

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему «**Особливості взаємозв'язку емоційного вигорання з
самоідентифікацією у військовослужбовців
при виконанні бойових завдань**»

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс22м заочного відділення
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична
психологія
Єсіна Олеся Андріївна

Керівник: к.психол.н., доцент
Фалько Н.М.

Рецензент: д.психол.н., професор
Кононенко Оксана Іванівна

Запоріжжя – 2023 року

Анотація

Єсіна Олеся Андріївна

«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ З САМОІДЕНТИФІКАЦІЄЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ВИКОНАННІ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ»

Актуальність дослідження. Російсько-українська війна, що триває вже понад дев'ять років досягла своєї активної та повномасштабної фази. Саме тому зараз гостро постає питання дослідження емоційного вигоряння, яке безпосередньо впливає на якість життя військового та його ефективність у бою. Вивчення особливостей взаємозв'язку емоційного вигоряння та самоідентифікації надасть можливість своєчасно підібрати методи превенції синдрому емоційного вигоряння та зберегти психологічне благополуччя особистості.

Об'єктом дослідження є феномен емоційного вигоряння у військовослужбовців.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку емоційного вигоряння з самоідентифікацією у військовослужбовців при виконанні бойових завдань.

Мета дослідження – теоретично та емпірично вивчити особливості прояву емоційного вигоряння у військовослужбовців, прослідкувати та обґрунтувати взаємозв'язок емоційного вигоряння з самоідентифікацією військовослужбовців при виконанні бойових завдань. Відповідно до мети було виділено наступні **завдання дослідження**:

— розглянути та проаналізувати теоретичні аспекти вивчення емоційного вигоряння та самоідентифікації у військовослужбовців;

— провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей прояву емоційного вигоряння та самоідентифікації у військовослужбовців при виконанні бойових завдань;

— дослідити взаємовплив емоційного вигоряння та самоідентифікації у військовослужбовців;

— розробити методичні рекомендації щодо превенції емоційного вигоряння у військовослужбовців.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались методи: аналіз теоретичних наукових джерел, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань; психодіагностичне тестування, анкетування; аналіз та інтерпретація отриманих результатів; математико-статистичні методи обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20.

Дипломна робота містить 105 сторінок тексту, 15 рисунків, 10 таблиць, список використаних джерел (48 найменувань).

Ключові слова: ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ, САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ, ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС.

Abstract

Yesina Olesia

«FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL BURNOUT WITH SELF-IDENTIFICATION OF MILITARY PERSONNEL WHEN PERFORMING COMBAT TASKS»

Relevance of research. The Russian-Ukrainian war, which has been going on for more than nine years, has reached its active and full-scale phase. That is why the question of researching emotional burnout, which directly affects the quality of life of a military personnel and his effectiveness in combat, is becoming acute now. Studying the specifics of the relationship between emotional burnout and self-identification will provide an opportunity to choose methods for the prevention of emotional burnout syndrome in a timely manner and preserve the psychological well-being of the individual.

The object of the study is the phenomenon of emotional burnout of military personnel.

The subject of the study is the specifics of the relationship between emotional burnout and self-identification of military personnel when performing combat tasks.

The purpose of the study is to theoretically and empirically study the specifics of the manifestation of emotional burnout of military personnel, to trace and substantiate the relationship between emotional burnout and the self-identification of military personnel when performing combat tasks. In accordance with the goal, the following **research tasks** were selected:

- consider and analyze the theoretical aspects of the study of emotional burnout and self-identification of military personnel;
- to conduct an empirical study with the aim of identifying the features of the manifestation of emotional burnout and self-identification of military personnel when performing combat tasks;

- to investigate the mutual influence of emotional burnout and self-identification of military personnel;
- to develop methodical recommendations for the prevention of emotional burnout among military personnel.

Research methods. Methods were used to solve the tasks: analysis of theoretical scientific sources, synthesis, generalization and systematization of scientific knowledge; psychodiagnostic testing, questionnaires; analysis and interpretation of the obtained results; mathematical and statistical methods of processing experimental data based on the IBM SPSS-20 statistical program package.

The thesis contains 105 pages of text, 15 figures, 10 tables, a list of used sources (48 items).

Key words: EMOTIONAL BURNOUT, SELF-IDENTIFICATION OF MILITARY PERSONNEL, MILITARY PSYCHOLOGY, PROFESSIONAL STRESS.

РЕФЕРАТ

до магістерської дипломної роботи на тему
«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ З
САМОІДЕНТИФІКАЦІЄЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ
ВИКОНАННІ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ»

здобувачки вищої освіти групи пс22м заочного відділення спеціальності
053 Психологія Єсіної Олесі Андріївни

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Фалько Н.М.,
консультант – старший викладач Варіна Г.Б.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 48 найменувань українською мовою, та 3 додатків. Робота викладена на 105 сторінках друкованого тексту і містить 10 таблиць та 15 рисунків.

Актуальність дослідження. Російсько-українська війна, що триває вже понад дев'ять років досягла своєї активної та повномасштабної фази. Саме тому зараз гостро постає питання дослідження емоційного вигоряння, яке безпосередньо впливає на якість життя військового та його ефективність у бою. Вивчення особливостей взаємозв'язку емоційного вигоряння та самоідентифікації надасть можливість своєчасно підібрати методи превенції синдрому емоційного вигоряння та зберегти психологічне благополуччя особистості.

Об'єктом дослідження є феномен емоційного вигоряння у військовослужбовців.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку емоційного вигоряння з самоідентифікацією у військовослужбовців при виконанні бойових завдань.

Мета дослідження – теоретично та емпірично вивчити особливості прояву емоційного вигоряння у військовослужбовців, прослідкувати та обґрунтувати взаємозв'язок емоційного вигоряння з самоідентифікацією

військовослужбовців при виконанні бойових завдань. Відповідно до мети було виділено наступні **завдання дослідження**:

— розглянути та проаналізувати теоретичні аспекти вивчення емоційного вигорання та самоідентифікації у військовослужбовців;

— провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей прояву емоційного вигорання та самоідентифікації у військовослужбовців при виконанні бойових завдань;

— дослідити взаємовплив емоційного вигорання та самоідентифікації у військовослужбовців;

— розробити методичні рекомендації щодо превенції емоційного вигорання у військовослужбовців.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались методи: аналіз теоретичних наукових джерел, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань; психодіагностичне тестування, анкетування; аналіз та інтерпретація отриманих результатів; математико-статистичні методи обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20.

У **першому розділі** детально розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення особливостей прояву емоційного вигорання та самоідентифікації військовослужбовців при виконанні бойових завдань. Здійснено глибокий аналіз теоретичних підходів до синдрому емоційного вигорання, в тому числі в контексті професійного вигорання та як незворотного наслідку тривалого стресового стану. Окремо акцентовано увагу на особливостях прояву емоційного вигорання у військовослужбовців. Також розглянуто психологічні детермінанти самоідентифікації військовослужбовців. Прослідковано тісний взаємозв'язок між становленням самоідентифікації та цілісністю «Я-концепції» особистості. Це стало значним поштовхом для розробки авторського бачення базових моделей самоідентифікації військовослужбовців при виконанні бойових завдань.

Другий розділ приділено емпіричній частині дослідження. Описано інструментарій та процедуру дослідження, приділено увагу методикам та анкеті, які використовувались у дослідженні. Продемонстровано та проаналізовано отримані результати діагностики за кожною методикою, а також зроблено кореляційний аналіз між компонентами емоційного вигорання та базовими образами самоідентифікації військовослужбовців. Саме це дозволило досягти мети дослідження та виявити і обґрунтувати особливості взаємозв'язку емоційного вигорання з самоідентифікацією у військовослужбовців при виконанні бойових завдань.

На основі результатів дослідження у **третьому розділі** запропоновано методичні рекомендації. В якості оптимального методу превенції синдрому було обрано психоедукацію – первинний метод в роботі з емоційним вигоранням у військовослужбовців при виконанні бойових завдань, який шляхом інформування особистості про особливості її психологічного стану допомагає вчасно попередити розвиток вигорання. Розроблено програму лекції-тренінгу щодо превенції емоційного вигорання у військовослужбовців.

Таким чином, завдання дослідження виконано, а мету досягнуто. Виявлено наступні особливості взаємозв'язку емоційного вигорання з самоідентифікацією у військовослужбовців при виконанні бойових завдань, спираючись на критерій наявності або відсутності ротації з початку несення бійцем служби:

— за відсутності ротації емоційне вигорання є критичним у базового образу самоідентифікації «Я-жертва мобілізації» та «Я-професійний військовий». Важливо розділяти фактори, які вплинули на такий стан кожного з представників цих образів. Але загалом основна причина появи синдрому емоційного вигорання – неспівпадіння ціннісної системи, мотиваційної складової особистості з тим, що вимагає професія військовослужбовця за сьогоденних умов. В той же час за відсутності ротації у базового образу самоідентифікації «Я-захисник» зберігається низький рівень емоційного

вигоряння, що говорить про збереження такими військовослужбовцями своєї цілісної «Я-концепції»;

— за наявності ротації виявлено критичний рівень емоційного вигоряння у базових образів самоідентифікації «Я-жертва мобілізації» та «Я-шукач сенсів». Також результати свідчать про високий рівень редукції особистих досягнень у образів самоідентифікації «Я-захисник» та «Я-професійний військовий». Ротація часто є часом для «видихнути» та поринути в саморефлексію. Якщо у військовослужбовців відношення до власних досягнень ще і доповнене невдалими боями, втратами, почуттям провини, то рівень редукції обґрунтовано високий. В той же час, у образів самоідентифікації «Я-захисник» та «Я-професійний військовий» за наявності ротації деперсоналізація має знижені показники. Це говорить про те, що бійцем усвідомлюється, що з ним відбувається та входить в систему його цінностей, переконань.

Таким чином ми бачимо, що новий етап війни росії проти України, його інтенсивність та активність бойових дій сильно вплинули на стан військовослужбовців. Психічне здоров'я українських захисників має стати однією з пріоритетних тем для досліджень серед психологічної наукової спільноти.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| ВСТУП | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... | 10 |
| 1.1 Феномен емоційного вигоряння як наслідок тривалого стресового стану...10 | |
| 1.2. Особливості прояву емоційного вигоряння у військовослужбовців при виконанні бойових завдань.....18 | |
| 1.3. Психологічні детермінанти самоідентифікації військовослужбовців | 28 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ З САМОІДЕНТИФІКАЦІЄЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПРИ ВИКОНАННІ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ | 40 |
| 2.1. Інструментарій та процедура дослідження.....40 | |
| 2.2. Дослідження самоідентифікації та емоційного вигоряння у військовослужбовців.....51 | |
| 2.3. Встановлення взаємозв'язку емоційного вигоряння та самоідентифікації у військовослужбовців під час виконання бойових завдань | 64 |
| РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРЕВЕНЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 74 |
| 3.1. Психоедукація військовослужбовців як метод первинної самодопомоги при проявах емоційного вигоряння.....74 | |
| 3.2. Розробка лекції-тренінгу для військовослужбовців при виконанні бойових завдань з метою превенції емоційного вигоряння | 87 |
| ВИСНОВКИ..... | 91 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 95 |
| ДОДАТКИ..... | 102 |

Ім'я користувача:
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:
1015950846

Дата перевірки:
26.10.2023 00:35:26 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
26.10.2023 01:01:50 EET

ID користувача:
100012861

Назва документа: Єсіна О._на перевірку

Кількість сторінок: 107 Кількість слів: 18946 Кількість символів: 139939 Розмір файлу: 1.53 MB ID файлу: 1015626575

7.31% Схожість

Найбільша схожість: 0.71% з Інтернет-джерелом (https://www.vnmu.edu.ua/downloads/pdf/OSKI_metod-dosl_med-ps-2...)

7.31% Джерела з Інтернету

840

Сторінка.109

0.14% Джерела з Бібліотеки

37

Сторінка.113

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел