дослідники також трактують психологічне виснаження як психічний стан особистості, для якого характерне погане самопочуття, знижені когнітивні функції, і яким зумовлений хронічними нерозв'язаними проблемами і стресовими ситуаціями [69, с. 58-65].

Основними ознаками тривалої травматизації є: нав'язливі спогади, думки, емоційна загальмованість, відсутність реакції на оточення і уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму, перезбудження, виражена настороженість, підвищена реакція на переляк і безсоння, тривожність і депресія, ідеї самогубства [34, с. 753-755]. Тривала психологічна травматизація дуже часто виступає причиною різних психічних розладів [23, с. 848].

Про тривалу травматизацію можуть свідчити відчуття безпорадності, пригніченості, дискомфорту, дратівливості, агресії різного ступеня, депресії, відчуття постійного страху травмування, втрати чи загибелі (власної, дітей або членів родини) і відчаю, відчуття провини перед постраждалим чи вцілілим, руйнування базових відчуттів захищеності, безпеки, стабільності і

передбачуваності, деформація й руйнування високих і значущих цінностей, соціальна дезадаптація людей [20, с. 1146].

Тривала травматизація відбувається виникає при спогадах, розповідях про подію або при перегляді відео матеріалів про неї. Це так звана вторинна травматизація, тобто проживання події, про яку є мозаїчна інформація і відсутні логічні ланки «домальовує» лімбічна система вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. [45, с. 896, 897]. психологічна травма в умовах війни стає колективною і провокує стан, який супроводжується суттєвим зниженням соціально-адаптивних можливостей людей, втратою особистісної цілісності, порушенням комунікативної компетентності, професійної самоефективності, психологічного благополуччя [53, с. 226].

Тривала психологічна травматизація може спричинити психічні розлади різного ступеня важкості і супроводжуватися стражданнями людини, травматичними психологічними реакціями і навіть психіатричними розладами [69]. Колективний характер і повторюваність психологічних травм особистості під час війни зумовлюють їх тривалу травматизацію або ж тривалу травму. Основною відмінністю тривалої травматизації від інших є неспроможність особистості впоратися із психологічними травмами, які трапляються досить часто й повторюються [8].

Найбільше піддаються тривалій травматизації військовослужбовці, які виконують бойові завдання. Вони переживають бойовий стрес, постійні реальні загрози життю і здоров'ю, високий ризик фізичного травматизму, бачать загибель своїх бойових побратимів, переживають полон, зненагу. фізичні й моральні знущання тощо. Тому після повернення із зони бойових дій, після фізичних травм чи з полону вони потребують психологічної самопідтримки через характерне їм психологічне виснаження.

Поняття «військовий стан» визначається як «спеціальний правовий режим, який запроваджується в Україні або окремих його місцевостей у разі збройної агресії, а також в інших випадках» [67, с. 76-83]. Окрім того,

військовий стан розглядають як відновлення умов, під час яких можлива ефективна реалізація людиною своїх прав і свобод з урахуванням певних обмежень [21, с. 30]; механізм здійснення прямого військового контролю чи призупинення певних звичайних цивільних функцій задля врегулювання надзвичайних ситуацій [36, с. 237].

Отже, термінологічну базу нашого дослідження складають такі термінологічні сполучення: «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан». У межах нашого дослідження під цими поняття будемо розуміти таке: «психологічна самопідтримка» – розуміють набір стратегій і тактик для збереження психоемоційного здоров'я особистості, здатність будь-яких представників соціуму самотійно без підтримки кваліфікованих фахівців підтримувати нормальний психоемоційний стан і стан організму в цілому, зберігаючи при цьому життєву енергійність і продовжувати цілеспрямовану діяльність; «психологічне виснаження» – психологічний стан особистості, яким супроводжується відчуттям знесилання, цинічності, відстороненості та безнадійності; «тривала травматизація» – патологічний психологічний стан, зумовлений переживання особистістю часто повторюваних, типових психологічних травм індивідуального і колективного характеру, який супроводжується деструкцією базових відчуттів і цінностей особистості; «військовий стан» – відновлення умов, під час яких можлива ефективна реалізація людиною своїх прав і свобод з урахуванням певних обмежень.

1.2. Психологічне виснаження як наслідок тривалої травматизації в умовах війни: патерни поведінки, загальні маркери та специфіка проявів

Психологічне виснаження – психологічний стан особистості, яким супроводжується відчуттям знесилання, цинічності, відстороненості та безнадійності. До ключових ознак психологічного виснаження особистості відносять такі, як: сприйняття будь-яких видів діяльності як вимушених;

добровільна ізоляція себе від інших; відсутність задоволення від будь-яких видів діяльності; дратівливість; відсутність мотивації, мети життя; відчуття спустошеності; наявність бажання поплакати; відчуття пригніченості; нетерплячість; відсутність емпатії до інших [51].

Розрізняють декілька типів психологічного виснаження: втома від спілкування, втома від інтенсивних емоцій, втома від емпатії, когнітивне виснаження, втома від спогадів [62].

Психологічне виснаження супроводжується фізичною втомленістю, нездатністю до відновлення сил, емоційною виснаженістю, депресією, тривожністю, роздратуванням, зниженням продуктивності та концентрації уваги, втратою інтересу та задоволення від роботи або інших активностей, збільшеною вразливістю до фізичних і психічних хвороб [59].

Психологічне виснаження науковців співвідносять зі стрес-реакцією у відповідь на низку зовнішніх і внутрішніх чинників передумов, з втратою особистістю позитивних почуттів, із емоційним, розумовим і фізичним виснаження через тривале емоційне навантаження. Психологічне виснаження особистості супроводжується симптомами депресії, втоми і спустошеності, нестачі енергії й ентузіазму [26, с.106-111].

Якщо брати до уваги співвідносність психологічного виснаження з емоційним вигоранням, то можна за основу визначення К. Маслач, професора Каліфорнійського університету. На думку К. Маслач, емоційним вигоранням слід вважати фізичне й емоційне виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативним ставленням відношення до роботи і втратою розуміння і співчуття стосовно іншої людини». Основним джерелом емоційного вигорання К. Маслач називає стрес, викликаний міжособистісним спілкуванням [66, с. 99–113].

І. Бринза, С. Кацмаза, О. Водолазська, В. Роша трактують емоційне вигорання як дезадаптацію, що супроводжується порушенням контактів із реальністю на безпосередньо-психологічному рівні та виникає внаслідок неадекватних дій, в основі яких лежить використання шаблонних і

неадекватних ситуації і засобів вирішення проблем, пов'язаних із професійною сферою діяльності людини [3, с.30; 7, с.105].

Психологічне виснаження може бути викликане тривалими й інтенсивними міжособистісними комунікаціями, емоційно насиченими чи когнітивно складними; це відповідна реакція організму на тривалі стреси, [56, с.122].

У поведінковому аспекті психологічне виснаження може проявлятися повним або частковим виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії; частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати й економно витратити енергетичні ресурси, проте виникати його дисфункціональні наслідки [40, с.340, 341].

До детермінант психологічного виснаження відносять перенасичення контактом, перенасичення співчуттям, емпатією, затяжний стрес [61, с. 135]. Психологічне виснаження є деструктором фізичного і соціального здоров'я особистості [60, с.238].

В умовах війни ключовим чинником психологічного визначення є тривала травматизація, яку доцільно розглядати у контексті понять «психологічна травма», «психічна травма». У наукових розвідках ці поняття розглядаються як деструктори, що негативно позначаються на адаптаційних можливостях особистості, порушує нормативну організацію психіки, зумовлює межові або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів) [14, с. 9].

Якщо брати до уваги тривалий період війни в Україні (понад два роки), то доводиться говорити не просто про психологічну травму, а про тривалу психологічну травматизацію, адже травмівні події, які провокують виникнення психологічної травми є повторюваними (вибухи, пожежі, обстріли, втрата рідних і близьких, втрата майна, житла тощо) [12, с. 78]. У цьому контексті дослідники подають таке визначення тривалої психологічної травматизації як тривалого стану, який супроводжується суттєвим зниженням соціально-адаптивних можливостей людей, втратою особистісної цілісності,

порушенням комунікативної компетентності, професійної самоефективності, психологічного благополуччя [47, с. 226]. Тривала психологічна травматизація може спричинити психічні розлади різного ступеня важкості [68] і супроводжуватися стражданнями людини, травматичними психологічними реакціями і навіть психіатричними розладами [68]. Колективний характер і повторюваність психологічних травм особистості під час війни зумовлюють їх тривалу травматизацію або ж тривалу травму. Основною відмінністю тривалої травматизації від інших є неспроможність особистості впоратися із психологічними травмами, які трапляються досить часто й повторюються [11].

Отже, психологічне виснаження – психологічний стан особистості, яким супроводжується відчуттям знесилання, цинічності, відстороненості та безнадійності. Загальними маркерами психологічного виснаження особистості внаслідок тривалої травматизації в умовах війни є: втома, апатія, слабкість, головний біль, проблеми з вагою, постійна загальмованість, сонливість, погіршення сенсорики, байдужість, нудьга, пасивність і депресія, підвищена дратівливість, підвищена тривожність, послаблення когнітивних інтересів, цинізм, байдужість, зниження активності тощо.

1.3. Методи психологічної самопідтримки в умовах війни

Психологічна самопідтримка спрямована покращення особистістю свого ментального здоров'я та добробуту шляхом саморефлексії, турботи про себе та стратегій самовдосконалення. Для психологічної самопідтримки особистості в умовах війни пропонуються різні методи. Одними із найпоширеніших є психологічні вправи («Безперервне життя», «Заземлення», «Через п'ять років після війни», «Три канали» тощо) [5]. Також дієвими для психологічної самопідтримки особистості в умовах війни є дихальні вправи, релаксація м'язів, позитивні фрази, медитація [37; 38], когнітивно-поведінкова терапія, щоденникові записи, соціальна підтримка, позитивний внутрішній діалог, тайм-менеджмент, заняття фізичними вправами [15], бібліотерапія,

спрямована на самопізнання, пошук себе та прийняття власної сутності; пізнання навколишнього світу та пізнання себе у вигляді співпереживання герою твору [25, с.80], розвиток фрустраційної толерантності з використанням методів рефреймінгу, майндфулнес, практики дякування, зосередженості на діяльності [32, с.83, 84].

Для психологічної самопідтримки також можуть використовуватися зміщення фокусів уваги на світ, заняття спортом, позитивні враження від подорожей, цікаве хобі, спілкування з рідними та близькими, їхня підтримка, висловлення ними свого позитивного ставлення; водні процедури; зосередження на позитивних сторонах життя, відмова від само жаління, візуалізація бажаного, відмова від надмірної вимогливості [4; 10, с. 108, 109].

Для психологічної самопідтримки ряд дослідників рекомендують використовувати когнітивні техніки, прийом метакогнітивної обізнаності, метафори та парадокси, тестування реальності [14, с. 192–204; 18, с.28], інформаційні паузи, гумор, техніки «кінотеатр», методика «хейвенінг» (зона безпеки) [13, с. 110-114]. Окрім описаного вище, позитивну роль у психологічній самопідтримці особистості в умовах війни відіграють рутинні справи, наприклад домашня кулінарія, догляд і прогулянка з домашніми тваринами, читання книг, зустрічі з друзями у кафетерії, концентрація своєї уваги на приємних речах, заняття творчістю [24, с. 194].

Безперечний позитивний вплив також має тренування в управлінні емоціями, тренування в розв'язанні проблем, тренування в управлінні часом [52, с.655], когнітивно-поведінкова терапія, вправи з гештальттерапії, позитивної психотерапії, особистісно-орієнтованої та тілесно-орієнтованої психотерапії, арттерапевтичні, нейропсихологічні дихальні та релаксаційні техніки[35, с. 146, 147].

Психологічна самопідтримка передбачає нормалізацію психологічного стану особистості через формування стійкого сприйняття дійсності. У цьому контексті дієвими є арт-терапевтичні методи, які покликані знімати напруження, тривожність та стрес засобами мистецтва. Серед

використовуваних арт-терапевтичних засобів є: ізотерапія, піскотерапія, глино терапія, казкотерапія (порівняння особистістю подій власного життя з подіями у казці, що сприяє розкриттю внутрішнього світу особистості, дає змогу зорієнтуватися у власних емоціях і психологічних реакціях) [29].

До ефективних методів психологічної самопідтримки особистості під час війни можна віднести такі, як: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація.

Таким чином, до основних методів психологічної самопідтримки особистості в умовах війни можна віднести дихальні й релаксаційні вправи, різні види арт-терапії, медитацію, аутогенне тренування, тренування в управлінні емоціями, у розв'язанні проблем та в управлінні часом; когнітивно-поведінкова терапія, вправи з гештальттерапії, позитивної психотерапії, особистісно-орієнтованої та тілесно-орієнтованої психотерапії, заняття спортом, хобі; виконання рутинних домашніх справ та інше.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ

2.1. Вибірка і методики дослідження впливу самопідтримки на стан психологічного виснаження

Для визначення впливу самопідтримки на стан психологічного виснаження проведено емпіричне дослідження. Учасниками дослідження стали 100 осіб. Програма дослідження впливу самопідтримки на стан психологічного виснаження передбачала такі етапи: організаційний – визначення кола респондентів, отримання згоди опитуваних на участь у дослідженні, підбір методик психодіагностики, емпіричний – проведення психодіагностичної роботи, узагальнювальний – інтерпретація, аналіз результатів емпіричного пошуку.

Під час емпіричного дослідження впливу самопідтримки на психологічне виснаження особистості було використано методики психологічного діагностування:

1. Опитувальник посттравматичних когніцій (РСТІ).
2. Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге.
3. Методика «Шкали соціального благополуччя» К. Кіз.
4. Методика «Шкала самоефективності» Р. Шварца та М. Єрусалема.

Учасниками дослідження стали 100 осіб (50 чоловіків і 50 жінок) віком від 22 до 40 років. Дослідження проводилося на базі Благодійної організації «Муніципальна лікарняна каса міста Києва» у період липня-серпня 2024 року. Респондентами дослідження є представники різних професій, в тому числі ветерани ЗСУ.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані дані психологічного діагностування подано на наведених нижче рисунках і в таблицях. Зокрема, дані за опитувальником посттравматичних когніцій (РСТІ) наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Емпіричні дані за опитувальником посттравматичних когніцій
(РСТІ)**

Шкали	Абсолютно не згоден	Переважаю не згоден	Частково незгоден	Ставлюся нейтрально	Більше згоден	Переважаю згоден	Абсолютно згоден
негативні думки про себе	37,9	22,5	10,1	7,7	11,5	5,7	4,8
негативні думки про оточуючий світ	15,5	17,4	10,8	11,7	21,5	11,1	11,7
самоїдство (самозвинувачення)	32,2	21,6	13,2	9,4	12,2	7,6	4,4
Загальний бал	28,5	20,5	11,3	9,6	15,1	8,1	7,0

На основі наведених у таблиці 2.1, можна стверджувати, що у частини опитаних зафіксовано такі посттравматичні когніції, як негативні думки про себе (11,5% респондентів відмітити, що вони більше згодні з такою позицією, ще 5,7 і 4,8% відповідно відмітили свою переважну і абсолютну згоду відповідно з такою позицією). Це свідчить про негативний вплив таких думок на психічний стан особистості та можливість провокування психічного виснаження. Окрім того, більшість респондентів вказали на наявність такої посттравматичної когніції, як негативні думки про оточуючий світ (21,5% респондентів відмітити, що вони більше згодні з такою позицією, ще 11,1 і 11,7% відповідно відмітили свою переважну і абсолютну згоду відповідно з такою позицією). Це дає підстави стверджувати, що наявність такої когніції негативно позначається на психоемоційному стані особистості і якщо вона спостерігається упродовж тривалого часу, може провокувати психологічне

виснаження особистості. Менш вираженою, але все-таки притаманною аналізованій вибірці, є посттравматична когніція самозвинувачення (12,2% респондентів відмітити, що вони більше згодні з такою позицією, ще 7,6 і 4,4% відповідно відмітили свою переважну і абсолютну згодну відповідно з такою позицією). Описане вище дає підстави констатувати, що після переживання травматичної ситуації окремі особистості більшою мірою схильні до негативних думок про оточуючий світ, до висування звинувачень оточенню за те, що сталося. Також в меншій мірі, але все ж таки окремі особистості аналізованої вибірки схильні після переживання тривалих травматичних подій до негативних думок про себе, до звинувачення самих себе у тих негативних подіях чи ситуаціях, які сталися з ними.

Отримані за методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т.Холмса і Р. Раге емпіричні дані узагальнено на рис. 2.3.

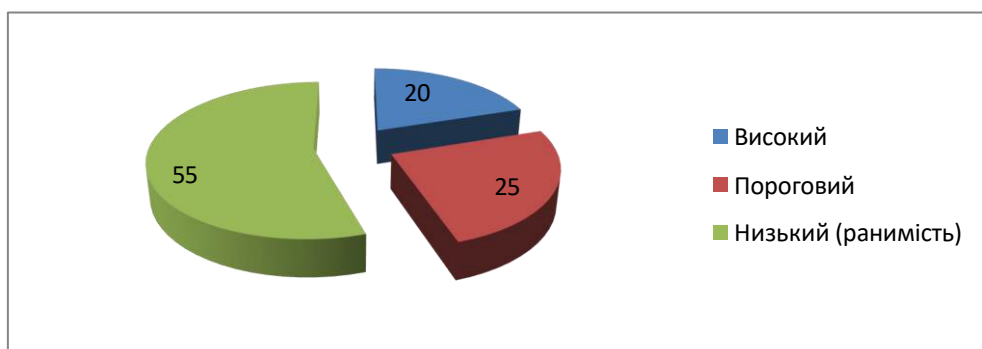


Рис. 2.3. Емпіричні дані за методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге

Як бачимо з рис. 2.3, у більшості опитаних аналізованої нами вибірки (55% досліджуваних) зафіксовано низький рівень стресостійкості й соціальної адаптації, тобто такі особистості мають вкрай низьку здатність протистояти дії стресових чинників, їм складно адаптуватися до стресових ситуацій і умов, вони є легко ранимими особистостями. У таких особистостей висока імовірність виникнення психологічного виснаження, вони є не стійкими до стресу навіть під час переживання незначних життєвих неприємностей. У 25% респондентів виявлено пороговий рівень стресостійкості й соціальної

адаптації, тобто вони мають граничний рівень аналізованого показника. Це свідчить про те, що такі особистості можуть протистояти дії стрес-чинників, але наявний у них граничний рівень стресостійкості може провокувати у них виникнення вже в недалекій перспективі психологічного виснаження за умови, якщо кількість і частота пережитих стресових подій і ситуацій залишиться незмінною або навіть збільшиться. 20% опитаних мають високий рівень стресостійкості, тому вони можуть ефективно протистояти дії стресових факторів, переживати складні ситуації без подальшого психологічного виснаження.

Отримані дані за методикою «Шкали соціального благополуччя» К. Кіза узагальнені емпіричні дані подано на рис. 2.4.

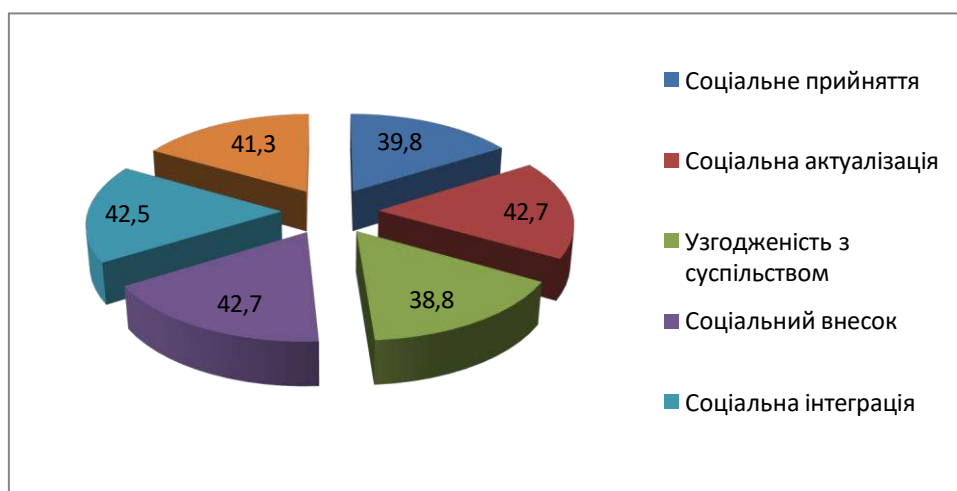


Рис. 2.4. Зведені емпіричні дані за методикою «Шкали соціального благополуччя» К. Кіза, %

На основі даних рис. 2.4 можна стверджувати, що найвищі показники аналізованих діагностичних конструктів зафіксовано за шкалами: соціальна актуалізація та соціальний внесок (по 42,7%), соціальна інтеграція (42,5%). Це засвідчує, що в аналізованій вибірці наявна значна кількість особистостей, які усвідомлюють себе повноправними членами соціуму, розуміють свій рівень відповідальності перед суспільством загалом і його розвиток зокрема. Також вони здатні до оцінювання своєї «соціальної цінності», впевнено почуваються в соціумі, переконанні у важливості їхньої діяльності для суспільства в цілому. оцінка якості відносин із суспільством. Окрім того, наділені високими

показниками соціальної інтеграції, особистості мають здатність відчувати свою приналежність до певної соціальної групи з її цінностями. На другому місці – кількість балів за шкалою «соціальне прийняття» (39,8%), тобто таким особистостям їм властиве соціальне прийняття, а саме високий рівень довіри до оточення, визнання доброти, працездатності оточення. На третьому місці – кількість балів за шкалою «узгодженість зі суспільством» (38,8%), тобто їм притаманне сприйняття якості, організації та структури соціального світу. Такі особистості здатні до піклування про світ, в якому живуть, розуміють сутність процесів, реалістично мислять, намагаються знайти сенсу життя в реальному світі. Варто відмітити, що особистості, які набрали велику кількість балів за усіма шкалами, не є групою ризику з розвитку психологічного виснаження. Але попри це, в аналізованій вибірці більша кількість осіб із низькими параметрами за усіма шкалами, адже високі показники мають 38-42% опитаних осіб. Тому особистості із низькими показниками за аналізованими шкалами, тобто ті, які не відчують себе інтегрованими у певні соціальні групи, не вважають соціально значущою свою діяльність, не поділяють свою відповідальність перед соціумом, можуть страждати від психологічного виснаження.

На рис. 2.5 подано узагальнені дані за методикою «Шкала самоефективності» Р. Шварца та М. Єрусалема.

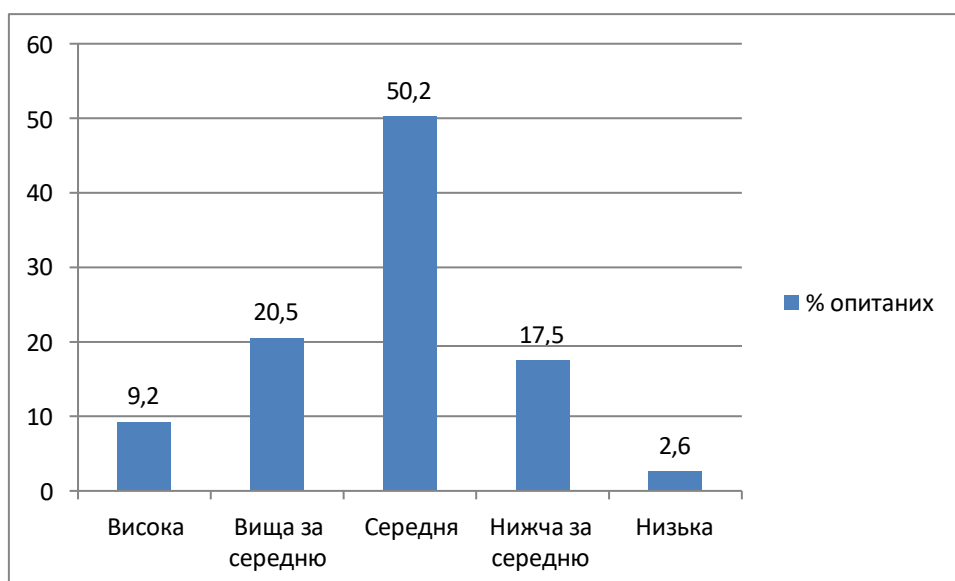


Рис. 2.5. Узагальнені дані за методикою «Шкала самоефективності»

Р. Шварца та М. Єрусалема, %

Як видно з рис. 2.5, у 50% опитаних зафіксовано середні показники самоефективності, тобто їм певною мірою властива впевненість і переконання у їхній здатності до організації та здійснення власної діяльності відповідно до поставлених цілей, продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях. Водночас тільки незначна кількість опитаних аналізованої нами вибірки має високий і вищий середньої рівні самоефективності. Тому за стресових і критичних умов значна частина респондентів може піддаватися психологічному виснаженню та не зможе йому протидіяти засобами і методами самоефективності.

Для встановлення впливу самоефективності на психологічне виснаження особистості проведено кореляційний аналіз показників, які можуть свідчити про психологічне виснаження, а також рівнів стресостійкості, самоефективності. Для визначення відповідних взаємозв'язків використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, отримані результати відображені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між посттравматичними когніціями та показниками самоефективності

Посттравматичні когніції	Показники самоефективності (за методикою Шварца та М. Єрусалема)				
	Висока	Вища за середню	Середня	Нижча за середню	Низька
негативні думки про себе	0,21	0,32	0,36	0,89*	0,97*

негативні думки про оточуючий світ	0,13	0,24	0,38	0,87*	0,89*
самоїдство (самозвинувачення)	0,22	0,44	0,51	0,78*	0,84*

*Примітка: *кореляція достовірна $p \geq 0,001$*

Наведені результати кореляційного аналізу засвідчують наявність взаємозв'язку між негативними думками про себе і нижчою за середню і низькою самоефективністю ($r=0,89$; $0,97$ при $p \geq 0,001$); між негативними думками про оточуючий світ і нижчою за середню і низькою самоефективністю ($r=0,87$; $0,89$ при $p \geq 0,001$); між самозвинуваченням і нижчою за середню і низькою самоефективністю ($r=0,78$; $0,84$ при $p \geq 0,001$). Це дає підстави стверджувати, що особистість, яка має негативні думки про себе, про оточення, схильна до самозвинувачення меншою мірою схильна до впевненості у своїх можливостях організовувати й здійснювати свою діяльність залежно від поставленої перед собою мети.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ НА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНИ

3.1. Програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки

Для подолання наслідків психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації війни нами розроблено програму психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням технік самопідтримки. Метою програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки є подолання психологічного виснаження особистості в умовах тривалої травматизації під час війни.

Завданнями програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки є:

- коригування емоційної сфери особистості;
- подолання симптомів психологічного виснаження особистості;
- підвищення психологічної ресурсності особистості через використання методів самопідтримки;
- формування навичок особистості у використанні методів самопідтримки для коригування власного психоемоційного стану;
- обмін досвідом самопідтримки особистості в умовах війни.

Програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки включає в себе такі компоненти:

- когнітивний – розширення знань особистості про внутрішні ресурси та їх роль у подоланні психологічного виснаження;
- мотиваційний – мотивація особистості до коригування свого психоемоційного стану в умовах війни;

- діяльнісний – проведення особистістю самоаналізу свого стану та внутрішніх ресурсів в умовах війни;
- рефлексивний – усвідомлення особистістю важливості протидії психологічному виснаженню особистості в умовах війни;
- прогностичний – формування умінь передбачати й планувати подальшу роботу над собою у напрямі подолання психологічного виснаження особистості.

Програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням технік самопідтримки передбачає серію групових занять. Їх тематику подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тематика групових програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Тривалість заняття
1	Емоційні виклики навколо нас	коригування емоційної сфери особистості	35-40 хв
2	Коли ми виснажені	подолання симптомів психологічного виснаження особистості	45-50 хв
3	Наш внутрішній ресурс	формування навичок особистості у використанні методів самопідтримки для коригування власного психоемоційного стану	45-50 хв
4	Наш потенціал – це наша самопідтримка	підвищення психологічної ресурсності особистості через використання методів самопідтримки	50-60 хв
5	Самопідтримка в умовах війни	обмін досвідом самопідтримки особистості в умовах війни	50-60 хв

3.2. Рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни

На основі проведеного дослідження можна сформулювати загальні рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни. Ці рекомендації можуть стосуватися як особистостей, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни, так і практичних психологів, які здійснюють супровід особистостей, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

Для особистостей які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни, рекомендуємо дотримуватися таких порад:

1. Заняття фізичною активністю (спорт, тренування, руханки, гімнастика).
2. Планувати час відпочинку (подорож, прогулянка, зустріч з друзями).
3. Збільшити обсяг особистого часу (часу на себе).
4. Працювати з сервісами, спрямованими на зниження тривожності та емоційної напруги (Svitlo, Mindshift, Booster Buddy, Daylio, Друг. Перша допомога).
5. Використовувати духовні практики для відновлення сил.
6. Участь у нових активностях, відчуття нових емоцій.
7. Нормалізація режиму дня та харчування
8. Чітке визначення пріоритетів, бажань, цілей.
9. Знайти хобі, яке приносить вам позитивні емоції (читання, прогулянки, кулінарія, музика та багато іншого).
10. Сповільнити свій темп життя.
11. Намагатися висипатися та загалом дбати про здоров'я.
12. Збільшити фізичну активність й отримувати від неї задоволення (тривалі піші прогулянки, скандинавська ходьба, хайкінг, біг, йога, спортзал).

13. Відпочивати від різних гаджетів.
14. Займатися творчою діяльністю.
15. Переглядати мотиваційні ролики.
16. Брати участь творчих справах, демонструвати свої вміння й досвід.
17. Надавати перевагу невимушеному живому спілкуванню.
18. Практикувати прослуховування музики гімнастичні та релаксаційні вправи, арт-терапію.
19. Частіше вдаватися до вербалізації своїх емоцій, почуттів і відчуттів.
20. Частіше висловлювати свої думки, аналізувати ситуації, робити висновки, проводити паралелі.

Практичним психологам, які здійснюють супровід особистостей, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни, задля впровадження методів самопідтримки рекомендуємо дотримуватися таких порад:

1. Обов'язково проводити систематичну психодіагностику психоемоційного стану особистості.
2. Використовувати різні методи арт-терапії.
3. Залучати клієнтів до творчої діяльності у процесі психотерапевтичної роботи.
4. Мотивувати клієнтів до вербалізації своїх емоцій, почуттів і відчуттів.
5. Враховувати вік, інтереси, умови, що стали психологічного виснаження при виборі методів самопідтримки особистості в умовах війни.
6. Моніторити психоемоційний стан клієнтів.
7. Залучати клієнтів до добору візуальних матеріалів (фото, картинки, відео тощо) для тренінгового заняття.
8. Давати можливість більше висловлювати свої думки, аналізувати ситуації, робити висновки, проводити паралелі.

9. Створювати умови для критичного самоаналізу ситуацій, що склалися.
10. Сприяти створенню умов для продуктивних дискусій щодо коригування психоемоційного стану.
11. Ретельно продумувати послідовність і коригувати зміст корекційних занять залежно від особливостей клієнтів.
12. Максимально використовувати методи наративної психології, гештальт та арт-терапії.
13. Реалізувати індивідуальний підхід упровадження корекційної програми.
14. Здійснювати моніторинг прогресу в індивідуальному порядку стосовно ефективності програми.
15. Здійснювати добір адекватного інструментарію і форм роботи з клієнтами залежно від їх індивідуальних особливостей, фізичної активності, загального соматичного стану та специфіки психотравмуючих чинників, які спровокували психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації.
16. Варіювати методи і форми роботи з клієнтами у межах групових занять.
17. Приділяти особливу увагу саморефлексії й самоаналізу клієнтами свого життя.
18. Велику увагу приділяти використанню комунікативних інструментів під час тренінгових занять.
19. Надавати можливість клієнтам брати участь у колективних творчих справах, демонструвати свої вміння й досвід.
20. Практикувати проведення психокорекційних занять із обов'язковим невимушеним живим спілкуванням учасників між собою.
21. Практикувати ігрові форми проведення психотерапевтичних занять, музичний супровід, гімнастичні та релаксаційні вправи залежно від загального соматичного стану клієнтів.

22. Створювати у межах корекційних занять творчу, невимушену атмосферу спілкування.

3.3. Перевірка ефективності програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу

Перевірка ефективності програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу передбачала безпосереднє проведення тренінгових занять на базі Благодійної організації «Муніципальна лікарняна каса міста Києва». Участь у тренінгових заняттях взяли 50 осіб. Заняття проводилися у підгрупах, до складу яких входили 11-14 осіб. Підгрупи було сформовано таким чином: I підгрупа – 12 осіб, II підгрупа – 13 осіб, III підгрупа – 14 осіб, IV підгрупа – 11 осіб.

Після проведення тренінгових занять відбулося повторне психологічне діагностування за методиками: опитувальник посттравматичних когніцій (РСТІ), методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге, методика «Шкали соціального благополуччя» К. Кіз, методика «Шкала самоефективності» Р. Шварца та М. Єрусалема. Отримані результати психологічного діагностування й порівняльний аналіз подано нижче.

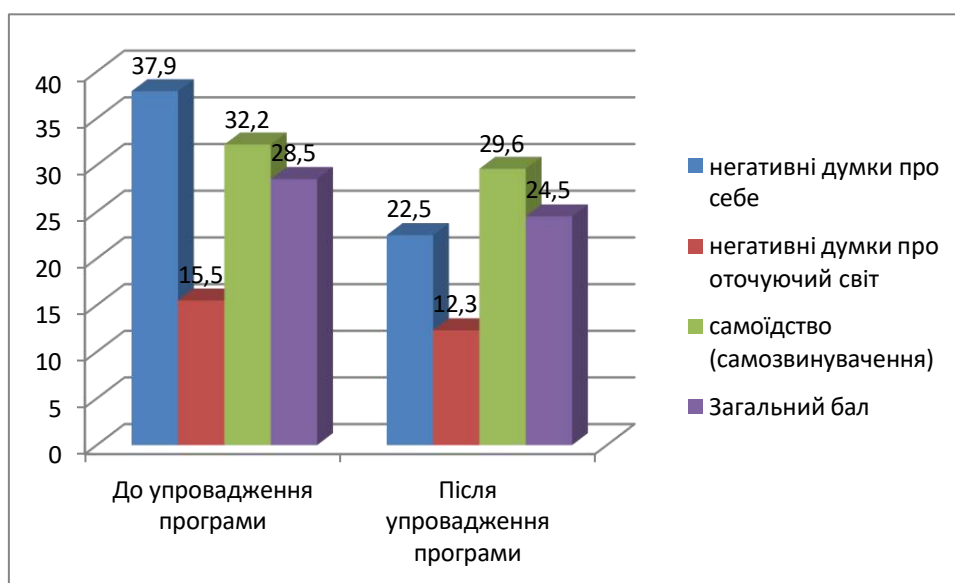


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз емпіричних даних за опитувальником посттравматичних когніцій (РСТІ) до та після впровадження програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу, %

Як бачимо з рис. 3.2 після впровадження програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу зафіксовано зменшення кількості опитаних, які мають негативні думки про себе (на 15,4%), негативні думки про оточуючий світ (на 3,2%), прояви самоїдства (на 2,6%). Також фіксуємо зниження загального балу за опитувальником посттравматичних когніцій (на 4%).

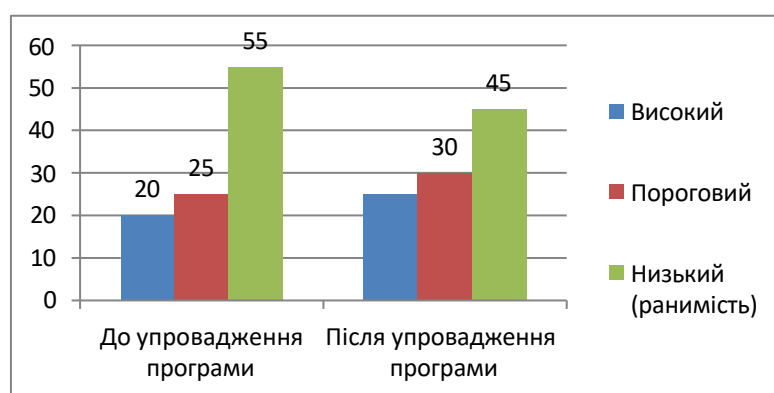


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз емпіричних даних за методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге до та після впровадження програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу, %

На основі даних рис. 3.3 можна стверджувати, що після впровадження програми психокорекційних заходів відбулося збільшення кількості досліджуваних із високим і середнім рівнями стресостійкості і соціальної адаптації (по 5%). Водночас фіксуємо пропорційне зменшення респондентів із низьким рівнем аналізованого показника. Це свідчить про позитивну тенденцію в аналізованій вибірці.

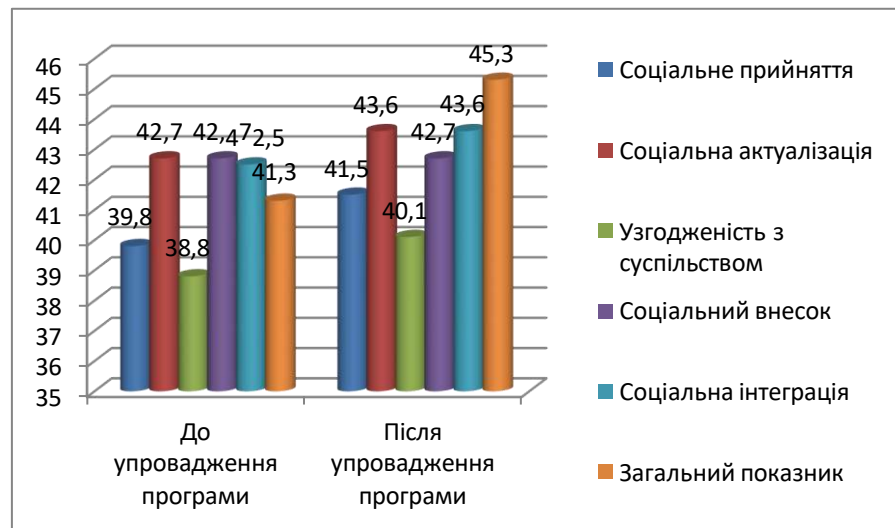


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз емпіричних даних за методикою «Шкали соціального благополуччя» К. Кіза до та після упровадження програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу, %

З рис. 3.4 видно, що після упровадження програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу виявлено зростання показників соціального благополуччя особистості за більшістю шкал: соціального прийняття (на 1,7%), соціальної актуалізації (на 0,9%), узгодженості зі суспільством (на 1,3%), соціальної інтеграції (на 0,9%). Також загальний показник соціального благополуччя особистості збільшився на 4%.

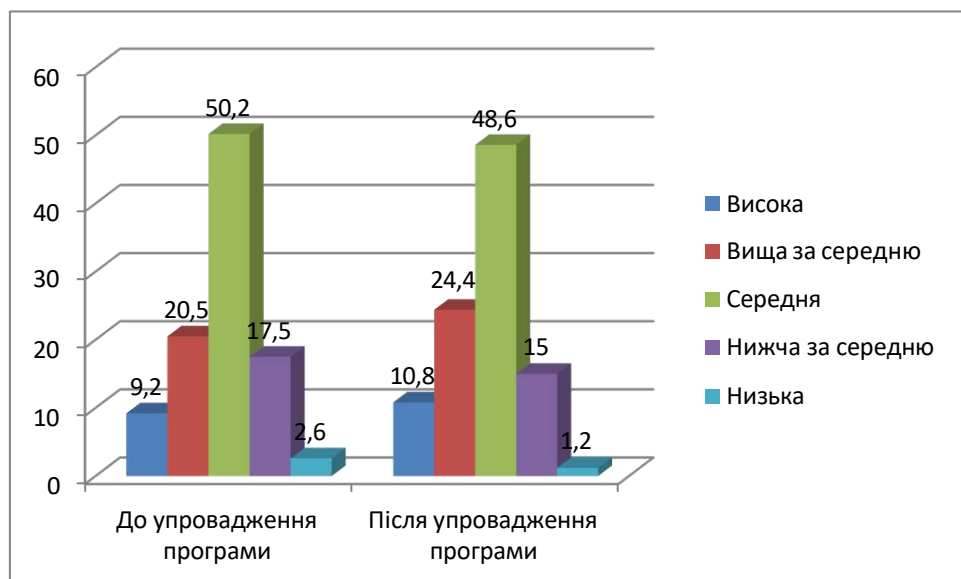


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз емпіричних даних за методикою «Шкала самоефективности» Р. Шварца та М. Єрусалема до та після упровадження програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу, %

З рис. 3.5 бачимо, що після упровадження програми корекційних заходів фіксується збільшення кількості респондентів з високим рівнем самоефективності (на 1,6%), з вищим середнього показником (на 3,9%). Водночас виявлено пропорційне зменшення кількості досліджуваних із середнім, нижчим середнього і низьким показниками аналізованого параметра.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження є підставою для формулювання таких висновків:

1. Термінологічну базу дослідження становлять такі поняття: «психологічна самопідтримка», «психологічне виснаження», «тривала травматизація», «військовий стан». У межах нашого дослідження було уточнено зміст цих понять. Психологічна самопідтримка – це набір стратегій і тактик для збереження психоемоційного здоров'я особистості, здатність будь-яких представників соціуму самотійно без підтримки кваліфікованих фахівців підтримувати нормальний психоемоційний стан і стан організму в цілому, зберігаючи при цьому життєву енергійність і продовжувати цілеспрямовану діяльність. Психологічне виснаження – психологічний стан особистості, яким супроводжується відчуттям знесилання, цинічності, відстороненості та безнадійності. Тривала травматизація – патологічний психологічний стан, зумовлений переживання особистістю часто повторюваних, типових психологічних травм індивідуального і колективного характеру, який супроводжується деструкцією базових відчуттів і цінностей особистості. Військовий стан – відновлення умов, під час яких можлива ефективна реалізація людиною своїх прав і свобод з урахуванням певних обмежень.

2. Психологічне виснаження особистості має такі особливості: труднощі у виконанні звичних активностей, відчуття непотрібності, невіра у

покращення, зниження ентузіазму, збільшення затрат часу на виконання автоматичних і елементарних дій; дистанційованість інших, імпульсивність; сприйняття будь-яких видів діяльності як вимушених; добровільна ізоляція себе від інших; відсутність задоволення від будь-яких видів діяльності; відчуття спустошеності; наявність бажання поплакати; відчуття пригніченості; нетерплячість; відсутність емпатії до інших. Психологічне виснаження особистості проявляється фізичною втомленістю, нездатністю до відновлення сил, емоційною виснаженістю, депресією, тривожністю, роздратуванням, зниженням продуктивності та концентрації уваги, втратою інтересу та задоволення від роботи або інших активностей, збільшеною вразливістю до фізичних і психічних хвороб.

3. Основними методами психологічної самопідтримки особистості в умовах війни є: дихальні й релаксаційні вправи, різні види арт-терапії, медитацію, аутогенне тренування, тренування в управлінні емоціями, у розв'язанні проблем та в управлінні часом; когнітивно-поведінкова терапія, вправи з гештальттерапії, позитивної психотерапії, особистісно-орієнтованої та тілесно-орієнтованої психотерапії, заняття спортом, хобі; виконання рутинних домашніх справ та інше.

4. Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що в аналізованій вибірці у частини опитаних зафіксовано посттравматичні когніції, як негативні думки про себе, негативні думки про оточуючий світ, самозвинувачення; низький рівень стресостійкості й соціальної адаптації, тобто низьку здатність протистояти дії стресових чинників; високі показники соціальної актуалізації, соціального внеску і соціальна інтеграція; середні показники самоефективності, респондентам посередньо властива впевненість і переконання у їхній здатності до організації та здійснення власної діяльності відповідно до поставлених цілей, продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

5. Розроблена програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки, яка включає в себе когнітивний, мотиваційний, діяльнісний, рефлексивний, прогностичний компоненти. Програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки складається із п'яти тренінгових занять за темами: «Емоційні виклики навколо нас», «Коли ми виснажені», «Наш внутрішній ресурс», «Наш потенціал – це наша самопідтримка», «Самопідтримка в умовах війни». Програма психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу з використанням методів самопідтримки спрямована на коригування емоційної сфери особистості, подолання симптомів психологічного виснаження особистості, підвищення психологічної ресурсності особистості через використання методів самопідтримки, формування навичок особистості щодо використання методів самопідтримки для коригування власного психоемоційного стану. Експериментальною перевіркою програми психокорекційних заходів засобами психологічного тренінгу підтверджено зменшення кількості опитаних, які мають негативні думки про себе й про оточуючий світ, прояви самоїдства; збільшення кількості досліджуваних із високим і середнім рівнями стресостійкості і соціальної адаптації; зростання загального показника соціального благополуччя особистості, збільшення кількості респондентів з високим і вищим середнього рівнями самоефективності.

6. Рекомендації щодо впровадження методів самопідтримки в практику роботи з людьми, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни, стосуються як особистостей, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни, так і практичних психологів, які здійснюють супровід особистостей, які пережили психологічне виснаження в умовах тривалої травматизації війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарева Л.І. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх менеджерів організації в економічних університетах: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2006. 250с.
2. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г.С.. Костюка НАПН України. Вип. №12. 2011. С. 110-120.
3. Бринза І., Кацмаза С. Специфіка кореляцій між показниками емоційного вигорання і факторами рис особистості за Р. Кеттеллом. Сучасна психологія: проблеми і перспективи. Збірник наукових праць. Ізмаїл, 2020. С. 27-31.
4. Верба Т. 10 порад, які допоможуть впоратися зі стресом під час війни. URL: <https://www.bdo.ua/> (дата звернення: 21.09.2024).
5. Вільчук Л. Як надати собі психологічну допомогу під час війни? Поради психотерапевтки.
URL:<https://globalcompact.org.ua/news/%D1%8F%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%96-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%83-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83>
(дата звернення: 20.09.2024).
6. Вітюк В.В. Науково-методичний супровід інноваційної діяльності загальноосвітнього навчального закладу.
URL: <http://vippro.org.ua/files/scientific-work/5/> (дата звернення: 20.09.2024).
7. Водолазська О. О., Роша В. В. Спряженість емоційного вигорання та рис особистості за Р. Кеттеллом. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-

практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 101-106.

8. Войтенко О. В. Розвиток емпатійності у здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. Підготовка педагогів професійного навчання та психологів у закладах вищої освіти : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. до 25-річчя каф. педагогіки та психології (м. Київ, 6–7 груд. 2018 р.) / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». Електрон. текст. дані. Київ : КНЕУ, 2018. С. 147–154.

9. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. – 23 квітня 2020 року, м. Черкаси. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. С.16-18.

10. Голярдик Н. А., Гевко О. І., Климків Р. І. Травми війни: техніки самозцілення дорослих і дітей (аналіз практик роботи з емоційним виснаженням від подій сьогодення). *Габітус*. 2023. №47. С. 105-110.

11. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник. Том 2. Київ 2018. 236 с.

12. Гура Н. А. Травматизація та ретравматизація українців в умовах повномасштабного вторгнення: результати пілотажного дослідження. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ- Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 76-79.

13. Жигайло Н. І. Психологія перемоги для психічного здоров'я людини. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня

2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 108-114.

14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

15. Інструменти психологічної самодопомоги.
URL:<https://daytoday.ua/instrumenty-psykholohichnoi-samodopomohy/> (дата звернення: 21.09.2024).

16. Калугіна Т.В. Педагогічні умови професійного саморозвитку викладачів іноземних мов у науково-методичній роботі коледжу: дис. .. канд пед наук: 13.00.04 / Рівненський державний гуманітарний університет. Рівне, 2019. 381с.

17. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

18. Кетлер-Митницька Т. С. Психологічний тренінг як засіб активізації посттравматичного зростання в умовах війни. Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості [електронне видання] : Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюлько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. С. 25-29.

19. Книшик А. І., Чередник Л. М. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: Збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної он-лайн конференції. К.: НУБП України, 2021. С. 117-119.

20. Копчинська О. О. Самоактуалізація особистості в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 1139-1151.

21. Корнієнко М. В. Права людини в умовах воєнного стану: загальноправовий дискурс. *Проблеми становлення правової демократичної держави*. 2022. №1-2. С. 27-31.

22. Куций О.А. Психологія професійних деформацій: курс лекцій для підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти із галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 135 с.

23. Лавренюк Я. В., Кулешова О. В. Особливості психологічної реабілітації громадян, які постраждали внаслідок війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 12(42). С. 842-851.

24. Легка А. І. Збереження власного психічного здоров'я, або вчимося жити в умовах війни. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 192-194.

25. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.

26. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 105–112.

27. Маріїч І. С., Щука В. М. Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку емоційного вигорання. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. С. 148-150.

28. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. URL: <https://ikeep.zippo.net.ua/?p=445> (дата звернення: 20.09.2024).

29. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя

в умовах стресу та навантаження. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10\(40\)-811-823](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10(40)-811-823) (дата звернення: 22.09.2024).

30. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109> (дата звернення: 22.09.2024).

31. Некіз Т. А. Профілактика емоційного вигорання психолога у процесі роботи з девіантними підлітками. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 13. С. 171-178.

32. Новак А. А. Шлях до стійкості: формування фрустраційної толерантності у молоді засобами позитивної психотерапії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. Том 35 (74)/ № 2/ С. 81-86.

33. Носкова Н.В. Лонгитюдне дослідження емпатії та рефлексії у студентів-психологів у процесі навчання. *Психологія навчання*. 2009. №3. С. 65-72.

34. Парасей-Гочер А. О., Аделаджа А. А. Психотравматизація цивільного населення в умовах російсько-української війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14(32). С. 746-760.

35. Пилипенко Н. М. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №6 (70). С. 142-148.

36. Потужня А. О., Панченко М. В. Особливості визначення понять «надзвичайний стан» та «воєнний стан» в міжнародному просторі. Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С. 236-238.

37. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології;

Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

38. Психологічна самодопомога під час війни: поради та техніки від психолога батькам та дітям. URL: <https://biloruska.foundation/de-vziaty-syly-ta-resursy-shchob-perezhyty-stres-psykholohichna-samodopomoha-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 21.09.2024).

39. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 242 с.

40. П'ятницька Ж. С., Шевченко С. В. Чинники виникнення емоційного вигорання в професійній діяльності особистості. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 р.). С. 337-341.

41. Результати дослідження «Психічний стан українців під час війни проти Росії», авторський проект агенції Proinsight Lab. URL: <https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view> (дата звернення: 17.09.2024).

42. Роль самопізнання та самопідтримки в психотерапії депресії. URL: <https://psychologist.com.ua/rol-samopiznannya-ta-samopidtrimki-v-psixoterapii-depresii/> (дата звернення: 17.09.2024).

43. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. О., 2010. 16 с.

44. Самодопомога. URL: <https://www.samopomi.ch/samodopomoga> (дата звернення: 20.09.2024).

45. Слободиська О. А. Медіатравма, через призму психотравматизації війною. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 892-901.

46. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 985. С.155-158.

47. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології: зб. наук. праць. Київ: Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3-10.
48. Титаренко Т. М. Способи організації соціально-психологічного супроводу особи, яка постраждала внаслідок воєнної агресії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 4. С. 224-229.
49. Ткалич М. Г. Психоемоційні стани та життестійкість: психологічна адаптація під час війни. [URL:https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13](https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13) (дата звернення: 17.09.2024).
50. Ткаченко К.Г. Формування методичної компетентності майбутніх учителів початкових класів у процесі педагогічної практики. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Державний вищий навчальний заклад „Донбаський державний педагогічний університет”. Слов’янськ, 2015. 223с.
51. Хмельницька В. Експертка назвала дев'ять ознак психологічного виснаження. URL: <https://tsn.ua/lady/psychologia/ona/psihologinya-nazvala-dev-yat-oznak-psihologichnogo-visnazhennya-2126512.html> (дата звернення: 21.09.2024).
52. Чабанова А. А. Психологічна підготовка та підтримка фахівців it-сфери для розвитку стресостійкості. The 3rd International scientific and practical conference “Modern research in science and education” (November 9-11, 2023) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2023. С. 653-658.
53. Чекстере О. Ю. Емпатія як складова педагогічної культури педагога. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. 2017. №14. С. 256-261.
54. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (20-21 квітня 2023 р., м. Запоріжжя). С. 252-254.
55. Четверик-Бурчак А.Г. Опис та адаптація опитувальника «шкала соціального благополуччя» К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету*. 2024. №1099. С. 28-33.

56. Чикун Л. М., Бирка Т. О. Психологічні особливості емоційного вигорання особистості. матеріали Міжнародної конференції «Психолого-педагогічні та соціальні проблеми сучасного суспільства». Кременчук: КрНУ, 2018. С.121, 122.

57. Чубук Р. В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатії в майбутніх соціальних працівників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 4. С. 190-204.

58. Шевченко К.О. Зв'язок самоефективності педагога та його фасилітативної компетентності.
URL:<http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/71.pdf> дата звернення: 20.09.2024).

59. Шиканова А., Мельник А. Емоційне та психологічне виснаження. Експерт назвав симптоми вигорання через війну.
URL:<https://www.rbc.ua/rus/stylar/emotsiynе-ta-psihologichne-visnazhennya-ekspert-1694349824.html> (дата звернення: 21.09.2024).

60. Шуст К. О., Ковбаса Т. І. Емоційне вигорання підлітків. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 236-238.

61. Ягодка М., Матласевич О. Параметри особистості як предиктори емоційного вигорання журналістів. Студентські наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Соціогуманітарні науки» / укл. З. В. Столяр. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2022. Вип. 1 (13). Серія «Соціогуманітарні науки». Випуск 1(13). С. 135-143.

62. 5 типів психологічного виснаження. Невеселе бінго, в якому легко впізнати себе під час повномасштабної війни.
URL:<https://www.treatfield.com/field/fatigue-types> (дата звернення: 21.09.2024).

63. Behzadnia B., FatahModares S. A self-support approach to satisfy basic psychological needs during difficult situations. *Motivation and Emotion*. 2023. №47(1). P. 61-83.
64. Drayton M. Anti-burnout: How to create a psychologically safe and high-performance organisation. Oxfordshire : Taylor and Francis, 2021. 120 p. URL: <https://ereader.perlego.com/1/book/2061241/9> (дата звернення: 19.09.2024).
65. Lahad M., Leykin D. The integrative model of restlience. The “BASIC Ph” model, or what do we know about survival? The “BASIC Ph” model of coping and restlience theory, research and cross-cultural, Jessica Kingsley.
66. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99–113.
67. Panasiuk V., Poliuk Y., But I., Zhyvotovska I., Synytsyn P. Constitutional human rights under martial law: legal realities. *Amazonia Investiga*. 2022. №11(54). P. 76-83.
68. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R.K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. 356 p.
69. Rathert C., Ishqaidef G., Porter T. H. Caring work environments and clinician emotional exhaustion: Empirical test of an exploratory model. *Health Care Management Review*. 2022. № 47(1). P. 58-65.
70. Spytska L. Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology*. 2023. №9(3). P. 82-90.
71. Yao Z., Pang, L., Xie J., Xiang W., Yu H., Hu W. The mediational role of self-support personality in the association of family function and school belonging in adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2022. №12. 790700