

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему **«Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку феномену  
емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс23м

спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична  
психологія

Яковлева Тетяна Геннадіївна

Керівник: канд. психол. наук,  
доцент кафедри психології  
Фалько Н.М.

Рецензент: уповноважена особа  
управління освіти  
Мелітопольської міської ради  
Запорізької області,  
канд. педаг. наук  
Шиліна Г.А.

## АНОТАЦІЯ

*Яковлева Тетяна Геннадіївна. «Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку феномену емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб».* Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Факультет фізичної культури, спорту та психології.

Магістерська робота присвячена дослідженню ролі особистісних чинників у виникненні феномену емоційного вигорання у жінок, шляхів психологічного захисту і стратегій протидії емоційному вигоранню.

Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та підвищеною вразливістю цієї категорії населення до психологічних проблем, зокрема емоційного вигорання. Метою дослідження є вивчення ролі особистісних факторів у виникненні та розвитку цього феномену у жінок-ВПО. Для досягнення мети було проаналізовано наукову літературу з проблеми та проведено емпіричне дослідження з використанням методів опитування (МБІ, методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка) та тестування (наприклад, тест на рівень тривожності Спілбергера-Ханіна). Результати дослідження виявили статистично значущий зв'язок між певними особистісними рисами, такими як підвищена тривожність, низька самооцінка та схильність до невротизму, та рівнем емоційного вигорання у жінок-ВПО. Зокрема, жінки з високим рівнем тривожності демонстрували більш виражені симптоми емоційного вигорання за шкалами емоційного виснаження та деперсоналізації. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання у жінок з числа ВПО, враховуючи їхні індивідуальні особистісні особливості.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, внутрішньо переміщені особи (ВПО), особистісний фактор, жінки, психологічні чинники, копінг-стратегії,

психологічний захист, внутрішньоособистісний конфлікт, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, стрес, тривожність, самооцінка, нейротизм, задоволеність життям, сумлінність, рольові зв'язки, ідентичність (дифузна ідентичність), тестування реальності, психологічна адаптація, психологічна підтримка, психологічна профілактика, тренінгова програма.

## ABSTRACT

*Yakovleva Tetiana Hennadiivna. "The Role of the Personal Factor in the Emergence and Development of the Phenomenon of Emotional Burnout in Women among Internally Displaced Persons."* Master's Thesis for a Master's degree in specialty 053 "Psychology." Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University. Faculty of Physical Culture, Sports and Psychology.

This Master's thesis is dedicated to the study of the role of personal factors in the emergence and development of the phenomenon of emotional burnout in women, the ways of psychological defense, and strategies for counteracting emotional burnout.

The relevance of the study is due to the significant increase in the number of internally displaced persons (IDPs) in Ukraine and the increased vulnerability of this population category to psychological problems, in particular, emotional burnout. The aim of the study is to investigate the role of personal factors in the emergence and development of this phenomenon in female IDPs. To achieve this aim, scientific literature on the problem was analyzed, and an empirical study was conducted using survey methods (MBI, V.V. Boyko's method for diagnosing the level of emotional burnout) and testing (e.g., the Spielberger-Hanin State-Trait Anxiety Inventory).

The results of the study revealed a statistically significant relationship between certain personality traits, such as increased anxiety, low self-esteem, and a tendency towards neuroticism, and the level of emotional burnout in female IDPs. In particular, women with high levels of anxiety demonstrated more pronounced symptoms of emotional burnout on the emotional exhaustion and depersonalization scales. The findings can be used to develop psychological support and prevention programs for emotional burnout in female IDPs, considering their individual personality characteristics.

**Keywords:** Emotional Burnout, Internally Displaced Persons (IDPs), Personal Factor, Women, Psychological Factors, Coping Strategies, Psychological Defense, Intrapersonal Conflict, Depersonalization, Reduction of Personal Accomplishments, Stress, Anxiety, Self-Esteem, Neuroticism, Life Satisfaction, Conscientiousness, Role

Relationships, Identity (Diffuse Identity), Reality Testing, Psychological Adaptation, Psychological Support, Psychological Prevention, Training Program.

## **РЕФЕРАТ**

до кваліфікаційної роботи здобувачки вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

**Яковлевої Тетяни Геннадіївни**

**на тему «Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку феномену  
емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб»**

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Фалько Наталя  
Миколаївна

Дипломна робота магістерського рівня вищої освіти на тему «Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку феномену емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб» складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 140 сторінок, основний зміст дипломної роботи викладено на 90 сторінках. Робота містить 10 рисунків та 4 таблиці. Список використаних джерел становить 75 найменувань. Додатки розміщено на 32 сторінках.

Магістерська робота присвячена дослідженню ролі особистісних чинників у виникненні феномену емоційного вигорання у жінок, шляхів психологічного захисту і стратегій протидії емоційному вигоранню.

**Актуальність теми.** Дослідження про роль особистісного фактору у виникненні та розвитку емоційного вигорання у жінок, які зазнали внутрішнього переміщення, є вкрай актуальним і має значний потенціал для внеску в науку та практику. Сучасне суспільство характеризується високими темпами життя, інформаційними перевантаженнями та постійною конкуренцією. Це створює умови для розвитку хронічного стресу та вигорання. Багато професій пов'язані з високим рівнем емоційного навантаження (медики, вчителі, соціальні працівники тощо). Це робить їх особливо вразливими до вигорання. Війна в Україні спричинила масову внутрішню міграцію, що призвело до значних психологічних травм та стресу серед переміщених осіб,

особливо жінок. Розуміння механізмів виникнення та розвитку емоційного вигорання в цій категорії населення є критично важливим для надання їм ефективної психологічної допомоги. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених емоційному вигоранню, тема вигорання серед внутрішньо переміщених жінок залишається недостатньо вивченою. Емоційне вигорання має негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини, знижує якість життя та продуктивність. Дослідження цього феномену серед внутрішньо переміщених осіб дозволить розробити ефективні програми профілактики та реабілітації, що сприятиме зміцненню здоров'я нації. Результати дослідження допоможуть розробити та впровадити спеціалізовані програми психологічної допомоги для жінок, що зазнали вимушеного переміщення. Дослідження допоможе психологам краще розуміти потреби цієї категорії клієнтів та розробляти ефективніші стратегії психотерапевтичної роботи. Поширення результатів дослідження сприятиме підвищенню обізнаності суспільства про проблеми, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, та необхідності надання їм підтримки.

Розуміння того, як особистісні характеристики впливають на розвиток емоційного вигорання, дозволить розробляти індивідуальні програми психологічної допомоги, які будуть більш ефективними. Виявлення особистісних факторів, що сприяють вигоранню, допоможе вчасніше виявляти осіб, які перебувають у групі ризику, і надавати їм профілактичну допомогу. Дослідження сприятиме розвитку етичних стандартів в наданні психологічної допомоги в умовах кризи, зокрема, з урахуванням гендерних особливостей. Поєднання психологічних знань з іншими науками (соціологія, економіка, медицина) дозволить отримати більш повну картину проблеми та розробити комплексні рішення. Співпраця з соціальними працівниками, медиками, представниками громадських організацій сприятиме ефективнішому вирішенню проблем внутрішньо переміщених осіб.

Вивчення емоційного вигорання - це багатогранна та активно розвивається галузь психології. Важливим є дослідження особистісних причин

виникнення і розвитку емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, вивчення внутрішньо-особистісних чинників, що можуть стати для них каталізаторами або ж інгібіторами для розвитку стану емоційного вигорання. Важливу роль в протидії емоційному вигоранню відіграє детальне вивчення багатоаспектності всіх можливих шляхів пом'якшення впливів надмірного стресового навантаження на людину. Тому значну роль в дослідженні феномену емоційного вигорання відіграють механізми психологічного захисту та продуктивні копінг-стратегії.

**Об'єкт дослідження:** феномен емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок особистісних характеристик з рівнем емоційного вигорання у жінок.

**Мета дослідження:** Дослідити роль особистісних чинників у виникненні феномену емоційного вигорання у жінок, шляхи психологічного захисту і стратегії протидії емоційному вигоранню; розробити тренінг психологічної профілактики та підтримки.

Відповідно до мети, необхідним є виконання таких **завдань:**

- 1) Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу особистісних чинників на емоційне вигорання у переміщених жінок.
- 2) Обґрунтувати й апробувати діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити вплив особистісних чинників на емоційне вигорання жінок.
- 3) Провести емпіричне дослідження з метою вивчення особливостей емоційного вигорання.
- 4) Теоретично обґрунтувати методи профілактики та психологічної підтримки переміщених жінок, в контексті феномена емоційного вигорання.
- 5) Розробка тренінгової програми психологічної профілактики та підтримки жінок, з метою протидії їх емоційному вигоранню.

**В першому розділі** здійснено теоретико-методологічне обґрунтування дослідження феномену емоційного вигорання. Розглянуто емоційне вигорання в контексті різноманітних психологічних теорій, психологічні особистісні

чинники, що впливають на виникнення і глибину (рівень) емоційного вигорання батьків, механізми психологічного захисту та копінг- стратегії, стратегії запобігання руйнівному впливу надмірного стресового навантаження, в контексті батьківства. На основі здійсненого теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень феномену вигорання було уточнено його основний психологічний зміст: це стан, що характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, який виявляється у стані хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Відповідно до теоретичної моделі, найбільшу роль у виникненні вигорання відіграє дві групи чинників – організаційні, тобто пов'язані з характеристиками виконуваної ролі, та особистісні – те, якою є людина. Ця модель лягла в основу планування емпіричного дослідження, в ході якого вивчалися ці дві групи чинників та їхнє місце у визначенні рівня вигорання працівників. Дослідження особистісного фактора у взаємозв'язку з емоційним вигоранням є важливою частиною вивчення феномена. Більшість авторів ставить особистісні особливості людини на головні позиції за рівнем впливу на емоційне вигорання, порівняно з організаційними факторами, факторами соціально економічної спрямованості, пов'язаними з умовами діяльності. До універсальних чинників виникнення емоційного вигорання відносяться: ригідність, мінімізація обов'язків, термінальна значимість матеріальних цінностей. Христина Маслач (Christina Maslach) та Сьюзен Джексон (Susan E. Jackson) вважаються засновниками сучасних досліджень емоційного вигорання. Саме вони запропонували визначення цього феномену як стану емоційного, фізичного та розумового виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Вони також розробили одну з найвідоміших методик для діагностики вигорання – Маслач Берн-аут Інвенторі (MBI).

Вивченням та дослідженням феномену емоційного вигорання займалися такі видатні вчені як: Н. J. Freudenberger, R.S. Lazarus, C. Maslach, S. Jackson, A. Pines, S. Taylor, E. Heim, В.В. Бойко, В.Е. Орел, Водопьянова Н.Е.та багато

інших. На факт наявності вигорання у батьківській сфері вказується у роботах таких сучасних фахівців як Л.А. Базалева, М.М. Королева, Е.В.Лісова, Ю.В.Попов.

**У другому розділі** визначено та обґрунтовано методичне забезпечення та організація дослідження; проведено опитування жінок з числа вимушено переміщених осіб щодо наявності емоційного вигорання; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження на виявлення тих психологічних особистісних чинників, що впливають на емоційне вигорання жінок. Відповідно до наших об'єкту, предмету й мети нами було підібрано **наступні діагностичні методики:**

- 1.Методика «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексон)
- 2.Тест диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН.
- 3.Тест індивідуально-типологічний опитувальник (Л. Н. Собчик).
4. Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте)

У результаті проведеного дослідження було здійснено систематизацію й узагальнення відомостей щодо особистих характеристик жінок, які визначають схильність до вигорання, та зроблений психодинамічний їх аналіз.

Отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів, таких як частотна аналітика, кореляційний аналіз, а також за допомогою якісного аналізу текстової інформації. Ці методи дозволили визначити характер та рівень емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, а також виявити чинники, що впливають на цей процес.

За підсумками емпіричного дослідження підтвердилась гіпотеза про те, що найбільшою схильністю до вигорання характеризуються особи з високими показниками дифузної ідентичності і поганим тестуванням реальності, тобто особи, що мають слабку особистісну структуру. Гіпотеза про те, що чим вищий рівень нейротизму, тим вищими в людини є прояви вигорання, була

спростована, натомість, між цими показниками дослідження встановило непряний зв'язок. То ж у цьому зв'язку вигорання може бути власне наслідком особистісної стриманості (яка зовні виглядає як емоційна стабільність, тобто низький нейротизм). У цьому сенсі, розвиток навиків емоційного інтелекту та навчання технікам відреагування неприємних переживань можуть бути важливими для профілактики вигорання. Було також підтверджено доволі очікуваний обернений зв'язок між задоволеністю життям та симптоми вигорання. Задоволеність роботою тут трактується як проміжний, особистісно-організаційний чинник, адже вона стосується особистісного ставлення людини до аспектів власної роботи. В результаті кореляційного аналізу також виявлено пряму кореляцію між показниками вигорання та сумлінності. У результаті проведеного дослідження було здійснено систематизацію й узагальнення відомостей щодо особистих характеристик жінок, які визначають схильність до вигорання, та зроблений психодинамічний їх аналіз. Констатовано, що саме у жінок, у яких порушено рольові зв'язки найчастіше спостерігаються внутрішні конфлікти, підвищене нервово-психічне напруження, негативні емоції: злість, гнів, роздратування, збентеження, які зазвичай не усвідомлюються або цілеспрямовано придушуються ними, що, в свою чергу, перевантажує нервову систему, виснажуючи її, таким чином провокуючи емоційне вигорання. Адже виявлено, що для більшості жінок характерне майже повне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, що викликає хронічну емоційну та фізичну втому, байдужість по відношенню до оточуючих, можуть спостерігатися ознаки депресії та дратівливості. Може проявлятися специфічна форма соціальної дезадаптації, що проявляється у зменшенні кількості контактів з оточуючими, нетерпимість в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до оточуючих. Очевидні невдоволення собою, зменшення своєї цінності, негативне самосприйняття. Виникнення провини за власні негативні прояви або почуття, зниження самооцінки як мами й особистісної самооцінки, поява почуття власної неспроможності. Зниження рівня мотивації та ентузіазму по відношенню до будь-якої діяльності.

Відображення прикладного значення цієї роботи у тому, що отримані в результаті емпіричного дослідження результати дають змогу надати чіткі рекомендації фахівцям, на що саме у контексті особистісних якостей доцільно звертати увагу, щоб мати змогу вчасно спрогнозувати та, по можливості, попередити розвиток синдрому вигорання.

**У третьому розділі** залучено методичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання, розроблено сценарій тренінгової програми профілактики емоційного вигорання. Задля наповнення ресурсами відновлення життєвих сил, покращення психоемоційного та фізичного стану батьків, нами розроблено тренінг психологічної профілактики та підтримки для батьків дітей з особливостями розвитку: «Тренінг відновлення життєвих сил», з урахуванням отриманих при дослідженні даних.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                               | <b>3</b>   |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>                  | <b>8</b>   |
| 1.1. Феномен «емоційне вигорання» в контексті різноманітних психологічних теорій.....                                                                           | 8          |
| 1.2. Психологічні особистісні чинники, що впливають на виникнення і глибину (рівень) емоційного вигорання жінок.....                                            | 21         |
| 1.3. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії. Стратегії запобігання руйнівному впливу надмірного стресового навантаження.....                      | 32         |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>                               | <b>46</b>  |
| 2.1. Загальна організація та методичний апарат дослідження.....                                                                                                 | 46         |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого етапу експериментального дослідження.....                                                                | 67         |
| <b>РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b> | <b>87</b>  |
| 3.1. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології.....                                                                                        | 87         |
| 3.2. Сценарій тренінгової програми профілактики емоційного вигорання жінок, з числа внутрішньо переміщених осіб, з метою покращення якості їхнього життя.....   | 90         |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                                            | <b>106</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                                           | <b>111</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                                             | <b>117</b> |

## ВСТУП

Сучасні економічні й соціально-політичні перетворення, котрі відбуваються в нашому суспільстві, збільшують кількість стресогенних факторів, що впливають на діяльність людини, зокрема ситуаціях, які містять у собі високу емоційну насиченість і комунікативну складність міжособистісного спілкування. Особливого значення в цьому аспекті набуває синдром емоційного вигорання. У Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10) його віднесено до рубрики 273: Проблеми (стреси), пов'язані з труднощами підтримки нормального способу життя. Роль особистісного фактору в виникненні та розвитку феномену емоційного вигорання є важливою та комплексною. Деякі особистісні риси можуть зробити людину більш схильною до емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - поняття в психології, що відображає поступово наростаюче емоційне виснаження людини. Цей феномен вперше описав в 1974 році американський психолог Герберт Фрейденбергер. У 1981-му інший американський психолог Христина Масlach дала уточнююче визначення стану емоційного вигорання. По Масlach, вигорання - це «особливий стан, який включає почуття емоційного виснаження, знемоги, симптоми дегуманізації та деперсоналізації, негативне самосприйняття, зниження або втрату професіоналізму». Синдром «емоційного вигорання» можна розглядати як полісистемний детермінований симптомокомплекс, пов'язаний з рядом змін в поведінці, застосуванням певних копінг-стратегій і включенням захисних механізмів, спотворенням процесу самоактуалізації і розвитку особистості. Вивченням та дослідженням феномену емоційного вигорання займалися такі видатні вчені як займалися такі відомі вчені як Н. J. Freudenberger, R.S. Lazarus, С. Maslach, S. Jackson, A. Pines, S. Taylor, E. Heim, В.В. Бойко, В.Е. Орел, Водопьянова Н.Е. та багато інших.

Неоголошена війна зі сторони рф почалась з 2014 р. і загострилась з 24 лютого 2022 р. у зв'язку з повномасштабним вторгненням рф. Міграція осіб з південно-східних областей зі свого постійного місця проживання призвела до

збільшення внутрішньопереміщених осіб (ВПО) з початком повномасштабної війни більше 4,9 млн. (1,7 млн. 2016 р.) по різних регіонах України і європейським країнам. Адаптація до нового місця переселення, до нового етносередовища, цінностей у кожної родини відбувалось по-різному. Дві третини дітей України стали внутрішньопереміщеними особами. У понад 2,4 млн українців зруйнуванні житлові будинки. Рівень переселенців виріс в рази у порівнянні з 2014 р., а відтак і погіршився їх психоемоційний стан. Тривога, розпач, неможливість самотійно впоратися зі своїми негативними нав'язливими думками, сум за рідними – це те, що відчуває кожна внутрішньопереміщена особа. Не менш важливим є дослідження особистісних причин виникнення і розвинення емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, вивчення внутрішньо-особистісних чинників, що можуть стати для них каталізаторами або ж інгібіторами для розвитку стану емоційного вигорання. Важливу роль в протидії емоційному вигоранню відіграє детальне вивчення багатоаспектності всіх можливих шляхів пом'якшення впливів надмірного стресового навантаження на людину. Тому значну роль в дослідженні феномену емоційного вигорання відіграють механізми психологічного захисту та продуктивні копінг-стратегії.

**Об'єкт дослідження:** феномен емоційного вигорання у жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок особистісних характеристик з рівнем емоційного вигорання у жінок.

**Мета дослідження** Дослідити роль особистісних чинників у виникненні феномену емоційного вигорання у жінок, шляхи психологічного захисту і стратегії протидії емоційному вигоранню; розробити тренінг психологічної профілактики та підтримки.

Відповідно до мети, необхідним є виконання таких **завдань**:

- 1) Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу особистісних чинників на емоційне вигорання у переміщених жінок.

2) Обґрунтувати й апробувати діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити вплив особистісних чинників на емоційне вигорання жінок.

3) Провести емпіричне дослідження з метою вивчення особливостей емоційного вигорання.

4) Теоретично обґрунтувати методи профілактики та психологічної підтримки переміщених жінок, в контексті феномена емоційного вигорання.

5) Розробка тренінгової програми психологічної профілактики та підтримки жінок, з метою протидії їх емоційному вигоранню.

**Методи дослідження.** З метою отримання обґрунтованих висновків було використано комплекс методів:

1) теоретичні: аналіз наукової, навчально-методичної та допоміжної літератури щодо проблеми емоційного вигорання жінок та їх психологічної підтримки;

2) емпіричні: опитування (пряме й опосередковане, анкетування) за допомогою методики «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі (MBI) Maslach Burnout Inventory К. Маслач та С. Джексона)(додаток А), тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН (додаток Б), тесту індивідуально-типологічного опитувальника (Л. Н. Собчик)(додаток В), методики «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index (Р. Плутчик, Х. Келлерман)(додаток Г), опитувальника «Способи опанувальної поведінки» (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) (додаток Д).

3) математичні: визначення коефіцієнтів напруженості показників опитування та кореляції емоційного вигорання з особистісними характеристиками респондентів дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось влітку 2024 року. У дослідженні взяли участь 77 осіб, жінки віком від 19 до 56 років.

**Надійність та вірогідність результатів дослідження** забезпечувалися теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням

методів, адекватних меті і завданням дослідження; поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних; застосуванням методів математичної статистики із залученням сучасних програм обробки даних; репрезентативністю вибірки.

**Наукова новизна результатів** полягає у тому, що в дипломній роботі:

- вперше проводиться детальний аналіз співвідношення рівня емоційного вигорання, одночасно з особистісними характеристиками, механізмами психологічного захисту та уживаними копінг-стратегіями, для досить вузької і дуже актуальної цільової аудиторії: жінки з числа ВПО;

- удосконалено: під час дослідження нами було виокремлено притаманні більшості з жінок захисні механізми та стратегії протидії емоційному вигоранню; задіяно низку методик для дослідження, які в своєму поєднанні надають інформативну цілісну картину рівня емоційного вигорання жінок з числа ВПО та індивідуальних особистісних чинників емоційного вигорання.

**Теоретичне значення дослідження.** Дослідження полягає у вивченні феномену емоційного вигорання у жінок та кореляції глибини показників стану емоційного вигорання з впливом особистісних відмінностей індивіда та застосованих ним механізмів захисту і стратегій подолання. В роботі детально розглянуто і узагальнено теоретичні аспекти наукових досліджень щодо феномену емоційного вигорання, та зокрема, емоційного вигорання в жінок з числа ВПО, тема, якій на сьогодні тільки починають приділяти особливу увагу. Виокремлено тенденції, пріоритетні риси особистості, що впливають на глибину емоційного вигорання цільової групи. Зроблено узагальнюючі висновки щодо співпадіння результатів дослідження з низкою вагомих психологічних теорій, а також зазначено новизну отриманих даних. Результати роботи є внеском в надбання соціальної, загальної психологію, а також в конфліктологію і психологію особистості.

**Практичне значення отриманих результатів дослідження.** Проведено дослідження серед важливої і науково-вагомої цільової групи жінок. Встановлено кореляційний зв'язок між складовою активності жінок при

одночасному високому значенні показників емоційного вигорання, підтверджено пріоритетну уживаність проактивних адаптивних копінг-стратегій, не зважаючи на включення в них на перший погляд досить складних механізмів психологічного захисту. Матеріали і висновки наукового дослідження представляють собою основу для розробки технологій роботи з фахівцями в таких галузях як психологія та конфліктологія. Практичне значення має і розроблена в ході роботи тренінгова програма профілактики емоційного вигорання жінок, з числа внутрішньо переміщених осіб, з метою покращення якості їхнього життя.

**Апробація отриманих результатів.** Соціально-психологічний тренінг, розроблений під час виконання магістерської роботи, має практичне значення, і буде апробований як ресурсна підтримка для жінок ГО «Простір успішного майбутнього», проєкту «Сильні разом. Рівність можливостей».

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи –146 сторінок, основний зміст дипломної роботи викладено на 110 сторінках. Робота містить 10 рисунків та 4 таблиці. Список використаних джерел становить 55 найменувань. Додатки розміщено на 32 сторінках.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК

#### 1.1. Феномен «емоційне вигорання» в контексті різноманітних психологічних теорій

Поняття «вигорання» («staff burn-out») уперше вжито у 1974 р. американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом (H. J. Freudenberger) для характеристики психологічного стану здорових людей, які, надаючи професійну допомогу, перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [66, с. 150–165]. Емоційне вигорання - один з новітніх, розглянутих в психологічній літературі механізмів захисту, тому його визначення є багатоаспектним і розгалуженим. Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної непотрібності. Вигорання виникає в результаті внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Власне кажучи, staff burn-out – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження. Існують різні визначення «вигорання», однак у найбільш загальному вигляді воно розглядається як довгострокова стресова реакція чи синдром, що розвивається під впливом хронічного стреса і постійних навантажень та призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Але коли саме стрес переходить у вигорання чітко не зафіксовано. Отже, значну увагу варто приділити і тому, що представляє собою стрес. Американський дослідник Р. Лазарус розглядав стресову ситуацію як результат відмінностей між вимогами середовища та ресурсами, якими володіє індивід. Тобто згідно з цією теорією організм людини завжди перебуває у стані бадьорості, очікуванні змін та постійному оцінюванні довкілля. Отже, стрес є динамічним процесом, а не статичним явищем. І його виникнення залежить як від мінливого оточуючого середовища, так і від індивідуально-

психологічних особливостей. Згідно з моделлю Лазаруса, стрес розглядається як сукупність зовнішніх чинників і внутрішніх проявів, як опосередковане ставлення людини до обставин. Модифікація моделі психологічного стреса за Лазарусом Своєю популяризації термін «емоційний вигорання» зобов'язаний, перш за все, роботам Г. Сельє, в яких глибоко розкрита концепція стресу. Форм прояву психологічного стресу досить багато, оскільки вони обумовлені властивостями особистості, загальним досвідом людини. На відміну від фізіологічного стресу, який був ретельно розглянуто Г.Сельє, емоційне вигорання виникає в наслідок факторів загрози і перешкоди в діяльності, воно пов'язане з потужними когнітивними, емоційними і комунікативними перевантаженнями, необхідністю прийняття термінових рішень, підвищенням відповідальності за результати роботи. Проблема емоційного вигорання вивчається психологами вже понад сорок п'ять років. За цей час було видано близько трьох тисяч публікацій з питань емоційного вигорання і виділено близько ста симптомів, пов'язаних з емоційним вигоранням. Але при цьому, у більшості випадків, вони мали описовий характер і не були підтверджені емпіричними дослідженнями. Спочатку «вигоранням» називали стан знемоги з відчуттям власної марності, потім воно стало змістовно неоднозначним і багатокомпонентним, що і викликало значні утруднення в його вивченні. Професор психології Каліфорнійського університету К. Масlach, одна з провідних спеціалістів по дослідженню професійного вигорання, дає наступне визначення. Вигорання – це «синдром фізичного й емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до роботи і втрату розуміння і співчуття стосовно іншої людини»; це «не утрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а реакція виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням». У більшості досліджень наголошується, що вигорання включає в себе три взаємопов'язаних виміри: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція персональних досягнень. Дослідниця Т.В. Рябова, вчена і послідовниця теорії К. Масlach, підкреслює, що «емоційне виснаження є ключовим компонентом і проявляється у відчуттях

емоційного перенапруги і почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів» [43,с.79].

Деперсоналізація – загострення тенденції розвивати негативне, бездушне, цинічне ставлення до оточуючих. Надалі формується цинізм, дистанціювання, вороже ставлення до тих, хто вимагає виконання обов'язків. Редукування персональних досягнень проявляється як зниження почуття компетентності в своїй роботі, невдоволення собою, формування заниженої самооцінки, негативне самосприйняття в професійному плані. Дослідник В. В. Бойко дає наступне визначення терміна: «Емоційне вигорання –це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи». Сучасні науковці (А. Ленгле, Е. Аронсон, А. Пайнз) розглядають емоційне вигорання як ознаку перевтоми, яка може з'являтися у будь-якій професії, а також у позапрофесійній діяльності . В. А. Абрамов, І. С. Алексейчук, А. І. Алексейчук визначають емоційне вигорання як «психічне явище негативного характеру, яке викликає емоційне виснаження. Іншими словами, дане явище виникає в ті моменти, коли людина протягом тривалого часу витрачає свою емоційну енергію і при цьому не має часу і можливості для того, щоб її відновити» [1,с.117]. З позицій гештальт-терапії вигорання пов'язане з втратою сприйняття як цілісної особистості. При цьому спостерігається втрата кордонів «Я - Реального», виникає тенденція до вибудовування системи захистів. Узагальнення робіт дослідників синдрому емоційного вигорання (Х. Фрейденбергер, Х. Маслач, Дж.Шваб, В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, В.А. Орел та ін.), дозволяє нам умовно виділити кілька етапів в історії пізнання емоційного вигорання як психічного явища. Перший етап розпочався в 1974 році, коли Х. Фрейденбергер ввів термін «Staff burn-out» (професійне вигорання), який характеризував психологічний стан працівників допоміжних професій після тривалого і інтенсивного контакту з клієнтами. Тому іноді емоційне вигорання називають також синдромом обслуговуючих професій, маючи на увазі явище, що виникає у персоналу «... при якому людина, вибирає, як правило підсвідомо, роботу, пов'язану з наданням допомоги, з урахуванням

власних слабких місць "пацієнта всередині себе ...» [33,с.165]. Разом з тим важливим є і соціально-психологічний напрямок вивчення феномена вигорання. У 1978 році починає розвиватися соціально-психологічний напрям вивчення феномена вигорання. Соціальний психолог К. Маслач і її колеги, досліджуючи взаємодію людей в ситуаційному контексті, виділили такі ситуативні чинники вигорання як: значна кількість клієнтів, наявність негативного зворотного зв'язку від клієнта і відсутність особистісних ресурсів для подолання стресу. Другим етапом розвитку вивчення емоційного вигорання, пов'язаним з досягненнями філософії, медицини, психології та кібернетики, став системний підхід, який заснував системні засади емоційного вигорання і інтегрував попередні дані завдяки системному принципу. На початку 80-х років 20-го сторіччя починається етап вивчення і пізнання явища вигорання з позиції його оцінки, складаються опитувальники і розробляється методологія дослідження вигорання в рамках індустріально-організаційної психології. У 1982 році К. Маслач опублікувала методику MBI (Maslach Burnout Inventory) для вимірювання вигорання. Саме шкала вимірювань даної тестової методики стає найпопулярнішим інструментом визначення ступеня вигорання в емпіричних дослідженнях [Додаток А].

Необхідно зазначити, що індустріально-організаційний підхід об'єднав клінічний та психологічний напрям вивчення феномена емоційного вигорання. Все більше і більше вчених приділяли свою увагу його вивченню. А.Пінес і Е.Аронсон, винахідники однофакторної моделі емоційного вигорання, розглядали даний феномен як стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, який виникає в результаті тривалого перебування в емоційно складних ситуаціях. В даному випадку виснаження є головним фактором вигорання, а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки вважалися його наслідком. Професор Утрехтського Університету (Нідерланди), В. Шауфеллі розглянув емоційне вигорання як двомірну конструкцію і представив вченому спільноті двухфакторну модель емоційного вигорання, що складається з емоційного виснаження і деперсоналізації. Як зазначається дослідником, перший компонент «афективний» - емоційне виснаження - проявляється в скаргах на своє

здоров'я, фізичне самопочуття, нервові напруження. Другий «інсталяційний» - деперсоналізація - проявляється в зміні ставлення до себе, або до оточуючих. Починаючи з середини 90-х років вивчення вигорання в американській психології виходить на якісно новий рівень, використовується тестова методика The Tedium Scale (шкала стомлюваності), розроблена А.Пінесом, однак найпоширенішою і базовою для вимірювання вигорання досі вважається методика MBI (К. Маслач), а всі інші розробляються на її основі. К. Маслач і С. Джексон виділили трифакторну модель емоційного вигорання, що включає в себе, як зазначалось вище, емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень. Представник чотирефакторної моделі емоційного вигорання Дж. Шваб запропонував можливість поділу будь-якого з його елементів на два окремих фактора. Наприклад, деперсоналізація по відношенню до роботи, яка пов'язана з виконанням обов'язків на робочому місці, і деперсоналізація по відношенню до суб'єктів професійної діяльності. У дослідженнях Б. Пельман і Е. Хартмана емоційне вигорання розглядається як динамічний процес (динамічна модель емоційного вигорання), що розвивається в часі, який характеризується наростаючим ступенем вираженості його проявів. Зазначений синдром вчені описують у вигляді проявів трьох основних класів реакцій на організаційні стреси: фізіологічні реакції, проявляються в фізичних симптомах (фізичне виснаження); афективно-когнітивні реакції (емоційне і мотиваційне виснаження, деморалізація, деперсоналізація); поведінкові реакції (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, зменшення робочої мотивації і продуктивності).

Вчені Т. Кокс і А. Гріффітс на основі аналізу даних багаточисельних досліджень намагаються описати інтегративну модель синдрому вигорання, в яку вони включили три з аспектів, що стабільно повторюються в більшості робіт:

- 1) сильна мотивація;
- 2) несприятлива робоча обстановка;
- 3) використання людиною неадекватних копінг-стратегій.

Сильну мотивацію виділяють, спираючись на те що в більшості підходів до пояснення синдрому емоційного вигорання звертається увага на визначальну роль очікувань, далекоглядних планів, прагнень, заздалегідь сильну мотивацію, а також ідеалізм та включеність в процес. Несприятлива робоча обстановка. Багато дослідників припускають, що вигорання здебільшого виникає тоді, коли є зіткнення сильної мотивації професіонала з умовами конкретного професійного середовища, в якому йому доводиться працювати. Цим може бути пояснений феномен виникнення емоційного вигорання саме серед працівників допоміжних професій (педагогів, робітників соціальної підтримки, психологів, лікарів тощо). Неадекватні способи боротьби (копінг-стратегії). Вигорання, як правило, виникає при використанні людиною неадекватних способів боротьби зі стресом та проявляється на індивідуальному (проблеми зі здоров'ям, депресія, низька самооцінка) та організаційному (абсентеїзм, погане виконання обов'язків) рівнях. Третій - сучасний етап пізнання феномена емоційного вигорання почався в зв'язку з гуманітарно-культурологічним підходом до розгляду даного феномену як процесу перетворення суб'єктом змісту власної свідомості. Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фром та ін.) відносяться до особистості як до унікальної цілісної системи, здатної до самоактуалізації. Життєві, екзистенційні, кризи розглядаються вченими у вигляді сукупності специфічних переживань людиною світу і себе в ньому як основної психічної реальності. Цей підхід бачить в емоційному вигоранні не тільки загрозу для самоактуалізації індивіда, а також і певні конструктивні можливості для зростання самосвідомості. Так сучасні дослідники емоційного вигорання використовують, крім стандартних понять теорії стресу і системних описів, ще й екзистенційні. Наприклад, А. В. Ємельяненкова, Н. Н. Сафукова аналізуючи емоційне вигорання, застосовують екзистенційний рівень опису його впливу на життя людини, поняття вищих досягнень людини - акме, яке системно пов'язане з якістю життя, її особистісними рисами і т.ін. Відповідно до моделі, М. Буріша, розвиток синдрому емоційного вигорання проходить ряд стадій. Спочатку виникають значні енергетичні витрати - як наслідок екстремально

високої позитивної установки на виконання професійної діяльності. По мірі розвитку синдрому з'являється відчуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї діяльності. Варто, однак, відзначити, що розвиток емоційного вигорання індивідуальний і визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, в яких протікає професійна діяльність людини. В.В. Бойко визначає емоційне вигорання як «вироблений організмом механізм психологічного захисту, який проявляється в формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи»[9,с.38]. Отже, узагальнюючи, треба зазначити, що на сучасному етапі розвитку феномен вигорання досліджується в психології стресових станів – «як результат стресу»; в рамках психології професійної діяльності – «як форма професійної деформації»; екзистенціальною психологією – «як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті тривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях».

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема синдрому емоційного вигорання досить глибоко вивчається зарубіжними та вітчизняними дослідниками. Сутність та структуру цього явища досліджували Н.Freudenbrgen (1974), М.Виріш (1993), Т.Форманюк (1994), Г.Ложкин (1999), Л.Малець (2000), В.Орел (2001), М.Смільсон (2003), С.Максименко (2004), М.Leiter(2005), Marke Hogan, А.Магк McKnight (2005),Л.Карамушка (2006). Методами діагностики займалися S. Jackson, С.Maslach (1986), В. Бойко (1996), Н.Водоп'янова, О.Старченкова (2005).

У науковій літературі можна виділити декілька підходів до визначення синдрому емоційного вигорання. Так, В.Бойко [4] вважає, що емоційне вигорання - вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергійності) у відповідь на психотравмуючі чинники.

При цьому Т.Форманюк [38] стверджує, що синдром емоційного вигорання - специфічний вид професійного захворювання осіб, які працюють з людьми (вчителі, психологи, менеджери, лікарі тощо). Цей синдром розвивається на тлі

стресу внаслідок накопичення негативних емоцій, які виникають у процесі взаємодії з проблемними клієнтами і вимагають великих душевних витрат з підвищеним емоційним реагуванням. У контексті цієї проблеми не може залишитися поза увагою думка А. Сидоренка [33], який розглядає синдром емоційного вигорання як процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення від виконуваної роботи

Сьогодні, хоча і не існує єдиного погляду на структуру синдрому емоційного вигорання, однак можна говорити, що він є особистісною деформацією внаслідок емоційно напружених відносин у системі “людина - людина”. Наслідки вигорання можуть проявлятися як у психосоматичних порушеннях, так і психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційних) змінах особистості. Те й інше безпосередньо стосується і соціального, і психологічного здоров'я особистості [11].

Дослідники [20; 35; 41; 47] називають п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання: I - фізичні; II - емоційні; III - поведінкові; IV - інтелектуальні; V - соціальні.

Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя.

Низка дослідників [27; 42] визначають три основні фактори, що відіграють істотну роль у синдромі емоційного вигорання - особистісний, рольовий та організаційний. Психолог Н. Freudenberger [42] описує тих, що “вигорають”, як співчутливих, гуманних, ідеалістів й одночасно як нестійких, інтровертованих, одержимих нав'язливими ідеями. В.Бойко вказує на такі особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, як схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в навчальній діяльності [4]. Науково доведено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю та емоційним вигоранням [14]. Діяльність у ситуації

розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій чи нерівномірно розподіленій відповідальності за свої дії цей фактор різко зростає навіть при дуже низькому робочому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ситуації, за яких спільні зусилля неузгоджені, немає інтеграції дій, існує конкуренція, тоді як успіх залежить від злагоджених дій.

Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний з напруженою психоемоційною діяльністю: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка та інтерпретація інформації й прийняття рішень. Інший фактор розвитку емоційного вигорання - дестабілізуюча організація діяльності й несприятлива психологічна атмосфера. Це нечітка організація та планування життєдіяльності, багатогодинна трудова діяльність, конфлікт у системі роботи з клієнтами [27].

Водночас виділяють ще один фактор, який обумовлює синдром емоційного вигорання - психологічно важкий контингент, з яким доводиться мати справу у сфері спілкування [24]. С.Maslach [22] виділяє три стадії емоційного вигорання (табл. 1).

Таблиця 1

Стадії емоційного вигорання (за С.Maslach, 1982)

| I стадія 3-5 років                                                                     | II стадія 5-15 років                                                                                                                           | III стадія 10-20 років                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| надмірна турбота про себе; часті перерви у роботі; забування важливих робочих моментів | зниження інтересу до роботи; зниження потреби у спілкуванні; прогресування апатії до кінця робочого тижня; поява стійких негативних симптомів: | виникнення сумнівів, щодо цінності своєї роботи, професії та життя в цілому; повна втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, отупіння, |

|  |                                                                                                       |                                                                                            |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | головні болі вечорами,<br>втрата сил та енергії,<br>збільшення кількості<br>простудних<br>захворювань | відчуття відсутності сил,<br>утрата сну, особистісні<br>зміни; прагнення до<br>усамітнення |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

Необхідно зазначити, що емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки і має свої симптоми. Сьогодні виділяють досить значну кількість симптомів (табл. 2), що формують емоційне вигорання, об'єднуючи їх у групи [40].

Таблиця 2

## Симптоми емоційного вигорання

| Психофізичні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Соціально-психологічні                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Поведінкові                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття постійної втоми не тільки ввечері, але і вранці, відразу після сну;</li> <li>- відчуття емоційного та фізичного виснаження;</li> <li>- зниження сприйнятливості й реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища;</li> <li>- слабка асенізація (слабкість, зниження активності, погіршення біохімії крові й</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;</li> <li>- підвищена дратівливість на незначні події;</li> <li>- часті нервові зриви;</li> <li>- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішніх ситуаціях немає причин;</li> <li>- відчуття неусвідомленого неспokoю і підвищеної тривожності;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її</li> <li>- все важче і важче;</li> <li>- працівник помітно змінює свій робочий режим;</li> <li>- керівникові важко ухвалювати рішення;</li> <li>- відчуття даремності, зневіри, що справи покращаться;</li> <li>- невиконання важливих, пріоритетних</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>гормональних показників;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частий головний біль;</li> </ul> <p>постійні розлади ШКТ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різка втрата або різке збільшення ваги тіла; - повне або часткове безсоння;</li> <li>- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом всього дня;</li> <li>- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;</li> <li>- помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості:</li> <li>- погіршення зору, слуху, нюхових і тактильних властивостей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що “щось не вдається”;</li> <li>- загальна негативна настанова на життя і професійні перспективи (за типом “як не намагайся, все одно нічого не вийде”)</li> </ul> | <p>завдань, “зациклення” на дрібних деталях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дистанційність від співробітників і клієнтів;</li> <li>- зловживання алкоголем</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

За В.Бойко [4], емоційне вигорання є нічим іншим, як набутим стереотипом емоційної, частіше за все професійної, поведінки. Вигорання є частково і функціональним стереотипом, оскільки дозволяє людині дозувати й економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас можуть виникнути його дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на

професійну діяльність і стосунки з партнерами. Вчений розглядає емоційне вигорання як професійну деформацію особистості, що виникає під впливом низки чинників - зовнішніх і внутрішніх. Зовнішні чинники, які спричиняють вигорання:

- 1) хронічно напружена психоемоційна діяльність (така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, тобто із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і впливом на них);
- 2) дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погана структуризація інформації);
- 3) підвищена відповідальність за виконувані функції та операції (працівникам постійно доводиться вслуховуватися, співчувати, передбачати слова суб'єкта дії, настрій, а це все призводить до психічного перенавантаження);
- 4) несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності (визначається двома обставинами: конфліктністю по вертикалі, тобто в системі керівник - підлеглий, і по горизонталі, у системі колега - колега).

До внутрішніх чинників В.Бойко [4] відносить:

- 1) схильність до емоційної ригідності (формування симптомів вигорання проходить повільніше в людей імпульсивних, які володіють рухливими нервовими процесами);
- 2) інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності (у людей з підвищеним почуттям відповідальності більше шансів піддатися синдрому, але нерідко трапляється, що в роботі професіонала чергуються періоди інтенсивної інтеріоризації та психологічного захисту);
- 3) слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності (професіонал не вважає для себе необхідним виявляти співпереживання до суб'єкта діяльності, або людина не вміє заохочувати себе до співпереживання та співучасті);
- 4) етичні дефекти і дезорієнтація особистості (етичні дефекти зумовлені нездатністю включати у взаємовідносини з партнерами такі моральні категорії, як совість, порядність, чесність, повага прав і гідності іншої особистості) [4].

На думку дослідників, емоційне вигорання - це динамічний процес, що складається з трьох складових [42; 48]. Найбільш обґрунтованою з методологічної точки зору є модель В.Бойко, який пропонує виділити такі фази емоційного вигорання [21]: напруження, резистенція, виснаження.

Напруження характеризується як нервово (тривожне), і виступає стартовим механізмом у формуванні емоційного вигорання, має динамічний характер, що зумовлено виснажливою постійністю або посиленням дії психотравмуючих чинників. Подібний стан включає декілька симптомів:

- переживання складних обставин: проявляється в усвідомленні посилення стресових факторів професійної діяльності;
- незадоволеність собою: проявляється у відчутті незадоволеності собою, обраною професією, посадою, розвивається при неможливості конструктивного вирішення ситуації;
- стан, який проявляється відчуттям безвихідності в момент, коли складні обставини гостро впливають на нас й усунути їх неможливо;
- тривога і депресія проявляються тривожно-депресивною симптоматикою у сфері професійної діяльності в особливо складних обставинах. Відчуття невдоволення собою або діяльністю породжує велике напруження у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги.

Формування захисту, як резистенція, проявляється низкою симптомів вигорання.

Неадекватне вибіркоче емоційне реагування спостерігається тоді, коли професіонал перестає відчувати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: скупим проявом емоцій і неадекватним вибіркочим реагуванням. В емоційно важких ситуаціях використовуються думки: “це не той випадок, щоб переживати”, “таким людям не варто співчувати” тощо. Розширення сфери економії емоцій, яка проявляється поза професійною діяльністю - удома, під час спілкування з друзями і знайомими. На роботі фахівець настільки втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що в нього пропадає бажання спілкуватися навіть із близькими.

Виснаження характеризується більшою або меншою мірою вираженим падінням загального тону і ослабленням діяльності нервової системи. Емоційний захист стає невід'ємним атрибутом особистості. Ця складова також проявляється низкою симптомів:

- емоційний дефіцит характеризується відчуттям, що емоційно фахівець не може допомогти суб'єктові своєї діяльності;
- емоційна відчуженість - працівник фактично повністю виключає емоції зі сфери своєї професійної діяльності;
- особисте відсторонення або деперсоналізація проявляється широким діапазоном змін зі сторони настрою та вчинків професіонала у сфері спілкування;
- психосоматичні та психовегетативні порушення проявляються на рівні психічного та фізичного самопочуття [4].

Отже, вигорання є складним станом, що характеризується набором симптомів у всіх сферах, що мають тенденцію до наростання в часі.

Для нашого покоління людей постійна зміна місця праці, місця проживання стає нормою, у порівнянні з попередніми поколіннями, коли люди могли працювати на одному заводі все життя. Припускаємо, що ці зміни у житті суспільства відбуваються внаслідок поширення такої проблеми як вигорання.

## **1.2. Психологічні особистісні чинники, що впливають на виникнення і глибину (рівень) емоційного вигорання жінок**

Отже, великим блоком чинників розвитку вигорання вважаються характеристики особистості. Їм приділяють чимало уваги в літературі, серед них – переживання несправедливості (адже люди оцінюють свої можливості, щодо оточуючих в залежності від факторів винагороди та свого вкладу), незадоволеність роботою.

Однак більшість науковців вважають, що вік, стать, досвід роботи та інші соціально-демографічні показники безпосередньо не пов'язані з вигоранням.

Більш важливим є індивідуальне реагування на стресові ситуації (Howard & Johnson, 2004).

Як показують результати досліджень, розвиток вигорання більш ймовірно у людей з меншим ступенем зрілості і самодостатності, більш імпульсивних і нетерплячих, які не мають родини, але вони потребують тих, хто може їх підтримати чи похвалити, мають цілі та прагнення, які не повністю відповідають дійсності (Maslach & Jackson, 1984).

Особистісні характеристики охоплюють сфери, специфічні для особистості, такі як сімейний стан, здоров'я та особистість (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). У спробі зрозуміти природу вигорання різні дослідники вивчали різні аспекти, які можуть сприяти синдрому вигорання.

Аларкон та ін. (Alarcon, Eshleman, & Bowling, 2009) проводили мета-аналіз взаємозв'язку між рисами особистості та вигоранням і виявили, що особистісні риси є сильними провісниками вигорання. Їхні висновки свідчать, що особистість може допомогти не тільки передбачити, але й захиститись від ситуацій, які можуть призвести до вигорання. Зокрема, встановлено, що такі риси особистості, як самооцінка, самоефективність, локус контролю, емоційна стабільність, екстраверсія, позитивна та негативна афективність, оптимізм та витривалість тісно пов'язані з вигоранням. Крім того, залежно від міри вигорання, виразнішими стають ознаки зниження особистих досягнень та деперсоналізації.

М. А. Беребін (1996) виділяв такі наступні внутрішні фактори вигорання:

- Схильність до емоційної ригідності. Вигорання як засіб психологічного захисту відбувається скоріше у тих, хто сприйнятливий, більш емоційно обмежений та менш реактивний;

- Інтенсивна інтеріоризація виникає у людей з підвищеною моральною відповідальністю за доручену справу. Поступово емоційно- енергетичні ресурси виснажуються, і виникає необхідність вдаватися до тих чи інших прийомів психологічного захисту (Беребін, 1996). Значна частина досліджень вигорання в особистісному контексті шукають його зв'язки із рисами Великої п'ятірки.

Дослідження показали, що між нейротизмом риси особистості та двома вимірами вигорання існує позитивний взаємозв'язок: виснаження і деперсоналізація та редукція особистих досягнень більш виражені в осіб з високим нейротизмом (Morgan & de Bruin, 2010).

Було встановлено, що згідливість має обернений зв'язок із симптомами деперсоналізації та позитивний зв'язок із редукцією особистих досягнень. Значна частина літератури про вигорання стосується взаємодії між індивідуальними, організаційними та міжособистісними аспектами роботи (Alarcon, Eschleman & Bowling, 2009). Певною спробою відповіді на питання про те, роль яких чинників провідна у виникненні вигорання, є підхід К. Р. Маслач і М. Л. Лейтер (Maslach, Leiter, 2000), в рамках якого вигорання трактують як результат невідповідності між особистістю і роботою. Внаслідок збільшення цієї невідповідності підвищується ймовірність появи вигорання.

Виходячи з положень психології екзистенціалізму, Пайнс (Pines, 1981) розвинула мотиваційний підхід до вигорання, при якому базова потреба індивіда до пошуку значення і сенсу життя відіграє критичну роль (Pines, Maslach, 2001).

Пайнс зробила стосовно вигорання своє заключення, що синдрому вигорання піддаються тільки високо мотивовані особистості. Щоб “згоріти”, хтось повинен спочатку бути у “вогні”. Будь-який індивід без такої початкової мотивації може відчувати стрес, відчуження, депресію, екзистенційну кризу, або психологічну втому, але не вигорання. По суті, Пайнс каже, що вигорання є кінцевим результатом поступового процесу розчарування в прагненні здобути почуття важливості існування від своєї роботи. Так, по суті, працівники «згорають» тому, що їх досвід не відповідає їхнім намірам і очікуванням. Пайнс запропонувала досить просту модель, яка складається з двох петель зворотного зв'язку. У позитивній петлі очікування і досвід збігаються: успіх досягнуто, і присутнє відчуття значущості існування. На противагу цьому, в негативній петлі очікування зруйновані, невдача торжествує і розвивається вигорання. Джерелом вигорання є почуття недоскопости ідеалу, незначущості своєї роботи, незначущості своїх зусиль.

Головна ідея цієї моделі полягає в тому, що вигорання можуть піддаватися лише індивіди з самого початку високою мотивацією. Невмотивований фахівець може відчувати стрес, самотність, депресію, екзистенційну кризу або втому, але не вигоріти (Pines, 1981).

Хоча феномен вигорання в основному розглядається в руслі організаційної психології, існує і його психодинамічне трактування. Так, синдром вигорання як модель дисбалансу між усвідомленими і не усвідомленими функціями запропонована М. А. Гарден. Вона проводила дослідження синдрому вигорання на основі теорій типів особистостей за Карлом Юнгом: “чутливий тип” – це жалісливі люди, які характеризуються проявом уваги і турботи до оточуючих, та “особи-мислителі” – особистості з жорстким характером, що орієнтуються на досягнення власних цілей, не звертаючи ні на кого уваги. Гарден повідомляє, що її дослідження (Garden, 1987) виявили три психодинамічні принципи: зворотний процес; процес конвергенції; вигорання у особистості, що відповідає профілю роботи. За теорією Юнга, занадто сильна залежність від однієї функції створює у психіці дисбаланс, який перекривається аналогічним збільшенням її протилежності в неусвідомленій сфері. Відповідно до теорії Юнга, вихід функцій з усвідомленої сфери і поява неусвідомлених функцій позбавляє психіку енергії: «Іншими словами, втрата використання чийхось свідомих функцій призводить до точно такого ж стану, який зазвичай кваліфікується як вигорання. Більш того, дуже велика залежність від однієї психічної функції збільшує ймовірність негативного виступу її неусвідомленої протилежної частини. Таким чином, на додаток до регулювання дисбалансу між свідомою чи несвідомою психічними функціями перспектива вигорання по Юнгу робить особливий акцент на тому, що синдром розвивається по-різному у різних типів особистостей» (Garden 1987, р.57). Психоаналітик Фішер з колегами (Fischer et. al., 1983) розглядали вигорання як модель нарцисичного розладу особистості. Він теоретично проаналізував три випадки вигорання у трьох пацієнтів, яких він лікував.

Резюмуючи ідеї психодинамічних дослідників феномену вигорання, можна підсумувати, що у цьому підході він трактується як одна із маніфестацій

слабкості Его, яке потребує зовнішнього підтвердження власної значимості. Це призводить до надміру сильної включеності в робочий процес, коли гіпермотивація має наслідком вигорання. З іншого боку, на підставі попередньо описаних досліджень, є сенс розглядати як важливі у розвитку вигорання також не лише особистісні, але й організаційні чинники, тобто характеристики роботи. Виходячи з такого двостороннього впливу на вигорання, була створена теоретична модель, що його відображає (рис. 1.1).

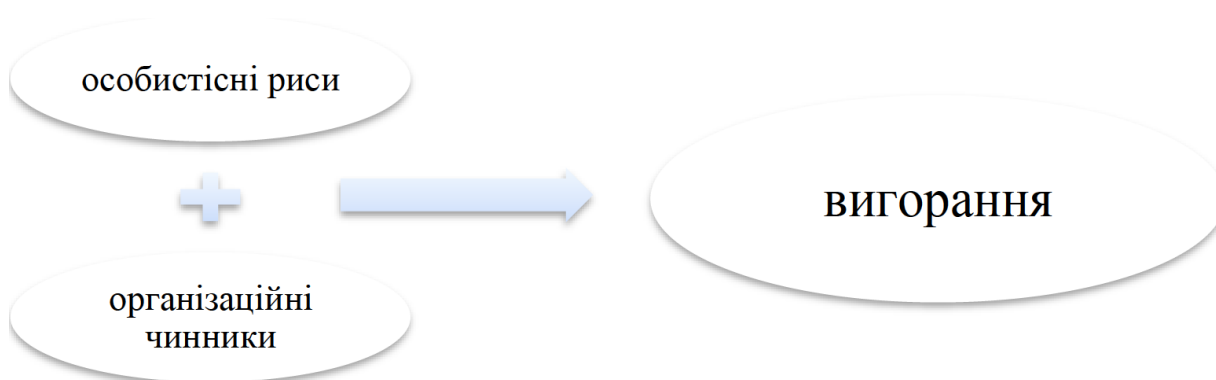


Рис. 1.1. Теоретична модель чинників вигорання працівників

Відповідно до теоретичної моделі, в емпіричному дослідженні розглядаються дві групи характеристики, які потенційно корелюють із мірою його вигорання – пов'язаних із професійною діяльністю працівника та з його особистістю, зокрема, з 5 особистісними факторами та характеристиками особистісної структури, які дають змогу говорити про силу / слабкість Его.

Отже, індивідуально-психологічні характеристики відіграють важливу роль у виникненні та динаміці вигорання. Практично, всі індивідуальні підходи роблять акцент на тому, що необхідною умовою для появи вигорання є сильна свідома чи несвідома мотивація, що включає супутні цілі високої цінності, очікування та прагнення.

Дослідження особистісного фактора у взаємозв'язку з емоційним вигоранням є важливою частиною вивчення феномена. Більшість авторів ставить

особистісні особливості людини на головні позиції за рівнем впливу на емоційне вигорання, порівняно з організаційними факторами, факторами соціально економічної спрямованості, пов'язаними з умовами діяльності.[44]

Е.В. Орел розділяє групи особистісних характеристик на дві: «каталізатори», що провокують емоційне вигорання і «інгібітори», які гальмують. З його точки зору, провідним фактором структури особистісних детермінант є нейротизм, від специфіки включеності і ступеня вираженості якого залежить провокуючий або стабілізуючий характер. [36]. Багато авторів-дослідники відзначають різні значущі особистісні характеристики. Фрейденберг робить акцент на гуманних, співчуваючих, захоплюючихся особистостях, ідеалістах, орієнтованих на соціум і, при цьому, нестійких, фанатичних, таких, що легко солідаризуються. Е. Махерп вказує на такі значущі риси, як низька емпатія і авторитаризм. В.В. Бойко зазначає: схильність до емоційної холодності, слабку мотивацію, схильність до інтенсивності переживань негативу в діяльності [24]. А.Ю. Василенко зазначає вагому кореляцію між розвитком емоційного вигорання і такими факторами, які сприяють виникненню вигорання: егоїзм, термінальна значимість матеріальних цінностей, ворожість, зниження або\ і низький рівень самоактуалізації [11]. До універсальних чинників виникнення емоційного вигорання відносяться: ригідність, мінімізація обов'язків, термінальна значимість матеріальних цінностей. При цьому однаковий ризик вигорання у людей з різними рівнями рефлексивності і суб'єктивного контролю. Також відзначена висока значимість непрямой агресії, ворожості і реактивної агресії.[42]

Важливими є рівень тривожності і емоційної стресостійкості. Високий ризик емоційного вигорання відзначається у людей з конкурентною боротьбою, бурхливим темпом життя, з потребою все контролювати. Особистісні чинники емоційного «вигорання» жінок розглядають як такі, що проявляються в наступних аспектах :

- у схильності до негативного когнітивного стилю, що характеризується

песимістичним сприйняттям ситуації, катастрофізацією та ідеалізацією, що призводить до постійного почуття невдоволення собою та оточенням;

-у труднощах у регуляції емоцій, таких як підвищена тривожність, депресивні настрої та імпульсивність, що виснажують нервову систему;

-у прагненні до досконалості та високих стандартів, що часто призводить до відчуття перевантаження та неможливості досягти ідеалу;

-у конфлікті між особистими цінностями та вимогами професійного середовища, що викликає внутрішній дискомфорт і зниження мотивації;-у труднощах у встановленні та підтримці міжособистісних контактів, що призводить до відчуття самотності та ізоляції;

-у низькому рівні соціальної підтримки з боку близьких людей та колег, що посилює наслідки стресу;

-у схильності до соматизації стресу, що виражається у фізичних симптомах, таких як головний біль, проблеми зі сном, порушення травлення; по-друге, у зниженні імунітету, що робить жінок більш вразливими до різних захворювань;

-у когнітивних особливостях, таких як негативний когнітивний стиль та ірраціональні переконання;

-в емоційній сфері, що характеризується підвищеною тривожністю, депресивними настроями та зниженням самооцінки;

-у міжособистісних відносинах, що виявляються у труднощах у комунікації та відсутності соціальної підтримки; по-четверте, у фізіологічних реакціях, таких як хронічна втома та порушення сну.

Феномен емоційного вигорання жінок включає наступні компоненти:

1. Емоційне виснаження: Хронічна втома: Постійна втома, яка не зникає навіть після відпочинку. Зниження емоційної реактивності: Байдужість до подій, що раніше викликали емоції. Відчуття спустошеності: Відсутність енергії та ресурсів.

2. Деперсоналізація: Цинічне ставлення до роботи: Відсторонення від роботи, відчуття, що вона втратила сенс. Дегуманізація інших людей: Сприйняття колег та клієнтів як об'єктів, а не людей. Знецінення власної роботи.

3. Зниження професійних досягнень: Погіршення якості роботи: Труднощі з концентрацією, прийняттям рішень. Прокрастинація: Відкладання важливих завдань. Самокритика та невпевненість у власних силах.
4. Фізичні симптоми: Проблеми зі сном: Безсоння, нічні кошмари. Головні болі, болі в м'язах. Порушення травлення. Зниження імунітету.
5. Психологічні симптоми: Тривога та депресія. Раздратування та агресивність. Відчуття безпорадності. Соціальна ізоляція.
6. Соціальні наслідки: Погіршення відносин з близькими. Конфлікти на роботі. Зміна соціальних ролей.

Дослідники в своїх наукових роботах відзначають, що особистісні риси жінки різноспрямовано пов'язані з її емоційним вигоранням у відносинах між ролями матері, дружини та колеги є одним з найпоширеніших факторів, які призводять до емоційного вигорання жінок. Ці ролі часто супроводжуються високими очікуваннями, великою відповідальністю та обмеженими ресурсами, що створює значний тиск.

Ось як ці конфлікти можуть впливати на емоційне вигорання: Розподіл часу та енергії: Спроби поєднувати всі ці ролі часто призводять до відчуття, що часу та енергії не вистачає на все. Це викликає постійний стрес і виснаження. Конфлікт очікувань: Суспільство, сім'я та роботодавець часто мають різні очікування щодо того, як жінка повинна виконувати кожен з цих ролей. Ці розбіжності можуть призводити до внутрішнього конфлікту та відчуття, що ніколи не вдається досягти ідеалу. Відсутність підтримки: Якщо жінка не отримує достатньої підтримки від оточуючих (партнера, родичів, колег), вона відчуває себе самотньою і безпорадною. Почуття провини: Багато жінок відчувають провину за те, що не можуть присвятити достатньо часу кожній з ролей. Це погіршує самооцінку і посилює стрес. Фізичне виснаження: Постійний стрес і недостатній відпочинок можуть призвести до фізичних проблем, таких як головний біль, безсоння, зниження імунітету.

Конфлікт між роллю матері та колеги: Жінка може відчувати провину за те, що багато часу проводить на роботі, відриваючись від дітей. Це може призвести до

погіршення відносин з дітьми та почуття невдоволення професійними досягненнями.

Конфлікт між роллю дружини та колеги: Якщо чоловік не бере активної участі в домашніх справах та вихованні дітей, жінка може відчувати перевантаження і вигорання. Конфлікт між роллю дочки та колеги: Очікування батьків щодо того, як має жити їхня дочка, можуть суперечити її власним бажанням і потребам, що призводить до внутрішнього конфлікту.

Які риси підвищують ризик вигорання в ролі матері, дружини, дочки та колеги? Розуміння того, як особистісні риси впливають на емоційне вигорання в різних соціальних ролях, є важливим для розробки ефективних стратегій запобігання та подолання цього явища. Ось деякі риси, які можуть підвищувати ризик вигорання в кожній з цих ролей:

#### Роль матері:

Перфекціонізм: Бажання бути ідеальною матір'ю може призводити до постійного почуття невдоволення собою і виснаження. Висока відповідальність: Почуття відповідальності за все, що відбувається з дитиною, може перевантажувати жінку.

Низька самооцінка: Якщо жінка сумнівається у своїх материнських здібностях, вона може відчувати постійний стрес і тривогу. Емпатія: Хоча емпатія є важливою рисою для матері, надмірна емпатія може призводити до того, що жінка бере на себе чужі емоції і страждання.

#### Роль дружини:

Залежність: Емоційна залежність від партнера може призводити до того, що жінка буде пригнічувати свої потреби і бажання заради збереження відносин. Низька самооцінка: Жінки з низькою самооцінкою можуть допускати зневажливе ставлення до себе з боку партнера і відчувати себе нещасними у шлюбі.

Відповідальність за все: Якщо жінка бере на себе більшу частину домашніх обов'язків і вирішення сімейних проблем, вона може відчувати перевантаження.

#### Роль дочки:

Почуття провини: Якщо жінка відчуває, що не виправдовує очікувань батьків, вона може відчувати постійну провину і тиск. Низька самооцінка: Якщо батьки були критичними або вимогливими, жінка може виробити низьку самооцінку і відчувати себе недостатньою. Залежність: Емоційна залежність від батьків може перешкоджати жінкам будувати свої власні життя.

Роль колеги:

Перфекціонізм: Бажання виконувати всю роботу ідеально може призводити до перенапруження і вигорання. Висока відповідальність: Якщо жінка бере на себе надмірну відповідальність, вона може відчувати постійний стрес і страх зробити помилку. Конфлікт між роботою та особистим життям: Складнощі з балансуванням між роботою і сім'єю можуть призводити до виснаження. Низька соціальна підтримка: Відсутність підтримки з боку колег може посилити відчуття самотності і ізоляції. Дослідниця феномену емоційного вигорання С. В. Умняшкіна в своїх роботах показує, що синдром емоційного вигорання суттєво пов'язаний з особливостями самоактуалізації особистості. У ряді досліджень виявлено негативна кореляційна залежність між компонентами вигорання і самооцінкою. Однак, як справедливо зауважує W.B. Schaufeh, низька самооцінка, хоча і призводить до вигорання, але сама може бути відображенням факторів навколишнього середовища, або навіть відображенням впливу вигорання [74]. Особистісна витривалість як характеристика в психології визначається як здатність особистості бути високоактивною кожен день, здійснювати контроль за життєвими ситуаціями і гнучко реагувати на різного роду зміни. Практично всі автори відзначають, що витривалість тісно пов'язана з усіма трьома компонентами вигорання. Люди з високим ступенем даної характеристики мають низькі значення емоційного виснаження і деперсоналізації і високі значення за шкалою професійних досягнень [73]. Що до інших особистісних характеристик, то їх зв'язок з емоційним вигоранням розглядалася в основному з позицій їх комплексного впливу в поєднанні з певною концепцією особистості. Практично в більшості досліджень даного

напрямку використовується п'ятифакторна модель особистості, запропонована Р. Costa, R. McCrae, яка включає в себе п'ять основних особистісних характеристик: нейротизм, екстраверсію, відкритість досвіду, співпрацю, сумлінність [64]. Ряд досліджень демонструють тісний зв'язок між п'ятьма основними особливостями характеру і тенденцією вигорання. Найбільш тісні зв'язки з усіма характеристиками вигорання має нейротизм, особливо з емоційним виснаженням і фактором відкритості досвіду [75]. W. Schaufeli, провівши додатковий статистичний аналіз, виявив зв'язок інших складових вигорання з особистісними характеристиками. Так, деперсоналізація найтісніше позитивно пов'язана з нейротизмом і негативно - з співпрацею, а персональна ефективність - з нейротизмом, екстраверсією, відкритістю та сумлінністю.[74]. Виявлено також наявність позитивного зв'язку між вигоранням і агресивністю, тривожністю і негативною - з почуттям групової згуртованості. У дослідженнях Р.М. Айсіної відзначено достовірний взаємозв'язок таких індивідуально-типологічних особливостей і емоційного вигорання, як: риси «підозрілого», «пасивно-агресивного», «педантичного», «песимістичного», «залежного», «тривожного» типів особистості. Також, в якості факторів, що детермінують можуть виступати риси «ексцентричного», «самовпевненого» типів особистості [2].

Рівень емоційного вигорання у жінок, які були змушені залишити свої домівки через війну, тісно пов'язаний з характером їхніх когнітивних оцінок ситуації. Тенденція до катастрофізації, песимізму та уникнення проблем може значно поглиблювати переживання та сприяти розвитку вигорання. Нездатність ефективно справлятися зі стресом, пригнічення емоцій або, навпаки, їхнє надмірне вираження можуть призводити до виснаження. Відсутність підтримки, відчуття ізоляції та труднощі у побудові нових соціальних зв'язків можуть значно посилювати переживання вимушених переселенок. Наявність внутрішньої сили, оптимізму, здатності до адаптації може пом'якшувати вплив стресових факторів і знижувати ризик вигорання. Рівень емоційного вигорання у жінок, які були змушені залишити свої домівки через війну, тісно пов'язаний з характером їхнього ставлення до травматичних подій, наявності соціальної

підтримки, рівня психологічної стійкості та використання копінг-стратегій. Ці фактори взаємодіють між собою, впливаючи на загальний рівень благополуччя.

Отже, індивідуально-психологічні характеристики відіграють важливу роль у виникненні та динаміці вигорання. Практично, всі індивідуальні підходи роблять акцент на тому, що необхідною умовою для появи вигорання є сильна свідома чи несвідома мотивація, що включає супутні цілі високої цінності, очікування та прагнення. Більш того, ці підходи припускають, що такі індивідуальні психологічні характеристики часто не збігаються з професійним досвідом по роботі. Таким чином, є невідповідність між намірами і реальністю. Якщо не вистачає відповідних індивідуальних або організаційних ресурсів, то в результаті такого неповноцінного балансу, виникає професійний стрес, який в підсумку може призвести до вигорання.

### **1.3. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії. Стратегії запобігання руйнівному впливу надмірного стресового навантаження.**

Важливим напрямком досліджень є виявлення зв'язку між емоційним вигоранням і індивідуальними стратегіями опору вигоранню. Огляд робіт, присвячених даній темі, показує, що високий рівень вигорання тісно пов'язаний з пасивними тактиками опору стресу; і навпаки, люди, які активно протидіють стресу, мають низький рівень вигорання. Спираючись на ґрунтовну наукову роботу Г. Сельє про стрес, потрібно розуміти, що не кожен стрес у діяльнісній активності викликає розвиток вигорання. Тільки хронічний або такий, що перевищує адаптаційні механізми стрес, може стати причиною розвитку даного стану. Вчені вирізняють такі стадії розвитку стресу: відповідь на стан тривоги (перша стадія), викликаної стресором, організм реагує фізіологічними змінами, спрямованими на мобілізацію (друга стадія) захисних сил організму. В цей час людина знаходиться в стані напруження та настороженості, проте фізично і психологічно відчувається добре – зникають симптоми хвороб, зростає

витривалість. Мобілізація розвивається впродовж 6 годин після впливу стресора і триває 24–48 годин. Тривалість третьої стадії – резистентності або опору – залежить від особливостей організму та специфіки ситуації. У цей час стійкість організму до сильних впливів середовища зростає і може закінчитися стабілізацією стану та адаптацією (четверта стадія) до стресової ситуації. Якщо адаптуватися до стресової ситуації людина не може, то опір змінюється виснаженням (п'ята стадія), різким зниженням розумової і фізичної працездатності. Ця стадія триває до 3-х діб. Людина в стадії виснаження потребує допомоги, що полягає або в психологічній підтримці, або в усуненні стресора. Виснаження може перейти у хронічний стрес (дистрес) (шоста стадія).[58] Відповідно до трансактної моделі стреса Кокса і Макейя, стрес є феноменом, що сприймається індивідуально, опосередкованим психологічними відмінностями особистості. [56] Перша стадія - вплив на людину фактичних вимог зовнішнього середовища. Друга стадія - когнітивна оцінка - усвідомлення людиною, з одного боку, висунутих до людини вимог, з іншого - своїх можливостей справлятися з ними. У разі порушення рівноваги між усвідомлюваними вимогами і усвідомлюваної можливістю виникає стрес. Чим більше невпевненості в своїх можливостях, відсутності досвіду в подоланні фактичних вимог, тим швидше порушується рівновага і настає стрес. Критичне порушення рівноваги супроводжується емоційними переживаннями стресу, що, в свою чергу, може посилювати зміни фізіологічного стану, а також призводити до когнітивних і поведінкових спроб послабити стресовий характер пропонованих особистості вимог. Такі психологічні і фізіологічні зміни є третьою стадією трансактної моделі.

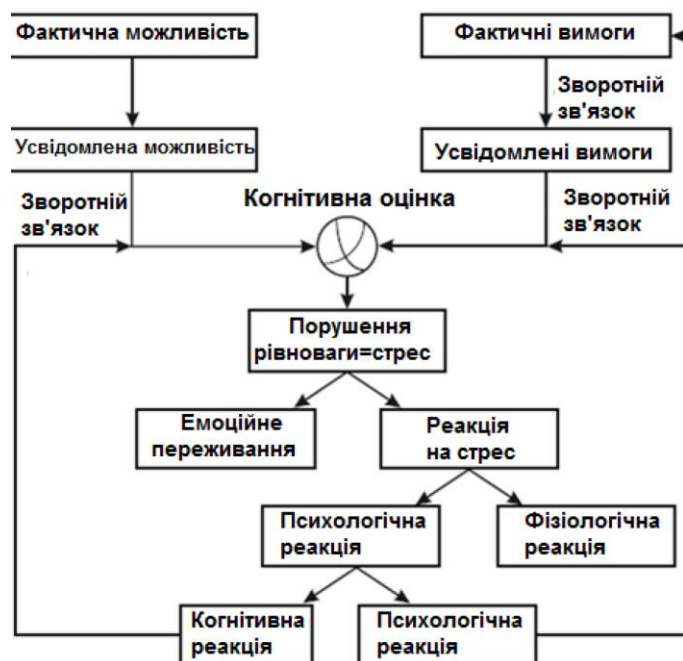


Рис. 1.2. Трансактна модель стреса (Т. Кокс, Дж. Макей)

Четверта стадія - реакція протидії стресовій ситуації доступними людині способами. Важливими наслідками протидії є як мало усвідомлювані фактичні наслідки, так і усвідомлювані (когнітивні, поведінкові реакції, психологічний захист).

П'ята стадія - зворотний зв'язок, що впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу і формування результату кожної з них. Отже, коли відбувається стресова подія, порушується гомеостаз. Його порушення може бути викликано характеристиками стресора, або їх сприйняттям. Організм людини реагує на це або автоматичними і зворотніми реакціями, або потенційно усвідомленими цілеспрямованими діями. У першому випадку мова йде про неусвідомлене фізіологічне, поведінкове і психічне реагування. У другому випадку - про свідоме використання стрес-долаючої або копінг-поведінки. Захисний механізм (психологічний захист) - поняття глибинної психології, що позначає неусвідомлений психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань. Всім захисним механізмам притаманні дві загальні характеристики: - вони діють на несвідомому рівні і тому є засобами самообману; - вони спотворюють, заперечують чи фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивіда. А.Фрейд узагальнила виділені

З.Фройдом захисні механізми та визначила наступні: витіснення, регресія, реактивне утворення, ізоляція, анулювання, проекція, інтроекція, самоушкодження, альтруїстична капітуляція, сублімація. Класифікація захисних механізмів Дж. Вайланта значною мірою базується на ієрархічному аналізі захистів і містить наступні рівні: Рівень 1: Патологічні захисти (конверсія, маячна проекція, заперечення, спотворення, екстремальна проекція, розщеплення). Механізми цього рівня завжди виражено патологічні. Ці шість захистів дозволяють особі ефективно реорганізувати зовнішній досвід так, аби не відчувати потребу справлятися із реальністю. Часто домінування таких захистів свідчить про психічну хворобу. Рівень 2: Незрілі захисти (відреагування назовні, розрядка, фантазія, ідеалізація, інтроекція, пасивна агресія, проєктивна ідентифікація, проекція, соматизація, прийняття бажаного за дійсне). Ці захисти часто властиві дорослим людям, вони знижують дистрес і тривогу, захищаючи тим самим від неприємної реальності. Надмірне використання захистів цієї групи є соціально неприйнятним, оскільки людина може втратити зв'язок із реальністю. Часто вони надмірно виражені при сильній депресії та розладах особистості.

Рівень 3: Невротичні захисти (заміщення, дисоціація, іпохондрія, інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, витіснення, анулювання (відшкодування), соціальні порівняння, уникнення). Ці механізми вважаються невротичним, але досить часто зустрічаються у дорослих людей. Такі засоби захисту мають короткострокові переваги в спробах впоратися зі складними ситуаціями, але часто може викликати довгострокові проблеми в стосунках, роботі і у контексті задоволеності життя, особливо якщо вони використовуються в якості основного стилю подолання.

Рівень 4: Зрілі захисти (прийняття, альтруїзм, антиципація, гумор, сублімація, мужність, емоційна самодостатність, прощення, подяка, смирення, ідентифікація, милосердя, самоусвідомленість, помірність, терплячість, повага, супресія (придушення), толерантність).. Н.Хаан виділила три види дій: подолання (свідомі, гнучкі, цілеспрямовані дії, що допускають прояви емоцій), захист (вимушені, ригідні дії, спрямовані на подолання тривоги), уникнення

(автоматизовані і ритуалізовані ірраціональні дії). [19] Захисні механізми виконують певні функції для особистості: -інтегрування особистості, тобто можливість зробити людське «Я» цілним і несуперечливим, уберегти його від розпаду; -досягнення необхідного рівня самоповаги, самосхвальності і отримання соціального схвалення; -приховування від свідомості дійсних мотивів і бажань; -можливість відчувати себе соціально нормативним, соціально прийнятним, соціально схвалюваним.

У психології копінг (від англ. coping — справлятися) — те, що робить людина, щоб справитися (англ. to cope with) зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт. Ефективність копінгових зусиль залежить від типу стресу і/або конфлікту, від індивідуальних особливостей кожної окремої людини, а також від обставин. С. Нартова-Бочавер виділяє три підходи до тлумачення поняття копінг. Згідно з першим, представленим у неопсихоаналізі, копінгам є Его- процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у нестандартних ситуаціях, натомість психологічні захисти ж не усвідомлюються та призводять до пасивної адаптації (Н.Хаан). Другий підхід, відображений у роботах А.Г. Billings і R.Н. Моос, визначає копінг в термінах рис особистості - як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином. Однак, оскільки стабільність розглянутих способів дуже рідко підтверджується емпіричними даними, це визначення натепер не є поширеним у науковому обігу. Відповідно до третього підходу, копінг трактується як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом (С.Фолкман, Р. Лазарус). Узагальнивши окреслені підходи, С. Нартова-Бочавер визначає копінг як індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією, відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів. [19] Під копінг-стратегіями слід розуміти психологічні різноманітні форми активності людини, що охоплюють

всі види взаємодії об'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити.

Згідно А.Г.Маклакову, існуючі психологічні здібності людини і визначають її особистісний адаптаційний потенціал, який опосередкований: адекватною самооцінкою особистості як основним аспектом саморегуляції, визначає адекватність сприйняття умов діяльності і власного потенціалу; нервово-психічною стійкістю, рівень формування якої забезпечує стрес-толерантність; конфліктність особистості; набутий досвід соціального спілкування; почуття соціальної підтримки, що забезпечує особисту значимість і значущість для оточення, що, так чи інакше, можна віднести до особистісних і середовищних ресурсів подолання і вмінню ними користуватися та керувати. Потрапляючи в стресову ситуацію, людина неминуче напрацьовує механізми подолання стресу, тобто копінг. Якщо механізми не надали бажаного результату, тривають спроби опанування стресом. Якщо на стресора вплинути об'єктивно не вдається, тоді людина використовує стратегію уникання. Якщо і це неможливо, то відбувається когнітивна переоцінка ситуації, наділення її іншим значенням. Первинна і вторинна оцінки впливають на форму прояву стресу, інтенсивність і якість подальшої реакції. Перший етап в процесі когнітивної оцінки може, як посилити, так і послабити значимість подій для суб'єкта. Залежно від цієї оцінки і буде визначатися рівень стресового навантаження. Саме в зв'язку з цим одні й ті ж події можуть надавати різний вплив на стресове навантаження. Після того як індивід виробив когнітивну оцінку ситуації, він приступає до визначення механізмів подолання стресу, тобто до копіngu. В разі неуспішного копіnga, стресор зберігається і виникає необхідність в продовженні процесу опанування. У зв'язку з цим виділяють наступну структуру стрес-долаючої поведінки: -Стрес-долаюча поведінка оцінюється як успішна, якщо вона: усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими

словами, запобігає дистресу, попереджає вигорання. Існує п'ять основних задач копінгу, які виділяють Коен і Р. Лазарус:

- зменшення негативного впливу ситуації на емоційний стан;
- пристосування або зміна життєвої ситуації;
- збереження позитивного образу «Я»;
- підтримка емоційної рівноваги;
- збереження взаємозв'язків з іншими людьми.[70]

Оскільки інтерес до копінг-стратегій виник в психології відносно нещодавно і через складність самого феномена подолання труднощів, дослідники ще не дійшли до однієї єдиної класифікації копінг-поведінки. Роботи по копінг-стратегіях поки ще є досить розрізненими, тому мало не кожен новий дослідник при вивченні проблематики копінгової поведінки пропонує свою власну класифікацію. При цьому, щоб хоч якось систематизувати наявні підходи до копінг-стратегій, вже робляться зусилля по класифікації самих класифікацій.

Проблемно-фокусовані / емоційно-фокусовані копінг-стратегії.

Дослідники, які вперше використали поняття копінга у психології, запропонували і першу класифікацію копінг-стратегій. Р.Лазарус і С.Фолкман у своїй дихотомічній класифікації виділили наступну спрямованість копінг-стратегій:

- 1) проблемно-фокусовані стратегії (11 копінгових дій)
- 2) емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгіві дії).

Іншими дослідниками пропонувалися схожі класифікації копінг-стратегій. Так, наприклад, R. H. Moos, J. A. Schaefer (1986) виділяють три стратегії:

- сфокусована на оцінці (встановлення для себе значення ситуації);
- сфокусована на проблемі (прийняття рішень та здійснення конкретних дій для подолання стресу);
- сфокусована на емоціях (управління почуттями і підтримку емоційної рівноваги).

Когнітивні / поведінкові / емоційні копінг-стратегії.

Деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються залежно від типів процесів (емоційних, поведінкових, когнітивних), що лежать в їх основі. Характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою успішну адаптацію, називаються копінг-ресурсами (ресурсами опанування). S. Taylor виокремлює зовнішні і внутрішні копінг-ресурси:

-зовнішні: наявність грошей, рівень освіти, високий рівень життя суспільства, наявність мережі соціальної підтримки, відсутність життєвих стресорів, наявність часу;

-внутрішні: оптимізм, стійкість, припустимий контроль над ситуацією, пояснювальний стиль мислення, позитивна самооцінка, впевненість в собі, наявність соціальних навичок, релігійність, здатність швидко відновлювати сили після стресу. Велике значення для адаптації до стресу має наявність сімейних копінг-ресурсів - сімейної згуртованості та інтеграції. Це набуває особливої значущості, в контексті дослідження протидії емоційному вигоранню жінок. Головну роль у формуванні захисної системи людини відіграє її взаємодія з іншими людьми, соціальними інститутами, продуктами матеріальної і духовної культури. Стрес-долаюча поведінка може бути сфокусована не тільки на ситуацію загрози, втрати або виклику в минулому або сьогодні, але і розвиватися в напрямку попередження впливу подій, що є потенційними стресорами за рахунок накопичення і розвитку копінг-ресурсів. Таким чином, опануванню можна навчати.

Випереджаючий, проактивний копінг - це комплекс процесів, за допомогою яких люди передбачають або виявляють потенційні стресори і діють упереджуючи з метою попередження їх впливу. Він поєднує процеси саморегуляції і опанування (стрес-долаючої поведінки). Виділяють п'ять взаємопов'язаних компонентів випереджаючого копінга (Aspinwall L.J., Taylor S. E., 1997):

-накопичення ресурсів (соціальних, фінансових, часових), які в подальшому можуть бути використані для попередження або нейтралізації майбутніх втрат;

- розуміння, усвідомлення потенційних стресорів;
- оцінка потенційних стресорів на початковому етапі;
- завчасні, підготовчі спроби опанування(здіяння стрес-долаючої поведінки);
- отримання висновків і здійснення зворотного зв'язку про успішність застосованих спроб.[35]

В контексті напрацювання продуктивних проактивних стратегій слід зазначити, що існує цілий перелік особистісних якостей, що сприяють профілактиці емоційного вигорання. Універсальним фактором профілактики емоційного вигорання є високий рівень альтруїзму і самоактуалізації. Специфічні фактори профілактики емоційного вигорання (для різних типів особистості), що доповнюють універсальні фактори: -гнучкість поведінки, професійна внутрішня мотивація, термінальна значимість творчої активності максимально значима для егоїстів; -цінність самовдосконалення, розвитку - для альтруїстів; -інтернальність в сфері здоров'я значимо пов'язана з самоактуалізацією і спонтанністю; -комунікативна рефлексія достовірно пов'язана з альтруїзмом; - просоціальна спрямованість особистості, система позитивних уявлень про соціум - для всіх типів; - позитивне ставлення, симпатія, доброзичливість посилюють мотивацію допомоги; пріоритет самооновлення і самопізнання; - для всіх типів особистості значущою є «особистісна витривалість» - здатність особистості до високої активності щодня гнучко реагувати на зміни, здійснювати контроль над ситуацією; -значущим є емоційний інтелект . Показово, що люди з високими значеннями характеристики мають вкрай низькі показники деперсоналізації і емоційного виснаження.[41];

Ще одним із основних атрибутів, що забезпечують ефективне функціонування особистості, збереження її активності та попереджає розвиток або відповідні ускладнення синдрому емоційного вигорання виступає ефективна психічна саморегуляція. У психологічному контексті саморегуляція трактується як системно організований процес підтримки та управління всіма видами активності людини, забезпечення ефективної роботи та рівноваги всіх функціональних систем організму. У практично орієнтованому розумінні,

психічна саморегуляція – це свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою покращення власного стану, психологічного захисту та подолання конфліктів [1]. Оскільки емоційне вигорання пов'язане з емоційною сферою людини, поряд з розвитком раціонального інтелекту, важливим є розвиток емоційного інтелекту та його основних складових, що є передумовою розвитку гармонійної особистості. Загальна стратегія психологічної допомоги при міжрольовому конфлікті та пов'язаному з ним емоційному вигоранні полягає у конструктивній взаємодії з внутрішнім «Я». Слід зазначити, що велику групу захисних стратегій формує усвідомлення жінкою установок, ціннісних орієнтацій, вироблення нею власних психологічних стратегій. Особливості вибору захисних стратегій залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини, складності конфлікту, його впливу на психіку та поведінку людини. Зазвичай виокремлюють три типи рольового переструктурування, пов'язані з ефективністю розв'язання рольового конфлікту: 1) рольова перебудова (виникає при переоцінці жінкою своїх ролей, зменшенням кількості вимог усередині ролі, передача своїх обов'язків, або їх частини, іншим людям або інститутам); 2) рольове подолання (виражається у відмови від виконання деяких ролей та концентрацією на тих ролях, що залишилися); реактивне рольове поведіння (полягає у експансії ролей, жінка виконує усі ролі, водночас зменшує до них вимоги) [4]. Таким чином, підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що психологічна допомога при емоційному вигоранні у працюючих жінок в ситуації міжрольового конфлікту має вирішувати сукупність завдань та охоплювати низку напрямків. На нашу думку, саме соціально-психологічний тренінг, спрямований на формування навичок тайм-менеджменту, комунікативної компетентності, психічної саморегуляції з вибором конструктивної стратегії рольового переструктурування за допомогою різноманітних тренінгових вправ та вирішенням ситуаційних задач є найбільш ефективним засобом профілактики емоційного вигорання та збереження загального та професійного здоров'я жінок. Розробка такого

тренінгу та активне його практичне впровадження є перспективою нашого подальшого дослідження.

Саме вивчення і застосування проактивних , випереджаючих, копінгів дуже важливе, адже регулювання шкідливих впливів рутинних стресів може значно покращити рівень самопочуття і, як наслідок, якість життя батьків особисто та всієї родини загалом.

## Висновок до I розділу

1. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що проблема емоційного вигорання є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства. Особливо вразливими в цьому відношенні є жінки, оскільки намагання знайти своє місце в соціальній структурі призводить до виникнення внутрішнього конфлікту. З одного боку, від жінки вимагається виконання обов'язків щодо створення та збереження сім'ї, а з іншого - суспільство нав'язливо диктує необхідність професійного самоствердження в умовах жорсткої, навіть агресивної конкуренції. Неможливість адекватно втілити в життя ці обидві вимоги призводить до емоційного, розумового, а з часом і фізичного виснаження.

2. Встановлено, що не зважаючи на більш ніж півстолітні наукові пошуки, сьогодні оптимального вирішення цієї проблеми поки що не знайдено. Арсенал когнітивних інтервенцій включає цілу низку заходів: від вузькопсихологічних методик до цілого комплексу релаксаційних вправ, музико- та працетерапію, раціональне чергування праці й відпочинку тощо.

3. Багатофакторність синдрому емоційного вигорання диктує необхідність комплексного підходу до його виявлення, профілактики та корекції. Визначено існуючі на сьогодні підходи до трактування термінології, формування класифікацій щодо емоційного вигорання, в контексті різноманітних психологічних теорій. Емоційне вигорання - один з новітніх, розглянутих в психологічній літературі, механізмів захисту, тому його визначення є багатоаспектним і розгалуженим.

Існують різні визначення вигорання, однак у найбільш загальному вигляді воно розглядається як довгострокова стресова реакція чи синдром, що розвивається під впливом хронічного стреса і постійних навантажень та призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Питанням досліджень причин виникнення та впливів на життя і здоров'я людини емоційного вигорання займалися такі відомі вчені як Н. J. Freudenberger, R.S.

Lazarus, C. Maslach, S. Jackson, A. Pines, S. Taylor, E. Heim, B.B. Бойко, В.Е. Орел, Водопьянова Н.Е. та інші.

У більшості досліджень наголошується, що вигорання включає в себе три взаємопов'язаних виміри: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція персональних досягнень.

Науковцями було представлено одно-, двох-, три- та чотирифакторні моделі емоційного вигорання. Англійські вчені, на основі аналізу даних багаточисельних досліджень, намагаються описати інтегративну модель синдрому вигорання, в яку вони включили три з аспектів, що стабільно повторюються в більшості робіт: -сильна мотивація; -несприятлива робоча обстановка; -використання людиною неадекватних копінг-стратегій.

Детально розглянуто, вивчені на сьогодні за допомогою емпіричних підходів, психологічні особистісні чинники, що впливають на виникнення і глибину (рівень) емоційного вигорання. Так, підсумовуючі головні здобутки, Е.В. Орел розділяє групи особистісних характеристик на дві: «каталізатори», що провокують емоційне вигорання і «інгібітори», які гальмують.

Встановлено, що важливим напрямком досліджень, є виявлення зв'язку між емоційним вигоранням і індивідуальними стратегіями опору вигоранню. Огляд робіт, присвячених даній темі, показує, що високий рівень вигорання тісно пов'язаний з пасивними тактиками опору стресу; і навпаки, люди, які активно протидіють стресу, мають низький рівень вигорання.

Розглянуто трансактну модель стреса Кокса і Макейя як таку, що найбільше відображає взаємозв'язок динаміки стресових станів з особистісною оцінкою подій індивідом, враховує когнітивну та психологічну реакції людини.

Визначено перелік механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій. Е. Frydenberg в своїх роботах відзначає: функціональне призначення і мета психологічного захисту полягають в ослабленні внутрішньоособистісних конфліктів (напруги, занепокоєння), зумовлених протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними, інтеріоризованими, вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної

взаємодії. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність і врівноважуючи психіку. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт.

Стрес-долаюча поведінка оцінюється як успішна, якщо вона: усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами, запобігає дистресу, попереджає вигорання. Виокремлено відомі стратегії запобігання руйнівному впливу надмірного стресового навантаження, в контексті батьківства. Підкреслено, що важливу роль у профілактиці емоційного вигорання відіграє застосування адекватних та проактивних копінг-стратегій, наявність копінг-ресурсів.

Випереджаючий, проактивний копінг - це комплекс процесів, за допомогою яких люди передбачають або виявляють потенційні стресори і діють упереджуючи з метою попередження їх впливу. Проактивний копінг поєднує процеси саморегуляції і опанування (стрес-долаючої поведінки), його уміле застосування є значним важелем в контексті протидії та профілактики виникнення емоційного вигорання у батьків, адже регулювання шкідливих впливів рутинних стресів може значно покращити рівень самопочуття і, як наслідок, якість життя жінок особисто та всієї родини загалом.

## **РОЗДІЛ II.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК З ЧИСЛА ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

У другому розділі визначено та обґрунтовано методичне забезпечення та організація дослідження; проведено опитування жінок з числа вимушено переміщених осіб щодо наявності емоційного вигорання; здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження на виявлення тих психологічних особистісних чинників, що впливають на емоційне вигорання жінок.

#### **2.1. Загальна організація та методичний апарат дослідження**

Для перевірки висунутих в рамках запропонованої теоретичної моделі організаційних та особистісних чинників вигорання працівників гіпотез було проведено емпіричне дослідження, у якому здійснювався замір різних аспектів вигорання, особистісні характеристики, зокрема їх психодинамічний зріз, та особливості роботи, яку на час дослідження здійснюють його учасники.

Опитування відбувалось в онлайн форматі, пошук респондентів здійснювався на платформі соціальної мережі Facebook. 114 респондентів розпочали участь у дослідженні, утім частина анкет була відкинута після первинного відсортовування тих, які не надали усі необхідні відомості.

Зокрема, у мотиваційному листі до участі в дослідженні було зазначено, що до нього будуть залучені тільки жінки з числа внутрішньо переміщених осіб, які працюють, втім, 6 респондентів усе одно розпочали заповнювати форму та у відповідь на питання «Чи Ви підтверджуєте, що працюєте, на момент заповнення форми?» вказали «ні», тому їх подальша участь у дослідженні також не була забезпечена. Врешті, досліджувана група склала 105 осіб, з матеріалами яких було продовжено аналіз.

Серед респондентів переважна їх більшість жінки (77 осіб, 73,3%).

Віковий діапазон досліджуваних від 19 до 56 років, середнє значення  $31 \pm 7,15$  років. Більше ніж у половини респондентів на момент опитування рівень завершеної освіти був: науковий ступінь – аспірантура у 21 осіб (19,3%), вища – магістратура у 63 осіб (59,3%), вища – бакалаврат у 16 осіб (15,8%), ще 5 респондентів (5,3%) вказали, що мають наразі завершену повну середню чи середню спеціальну освіту. 67 осіб із опитаних зазначили, що їхня актуальна робота пов'язана із здобутою спеціальністю, решта 38 працюють за іншим напрямом. Серед досліджуваних 25 осіб поєднують роботу з навчанням у ВУЗі, решта 80 лише працюють. Найбільша частина опитуваних працюють в сфері інформаційних технологій (29 осіб), дещо менша кількість респондентів вказували свою посаду як «менеджер» (10 осіб), також в опитуванні брали участь вихователі, вчителі, викладачі, держслужбовці тощо. Загалом, з відповідей на відкрите питання «Ким Ви працюєте?», принаймні 49 досліджуваних (46,7%) мають справу з діяльністю, пов'язаною із прямою взаємодією з людьми (наприклад, викладачі, вихователі, нотаріуси, юристи, менеджери зв'язків з громадськістю, HR-менеджери, представники сфери обслуговування як майстер манікюру, перукар, продавець у крамниці тощо), ще у частині випадків зміст діяльності неможливо встановити (наприклад, у відповіді вказано «менеджер»), то ж можна говорити в цілому про доволі різноманітне представлення працівників у різних сферах та галузях.

Злочинна, кровопролитна війна, розв'язана російською федерацією проти України, має глибокі наслідки для різних аспектів суспільства. Серед викликів, з якими стикаються жінки, емоційне вигорання стало критичною проблемою. Вони відчують значне психологічне напруження та емоційне виснаження через війну, що триває. В умовах повномасштабної війни жінки стикаються з гострими стресовими факторами, такими як втрата колег, знайомих, страх за особисту безпеку та вплив травматичних подій. Ці фактори негативно впливають на їхній психічний та емоційний стан. Однією з проблем в Україні є обмежена обізнаність та розуміння емоційного

вигорання в умовах військової агресії та ролі особистісного фактору в виникненні та розвитку феномену емоційного вигорання.

Отже, об'єктом нашого емпіричного дослідження став феномен емоційного вигорання у жінок, предметом взаємозв'язок особистісних характеристик з рівнем емоційного вигорання у жінок.

А на меті нашого дослідження було дослідити роль особистісних чинників у виникненні феномену емоційного вигорання у переміщених жінок і розробити тренінг психологічної профілактики та підтримки.

Для цього було застосовано метод кластерного аналізу. Цей метод дає можливість за рядом різних ознак, у даному випадку за різними параметрами вигорання: поведінкові, афективні, когнітивні та фізіологічні, поділити досліджувану групу на декілька підгруп. На першому етапі, згідно з аналізом ієрархічного дерева кластеризації було здійснено поділ досліджуваної групи на три кластери за ознаками вигорання. Як видно з рис. 2.1, ці кластери відносно рівномірні за кількістю досліджуваних.

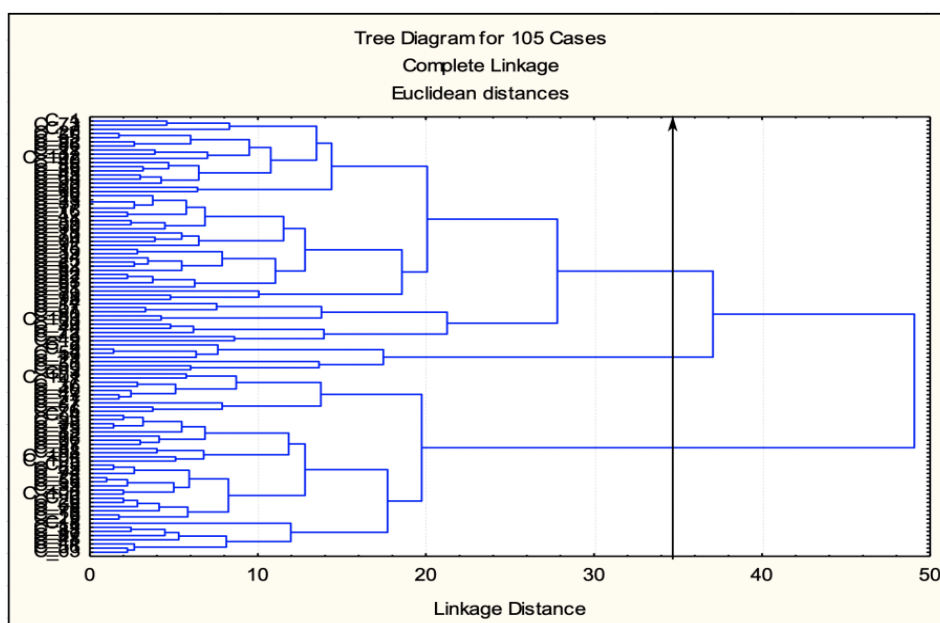


Рис. 2.1. Ієрархічне дерево кластеризації: поділ досліджуваних на кластери за рівнем вигорання

На другому етапі, використовуючи метод К-середніх, було проведено детальний аналіз запропонованих підгруп та міри вираженості у них симптомів вигорання. Зокрема, було виявлено, що виділені кластери чітко відрізняються між собою за проявом одразу усіх чотирьох ознак вигорання (рис. 2.2). Відтак, цей результат не дає підтвердження теорії Перлмана та Хартмана (Perlman, Hartman, 1982), у якій стверджувалося, що вигорання розгортається в часі як динамічний процес та може мати ряд стадій, де початок його знаменує поява тільки емоційних симптомів, а фізіологічні та поведінкові доєднуються пізніше. На графіку чітко можна простежити тенденцію, що у кожному кластері міра прояву однієї з ознак вигорання має співмірні їх міри прояву за іншими трьома. То ж можна констатувати, що, незалежно від стадії вигорання, цей синдром можна спостерігати як такий, що проявляється на різних рівнях.

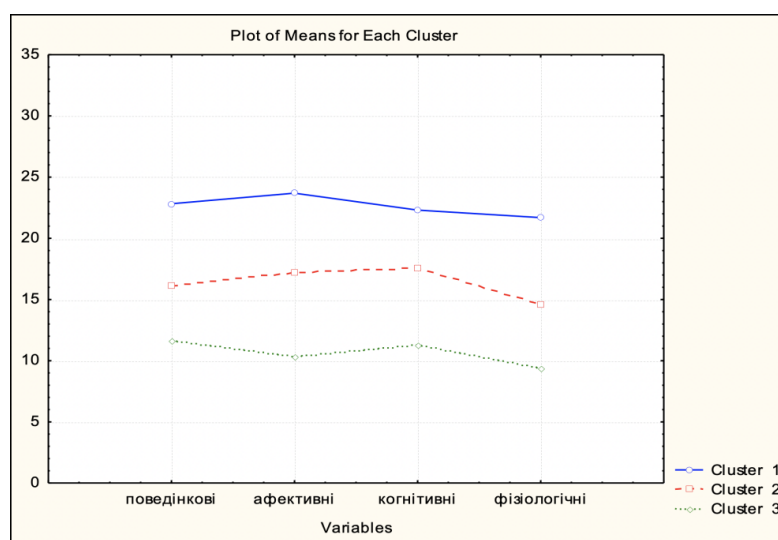


Рис. 2.2. Графічне зображення відмінностей між виділеними кластерами за мірою прояву симптомів вигорання

Також з графіка спостерігаємо чіткий поділ досліджуваних на три підгрупи, залежно від міри вияву у них симптомів вигорання – низька, середня та висока. Ці три кластери суттєво статистично відмінні між собою за усіма включеними у класифікацію ознаками ( $p < 0,05$ ) (Табл. 2.1). Так, до першого кластеру увійшли 29 людей з високим рівнем, до другого – 43 особи з середнім,

до третього – 33 особи з низьким вигоранням. Цей графік чітко показує, що в досліджуваній групі зі 67 людей є дуже чітко люди із високим рівнем вигорання і у них всі поведінкові, афективні, когнітивні і фізіологічні ознаки на високому рівні. При подальшому аналізі особливу увагу звертається на групу жінок з найнижчим рівнем вигорання, чим вона особистісно характеризується, щоб не вигоріти, та на групу осіб із найвищими показниками, аби перевірити висунуті в роботі гіпотези.

Виходячи з наданих вище характеристик досліджуваної групи, отримані результати можна вважати достатньо репрезентативними, так як представлені всі категорії людей, тих хто мало, середньо і сильно вигорів, представники різних професій. Розподіл досліджуваних у підгрупи доволі рівномірний, із найбільшим кластером тих, в кого середні показники, що також є закономірним результатом.

Таблиця 2.1

Відмінності між кластерами осіб з різним рівнем вигорання

| Variable     | Analysis of Variance (results) |    |           |     |          |           |
|--------------|--------------------------------|----|-----------|-----|----------|-----------|
|              | Between SS                     | df | Within SS | df  | F        | signif. p |
| поведінкові  | 1948,560                       | 2  | 1579,402  | 102 | 62,9203  | 0,000000  |
| афективні    | 2788,187                       | 2  | 1316,613  | 102 | 108,0026 | 0,000000  |
| когнітивні   | 1905,310                       | 2  | 1339,223  | 102 | 72,5576  | 0,000000  |
| фізіологічні | 2342,357                       | 2  | 1666,690  | 102 | 71,6751  | 0,000000  |

Отже, для перевірки першої гіпотези про те, що найбільшою схильністю до вигорання характеризуються особи з тенденціями до невротичної структури, тобто такі, що використовують примітивні захисти, мають високі показники дифузної ідентичності і погано тестують реальність, використаний запропонований вище розподіл досліджуваних на кластери для проведення порівняльного аналізу. Оскільки частина шкал у роботі не мала узгодженого із нормальним розподілу значень (Додаток Б), для подальшого аналізу були обрані непараметричні методи, зокрема, у цьому випадку – критерій Краскелла-Уолліса для порівняння трьох та більше незалежних груп (якими і є виділені кластери).

У результаті аналізу встановлено, що існують суттєві відмінності ( $p < 0,05$ ) у показниках як частоти використання примітивних захистів та мірі прояву ознак дифузної ідентичності, так і у показниках міри здатності до тестування реальності у трьох досліджуваних кластерах (Додаток В). А саме, виявлено, що найменш адаптивними ці ознаки є саме у досліджуваних з першого кластера – в осіб із найбільш вираженими симптомами вигорання, а найконструктивніший їх рівень спостерігається у тих, хто є в групі з найменш вираженими ознаками вигорання (рис. 2.3).

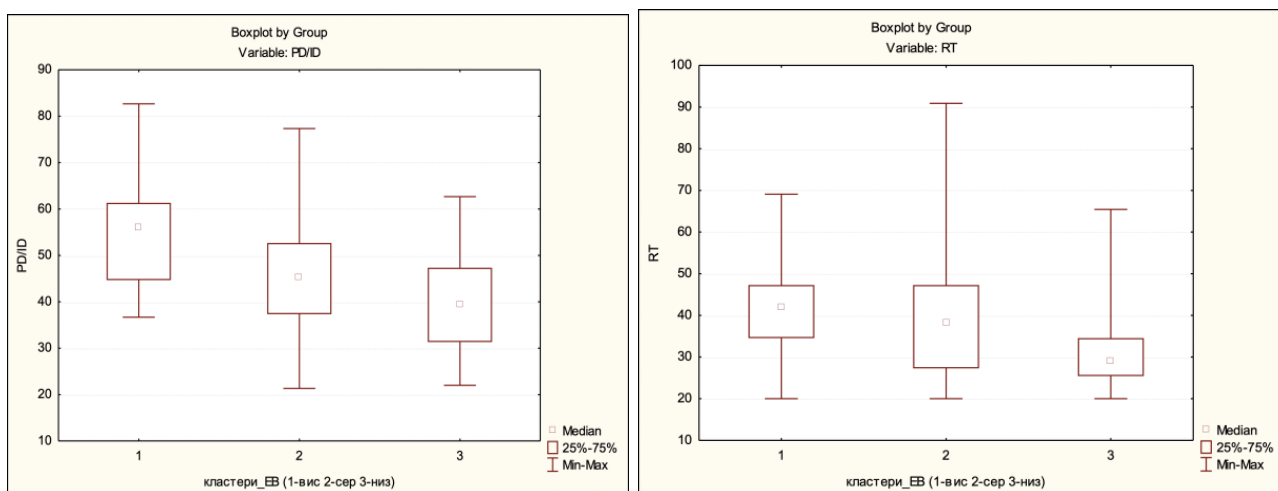


Рис. 2.3. Відмінності у мірі прояву ознак дифузної ідентичності та використання примітивних захистів (ліворуч) та тестування реальності (праворуч) в осіб із високим (1), середній (2) та низьким (3) рівнем вигорання

Залежно від структури особистості, люди по-різному вигорають.

Фішер описував подібні результати, оперуючи, щоправда, категоріями нарцистичного розладу (Fischer et. al., 1983). Утім, його ключова ідея цілком співзвучна із результатами, отриманими у цьому дослідженні: крихкість Его нарцистичних особистостей, про яку психоаналітик зазначає у своїх працях, як основа для первинної ідеалізації та подальшого глибокого розчарування в діяльності, поряд із неможливістю відмовитися від неї, у зв'язку з тим, що саме її процес та результативність підтримують «ілюзію величч», лежить в основі більшого вигорання таких людей.

Отримані результати доповнюють його ідеї. Зокрема, чим слабшою є вимірювана вказаним опитувальником особистісна структура (чим вищі отримані за його шкалами показники, що є числовим еквівалентом слабкості структури особистості), тим більш вираженими є ознаки дисфункції особистості. Що стосується вигорання, його виражені ознаки в осіб із нижчою, ніж невротична, структурою, можна пояснити саме цими ідеями. Спочатку, загорівшись ідеями професійної діяльності, вони дуже швидко, через погане тестування реальності, перестають відмежовувати робочі завдання від особистих інтересів, починають «жити роботою». Утім, в умовах поганого тестування реальності, людина може просто не розрізняти своїх потреб від вимог світу, погано диференціювати власні бажання від декларованих зовні, погано відчувати власний стан, тому не може зупинитися і продовжує «горіти».

Отже, гіпотезу 1 можна вважати повністю підтвердженою, бо ті хто мають найвище вигорання, мають вищі показники примітивних захистів та дифузної ідентичності, і гірше за інших тестують реальність, тоді як ознаки найвище організованої особистості прямо пов'язані із низькими показниками вигорання. Фактично, найнижче особистісно організовані, найменш адаптивні люди, незалежно від того, яка в них робота, переживають її як стрес, що, імовірно, додатково спричиняє різні конфлікти на роботі, веде до неможливості виконувати завдання конструктивно, і це ще більше поглиблює вигорання.

Другою гіпотезою дослідження було припущення про те, що особи із високим нейротизмом також більш схильні до вигорання. Логіка цього припущення пов'язана з описаним попередньо: якщо вигорання пов'язане із ознаками дезадаптивної особистісної структури, якщо його симптоми більш виражені в низько особистісно організованих осіб, то й емоційна сфера схильних до вигорання повинна якісно відрізнятися від тих, хто має таку особистість, яка дає змогу захиститися від надмірної включеності в роботу. Зокрема, припускалося, що емоційна стійкість є корелятом здатності протистояти стресорам, на поведінковому рівні може бути описана як ознаки спокійної, врівноваженої людини, стабільної, не схильної до мінливості настрою тощо. До

того ж, у ряді досліджень (Morgan & de Bruin, 2010; Zopiatis, Constanti & Pavlou, 2010; тощо) вказувалося, що нейротизм прямо корелює з вигоранням. Утім, М. А. Беребін (1996) у своїй праці доходить до висновку, що якраз навпаки – схильність до емоційної ригідності є одним із чинників вигорання, і саме така емоційна реактивність може захистити людину від емоцій, які є деструктивними і можуть лежати в основі синдрому. То ж така розбіжність результатів призвела до висунення другої гіпотези.

За результатами проведеного кореляційного аналізу за критерієм Спірмена бачимо, що нейротизм пов'язаний зі всіма окремими симптомами вигорання та із загальним його рівнем, але не прямо, а обернено ( $r=-0,27$  при  $p<0,05$  для загального показника) (Додаток В). Тобто чим більший рівень нейротизму, чим гірші у людини показники емоційної стійкості та здатності до контролю власних емоційних станів, тим менше вона вигорає.

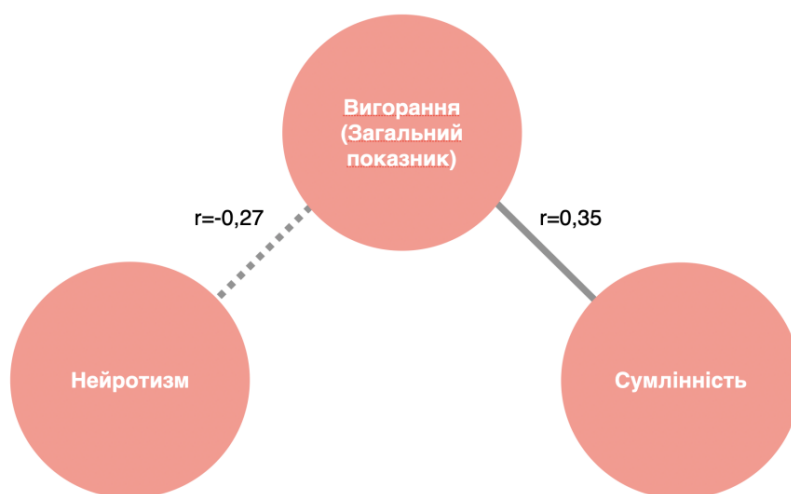


Рис.2.4. Кореляційна плеяда: зв'язок показника вигорання із нейротизмом (обернений) та сумлінністю (прямий)

Отже, гіпотеза спростована, адже очікуваного прямого зв'язку між мірою вигорання та нейротизму не виявлено, навіть навпаки, такий зв'язок є статистично значущим, але оберненим. Отриманий результат має логічне пояснення: так як емоційно нестійкі люди схильні до швидкого відреагування, а більш стримані та емоційно стійкіші люди є владні над собою і спроможні

втримувати в собі реакції і не відреаговувати назовні, в останніх відбувається накопичення невідреагованих емоційних реакцій, і, таким чином, це призводить до виникнення синдрому вигорання.

Виходить, у цьому сенсі вигорання є своєрідним проявом обернення проти себе, коли невідреаговані афекти починають діяти інтрапсихічно та деструктивно.

Тобто, емоційно нестійкі люди – або особи з високим нейротизмом – схильні швидко відреаговувати в емоційно забарвлених ситуаціях, тоді як низький нейротизм є синонімом емоційної стриманості. Відтак, отриманий результат, а саме обернену кореляцію вигорання та нейротизму, можна вважати ще одним проявом незрілого захисту – обернення проти себе, і тоді отриманий результат доволі закономірний, адже симптоми вигорання в низько нейротичних осіб є своєрідною формою прояву цього захисного механізму.

В результаті кореляційного аналізу також виявлено пряму кореляцію між показниками вигорання та сумлінності (рис. 2.4). Особистісний вимір сумління – це те, наскільки особа є надійною, організованою, відповідальною та орієнтованою на досягнення (Alarcon, Eschlemn & Bowling, 2009). Сумлінність пов'язана із здатністю вирішувати проблеми, самодисципліною, прагненням до досягнення, добросовісністю та компетентністю (Bakker, 2006). Люди, які мають високу сумлінність, прагнуть бути надійними, працьовитими, цілеспрямованими та обережними (Storm & Rothman, 2003). То ж, сумлінні, а, отже, дисципліновані та наполегливі працівники напевно дуже відповідально та завзято виконують робочі обов'язки. Попри це, деякі дослідники стверджують, що люди, що проявляють цю ознаку, мають порівняно нижчі показники вигорання – зокрема, рідше піддаються деперсоналізації, рідше сприймають свою роботу як непродуктивну, і рідше відчувають зменшення особистої успішності (Bakker, 2006; Swider & Zimmerman, 2010; Zhao & Seibert, 2006). Актуальне дослідження суперечить цим результатам, адже за його даними, чим більш притаманні людини риси сумлінності, тим вищий у неї прояв ознак вигорання – загального показника та усіх окремих його параметрів, окрім фізіологічного. Вважаємо

такий результат достатньо логічним – сумлінність як особистісна риса штовхає людину до завзятого виконання завдань на роботі, та не дає можливості виконати їх погано, а, отже, вони докладають до цієї діяльності чимало зусиль, що є однією із перших умов потенційного розвитку синдрому вигорання. До того ж, невідомим (адже це не передбачено концепцією Великої п'ятірки) є саме походження цієї особистісної характеристики. Один із можливих варіантів, що висока сумлінність пов'язана, наприклад, із високим рівнем нарцисизму, коли, за трактуванням Фішера (Fischer et.al., 1983), людина не може перестати зразково виконувати роботу, аби не втратити зовнішнього захоплення нею, а, отже, задля підтримки самооцінки.

Відповідно до наших об'єкту, предмету й мети нами було підібрано наступні діагностичні методики:

1.Методика «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С.

Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексон)

Мета дослідження: визначення рівня «професійного вигорання». Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей в форматі електронної гугл-форми, гаджет для входу в мережу інтернет. Дана методика зорієнтована перш за все на дослідження тих категорій фахівців, які працюють в системі «людина — людина», насамперед менеджерів та педагогічних працівників. Варто нагадати, що методика базується на теорії синдрому вигорання, розробленій К. Маслач і С. Джексон, і дає можливість визначити такі основні складові синдрому вигорання: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистих досягнень. Методика є досить компактною і найбільш вживаною на сьогодні дослідниками феномену емоційного вигорання в різних галузях та сферах життя — вона включає лише 22 запитання, при цьому залишається дуже змістовною і лаконічною. Тому її доцільно застосовувати у ситуації, коли потрібно дуже швидко провести опитування. На основі результатів, отриманих за допомогою опитувальника, можна також розробити програми подолання синдрому вигорання як для окремої особистості, так і для групи людей, які співпрацюють разом в умовах колективу.

Процедура дослідження. Дослідження за допомогою тесту опитувальника можна проводилося в груповому варіанті. Кожному учаснику дослідження пропонується тест-опитувальник.

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з діяльністю, пов'язаною з батьківством. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте Ви себе таким чином відносно вашої діяльності, виконні обов'язків в родині. Для оцінки ступеня своєї згоди з твердженням використовуйте шкалу: якщо у Вас не було такого почуття, у бланку відповідей позначте позицію 0 – «ніколи»; якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього навпроти питання потрібно поставити бал, що відповідає частоті переживань того чи іншого почуття».

## *2. Тест диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН.*

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій", був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентевою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. "САН" використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). "САН" - це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою. Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів

- характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані. Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

### *3. Тест індивідуально-типологічний опитувальник (Л. Н. Собчик).*

Методика ІТО є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей. Вона дозволяє розподілити кожну конкретну людину до певного типу. В основі методики лежить розроблена Л.М. Собчик теорія провідних тенденцій, згідно з якою основу особистісного чинника складає одна або кілька провідних тенденцій, які пронизують різні рівні розвитку особистості - від вроджених властивостей темпераменту, через характер, який формується в процесі взаємодії темпераменту з соціальним середовищем, - до зрілої особистості, в якій об'єднання здійснюється інтегрованим «Я» (самосвідомість, самооцінка, самоконтроль). Провідні тенденції визначають індивідуальний тип переживання, силу і спрямованість мотивації, стиль міжособистісного спілкування і пізнавальних процесів. Психодіагностичні дослідження особистості дорослих людей з метою профконсультації, виявлення напрямків психологічної допомоги, комплектування груп, самопізнання тощо. Опитувальник ІТО ґрунтується на значному досвіді автора щодо розробок та інтерпретації даних адаптованої версії тесту ММРІ - СМІЛ. Опитувальник відрізняється невеликою кількістю (всього 91) і простотою включених в нього тверджень, які не викликають настороженості з боку досліджуваних, а також наявністю шкал достовірності («брехня» і «агравация»), які дозволяють судити про те, наскільки мотиваційні спотворення можуть вплинути на результати тестування. Час виконання тесту - 30 хвилин.

#### *Перелік факторних шкал*

- Брехня (нещирість, тенденція показати себе в кращому світлі).
- Агравация (прагнення підкреслити наявні проблеми і складність свого характеру).
- Екстраверсія (спрямованість в світ реально існуючих об'єктів і цінностей,

відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість).

- Спонтанність (непродуманість у висловлюваннях і вчинках).
- Агресивність (активна самореалізація, упертість і свавілля у відстоюванні своїх інтересів).

Ригідність (інертність) установок, суб'єктивізм, підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок).

- Інтроверсія (спрямованість в світ суб'єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу в світ ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей стриманість, замкнутість).

Сензитивність (вразливість, схильність до рефлексії, песимістичність в оцінці перспектив).

Тривожність (емоційність, сприйнятливність, незахищеність).

- Лабільність (емотивність, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційного відгуку).

#### *4. Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте)*

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, що передбачають відповіді за типом «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають в різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного. Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі.

**Заперечення.** Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу, обставини, або будь-який внутрішній імпульс, або сторона заперечує саму себе. Як правило,

дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які є очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, суперечать основним настановам особистості, чи інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу. Як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

**Пригнічення.** З. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом є витіснення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного опиратися спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи виходу у поведінці, проте зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти. Наприклад, типова ситуація, коли змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється, і людина витісняє сам факт якогось бо поганого вчинку, але інтрапсихічний конфлікт зберігається, а викликане ним емоційне напруження суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога. Саме тому витіснені чинники можуть проявлятися в невротичних і психофізіологічних симптомах. Як показують дослідження і клінічний досвід, найбільш часто витісняються багато властивостей, особистісні якості і вчинки, які не роблять особистість привабливою у власних очах і в очах інших, наприклад, заздрісність, недоброзичливість, невдячність і т. п. Слід підкреслити, що психотравмуючі обставини або небажана інформація дійсно витісняються зі свідомості людини, хоча зовні це може виглядати як активна протидія спогадами і самоаналізу. В опитувальнику в цю шкалу автори включили і питання, які стосуються менш відомому механізму психологічного захисту - ізоляції. При ізоляції

психотравмуючий і емоційно підкріплений досвід індивіда може бути усвідомлено, але на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги.

**Регресія.** У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги, шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переваг у конфліктних ситуаціях. До цього механізму відноситься і згадуваний в літературі захист за типом «реалізація в дії», при якій неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їх усвідомленням.

**Компенсація.** Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості. Ряд авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності. Наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними і злочинними діями, спрямованими проти особистості. Ймовірно, тут мова йде про гіперкомпенсації або близької за змістом регресії із загальною незрілістю механізмів психологічного захисту. Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або надзадовільненням в інших сферах, - наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника

за допомогою витонченого розуму чи хитрості. Люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

**Проекція.** В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально мало схвалюваний відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення. Рідше зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам (частіше з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально схвалювані почуття, думки або дії, які здатні підняти. Наприклад, учитель, що не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме в цій області, неусвідомлено прославляючи тим самим і себе ( «переможцю учню від переможеного вчителя»).

**Заміщення.** Поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зміщення». Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з нею, переноситься на іншу, більш доступну і безпечну. У більшості випадків заміщення нівелює емоційне напруження, що утворилося під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які нівелюють внутрішнє напруження.

**Інтелектуалізація.** Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне

значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість припиняє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією, за допомогою логічних установок і маніпуляцій, навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравматичну ситуацію. У шкалу інтелектуалізації - раціоналізації була включена і сублімація як механізм психологічного захисту, при якому витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, які сповідує особистість.

**Реактивне утворення.** Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає виразу неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно зрозумілу їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.[26]

5.Методика

*WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої)*

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році. Опанування життєвими труднощами, як стверджують автори методики, -

когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми й внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що постійно випробовують або перевищують його ресурси. Завдання опанування негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або ж терпіти їх. Можна визначити опанувальну поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона, опанувальна поведінка, важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі й стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації й наявних особистісних ресурсів, тому говорити про адаптивність / дезадаптивність окремих копінг-стратегій некоректно. Стратегії, ефективні в одній ситуації, можуть бути неефективними й навіть завдавати шкоду - в іншій. Разом з тим, виділяють ряд психосоціальних факторів, що сприяють адаптації до стресових ситуацій незалежно від характеристик цих ситуацій. До них відносять комплекс адаптивних індивідуально-типологічних (переважно когнітивно-стильових) особливостей (наприклад, копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальність, локус контролю, життєстійкість тощо), а також властивості соціальної мережі й адекватність соціальної підтримки. Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал.

***Стратегія конфронтації*** Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій спрямовано або на зміну ситуації, або на відпрацювання негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами.

При вираженій перевазі саме цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості й конфліктності), ворожість, труднощі планування дій та прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує можливість для особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

*Позитивні сторони:* можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу.

*Негативні сторони:* недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

**Дистанціювання** Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

*Позитивні сторони:* можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

*Негативні сторони:* ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

**Самоконтроль** Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При виразній перевазі стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання в зв'язку

з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

*Позитивні сторони:* можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважає раціональний підхід до проблемних ситуацій. 55

*Негативні сторони:* труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

**Пошук соціальної підтримки** Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної й дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, порад, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що мають з точки зору респондента необхідні знання. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

*Позитивні сторони:* можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

*Негативні сторони:* можливість формування залежної позиції й / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

**Прийняття відповідальності** Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини й незадоволеності собою. Зазначені

особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

*Позитивні сторони:* можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

*Негативні сторони:* можливість необґрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

**Втеча-уникнення** Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом уникнення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо.

При явній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій з вирішення труднощів, що виникли, пасивність, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісної емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі й при гострих стресових ситуаціях.

*Позитивні сторони:* можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

*Негативні сторони:* неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту.

**Планування рішення проблеми** Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, відпрацювання стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду й наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

*Позитивні сторони:* можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності в поведінці.

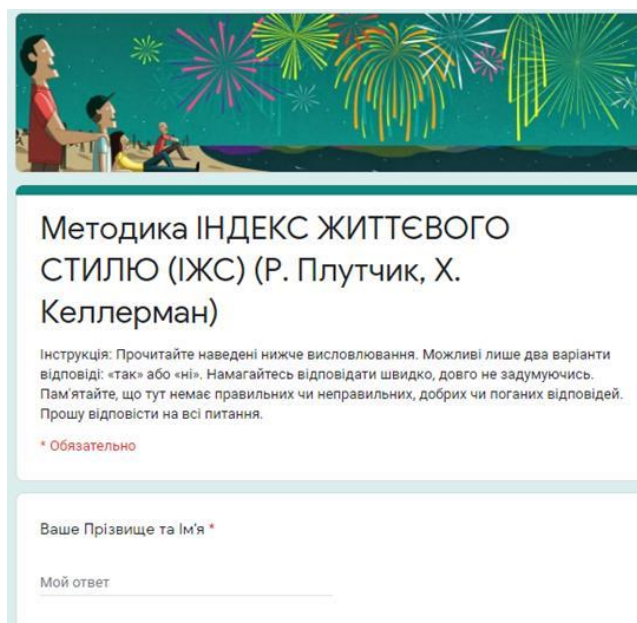
**Позитивна переоцінка** Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на трансперсональне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

*Позитивні сторони:* можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

*Негативні сторони:* ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого етапу експериментального дослідження.**

Емпіричне дослідження проводилося серед жінок з числа внутрішньо переміщених осіб та, які виявили бажання прийняти участь у нашому дослідженні через інтернет. Оскільки досліджувані живуть в різні регіонах України, нами було прийнято рішення зробити гугл-форми для кожної заявленої методики, що були нами обрані для дослідження (Рис. 2.1.). Вибірку склали 77 жінок віком від 19 до 56 років (опитування було добровільним).



Методика ІНДЕКС ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ (ІЖС) (Р. Плутчик, Х. Келлерман)

Інструкція: Прочитайте наведені нижче висловлювання. Можливі лише два варіанти відповіді: «так» або «ні». Намагайтесь відповідати швидко, довго не задумуючись. Пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних, добрих чи поганих відповідей. Прошу відповісти на всі питання.

\* Обязательно

Ваше Прізвище та Ім'я \*

Мій відповідь

*Рис.2.1. Гугл-форма методики «Індекс життєвого стилю»*

З метою визначення рівня вираженості емоційного вигорання нами була взята методика «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексон)(Додаток А). За шкалою «емоційне виснаження» ми отримали наступні результати. Середній рівень виснаження характерний для 26 досліджуваних жінок, що становить 43% від загальної кількості досліджуваних, а 57%, або 35 респонденток мають високий рівень виснаження. При цьому, потрібно відмітити, що ми не мали жодної особи, яка б отримала низький бал за цією шкалою, або хоча б наближалася до низького рівня. Мінімальний бал тут був 20. Розподіл за двома іншими шкалами даної методики «деперсоналізація» й «редукція особистих досягнень», а також як розподілилися респондентки за цими шкалами залежно від рівня виснаження подано у таблиці 2.1.

### **Розподіл респондентів**

**за шкалами методики «Емоційне вигорання» (n=61)**

| Шкали за методикою |  | Емоційне виснаження |  | Емоційне виснаження |  | Заг. кількість |
|--------------------|--|---------------------|--|---------------------|--|----------------|
|                    |  |                     |  |                     |  |                |

|                                    |                    |                    |    |                   |    |    |
|------------------------------------|--------------------|--------------------|----|-------------------|----|----|
| «Емоційне<br>вигорання»            |                    |                    |    |                   |    |    |
|                                    |                    | Середній<br>рівень |    | Високий<br>рівень |    |    |
|                                    |                    | Кіл-ть             | %  | Кіл-ть            | %  |    |
| Деперсона-<br>лізація              | Низький<br>рівень  | 11                 | 18 | 0                 | -  | 11 |
|                                    | Середній<br>рівень | 9                  | 15 | 7                 | 11 | 16 |
|                                    | Високий<br>рівень  | 6                  | 10 | 28                | 46 | 34 |
| Редукція<br>особистих<br>досягнень | Низький<br>рівень  | 5                  | 8  | 0                 | -  | 5  |
|                                    | Середній<br>рівень | 18                 | 30 | 9                 | 15 | 27 |
|                                    | Високий<br>рівень  | 3                  | 4  | 26                | 43 | 29 |

Таблиця 2.1.

В одних випадках ми можемо говорити про підвищену залежність від оточуючих, підвищення значущості зовнішніх оцінок. В інших – ми будемо говорити про достатньо високий рівень негативізму, цинічності установок і почуттів по відношенню до близьких.

За шкалою «редукція особистих досягнень» маємо також три групи. До групи з низьким рівнем за даним фактором потрапило 5 осіб, або 8%

досліджуваних; до групи з середнім рівнем – 27 осіб, або 44% від загальної вибірки; до групи з високим рівнем за фактором редукції особистих досягнень потрапило 29 жінок, або 48% респонденток. Що демонструє тенденції до негативного оцінювання себе, своїх досягнень та успіхів, в кращому випадку вони не помічаються. Негативне ставлення до будь-яких пропозицій щодо будь-яких можливостей. Або ми можемо також говорити в даному випадку про нівелювання особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо близьких.



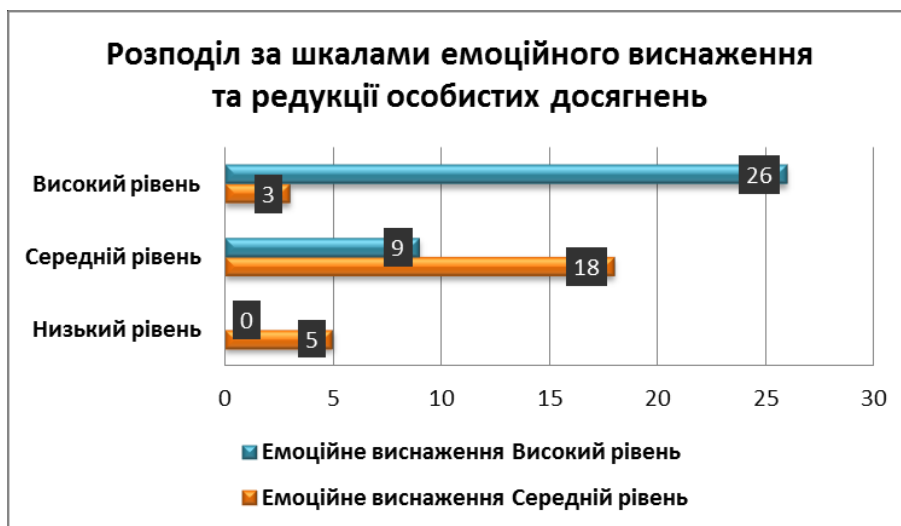
*Рис. 2.2. Розподіл за шкалою «деперсоналізація» відносно емоційного виснаження досліджуваних (n=61)*

Розглянемо розподіл за шкалою «деперсоналізація» відносно емоційного виснаження досліджуваних. Для більшої наочності інформацію подамо у вигляді гістограми (Рис.2.2.).

Отже, із середнім рівнем виснаження мають низький рівень за шкалою «деперсоналізація» 11 жінок (18%), середній рівень характерний для 9 осіб (15%), і високий рівень характерний для 6 респонденток (10%). З високим рівнем виснаження розподілилися за шкалою «деперсоналізація» наступним чином:

середній рівень мають 7 осіб (11%), високий рівень – 28 жінок, або 46% від загальної кількості респонденток.

Розподіл за шкалою «редукція особистих досягнень» в контексті емоційного виснаження подано на гістограмі (Рис. 2.3.).



*Рис. 2.3. (n=61) Розподіл за шкалою «Редукція особистих досягнень» відносно емоційного виснаження досліджуваних*

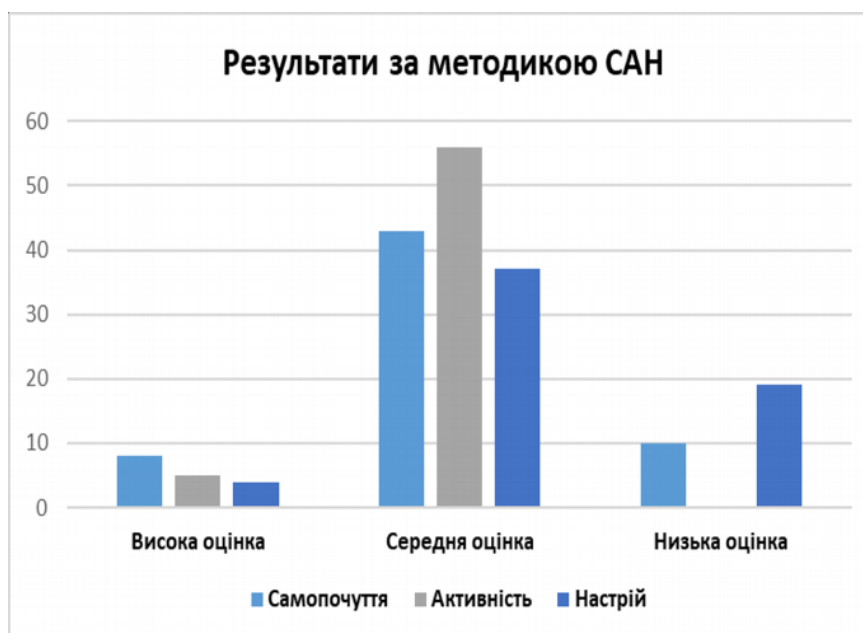
Тут розподіл відбувся наступним чином: найбільше респондентів з високим рівнем емоційного виснаження до підгрупи з високим рівнем редукції особистих досягнень – 26 жінок, що виховують дітей з особливими потребами, що становить 43% від загальної кількості досліджуваних, за цією підгрупою йде підгрупа з середнім рівнем емоційного виснаження й середнім рівнем редукції особистих досягнень – 18 жінок (30%), далі підгрупа з високим рівнем емоційного виснаження й середнім рівнем редукції особистих досягнень – 9 респонденток (приблизно 15%), наступна підгрупа – середній рівень емоційного виснаження й низький рівень редукції особистих досягнень – 5 осіб або 8% від загальної вибірки. Остання підгрупа – це підгрупа для якої характерні середній рівень емоційного виснаження й високий рівень редукції особистих досягнень. До цієї підгрупи потрапило 3 жінки, які є мамами діток з особливими потребами, що становить 4% від загальної кількості респонденток.

Таким чином, можемо зробити висновки за даною методикою, що для більшості жінок, що ввідносяться до внутрішньо переміщених осіб, характерне майже повне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, що викликає хронічну емоційну та фізичну втому, байдужість по відношенню до оточуючих, можуть спостерігатися ознаки депресії та дратівливості. Може проявлятися специфічна форма соціальної дезадаптації, що проявляється у зменшенні кількості контактів з оточуючими, нетерпимість в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до оточуючих. Очевидні невдоволення собою, зменшення своєї цінності, негативне самосприйняття. Виникнення провини за власні негативні прояви або почуття, зниження самооцінки як мами й особистісної самооцінки, поява почуття власної неспроможності. Зниження рівня мотивації та ентузіазму по відношенню до будь-якої діяльності.

При перевірці поточного стану досліджуваних жінок за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН) (Додаток Б), були виявлено в переважній більшості середні оцінки за усіма трьома шкалами: С «самопочуття» - 43 особи, або 70%, А «активність» - 56 жінок, що виховують дітей з особливими потребами, або 92% і Н «настрій» - 37 респонденток, або 61% від загальної вибірки (Рис. 2.4.). Всі інші показники за цими шкалами подано нижче.

За шкалою «самопочуття» маємо ще дві підгрупи: досліджувані з високою оцінкою – 8 жінок, або 13% і досліджувані з низькою оцінкою – 10 жінок, або 16% від загальної кількості респонденток, що взяли участь у дослідженні.

За шкалою «настрій» теж маємо ще дві підгрупи: високу оцінку за цією шкалою отримали лише 4 жінки (7%) і низьку мають 19 респонденток, що становить 31% від загальної вибірки.



*Рис. 2.4. Результати аналізу за тестом диференціальної самооцінки функціонального стану (n=61)*

І за третьою шкалою активності маємо, крім підгрупи із середньою оцінкою, підгрупу з високою оцінкою з 5 осіб (8%). Це говорить про те, що навіть з низьким рівнем внутрішніх психологічних і фізичних ресурсів, активність є життєвонеобхідна, навіть якщо це і за рахунок резерву.

За даною методикою пропонується для кращого розуміння картини прорахувати середній бал за кожною шкалою. - середній бал шкали дорівнює 4; - оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, - оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотне; - нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0 - 5,5 балів.

Звідси розраховані отримані раніше дані подані у таблиці 2.2.

#### **Розрахунки за методикою САН (середні показники) (n=61)**

|  |                                |                                 |                                |
|--|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|  | <b>Проблемний стан менше 4</b> | <b>Сприятливий стан 4 - 4,9</b> | <b>Нормальний стан 5 – 5,5</b> |
|--|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|

|                    |          |          |          |
|--------------------|----------|----------|----------|
| <b>Самопочуття</b> | 33 (54%) | 20 (32%) | 8 (13%)  |
| <b>Активність</b>  | 32 (52%) | 19 (31%) | 10 (17%) |
| <b>Настрій</b>     | 34 (56%) | 18 (30%) | 9 (14%)  |

Таблиця 2.2

Отже, як видно з таблиці за усіма трьома шкалами більшість досліджуваних, що виховують дітей з особливими потребами, мають проблемний стан (самопочуття – 54%, активність – 52%, настрій – 56%), приблизно третина сприятливий стан (самопочуття – 32%, активність – 31%, настрій – 30%) і лише приблизно шоста частина респонденток мають нормальний стан (самопочуття – 13%, активність – 17% , настрій – 14%).

Під час дослідження індивідуально-типологічний опитувальник Л. М. Собчик є цікавим для дослідників своєю лаконічністю й інформативністю. За допомогою даної методики визначимо типологічні особливості та провідні риси респонденток, що виховують дітей з особливими потребами. Завдяки цій методиці ми можемо зрозуміти чи врівноважені досліджувані, які особливості їх характеру акцентуйовані, ситуація, що склалася навколо них, є нормальною чи дезадаптує їх.

Спочатку проаналізуємо кореляційні зв'язки між шкалою емоційного виснаження методики «Психологічного вигорання» і всіма шкалами методики Л. М. Собчик (Додаток В) для того, щоб з'ясувати, які з показників для нашого дослідження цікаві та інформативні (Таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

**Оцінка сили зв'язку коефіцієнту кореляції між емоційним виснаженням й шкалами індивідуально-типологічного опитувальника Л. М. Собчик**

| <b>Шкали за<br/>індивідуально-<br/>типологічним<br/>опитувальником Л. М.<br/>Собчик</b> | <b>Коефіцієнт кореляції</b> | <b>Оцінка сили зв'язку</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Екстраверсія                                                                            | 0,219186                    | Дуже слабка                |
| Спонтанність                                                                            | -0,44925                    | Слабка<br>зворотна         |
| Агресивність                                                                            | -0,2768                     | Дуже слабка<br>зворотна    |
| Ригідність                                                                              | -0,0468                     | Дуже слабка<br>зворотна    |
| Інтроверсія                                                                             | 0,153408                    | Дуже слабка                |
| Сенситивність                                                                           | 0,557654                    | Середня                    |
| Тривожність                                                                             | 0,454493                    | Слабка                     |
| Лабільність                                                                             | 0,477567                    | Слабка                     |

Таким чином, з усіх шкал, найбільше нас цікавить шкала «сенситивність», вона має середню силу зв'язку з емоційним виснаженням, бо також можемо представити результати за шкалами «тривожність» і «лабільність». Тут ми маємо за показниками дуже слабку силу зв'язку коефіцієнта кореляції, але таку, що наближається до середнього значення. До уваги ми можемо не брати показники шкал «спонтанність», «екстраверсія», «агресивність», «ригідність» та

«інтроверсія». Тут ми маємо дуже слабку силу зв'язку коефіцієнта кореляції, що наближається до нуля.

Розглянемо спочатку підгрупу з середнім рівнем емоційного виснаження (Рис. 2.5.).

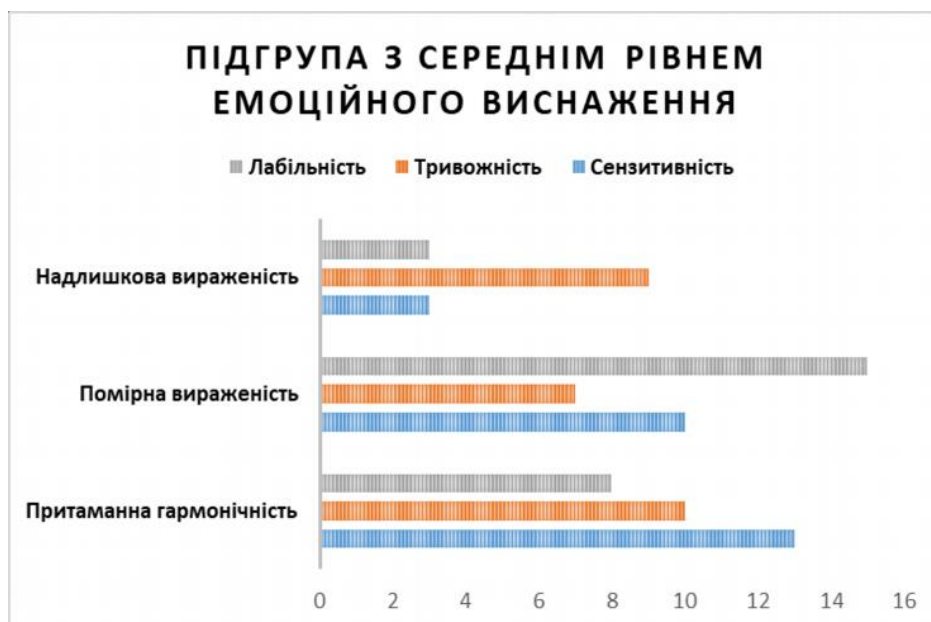


Рис. 2.5. Результати аналізу в підгрупі з середнім рівнем емоційного виснаження за методикою ІТО Л. М. Собчик (n=61)

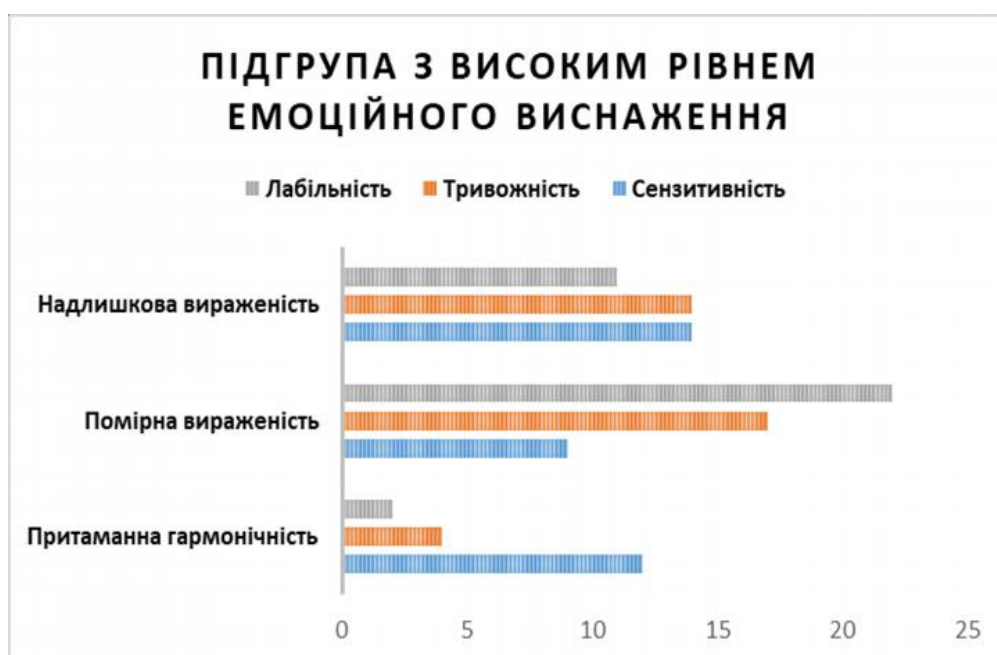
Як ми бачимо з гістограми для підгрупи з середнім рівнем емоційного виснаження більш характерні гармонічність і помірна вираженість за шкалами «лабільність», «тривожність» і «сензитивність».

Гармонічний прояв «лабільності» спостерігаємо у 8 респонденток (13%), «тривожності» - 10 осіб (17%) і «сензитивності» у 13 жінок, що відповідає 21% від загальної кількості досліджуваних.

Помірна вираженість «лабільності» характерна для 15 досліджуваних, що відповідає 25% загальної вибірки. З вираженою «тривожністю» 7 респонденток (11%) і «сензитивністю» маємо 10 (17%) жінок, що виховують дітей з особливими потребами.

Найбільша виражена «тривожність» - 9 жінок (15%), і однаково по 3 особи мають надлишкову вираженість «лабільності» й «сензитивності».

Щодо рівня вираженості, то в підгрупі з середнім рівнем емоційного виснаження щодо «лаконічності» більше притаманна гармонічність, потім помірна вираженість, і найменше людей з надлишковою вираженістю за цим показником. Щодо «тривожності», то тут приблизно однаково кількість досліджуваних з гармонічністю та надлишковим вираженням. І щодо «лабільності», то найменше людей з надлишковою вираженістю (3), а найбільше з помірною вираженістю.



*Рис. 2.6. Результати аналізу в підгрупі з високим рівнем емоційного виснаження за методикою ІТО Л. М. Собчик (n=61)*

З гістограми результатів аналізу в підгрупі з високим рівнем емоційного виснаження ми бачимо, що акцент перемістився з гармонічної й помірної вираженості на помірну й надлишкову.

Щодо лабільності, то як і у попередній підгрупі, ми маємо найбільше респонденток з результатом помірної вираженості, хоча при цьому загальна кількість виросла – 22 особи, на відміну 15, які були в підгрупі з середнім рівнем емоційної виснаженості. Також маємо ще 11 жінок, для яких характерна надлишкова вираженість лабільності, і 2 жінки з гармонійним.

Сензитивність найбільше демонструється досліджуваними з надлишковою вираженістю (14 осіб) і певною гармонічністю – 12 респонденток. Помірна вираженість характерна для 9 жінок.

Тривожність: надлишкова вираженість у 14 респонденток, помірна – у 17 і гармонічність, не дивлячись на своє виснаження, демонструють чотири жінки, що виховують дітей з особливим потребами.

Отже, можемо припустити, що для більшості жінок, що пройшли дослідження, характерна емоційна неврівноваженість, з істероїдними проявами, вони схильні до фіксованих страхів. Оскільки ми маємо за цією шкалою в переважній більшості понад 5 балів, то можемо стверджувати про наявність у респонденток постійної зміни настрою, мотиваційної нестійкості, надлишкової емотивності, рис вираженої демонстративності. Також ми можемо говорити в деяких випадках (38%) про схильність до нав'язливих страхів та панічних реакцій, дезадаптивних станів.

За допомогою опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте) (Додаток Г) ми можемо проаналізувати рівень напруженості восьми основних психологічних захистів, та вивчити ієрархію системи психологічних захистів жінок, які виховують дітей з особливими потребами (Таблиця 2.4.). Також визначимо, які найчастіше захисти використовують респондентки в контексті своєї емоційної виснаженості.

**Оцінка сили зв'язку коефіцієнту кореляції  
між емоційним виснаженням й шкалами опитувальника «Індекс  
життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман,  
Конте)**

| Шкали опитувальника<br>«Індекс життєвого<br>стилю» (ІЖС) Р. | Коефіцієнт кореляції | Оцінка сили зв'язку |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
|                                                             |                      |                     |

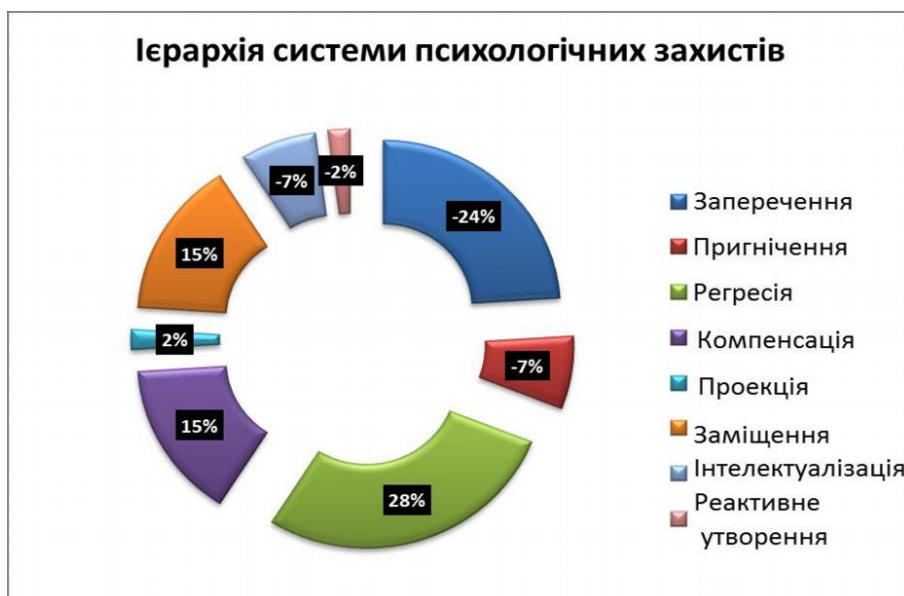
|                                    |          |                  |
|------------------------------------|----------|------------------|
| <b>Плутчика, Х.<br/>Келлермана</b> |          |                  |
| Заперечення                        | -0,51186 | Середня зворотна |
| Пригнічення                        | -0,15247 | Дуже слабка      |
| Регресія                           | 0,580587 | Середня          |
| Компенсація                        | 0,319268 | Слабка           |
| Проекція                           | 0,039384 | Дуже слабка      |
| Заміщення                          | 0,323274 | Слабка           |
| Інтелектуалізація                  | -0,14838 | Дуже слабка      |
| Реактивне утворення                | -0,03589 | Дуже слабка      |

Отже, за результатами даної таблиці ми можемо говорити про дві шкали, що мають достатню середню силу зв'язку коефіцієнта кореляції з емоційною виснаженістю – це з прямою кореляцією «регресія» й зворотною кореляцією «заперечення». Слабку кореляцію маємо між емоційним виснаженням й шкалами «компенсація» та «заміщення». І дуже слабку кореляцію маємо між шкалами «пригнічення», «проекція», «інтелектуалізація», «реактивне утворення» та емоційним виснаженням.

Щодо ієрархії системи психологічних захистів жінок з середнім й високим рівнем виснаження, які виховують дітей з особливими потребами, то вона достатньо наочно продемонстрована на рисунку 2.7. Розставимо дані

механізми захисту за принципом зростання, де 1 – механізм захисту, що найменше використовується нашим респондентками, а 8 – найчастіше. 1 – «реактивне утворення» використовується 2% випадків і має зворотну кореляцію; 2 – «проекція» використовується також в 2%; 3 – «інтелектуалізація» використовується 7% випадків і має зворотну кореляцію; 4 – «пригнічення» - 7% випадків; 5 – «компенсація» - пряма кореляція і 15% випадків; 6 – «заміщення» також притаманна пряма кореляція і 15% випадків; 7 – «заперечення» - має середню силу зв'язку коефіцієнта зворотної кореляції й використовується 24%; 8 – «регресія» має середню силу зв'язку коефіцієнта кореляції й характерна у 28% випадках.

3 28% Регресія 1 -24% Заперечення 4 15% Компенсація 6 15% Заміщення  
7 -7% Інтелектуалізація 2 -7% Пригнічення 5 2% Проекція 8 -2%  
Реактивне утворення



*Рис.2.7 Ієрархія системи психологічних захистів жінок, що виховують дітей з особливими потребами*

Таким чином, ми говоримо про те, що для жінок, з числа внутрішньо переміщених осіб, та мають середній та високий рівень виснаження найбільш

характерними механізмами психологічного захисту є «заперечення» й «регресія».

Заперечення як механізм психологічного захисту проявляється у запереченні певних фрустраційних обставин, що викликають тривогу, або будь-який внутрішній імпульс або внутрішня сторона заперечує сама себе.

Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які є очевидними для оточуючих, проте досліджуваними вони не сприймаються, не визнаються. Іншими словами, все що турбує і може призвести до конфлікту не сприймається. Тут, коли ми говоримо про конфлікт, маємо на увазі всі аспекти внутрішнього конфлікту: конфлікт при прояві мотивів, що суперечать основним установкам особистості, або інформація, яка загрожує самозбереженню, самоповазі (на погляд досліджуваних) або соціальному престижу.

Потрібно сказати, що заперечення як механізм психологічного захисту реалізується не лише при внутрішніх, а й будь-якого роду конфліктів, що призводить в свою чергу до виразних спотворень сприйняття дійсності, що (як ми бачимо з результатів нашого дослідження за фактом наявності зворотної кореляції) призводить до емоційного виснаження респонденток.

І як наслідок маємо другий характерний для жінок з емоційним виснаженням психологічний механізм захисту – «регресія».

У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює вирішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в ситуаціях, що склалися. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій.



- 7 Планування вирішення проблеми
- 4 Пошук соціальної підтримки
- 5 Прийняття відповідальності
- 3 Самоконтроль
- 8 Позитивне переосмислення
- 6 Бігство-уникнення
- 1 Конфронтаційний копінг
- 2 Дистанціювання

*Рис. 2.8. Ієрархія рівня напруженості копінгу жінок, що виховують дітей з особливими потребами.*

За результатами дослідження згідно з опитування «Способи опануючої поведінки» за Лазарусом, було оцінено розподіл показників уживаності, а також пріоритетності копінг-стратегій респондентів, про що говорить показник рівня напруженості кожного із запропонованих в опитуванні копінгів.

Отже, найвищий рівень напруженості за стратегією «планування вирішення проблеми» 72,86, другий показник напруженості у стратегії «пошук соціальної підтримки» 70,50. Найнижчі показники напруженості у копінгів «дистанціювання» 55,22 та «конфронтаційний копінг» 55,56. (рис.2.8) Треба відмітити, що згідно з таким діапазоном значень всі копінг стратегії мають середньо-високі та високі рівні уживаності:  $40 \text{ балів} \leq \text{показник} \leq 60$  помірне використання відповідної стратегії, показник більше 60 балів- виражена перевага відповідної стратегії. Показники середньої ланки, ближче до високих, отримали три копінг-стратегії «дистанціювання», «конфронтаційний копінг» та

«бігство-уникнення», інші ж п'ять стратегій «позитивне переосмислення», «самоконтроль», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми» мають високий рівень пріоритетності, а це означає, що застосовуються респондентами дуже активно.

## Висновок до II розділу

У результаті проведеного дослідження було здійснено систематизацію й узагальнення відомостей щодо особистих характеристик жінок, які визначають схильність до вигорання, та зроблений психодинамічний їх аналіз.

Відображення прикладного значення цієї роботи у тому, що отримані в результаті емпіричного дослідження результати дають змогу надати чіткі рекомендації фахівцям у сфері роботи з жінками, на що саме у контексті особистісних якостей доцільно звертати увагу, щоб мати змогу вчасно спрогнозувати та, по можливості, попередити розвиток синдрому вигорання.

На основі здійсненого теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень феномену вигорання було уточнено його основний психологічний зміст: це стан, що характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу, який виявляється у стані хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Відповідно до теоретичної моделі, найбільшу роль у виникненні вигорання відіграє дві групи чинників – організаційні, тобто пов'язані з характеристиками самої роботи, та особистісні – те, якою є людина. Ця модель лягла в основу планування емпіричного дослідження, в ході якого вивчалися ці дві групи чинників та їхнє місце у визначенні рівня вигорання.

За підсумками емпіричного дослідження підтвердилась гіпотеза про те, що найбільшою схильністю до вигорання характеризуються особи з високими показниками дифузної ідентичності і поганим тестуванням реальності, тобто особи, що мають слабку особистісну структуру.

Виконання ними робочих обов'язків, у зв'язку із такими особистісними особливостями, набуває надмірних проявів, зокрема, вони буквально поглинаються виконанням завдань, втрачають чуття часу та власних потреб, обов'язки домінують над вітальними потребами піклуватися про себе та своє благополуччя, а розірвати цей тісний зв'язок не дають активні захисти – заперечення, дисоціація, проєкція. Відтак, потрапивши у таку «пастку», низько

особистісно організовані особи не рефлексують погіршення власного стану і через це їх вигорання поглиблюється. Додатковою «підказкою» тут може бути особистісна риса сумлінності – аналогічно, особи, у яких вона високо розвинута, схильні вигорати більше, то ж і для них зазначені рекомендації доречні.

Гіпотеза про те, що чим вищий рівень нейротизму, тим вищими в людини є прояви вигорання, була спростована, натомість, між цими показниками дослідження встановило непрямої зв'язок. То ж у цьому зв'язку вигорання може бути власне наслідком особистісної стриманості (яка зовні виглядає як емоційна стабільність, тобто низький нейротизм). У цьому сенсі, розвиток навиків емоційного інтелекту та навчання технікам відреагування неприємних переживань можуть бути важливими для профілактики вигорання. Було також підтверджено доволі очікуваний обернений зв'язок між задоволеністю соціальними ролями та симптомами вигорання.

Обґрунтовано й апробовано діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити особистісні чинники, що впливають на виникнення феномену емоційного вигорання. Під час емпіричного дослідження використовувалися методики: «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яноюю, О. С. Старченковою на основі моделі (MBI) Maslach Burnout Inventory К. Маслач та С. Джексона) (додаток А), тест диференційної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН(додаток Б), тест індивідуально-типологічний опитувальник (Л. Н. Собчик)(додаток В), методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index (Р. Плутчик, Х. Келлерман)(додаток Г), опитувальник (WCQ) «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) (додаток Д). Емпіричним шляхом доведено наявність емоційного виснаження у жінок: досліджувані мають середній та високий рівні (відповідно 43% та 57% від загальної кількості респонденток). З низьким рівнем не було жодної особи. Виявлено, що для більшості жінок, характерне майже повне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, що викликає хронічну емоційну та фізичну втому, байдужість по відношенню до оточуючих, можуть спостерігатися ознаки

депресії та дратівливості. Може проявлятися специфічна форма соціальної дезадаптації, що проявляється у зменшенні кількості контактів з оточуючими, нетерпимість в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до оточуючих. Очевидні невдоволення собою, зменшення своєї цінності, негативне самосприйняття. Виникнення провини за власні негативні прояви або почуття, зниження самооцінки як мами й особистісної самооцінки, поява почуття власної неспроможності. Зниження рівня мотивації та ентузіазму по відношенню до будь-якої діяльності. Емпірично доведено, що кореляційні зв'язки на середньому, та близькому до середнього, рівнях по силі зв'язку, між показником емоційної виснаженості за методикою емоційного вигорання, присутні з такими показниками індивідуально-типологічного опитувальника Л. М. Собчик: «сенситивність», «тривожність», «лабільність». Емпірично встановлено і кореляційний зв'язок середнього рівня між емоційним виснаженням жінок, визначеного за методикою «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі (MBI) Maslach Burnout Inventory К. Маслач та С. Джексона), та механізмами психологічного захисту особистості «заперечення» й «регресія», методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index (Р. Плутчик, Х. Келлерман). За результатами дослідження, згідно з опитування Методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки») Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої), було оцінено розподіл показників уживаності, а також пріоритетності, копінг-стратегій досліджуваних.

Проведеним дослідженням не вичерпано усіх аспектів проблеми вигорання жінок. «Світлими плямами» цієї магістерської роботи залишаються визначення найбільш якісного інструменту для вимірювання цього феномену, міжкультурні особливості прояву вигорання і навіть зміст його симптомів, наявність відмінностей у показниках вигорання у представників різних професій (що не було у фокусі самої роботи). Все це може бути перспективами досліджень у цій тематиці.

### **РОЗДІЛ III.**

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ**

### **3.1. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології.**

Соціально-психологічний тренінг входить в перелік активних методів навчання, які ряд фахівців, в тому числі і в психології, пропонують як альтернативу традиційним методам і формам навчання: лекцій, семінарських та практичних занять. Тренінги, корекційні та розвивальні заняття створюють основу спрямованого психологічного впливу на клієнта. Вони дозволяють виявити і змінити поведінкові стереотипи, деструктивні форми поведінки та отримати позитивні результати у плані формування особистості. Одним із напрямків активного впливу є соціально-психологічний тренінг. [15]. Соціально-психологічний тренінг - це частина практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи, з метою розвитку компетентності в спілкуванні. Методика проведення тренінгу передбачає планування видів діяльності поетапно, розподіляючи їх за трьома структурними підрозділами. Це вступна, основна та заключна частини. Вступна частина складається з вітання; знайомства та презентації членів групи (на першому занятті); засвоєння принципів та правил роботи під час тренінгу; зняття зайвої напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; визначення мети та завдань; мотивації учасників; з'ясування очікувань членів групи. Основна частина включає самодіагностику та поглиблений самоаналіз; з'ясування напрямків особистісного (групового) розвитку; засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизацію. Заключна частина зводиться до підведення підсумків; рефлексії емоційного стану та почуттів; зняття напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; завершення заняття.

Роль організаційної основи заняття відіграє вступна частина. Зазвичай розпочинають роботу з вітання. Основне завдання тренера на цьому етапі –

підготувати учасників до корекційно розвивального впливу. Насамперед це знайомство з принципами та правилами роботи у групі. Необхідним кроком є проведення психорелаксаційних та психогімнастичних вправ. Зазвичай, їх проводять у супроводі повільної музики. Центральне навантаження тренінгу несе основна частина, що складається з кількох етапів:

- самодіагностики та поглибленого самоаналізу;
- визначення напрямків особистісного (групового) розвитку;
- засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизації.

Напрямки впливу визначають шляхом аналізу слабких (порушених) сторін особистості (групи). Зазвичай під час тренінгу розглядаються якості, які є найбільш уразливими у повсякденному житті. Після визначення спрямованості корекційного впливу, ставиться завдання опанувати необхідні навички та втілити їх у практичну діяльність. Це втілюється за допомогою психологічних вправ. На основному етапі найбільш ефективними є методи імаготренінгу, групової дискусії, проблемних ситуацій, ділових, сюжетно рольових та творчих ігор, психологічного малювання, поведінкових вправ, моделювання життєвих ситуацій, психодрами. Одним з ключових моментів тренінгу є перехід учасників з імпульсивного рівня діяльності на регулятивний (рефлексивний, об'єктивний).

Метою соціально-психологічного тренінгу є коригування неадекватних і вироблення нових, адекватних способів реагування в різних ситуаціях спілкування. Для цього в процесі навчання необхідно забезпечити виконання ряду умов:

- усвідомлення кожним учасником особливостей своєї поведінки в спілкуванні, її чесно і недоліків;
- розвиток умінь і навичок ділового спілкування (вступ в контакт, вирівнювання нервово-емоційної напруги, активне слухання, узгодження інтересів, аргументація своєї позиції, ведення ділових нарад);
- розвинення соціальної сензитивності - сприйнятливості до станів, переживань, думок інших людей;
- згуртування групи на основі єдиних цілей і завдань навчання, норм і правил

взаємодії.[15]

Існують позитивні критерії ефективного тренінгу. Їх фіксація дозволяє тренеру або учаснику групи оцінити результативності тренінгу. Ці критерії можуть служити і критеріями оцінки роботи тренера, його рефлексії. Виділимо найбільш часто зустрічаються критерії:

- 1) Зниження егоцентричних позицій в поведінці учасників.
- 2) Загострення соціальної чутливості (зниження комунікаційних бар'єрів по відношенню до інших людей).
- 3) Ослаблення дії захисних механізмів (зменшення страху подолання стереотипів, збільшення саморозкриття).
- 4) Підвищення почуття відповідальності за свої слова та вчинки.
- 5) Об'єктивізація поведінки учасників. У кожного підвищується адекватність само- і взаємооцінки.
- 6) Актуалізація творчого потенціалу учасників.
- 7) Поява суб'єктивного відчуття легкості в кінці заняття і в кінці всього курсу.
- 8) Розвиток самодостатності групи.
- 9) Підвищення ефективності групової роботи.

На результативності тренінгу впливають кілька факторів: майстерність тренера; наявність якісної програми і її реалізація; зацікавленість замовника в застосуванні результатів роботи групи в процесі діяльності організації; створення умов, при яких учасники тренінгу зможуть використовувати свої «надбання» на практиці; особиста зацікавленість учасників в застосуванні напівчинних навичок у професійній діяльності та інших сферах життя.

### **3.2. Сценарій тренінгової програми профілактики емоційного вигорання жінок з числа внутрішньо переміщених осіб з метою покращення якості їхнього життя**

Проведений аналіз теоретичної, методичної літератури, а також експериментальних даних досліджень емоційного вигорання жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, дозволив виділити три основні напрями психологічної підтримки жінок, які страждають емоційним вигоранням:

- 1) наповнення ресурсом, силами;
- 2) запрошення в терапію, формування запиту на активну терапевтичну роботу;
- 3) терапевтична робота за запитом.

Основною метою цієї тренінгової програми є комплексна профілактика емоційного вигорання у жінок різних вікових категорій та сфер діяльності. Ми прагнули надати учасницям дієві інструменти та практики, які допоможуть їм ефективно впоратися зі стресом, підвищити рівень психологічного благополуччя та відновити баланс між роботою і особистим життям. Окрім цього, важливим завданням є сприяння покращенню загальної якості життя жінок, підвищення їх впевненості в собі, самооцінки, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції та здорових стратегій подолання внутрішніх конфліктів. Кожен блок тренінгової програми спрямований на вирішення конкретних проблем, пов'язаних із синдромом емоційного вигорання. Інтерактивні вправи, тематичні дискусії та майстер-класи дозволять учасницям отримати знання та практичні рекомендації, які вони зможуть застосовувати як в професійному, так і в особистому житті. Наша мета - створити безпечний простір для самопізнання, особистісного зростання та гармонізації внутрішнього світу кожної жінки. Програма психологічної підтримки розділена на три блоки:

- 1) підтримки жінок, наповнення їх ресурсом - тільки після досягнення мінімального ресурсного стану батьків дітей з порушеннями здоров'я можна вживати інші заходи психологічної допомоги;
- 2) запрошення в терапію - тобто акуратне надання зображенням терапевтичних

технік, що дозволяють отримати позитивний досвід зустрічі зі своїми внутрішніми проблемами, усвідомити можливість їх вирішення;  
3) терапевтичні заходи - активна робота з проблемами на запит.

Дані напрямки включають в себе наступні завдання:

- створити безпечний простір;
- дати досвід причетності до групи одностудійців (побути зі «своїми», «я не один!»);
- дати досвід позитивної взаємодії в групі через модератора бесіди;
- демонстрацію технік ненасильницького спілкування через роботу ведучого;
- дати ресурс через переживання успішності, соціальності, через вихід з роліми, через приємні сенсорні відчуття під час чаювання та арт-терапевтичних занять;
- викликати стійке відчуття радості (спільна діяльність, переживання своєї компетентності і вмілості, заняття для душі);
- дати спробувати себе в інших соціальних ролях (малювання, обмін експертним досвідом, розкриття творчого потенціалу креативності);
- дати в безпечній обстановці пережити зустріч зі своїми внутрішніми проблемами, отримати досвід їх успішного вирішення;
- навчитись нескладним і доступним крокам насичення себе сенсорними відчуттями та пропрацювання свого тіла, за допомогою простих елементів відомих тілесних практик, таких як, наприклад, бодинамічний підхід або дихальна гімнастика.

Підібраний комплекс заходів психологічної підтримки жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, які страждають емоційним вигоранням, носить передтерапевтичний характер, тому у нього є широка сфера застосування:

- учасниками можуть бути люди, які потребують терапії, але не готові до неї;
- групи можуть бути відкритими;
- діагностичні можливості - в ході роботи можуть бути виявлені випадки, що вимагають залучення психотерапевта чи психіатра (наприклад, клінічна депресія).

Така форма психологічної підтримки дозволяє використовувати м'які

практики, що не передбачують глибокої внутрішньої роботи, але виробляють позитивний досвід і навик звернення до свого внутрішнього світу, зустрічей з собою і своїми проблемами. Разом з тим підтримуючий супровід дає ресурс, сили для цієї зустрічі. По мірі роботи повинна проявитися динаміка: сил має стати більше, навички повинні розвинутися, і як результат - у групи повинен сформуватися запит на терапію і перехід до більш глибокої роботи.

За допомогою наступних заходів планується досягнути таких результатів:

- демонстрації бажаної моделі поведінки (емпатії, поваги, ненасильницького спілкування та ін.);
- використання найбільш екологічних терапевтичних технік: арт- і музичної терапії, проєктивних методик, сенсорної інтеграції, дихальної гімнастики, простих елементів тілесних практик;
- дестигматизації досвіду зустрічі з собою, показу позитивності і практичної користі психотерапевтичної роботи;
- розвитку здатності до рефлексії (підвищення стійкості розвивається через усвідомленість, усвідомленість - через навик рефлексії);
- надання інформації для роздумів (побічно, через досвід інших людей під час зустрічей, у фільмах, книгах);
- м'якого інформування у вигляді лекцій, бесід та семінарів (на вимогу групи).

Тренінг складено для групи жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, кількість учасників в групі 14-16 осіб.

Терміни реалізації програми:

- корекційна програма охоплює 3 місяці, 12 занять;
- заходи з підтримки жінок з числа внутрішньо переміщених осіб проводилися з періодичністю 1 заняття в тиждень.

### **Тренінг відновлення ресурсу життєвих сил**

*Структура зустрічей.* Кожне заняття триває дві години і складається з вступної частини (визначення ведучим групи теми заняття і короткого її обговорення з учасниками, а також розминки або «розігріву»), основної частини,

що включає, як правило, виконання однієї вправи з подальшим обговоренням процесу роботи і його результатів, і заключної частини.

Перед початком кожної зустрічі передбачене невелике чаювання, у довільному форматі 15-20хвилин.[21]

### ***Перше заняття:***

*1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин ( в довільному форматі)*

*2) Хід заняття:*

Вступна частина даного заняття більш тривала, ніж зазвичай (45 хвилин). Ведучий знайомить учасників з метою і завданнями тренінгу, принципами роботи групи (добровільність участі, сталість складу, орієнтація на почуття, що виникають в контексті «тут і тепер», конфіденційність, відповідальність, активність, відкрите вираження почуттів). Ведучий також пропонує кілька визначень творчості (креативності) і наводить приклади творчих занять, в тому числі, прагнучи показати, що творчі елементи можуть бути присутніми в будь-якій діяльності людини. Потім він пропонує кожному учаснику коротко представити себе групі, сказати, чи вважає він себе творчою людиною, які творчі прояви йому притаманні.

### ***Вправа «Малювання нитка Аріадни»***

Завдання: зняття напруги, ослаблення зайвого свідомого контролю, який може перешкоджати спонтанності і творчих проявів, активізація уяви, запуск внутрішньогрупового взаємодії.

Матеріали: Папір, воскові крейди або масляна пастель.

Тривалість: 40-50 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам групи, взявши папір і крейду будь-якого кольору, закрити очі і протягом декількох хвилин (ведучий може поставити певний час, наприклад, одну або дві хвилини) хаотично, прагнучи не контролювати руху руки свідомістю, водити крейдою по паперу. У потрібний момент ведучий просить учасників відкрити очі і, розглядаючи отримані візерунки, постаратися знайти в них будь-якої образ чи кілька образів. Потім учасники можуть промальовувати ці образи, додаючи до своїх малюнків нові

деталі або посилюючи вже наявні в зображеннях елементи. При цьому вони можуть користуватися крейдою будь-якого кольору.

Після завершення образотворчої роботи відбувається представлення малюнків в колі з короткими авторськими коментарями (хто що побачив і відчув). Учасники можуть при цьому говорити про те, які почуття і асоціації викликають у них малюнки один одного.

Ведучий може коротко прокоментувати процес і результати роботи.

### *Заключна вправа «Танець в колі»*

Завдання: Формування групової згуртованості, завершення заняття у формі ритуалу.

Тривалість: 20-25 хвилин.

Учасники стають в коло і беруться за руки. Звучить музика (танцювальна, з етнічним колоритом, краще – в помірному темпі або повільна) і, слідуючи її ритму, учасники розмикають руки і починають спонтанно рухатися – спочатку стоячи на місці і використовуючи лише деякі частини тіла (наприклад, руки), а потім – повільно переміщаючись по колу і задіюючи по можливості всі частини тіла. Кожен може привносити в загальний танець свої елементи. Після танцю, залишаючись в колі, учасники коротко діляться своїми враженнями від заняття і прощаються один з одним.

### **Друге заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) Лекція на актуальну тему (може бути сформована за запитом учасників групи): «Соціальні аспекти особливого батьківства» 1:30 хвилин

### **Третє заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) Хід заняття:

Як загальне введення до заняття ведучий може сказати, що творчий початок в будь-якій людині проявляється в тому числі і в тому, як вона використовує простір і організовує його навколо себе. Це може бути облаштування свого житла

або робочого місця, робота в саду або на території школи, благоустрій міської території і т.д. Художник організовує і «облаштовує» простір малюнка, створюючи композицію і привносячи в свою роботу різні елементи. Люди також по-різному використовують простір, коли вони рухаються, в тому числі танцюють або здійснюють якісь соціальні ритуали.

### *Розминка «Привітання в русі»*

Завдання: зняття напруги, ослаблення зайвого свідомого контролю, який може перешкоджати спонтанності і творчим проявам, фізичне розслаблення, запуск внутрішньогрупової взаємодії. Розвиток взаємної довіри.

Матеріали: не потрібні.

Тривалість: 5-10 хвилин.

Учасники групи знаходять найбільш комфортне для себе місце в кімнаті, де відбувається зустріч. Потім вони починають вільно ходити по кабінету, потягуючись і намагаючись зняти напругу м'язів. Вони також можуть без слів вітати один одного, використовуючи виразну жестикуляцію. При цьому учасники можуть звертати увагу на те, яку частину простору кімнати використовують під час руху вони самі, а яку частину - інші.

### *Вправа на розфарбовування матриць-фракталів і створення історій в парах.*

Завдання: зняття напруги, активізація уяви і взаємодії між учасниками групи, розвиток взаємної довіри, дослідження й відмінностей в досвіді. Отримання задоволення від діяльності. Усвідомлення учасниками групи своїх психологічних характеристик.[22]

Матеріали: Набір матриць-фракталів, фарби, олівці, фломастери, воскові крейди або масляна пастель і т.д.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам утворити пари (на основі вільного вибору чи інакше) і, розклавши набір матриць для розфарбовування, просить партнерів вибрати одну з матриць і потім спільно розфарбувати її, використовуючи будь-які образотворчі засоби (фарби, олівці, пастель, олівці). Партнери можуть працювати мовчки або домовлятися. На виконання цієї роботи дається 40-45

хвилин. Коли до закінчення роботи залишається 10 хвилин, ведучий пропонує партнерам, продовжуючи розмальовку, почати обмінюватися своїми асоціаціями з приводу способу для того, щоб потім скласти разом якусь історію (притчу, казку і т. д.). Історія повинна описувати персонаж на зображенні, його дії, передісторію і т.д.). Закінчивши малювати, партнери можуть цю історію записати.

Група повертається в коло, де відбувається представлення робіт. Учасники кожної пари говорять про те, що вони відчували в процесі роботи і після її завершення, що кожен з них малював, зачитують складену ними історію. Інші учасники групи можуть розповісти про почуття, які викликають у них роботи інших пар, а ведучий - коротко прокоментувати процес і результати роботи. Він також може вказати на відмінності у використанні простору фігури при її розфарбовуванні різними парами і учасниками. Завершивши представлення робіт і обговорення в колі, учасники, за пропозицією ведучого, можуть повісити роботи на одну зі стін кабінету, організувавши своєрідну виставку. Якщо група не заперечує, роботи можуть залишитися на стіні до наступного заняття. Навіть якщо в кабінеті потім будуть займатися інші групи, така «виставка» буде надавати на них стимулюючу дію.

На закінчення заняття учасники коротко діляться своїми враженнями і прощаються один з одним.

#### **Четверте заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) *Лекція на актуальну тему (може бути сформована за запитом учасників групи): «Інклюзивний простір позашкільних занять» 1:30 хвилин*

#### **П'яте заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) *Хід заняття:*

На початку заняття ведучий може сказати про те, що ритми присутні в звуках і музиці, а також в русі і різних природних явищах і процесах, в роботі різних технічних пристроїв. Крім того, ритм є в малюнку та інших візуально-

пластичних формах. Творча діяльність може бути заснована на створенні або виборі певного ритму або декількох ритмів, а тому дане заняття буде присвячено тому, як ритми проявляють себе в образах, русі і звуках.

### *Розминка «Привітання в русі»*

Завдання: зняття напруги, ослаблення зайвого свідомого контролю, який може перешкоджати спонтанності і творчих проявів, фізичне розкріпачення, запуск внутрішньогрупової взаємодії. Розвиток взаємної довіри.

Матеріали: не потрібні

Тривалість: 5-10 хвилин. 87

Учасники групи вільно ходять по кабінету, потягуючись і намагаючись зняти напругу м'язів, потім вони починають без слів вітати один одного, використовуючи виразну жестикуляцію. Вони можуть звертати при цьому увагу на «ритм» своїх рухів і його зміна, а також на «ритми», властиві рухам інших учасників.

### *Вправа «Ритми навколо і всередині нас»*

Завдання: зняття напруги, активізація уяви і взаємодії між учасниками групи. Дослідження подібності та відмінності в індивідуальних експресивних проявах, усвідомлення себе в групі. Розвиток здатності до зорового поданням різних слухових і рухових стимулів. Усвідомлення учасниками групи своїх психологічних особливостей.

Матеріали: папір різних форматів, фарби, олівці, фломастери, воскові крейди або масляна пастель і т. д.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Учасники групи стають в коло і кожен по черзі ударами в долоні спочатку протягом декількох секунд вистукує який-небудь ритм, а потім всі інші цей ритм повторюють. Після цього учасники вибирають собі місце для малювання (за столом, на підлозі і т. д.). А ведучий включає уривки кількох музичних творів, або твір, в якому ритм неодноразово змінюється, і пропонує їм передати своє відчуття різних ритмів і пов'язані з ними асоціації у вигляді графічних нарисів. Учасники можуть передавати асоціації з кожним ритмом на окремому аркуші або

асоціації з декількома ритмами - на одному аркуші. Вони також можуть представляти викликані різними ритмами відчуття і асоціації в кольорі, підбираючи крейда, олівець або інший образотворчий матеріал. Ритм може зображуватися, наприклад, у вигляді ламаної або плавної лінії. Через деякий час, коли почате прослуховування музичних уривків закінчиться, учасникам можна запропонувати створити на основі асоціативних начерків графічні образи, трансформуючи, наприклад, зображує повільний ритм хвилясту лінію в зображення квітки або річки і т.д. Під час обговорення малюнків в колі учасники можуть додатково охарактеризувати особливості свого сприйняття звучання музичних ритмів, а також ті почуття і тілесні реакції, які різні ритми у них викликали. Ведучий може акцентувати увагу учасників групи на схожість і відмінності в емоційному сприйнятті ритмів і стимулювати їх до усвідомлення можливий зв'язок між особливостями сприйняття і відмінностями в темперамент, потреб та стану різних людей.

#### **Шосте заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) Лекція на актуальну тему (може бути сформована за запитом учасників групи): *«Росподілення ролей в сімейній ієрархії, з урахуванням особливостей розвитку дитини»* 1:30 хвилин

#### **Сьоме заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) Хід заняття:

У вступній частині заняття ведучий може розповісти про виразний жест як важливий індивідуальний творчий вияв людини. Він може акцентувати увагу учасників на тому, що виразний жест - це не тільки рухи руки, але і будь-яка інша форма прояву людиною своїх почуттів, намірів і потреб в спілкуванні з іншими людьми, а також з природою і живими істотами. Виразний жест може бути виявлений в образотворчому мистецтві, коли художник, наприклад, ліпить щось з глини або робить мазки, в музиці, коли музикант висловлює почуття не тільки через звуки, а й через рухи тіла і т. д.

### *Розминка «Привітання в колі»*

Завдання: зняття напруги, фізичне розкріпачення, стимулювання спонтанності, активізація внутрішньогрупового взаємодії. Розвиток взаємної довіри і згуртованості.

Матеріали: не потрібні

Тривалість: 15-20 хвилин.

Учасники групи стають в коло і по черзі здійснюють різні виразні рухи. Вся група повторює за кожним учасником його жести.

### *Вправа «Малювання на вологому папері в підгрупах»*

Завдання: активізація уяви і взаємодії між учасниками групи, формування згуртованості. Дослідження подібності і відмінностей в індивідуальних і групових експресивних проявах. Усвідомлення учасниками групи своїх психологічних особливостей.[22]

Матеріали: кілька листів ватману, фарби, олівці, фломастери, воскові крейди або масляна пастель і т. д.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Учасники утворюють підгрупи (бажано, щоб склад підгруп на цьому занятті відрізнявся від складу підгруп на попередньому занятті з тим, щоб стимулювати прямі контакти учасників з більш широким колом осіб), в кожній з яких може бути від трьох до п'яти осіб. Ведучий повідомляє групі про те, що спочатку передбачається робота з фарбою на загальному аркуші паперу без створення будь-якого закінченого образу, просто «гра» з кольором, після чого учасники повинні спільно створити зі створених плям будь-якої образ. Після цього учасники кожної підгрупи беруть аркуш ватман і змочують його водою. Потім по черзі або одночасно вони починають малювати на ньому лінії або плями, користуючись гуашовими або акварельними фарбами. При цьому вибір кольору кожним учасником визначається тим, наскільки він йому приємний або цікавий. Індивідуальні території для кожного учасника на загальних аркуші ватману не виділяються, так що кожен має можливість, домовляючись або не домовляючись з іншими, малювати, де захоче. (Ведучий повинен спостерігати за

тим, як учасники підгруп взаємодіють на цьому етапі і, в разі необхідності, під час обговорення в колі акцентувати увагу на вираженні почуттів, пов'язаних з роботою на спільному просторі і порушенням неформальних кордонів учасників.) По мірі того, як простір листа ватману поступово заповнюється кольоровими лініями і плямами, вони можуть зливатися одне з одним, а фарби - змішуватися. Кольорове «поле» може викликати в учасників різні почуття і асоціації, якими вони діляться один з одним. Завдяки цьому підгрупа домовляється про трансформацію плям в більш-менш оформлені образи. Для цього, крім фарб, вони можуть скористатися і іншими образотворчими засобами (фломастерами, крейдою і т. д.) І техніками (наприклад, колажем).

Потім відбувається показ і обговорення робіт в загальному колі. Учасники підгруп можуть сказати, наскільки вони задоволені спільною роботою і з чим це пов'язано. Ведучий коментує особливості взаємодії в підгрупах і допомагає учасникам висловити як позитивні, так і негативні почуття.

#### *Заключне вправа «Прощання в колі»*

Учасники стають в коло і коротко діляться своїми враженнями від усього заняття і прощаються один з одним, використовуючи для цього виразні жести.

#### **Восьме заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) Лекція на актуальну тему (може бути сформована за запитом учасників групи): «Управління часом. Власний ресурс» 1:30 хвилин

#### **Дев'яте заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.
- 2) Хід заняття:

У вступній частині заняття ведучий може сказати про те, що свята і ритуали різних народів надають багаті можливості для творчих проявів людей. Учасники свят можуть, наприклад, створювати спеціальні костюми, прикрашати свої оселі і місце проведення свята, виконувати музику, танцювати і т. д. У будь-якому святі і ритуалі є певний організуючий початок, воно передбачає вчинення спільних дій і дотримання людей певним правилам. У той же час, кожен має

достатню свободу для прояву своєї індивідуальності, творчої реалізації своїх фантазій і вираження своїх почуття у взаємодії з іншими.

### *Розминка «Стародавні танці»*

Завдання: зняття напруги, фізичне розкріпачення, стимулювання спонтанності, активізація внутрішньогрупового взаємодії. Розвиток взаємної довіри і згуртованості.

Матеріали: ударні музичні інструменти (барабан, бубон), записи ритуальної етнічної музики.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Вмикається музика. Учасники групи рухаються по колу. Кожен по черзі задає свій ритм, використовуючи барабан або бубон. Решта йдуть за цим ритмом. Потім інструмент передається наступному учаснику, який деякий час вистукує на ньому свій ритм і т. д., До тих пір, поки інструмент не побуває у кожного.

### *Груповий малюнок / колаж на тему «Свято»*

Завдання: активізація уяви і взаємодії між учасниками групи, формування згуртованості. Дослідження подібності і відмінностей в індивідуальних і експресивних проявах. Усвідомлення учасниками групи своїх психологічних особливостей.

Матеріали: кілька листів ватману, фарби, олівці, фломастери, воскові крейди або масляна пастель, матеріали для колажу (ілюстровані журнали, кольоровий папір та картон), пластилін і ін.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Склеївши кілька листів ватману один з одним (може знадобитися 6-8 аркушів) скотчем або клеєм, учасники групи організують великий простір. Їм пропонується створити загальний малюнок або колаж на тему «Свято» з використанням будь-яких образотворчих матеріалів і технік. Вони можуть не тільки малювати, а й ліпити, створювати колаж, конструювати форми з паперу та картону і т. д. Кожен може розташовувати створювані ним образи на спільному просторі.

Ведучий може звернутися до групи з питанням, як учасники вважають за

краще працювати - спонтанно не домовляючись заздалегідь про те, що саме і в якому місці буде створюватися, або обговоривши заздалегідь план дій і наміри кожного. Коли малюнок або колаж буде створений, відбувається обговорення процесу і результатів роботи. Учасники розповідають про те, наскільки вони задоволені спільною роботою і з чим це пов'язано. Ведучий коментує особливості групової взаємодії в ході створення спільного малюнка і допомагає учасникам висловити як позитивні, так і негативні почуття.

Обговоренню також може передувати твір учасниками художніх текстів (історії, казки) на основі малюнка. Можливо також подальше використання малюнка для ігор, коли учасники групи виступають від імені намальованих або виліплених ними персонажів і взаємодіють один з одним в цих ролях. На закінчення учасники коротко діляться своїми враженнями від заняття і прощаються один з одним.[22]

#### **Десяте заняття:**

- 1) *Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.*
- 2) *Лекція на актуальну тему (може бути сформована за запитом учасників групи): «Корекційні методики як допомога в комунікації з особливою дитиною в родині» 1:30 хвилин 93*

#### **Одинадцяте заняття:**

- 1) *Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.*
- 2) *Хід заняття:*  
*Вправа «Привітання в русі з використанням різних частин тіла»*

Завдання: зняття напруги, фізичне розслаблення, стимулювання спонтанності, активізація внутрішньогрупового взаємодії. Розширення експресивного репертуару.

Матеріали: не потрібні.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники групи починають вільно переміщатися в просторі, здійснюючи руху різними частинами тіла і намагаючись зняти напругу. Вони також вітають один одного, використовуючи для цього «мову» тіла (жести, міміку),

намагаючись варіювати способи вітання і застосовуючи максимально широкий діапазон різних жестів.

### *Вправа «Зображення звуків»*

Завдання: зняття напруги, фізичне розкріпачення, стимулювання спонтанності, активізація внутрішньогрупового взаємодії. Розширення експресивного репертуару. Катарсичне вивільнення почуттів.

Матеріали: різні образотворчі засоби.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники групи розташовуються по колу, сидячи на підлозі або стоячи, і закривають очі. Через деякий час кожен починає видавати якийсь звук, що відображає його стан і фантазії в даний момент. Потім, не відкриваючи очей, учасники стають і обережно починають вільно переміщатися в просторі, видаючи різні звуки і намагаючись взаємодіяти один з одним як за допомогою звуків, так і тактильно. Вербальний контакт не допускається. До кінця вправи учасники зупиняються і відкривають очі, після чого їм пропонується створити малюнок або скульптуру, що відображають почуття і асоціації, пов'язані з виконанням даної вправи. Потім відбувається представлення малюнків і обмін враженнями в колі.

### *Вправа «Виконання групового ритму»*

Завдання: активізація уяви і взаємодії між учасниками групи, формування згуртованості через синхронні ритмічні прояви в групі. Дослідження подібності і відмінностей в індивідуальних експресивних проявах.[22]

Матеріали: ритмічні музичні інструменти (кастаньєти, тамбурини, бубни, барабани і т. д.).

Тривалість: 40 хвилин.

Учасники групи утворюють кілька підгруп, в кожній з яких може бути від трьох до п'яти чоловік. Кожна підгрупа повинна підготувати і потім виконати для іншої частини групи якусь звукову ритмічну композицію, яка транслює певний образ або стан або їх послідовність. Композиції можуть включати кілька фрагментів і можливий розвиток. Перед виконанням учасники підгруп не

говорять іншим, який саме образ або стан передаються в ритмі. Після виступу кожної підгрупи слухачі можуть розповісти про свої асоціації з представленими ритмічними формами, а також порівняти свої асоціації з асоціаціями самих виконавців. Учасники підгруп також можуть сказати, наскільки вони задоволені спільною роботою. На закінчення заняття учасники коротко діляться своїми враженнями і прощаються один з одним.

#### **Дванадцяте заняття:**

- 1) Зустріч учасників, чаювання 15-20 хвилин.*
- 2) Лекція на актуальну тему (може бути сформована за запитом учасників групи): «Програми літнього відпочинку дітям з особливостями розвитку» 1:30 хвилин*

### **Висновок до III розділу**

Сучасна психологія, особливо практична, має в своєму арсеналі значну кількість методів і технологій, які спрямовані на розвиток життєвого середовища людини, надання їй допомоги в процесі адаптації і т.д. Безболісне проживання проблемних ситуацій забезпечується завдяки професіоналізму психологів-практиків. При цьому психолог, здійснюючи вплив на іншу людину, сам є носієм індивідуальної свідомості і має справу теж з живою свідомістю - емоційним і соціальним інтелектом. Неважко уявити, як ускладнюються процеси взаємодії при роботі з групою людей.

Завдання психолога полягає в тому, щоб знайти предмет взаємодії членів групи, в якому були б представлені взаємно пов'язані моделі внутрішнього світу кожного члена групи. Для вирішення цього завдання психолог повинен мати у своєму розпорядженні психологічні матеріали про типи відносин між членами групи і іншу не менш важливу інформацію.

Отже, соціально психологічне навчання має чітко структуровану основу. Кожний з етапів зустрічі (заняття) має свою мету та завдання. Правильно організована діяльність дозволяє досягти такого результату, який сприяє повній чи частковій соціальній адаптації людини у суспільстві незалежно від змісту проблеми та її рівня. Різноманітність методів, які використовують на кожному етапі, дає можливість опрацьовувати різні проблеми та працювати з різними категоріями клієнтів. Методи, що застосовують під час проведення тренінгу, передбачають використання системи прийомів, спрямованої головним чином не на повідомлення учням готових знань, а на організацію умов для самостійного одержання знань.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було здійснено систематизацію й узагальнення відомостей щодо особистих характеристик жінок, які визначають схильність до вигорання, та зроблений психодинамічний їх аналіз. У літературі останньому аспекту присвячено вкрай мало уваги, особистість та її роль у вигоранні вивчається головню в контексті загальнопсихологічних теорій, тому робота має наукову новизну.

Відображення прикладного значення цієї роботи у тому, що отримані в результаті емпіричного дослідження результати дають змогу надати чіткі рекомендації фахівцям, на що саме у контексті особистісних якостей доцільно звертати увагу, щоб мати змогу вчасно спрогнозувати та, по можливості, попередити розвиток синдрому вигорання .

На основі здійсненого теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень феномену вигорання було уточнено його основний психологічний зміст: це стан, що характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, який виявляється у стані хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Відповідно до теоретичної моделі, найбільшу роль у виникненні вигорання відіграє дві групи чинників – організаційні, тобто пов'язані з характеристиками виконуваної ролі, та особистісні – те, якою є людина. Ця модель лягла в основу планування емпіричного дослідження, в ході якого вивчалися ці дві групи чинників та їхнє місце у визначенні рівня вигорання працівників.

За підсумками емпіричного дослідження підтвердилась гіпотеза про те, що найбільшою схильністю до вигорання характеризуються особи з високими показниками дифузної ідентичності і поганим тестуванням реальності, тобто особи, що мають слабку особистісну структуру.

Виконання ними робочих обов'язків, у зв'язку із такими особистісними особливостями, набуває надмірних проявів, зокрема, вони буквально

поглинаються виконанням завдань, втрачають чуття часу та власних потреб, обов'язки домінують над вітальними потребами піклуватися про себе та своє благополуччя, а розірвати цей тісний зв'язок не дають активні захисти – заперечення, дисоціація, проекція. Відтак, потрапивши у таку «робочу пастку», низько особистісно організовані особи не рефлексують погіршення власного стану і через це їх вигорання поглиблюється. То ж, рекомендація для осіб, що працюють з персоналом, №1 – мати інформацію про особистісну структуру їхніх працівників, та брати під контроль зовнішні прояви перших ознак вигорання у них (через рекомендовані day- offs, контроль їхньої заангажованості у виконання завдань та через сам зміст завдань тощо). Додатковою «підказкою» тут може бути особистісна риса сумлінності – аналогічно, особи, у яких вона високо розвинута, схильні вигорати більше, то ж і для них зазначені рекомендації доречні.

Гіпотеза про те, що чим вищий рівень нейротизму, тим вищими в людини є прояви вигорання, була спростована, натомість, між цими показниками дослідження встановило непрямої зв'язок. Його також трактуємо як психодинамічний феномен, а саме – особи, що схильні до невідреагування афектів (за визначенням нейротизму – головні негативних), в результаті таких особливостей вдаються до дії іншого захисного механізму – обернення проти себе. То ж у цьому зв'язку вигорання може бути власне наслідком особистісної стриманості (яка зовні виглядає як емоційна стабільність, тобто низький нейротизм). У цьому сенсі, розвиток навиків емоційного інтелекту та навчання технікам відреагування неприємних переживань можуть бути важливими для профілактики вигорання.

Було також підтверджено доволі очікуваний обернений зв'язок між задоволеністю життям та симптоми вигорання. Задоволеність роботою тут трактується як проміжний, особистісно-організаційний чинник, адже вона стосується особистісного ставлення людини до аспектів власної роботи.

Саме ця характеристика має найвищу прогностичну здатність у дискримінантній моделі чинників вигорання, то ж для HR-спеціалістів та інших

фахівців у роботі з персоналом доцільно звертати увагу та динамічно моніторити цей показник у їхніх працівників.

Проведеним дослідженням не вичерпано усіх аспектів проблеми вигорання працівників. «Світлими плямами» цієї магістерської роботи залишаються визначення найбільш якісного інструменту для вимірювання цього феномену, міжкультурні особливості прояву вигорання і навіть зміст його симптомів, наявність відмінностей у показниках вигорання у представників різних професій (що не було у фокусі самої роботи). Все це може бути перспективами досліджень у цій тематиці.

Підкреслено, що важливу роль у профілактиці емоційного вигорання відіграє застосування адаптивних та проактивних копінг-стратегій, наявність копінг-ресурсів. Обґрунтовано й апробовано діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити особистісні чинники, які впливають на виникнення феномену емоційного батьківського вигорання. Під час емпіричного дослідження використовувалися методики «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі (MBI) Maslach Burnout Inventory К. Маслач та С. Джексона)(додаток А), тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН (додаток Б), тесту індивідуально-типологічного опитувальника (Л. Н. Собчик)(додаток В), методики «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index (Р. Плутчик, Х. Келлерман)(додаток Г), опитувальника (WCQ) «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) (додаток Д). Емпіричним шляхом доведено наявність емоційного виснаження у батьків, що виховують дітей з особливими потребами: досліджувані мають середній та високий рівні (відповідно 43% та 57% від загальної кількості досліджуваних). З низьким рівнем не було жодної особи.

Емпірично доведено, що кореляційні зв'язки на середньому, та близькому до середнього, рівнях по силі зв'язку, між показником емоційної виснаженості за методикою емоційного вигорання, присутні з такими показниками індивідуально-типологічного опитувальника Л. М. Собчик: «сенситивність»,

«тривожність», «лабільність». Емпірично встановлено і кореляційний зв'язок середнього рівня між емоційним виснаженням батьків, визначеного за методикою «Психологічне вигорання» (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі (MBI) Maslach Burnout Inventory К. Маслач та С. Джексона), та механізмами психологічного захисту особистості «заперечення» й «регресія», методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) Life Style Index (Р. Плутчик, Х. Келлерман).

Констатовано, що саме у жінок, у яких порушено рольові зв'язки найчастіше спостерігаються внутрішні конфлікти, підвищене нервово-психічне напруження, негативні емоції: злість, гнів, роздратування, збентеження, які зазвичай не усвідомлюються або цілеспрямовано придушуються ними, що, в свою чергу, перевантажує нервову систему, виснажуючи її, таким чином провокуючи емоційне вигорання.

За результатами дослідження, згідно з опитуванням «Способи опанувальної поведінки» (WCQ) Р. Лазаруса, С.Фолкмана, було оцінено розподіл показників уживаності, а також пріоритетності копінг-стратегій респондентів. Встановлено, що більшістю жінок з онаками вигорання найактивніше застосовується адаптивна стратегія «планування вирішення проблеми».

Якщо порівнювати отримані результати нашого дослідження з теорію Г.Сальє, який вивчаючи стрес, ввів в науковий обіг поняття двох «резервуарів» стресостійкості або альтернативної енергії стресу, та запропонував розрізняти «поверхневу» і «глибоку» адаптаційну енергії. Перша доступна відразу і може бути заповнена за рахунок другої – «глибокої». Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму, втім її виснаження незворотне. Можна дійти висновку, згідно з яким, жінки залишаються активними, не зважаючи на наявність чи відсутність об'єктивних допоміжних джерел, навіть якщо це відбувається за рахунок базового ресурсу їх здоров'я.

Адже виявлено, що для більшості жінок характерне майже повне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, що викликає

хронічну емоційну та фізичну втому, байдужість по відношенню до оточуючих, можуть спостерігатися ознаки депресії та дратівливості. Може проявлятися специфічна форма соціальної дезадаптації, що проявляється у зменшенні кількості контактів з оточуючими, нетерпимість в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до оточуючих. Очевидні невдоволення собою, зменшення своєї цінності, негативне самосприйняття. Виникнення провини за власні негативні прояви або почуття, зниження самооцінки як мами й особистісної самооцінки, поява почуття власної неспроможності. Зниження рівня мотивації та ентузіазму по відношенню до будь-якої діяльності.

Задля наповнення ресурсами відновлення життєвих сил, покращення психоемоційного та фізичного стану батьків, нами розроблено тренінг психологічної профілактики та підтримки для батьків дітей з особливостями розвитку: «Тренінг відновлення життєвих сил», з урахуванням отриманих при дослідженні даних.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О. В., Пузь І. В. Психічна саморегуляція як засіб збереження благополуччя особистості в межах освітнього простору. Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти; за науковою редакцією Матохнюк Л. О. / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2020 року). № 3 (29). Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2020. С. 28–32.
2. Горелова Н. С. Емоційне вигорання: детермінанти та стадії розвитку. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст. Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 29–30 січня 2021 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2021. С. 151–154.
3. Пампуха Л. О. Чинники внутрішньоособистісних рольових конфліктів у жінок керівників. С. 290–297. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i4/37.pdf>.
4. Барко Вадим Психологічне забезпечення діяльності органів внутрішніх справ/ Вісник Академії управління МВС. 2010. №3
5. Білогурова С.В., В.І.Барко, В.В.Барко, Л.А.Кирієнко/Адаптація «Індивідуально-типологічного опитувальника при проведенні конкурсу на службу в поліції/Наука і правоохорона.2017 №3(37
6. Гончарук Н.М. Методика проведення соціально– психологічного тренінгу/ Збірник наукових праць К ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України .2010/-с140-159
7. Дудяк, В. Емоційне вигорання. / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 128
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
9. Ільїн Е.П. Емоції та почуття /Е.П. Ільїн. – 2001

- 10.Копитін А.І., Свистовська О.Е. Арт-терапія дітей та підлітків «Когіто-Центр», 2007
- 11.Котова О.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання: навчальний посібник. – К., 2013.
- 12.Ленгле А. Емоційне вигорання з позиції екзистенційного аналізу. Питання психології. 2008. № 2. С. 3–16.
- 13.Маркова М.В. До проблеми трансформації інституту сім'ї / М.В. Маркова // Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал. – 2007. – № 1. – С. 91-94.
- 14.Маркова М.В. О разработке комплексной системы медико-психологической реабилитации семей, воспитывающих ребенка с нарушением психического развития / М.В. Маркова, Т.Г. Ветрила // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2009. – № 2 (22). – С. 38-45.
15. Методические рекомендации по поддержке семей, воспитывающих подростков и взрослых с ограниченными возможностями здоровья: Проект «Клуб родителей особых детей» // Благотворительное учреждение «Центр социальной реабилитации
- 16.Михайлова Е. В. Горшкова О. С. Исследование эмоциональных переживаний матерей детей с нарушениями развития. Представления матери о ребенке с ограниченными возможностями. Ананьевские чтения — 2013. Психология в здравоохранении: Материалы научной конференции, 22—24 октября 2013 г.
- 17.Никольская И. М. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. -Б.:20В.- Защитная система человека. Психологическая защита и копинг – поведение, 2013
- 18.Петрунько Ольга Внутрішньоособистісний конфлікт на стику конфліктології, практичної та клінічної психології /Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія) № 1 (56), 2017

- 19.Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. 2008.— 304 с.
- 20.Райкова, Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий/Е.Ю. Райкова // Молодой ученый. - 2011. - № 5. Т. 2. – С. 92–97.
- 21.Ракицкая А.В. Взаимосвязь и влияние характеристик личностной и ситуативной агрессии на проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов/А.В. Ракицкая// Философия и социальные науки. - 2014. - № 3. - С. 81-86.
- 22.Рябова Т. В. Феномен эмоционального выгорания / Т. В. Рябова // Экология и жизнь. – 2015. – № 10 (83). – С. 78-81.
- 23.Сафонова И.О. Взаимосвязь профессионально эмоционального выгорания с субъективным благополучием личности медицинских сестер –2011. № 1. – С. 71-81.
- 24.Словник практичного психолога – С. 164.
- 25.Собчик Л. М. Психология индивидуальности, 2003. – 624 с
- 26.Стебловская А.В. Теоретическое представление понятия «Синдрома Эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе // ИСОМ. 2017.
- 27.Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии пост-травматического стресса. Ч. 1. Теория и методы. 2007. — 208 с.
- 28.Ткачева В.В. К вопросу о создании системы психолого-педагогической помощи семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии // Психология семьи и больной ребенок. Учебное пособие: Хрестоматия / 2007. – с.118-129.
- 29.Ткачева В.В. Система психологической помощи семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии: автореф. на соискание уч. степени д-ра психол. наук: спец. 19.00.10 «Коррекционная психология, 2005.

- 30.Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии: Учеб. Пособие, 2007. -318 с.
- 31.Тулегенова С.Ю. Психологический микроклимат в семье и особенности родительского отношения к детям с ограниченными психическими возможностями, 2005. – С. 261-263.
- 32.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой), 2002. С.360-362
- 33.Фопель К. Психологический группы: Рабочие материалы для ведущего. – 2000. – 256 с.
- 34.Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии, №6, 1994.
- 35.Франкенхойзер М. Емоційний стрес, 1970.
- 36.Фюр Г.«Запрещенное» горе/ Издательский центр «Академия», 2001.
- 37.Царенко.Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с. Загальна редакція: Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Загальне керівництво проектом: Л. Малогулко.
- 38.Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: Игры и упражнения, 1988. – 268 с.
- 39.Экслайн В. Игровая терапия., 2000. – 480
- 40.Яценко Т.С. Основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264
- 41.Яценко Т.С. Теорія і практика групової психології. Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. – К., 2004. – С. 20-35.
- 42.Boyce G. C. Child Characteristics, Family Demographics and Family Processes: Their Effects on the Stress Experienced by Families of Children with Disabilities

- / G. C. Boyce, D. Behl // *Counseling Psychology Quarterly*, 0951-5070. – December 1, 1991. – Vol. 4, Issue 4. – EBSCOhostPsycINFO Database.
43. Costa P.T., McCrae R.R. NEO RI-R. Professional Manual Psychological Assessment Resources. Inc. Florida, 1992.
  44. Cox T., Griffiths A. The nature and measurement of workrelated stress : theory and practice // *Evaluation of Human Work* / eds. J. R. Wilson, N. Corlett. Boca Raton, 2005. P. 553–571.
  45. Freudenberger H.J. Staffburnout. *Journal of Social Issues*. 1974. V. 30.
  46. Fuqua R., Couture K. Burnout and locus of control in child day care staff // *Child Care Quarterly*. 1986. V. 15 (2). P.98-109.
  47. Gargen A.M. The purpose of burnout: A Jungian interpretation. Special Issue: Handbook on job stress / *J. of Social Behavior and Personality*. 1991. V. 6 (7). P. 73-93.
  48. Lavanco G. Burnout syndrome and Type A behavior in nurses and teachers in Sicily // *Psychological Reports*. 1997. V. 81(2). P. 523-528.
  49. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984
  50. Maslach, C., Jackson, S. E. (1986) Maslach burnout inventory : manual ; with a special supplement “Burnout in education”. 2nd edn. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press. v, 34 p.
  51. Miller T.Q., Smith T.W., Turner C.W., Guijarro M.L., Hallet AJ. A Meta-analytic review of research on hostility and physical health // *Psychological Bulletin*. 1996. V. 119. P.322-348.
  52. Nowack KM. Type A, hardiness, and psychological distress // *J. of behavioral Medicine*. 1986. V. 9 (6). P. 537-548.
  53. Schaufeli W.B., Enzmann D. The Burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions. Washington DC: Taylor and France, 1999.

54. Piedmont R.L. A longitudinal analysis of burnout in the health care setting: The role of personal dispositions // J. of Personality Assessment. 1993. V. (3). P. 457-473.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Методика «Психологічне вигорання»** (розроблена Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою. на основі моделі К. Маслач та С. Джексон (MBI) **Maslach Burnout Inventory**) Автори методики: американські психологи К. Маслач і С. Джексон.

Опитувальник адаптований Н.Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова.

**Інструкція.** Потрібно відповісти як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань необхідно відмітити з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”.

**Опитувальник:**

1. Я відчуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я відчуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.

15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.
21. На роботі спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

**Опрацювання даних:** Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так: “Ніколи” – 0 балів; “Дуже рідко” – 1 бал; “Інколи” – 3 бали; “Часто” – 4 бали; “Дуже часто” – 5 балів; “Кожний день” – 6 балів.

**Ключ до опитувальника:** Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

“Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54). “Деперсоналізація” – відповіді “так” на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30). “Редукція особистих досягнень” – відповіді “так” на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони “вигорання”. Про важкість “вигорання” свідчить сума балів усіх шкал.

**Змістовні характеристик шкал «Емоційний виснаження»** - процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється в хронічному емоційному і фізичному стомленні,

байдужості і холодності по відношенню до оточуючих з ознаками депресії і дратівливості. «Деперсоналізація» (особистісне віддалення) - специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісний віддалення проявляється в зменшенні кількості контактів з оточуючими, підвищення дратівливості і нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до інших людей. «Редуція особистих досягнень» (професійна, діяльнісна, мотивація) - зниження почуття компетентності в своїй діяльності, невдоволення собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне самосприйняття в контексті виконання обов'язків. Виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття, зниження самооцінки, поява почуття власної неспроможності, байдужості до виконання обов'язків. Зниження рівня діяльнісної мотивації та ентузіазму альтруїстичного змісту.

## **Тест диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН**

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій", був розроблений співробітниками медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П.

Мірошніковим і В. Б. Шарай, і уперше опублікований в 1973 році. "САН" – складається із 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки).

**Інструкція.** Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Хід роботи : 1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак.

Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття - вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього.

Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника. У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень

обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

**7 6 5 4 3 2 1 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ**

**3 2 1 0 1 2 3 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ**

**1 2 3 4 5 6 7 ПАСИВНИЙ**

**3 2 1 0 1 2 3 АКТИВНИЙ**

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах - "самопочуття", "активність", "настрій".

**1. САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ 3 2 1 0 1 2 3 САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ**

**2. ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ 3 2 1 0 1 2 3 ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ**

**3. ПАСИВНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 АКТИВНИЙ**

**4. МАЛОРУХОМИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РУХЛИВИЙ**

**5. ВЕСЕЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМНИЙ**

**6. ГАРНИЙ НАСТРІЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОГАННИЙ НАСТРІЙ**

**7. ПРАЦЕЗДАТНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗБИТИЙ**

**8. ПОВНИЙ СИЛ 3 2 1 0 1 2 3 ЗНЕСИЛЕНИЙ**

**9. ПОВІЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ШВИДКИЙ**

**10. БЕЗДІЯЛЬНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ДІЯЛЬНИЙ**

**11. ЩАСЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕЩАСНИЙ**

**12. ЖИТТЄРАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПОХМУРИЙ**

**13. НАПРУЖЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗСЛАБЛЕНИЙ**

**14. ЗДОРОВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ХВОРИЙ**

**15. БЕЗУЧАСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАХОПЛЕНИЙ**

**16. БАЙДУЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СХВИЛЬОВАНИЙ**

17. ЗАХОПЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 СУМОВИТИЙ
18. РАДІСНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАСМУЧЕНИЙ
19. ВІДПОЧИВШИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВТОМЛЕНИЙ
20. СВІЖИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ВИСНАЖЕНИЙ
21. СОНЛИВИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗБУДЖЕНИЙ
22. БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ 3 2 1 0 1 2 3 БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23. СПОКІЙНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ЗАКЛОПОТАНИЙ
24. ОПТИМІСТИЧНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25. ВИТРИВАЛИЙ 3 2 1 0 1 2 3 ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26. БАДЬОРИЙ 3 2 1 0 1 2 3 В'ЯЛИЙ
27. МІРКУВАТИ ВАЖКО 3 2 1 0 1 2 3 МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28. РОЗСІЯНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 УВАЖНИЙ
29. ПОВНИЙ НАДІЙ 3 2 1 0 1 2 3 РОЗЧАРОВАНИЙ
30. ЗАДОВОЛЕНИЙ 3 2 1 0 1 2 3 НЕВДОВОЛЕНИЙ

**Ключ до опитувальника:** Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом: о < 30 балів - низька оцінка; 30 - 50 балів - середня оцінка; о > 50 балів - висока оцінка.

## Додаток В

**Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) (Л. Н. Собчик)**

Індивідуально-типологічний опитувальник ІТО (Л. Собчик) містить вісім однойменних шкал: (1 – екстраверсія; 2 – спонтанність; 3 – агресивність; 4 – ригідність; 5 – інтроверсія; 6 – сенситивність; 7 – тривожність; 8 – лабільність) Ця методика, розроблена Л.М. Собчик, незважаючи на свою лаконічність, є достатньо інформативною. В першу чергу, за допомогою ІТО легко визначаються типологічні особливості індивіда, провідні риси його характеру. За результатами обстеження легко зрозуміти, наскільки врівноваженим є індивід, які особливості його характеру акцентуйовані, в сприятливій він знаходиться ситуації або дезадаптований.

Час виконання тесту - 30 хвилин.

**Інструкція.** Прочитавши кожне твердження вирішіть правильне воно по відношенню до Вас, чи погоджуєтесь Ви з ним. Якщо вірно, то на бланку відповідей поряд з номером, відповідним твердженням, поставте «так». Якщо воно невірно, то поставте «ні».

**Опитувальник:** 1. Я постараюся поставитися до дослідження відповідально і бути максимально щирим (щирої).

2. У мене дуже складний і важкий для оточуючих характер.

3. Я краще справляюся з роботою в тиші і насамоті, ніж в присутності багатьох людей або в шумному місці.

4. Вирішуючи серйозні проблеми, я, як правило, обходжуся без сторонньої допомоги.

5. Я дуже рідко заговорюю першим (першою) з незнайомими людьми.

6. Для мене важливо, що подумують інші про мої висловлювання і вчинках.

7. Якщо буде потрібно, я зруйную всі перепони на шляху до досягнення мети.

8. Я часто турбуюся через дрібниці.

9. У моїх невдачах винні певні люди.

10. Для мене важливо мати спільну думку з тими людьми, з якими я зазвичай спілкуюся.

11. Мене мало стосується все, що трапляється з іншими.
12. Мені цікаві яскраві, артистичні особистості.
13. Мені немає діла до чужих страждань: вистачає своїх.
14. У гучній компанії я найчастіше в ролі тільки спостерігача.
15. Для мене нестерпно спостерігати страждання інших людей.
16. Я - людина абсолютно правдива і щира.
17. Всі мої біди пов'язані з власним невмінням знаходити спільну мову з людьми.
18. Мене часто тягне до гучних компаній.
19. Приймаючи важливе рішення, я завжди дію самостійно.
20. Мені завжди приємно заводити нових знайомих.
21. Беручись за будь-яку справу, я не стану довго роздумувати, перш ніж почати діяти.
22. Мене дратують люди, які намагаються змінити мою думку, коли я впевнений (а) в своїй правоті.
23. Я часто хвилююся за близьких мені людей навіть без серйозного приводу.
24. Я не можу терпіти, коли хтось змінює заведений мною порядок.
25. Я вмію залучати до себе увагу оточуючих мене людей.
26. В житті я твердо дотримуюся певних принципів.
27. Люблю відвідувати компанії, де можна танцювати або співати.
28. Я надзвичайно чутливий (чутлива) до змін в настрої оточуючих мене людей.
29. Я можу, без сумніння, дуріти у веселій компанії.
30. Я спокійно ставлюся до того, що хтось поруч переживає з приводу своїх неприємностей.
31. Я ніколи не роблю як егоїст (егоїстка).
32. Часто буває так, що через мене у навколишніх псується настрій.
33. Цікаві ідеї приходять мені в голову частіше, коли я один (одна), не в присутності багатьох людей.
34. Я можу взяти на себе відповідальність за цілу групу людей для користі справи.

35. Мені важко подолати сором`язливість, коли потрібно говорити перед групою людей.
36. Думка старших за віком або положенню великого значення для мене не має.
37. Мені не важко змусити інших людей діяти так, як я вважаю за потрібне.
38. Я так сильно переживаю невдачі, що у мене погіршується самопочуття.
39. Я завжди буваю упертий (а) в тих випадках, коли впевнений (а) в своїй правоті.
40. Якщо в компанії я не перебуваю в центрі уваги, мені стає нудно і нецікаво.
41. Ніхто не може нав`язати мені свою думку.
42. Мені подобається подорожувати з різними, кожен раз новими, попутниками.
43. Я можу змінити свою думку під тиском оточуючих.
44. У поїзді я з задоволенням проводжу час в бесіді з сусідами по купе.
45. Я ніколи не брешу.
46. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
47. Я вічно нічим незадоволений (незадоволена).
48. Я люблю самотність, що дозволяє мені зосередитися на своїх думках.
49. Я вмію зацікавити людей і повести їх за собою.
50. Мені подобається командувати іншими.
51. Я вмію дати відсіч тим, хто втручається в мої справи.
52. Мені буває ніяково за висловлювання і вчинки моїх близьких.
53. Мені нерідко доводилося в бійці захищати свої права.
54. Я відчуваю почуття провини (або навіть сорому), якщо мене переслідують невдачі.
55. Мій настрій знаходиться в сильній залежності від настрою тих, хто мене оточує.
56. Я домагаюся свого завзятістю і наполегливістю.
57. Мені часто буває нудно, коли навколо всі веселяться.
58. Мій сумний настрій легко виправляється, якщо я дивлюся в кіно або по телевізору комедійне дійство.

59. Заради збереження добрих відносин я можу відмовитися від своїх намірів.
60. Я завжди дотримуюся загальноприйнятих правил поведінки.
61. Мене люблять усі мої друзі.
62. У мене трагічна доля.
63. У мене багато близьких друзів.
64. Я-найнещасніша людина на світі.
65. Мені простіше сподіватися на інших, ніж брати на себе відповідальність, навіть якщо мова йде про мої проблеми.
66. Я намагаюся бути таким (такий) «як всі», не виділятися серед інших.
67. Я - людина спокійна, врівноважена.
68. Я можу довго не реагувати на чийсь жарти, але потім «вибухнути» гнівною реакцією.
69. Я дуже чутливий (чутлива) до змін погоди.
70. Я не люблю бути присутнім/ньою на галасливих застіллях.
71. Я можу проявити недбалість в справах, а потім потроху приводити їх до ладу.
72. Я люблю ходити в гості.
73. Мені все одно, що про мене думають інші.
74. Я хвилююся тільки з приводу дуже великих неприємностей.
75. Я ніколи не відчуваю бажання вилятися.
76. Я нікого ніколи не обманював (а).
77. Мені ніхто не потрібен, і я не потрібен (не потрібна) нікому.
78. Я - людина сором`язлива.
79. Мені страшенно не щастить у житті.
80. Я часто намагаюся слідувати порадам більш авторитетної особистості.
81. Я б дуже переживав (ла), якби когось зачепив (ла) або образив (ла).
82. Мене нічим не злякати.
83. Я часто користуюся чужими порадами при вирішенні своїх проблем.
84. У своїх невдачах я в першу чергу звинувачую самого (саму) себе.
85. Я абсолютно не звертаю уваги на свій стиль одягу.
86. Я не намагаюся планувати своє найближче майбутнє і роботу.

87. Коли мене кличуть у гості, я найчастіше думаю: «Краще б мені залишитися вдома».

88. Я нічого не знаю про особисті проблеми оточуючих мене людей.

89. Найменша невдача різко знижує мій настрій.

90. Я ніколи не серджуся.

91. Я відповідав (ла) на всі питання дуже правдиво.

**Ключ до ІТО: Л. Брехня** (нещирість, тенденція показати себе в кращому світлі)

вірно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90

**Г. Агресивність** (прагнення підкреслити наявні проблеми і складність свого характеру)

вірно: 2,17,32,47,62,77,64,79 невірно: 91

**І. Екстраверсія** (спрямованість в світ реально існуючих об'єктів і цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість)

вірно: 12,27,29,42,44,72 невірно: 14,57,87

**ІІ. Спонтанність** (непродуманість у висловлюваннях і вчинках)

вірно: 4,19,21,34,49,50 невірно: 6,65,80

**ІІІ. Агресивність** (активна самореалізація, упертість і свавілля у відстоюванні своїх інтересів)

вірно: 7,22,36,37,51,53,68 невірно: 66,81

**ІV. Ригідність** (інертність, тугорухливість установок, суб'єктивізм, підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок)

вірно: 9,24,26,39,41,56 невірно: 71,83,86

**V. Інтроверсія** (спрямованість в світ суб'єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу в світ ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей стриманість, замкнутість)

вірно: 3,5,33,35,48,78 невірно: 18,20,63

**VI. Сензитивність** (вразливість, схильність до рефлексії, песимістичність в оцінці перспектив)

вірно: 15,28,43,59,89 невірно: 11,13,30,74

## **VII. Тривожність** (емоційність, сприйнятливість, незахищеність)

вірно: 8,23,38,52,54,69,84 невірно: 67,82

## **VIII. Лабільність** (емотивність, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості)

вірно: 10,25,40,55,58 невірно: 70,73,85,88

Підсумовуються значущі відповіді, наведені в ключі. За кожен відповідь, що співпадає зі значним, нараховується один бал. Інтерпретація знаходиться в прямій залежності від кількості значущих відповідей по 8 шкалами (виключаючи шкали "брехня" і "агравация"): 0-1 бал - гіпоемотивність, погане саморозуміння або невідвертість при обстеженні; 3-4 бали (норма) - гармонійна особистість; 5-7 балів (помірна вираженість) - акцентуовані риси; 8-9 балів (надлишкова виразність) - стан емоційної напруженості, утруднена адаптація.

На круговій діаграмі 8 шкал об'єднані в чотири полярні пари: екстраверсія - інтроверсія, спонтанність - сензитивність і т.п.(рис.1)[5].

Тенденції, компенсовані полярними властивостями (тобто антитенденціями), є свідченням значної емоційної напруженості і ознакою наявності внутрішнього конфлікту, якщо показники вищі за 5 балів. Для норми (в межах 4 балів) це свідомство збалансованості різноспрямованих властивостей.

Соціально-психологічні аспекти (лідерство, компромісність і т. д.) проявляються як акцентуований або дезадаптивний стиль міжособистісної поведінки, при виражених показниках (більше 4 балів) по сусіднім типологічним властивостям. За шкалами "агравация" і "брехня" можна стверджувати про надійність отриманих результатів: високі показники за шкалою "брехня" виявляють нещирість і тенденцію показати себе в кращому світлі, високі показники за шкалою "агравация" виявляють прагнення підкреслити наявні проблеми і складність свого характеру. Якщо хоча б по одній з цих шкал набрано більше 5 балів, дані недостовірні.



**Методика «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Life Style Index) (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Конте)** Опитувальник Плутчика Келлермана Конте - Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) був розроблений Р.Плутчіком в співавторстві з Г.Келлерманом і Х.Р.Контом в 1979 році. Тест використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту.

***Тест для діагностики механізмів психологічного захисту: Інструкція.***

Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповіді на запитання "так", або «ні», якщо твердження не має відношення до Вас особисто.

***Запитання тесту:*** 1. Зі мною ладити дуже легко. 2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю. 3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим. 4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії. 5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться. 6. Я легко червонію. 7. Одна з найбільших моїх чеснот - це вміння володіти собою. 8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком. 9. Я легко виходжу з себе. 10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити. 11. Я рідко запам'ятовую свої сни. 12. Мене дратують люди, які командують іншими. 13. Я часто буваю не в своїй тарілці. 14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною. 15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим. 16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих. 17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу. 18. Мені кажуть, що я хвалько. 19. Якщо хтось мене відкидає, то у мене може з'явитися думка про самогубство. 20. Майже всі мною захоплюються. 21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю. 22. Мене дуже дратують люди, які брешуть. 23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя. 24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність. 25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ. 26. Я людина, у якої немає забобонів. 27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним. 28. Мене дратують люди,

які манірничать перед іншими. 29. Дуже не люблю недобррозичливих людей. 30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити. 31. Я з тих, хто рідко плаче. 32. Мабуть, я багато курю. 33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить. 34. Я погано пам'ятаю особи. 35. Я іноді займаюся онанізмом. 36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища. 37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншим. 38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей. 39. Люди мені ніколи не набридають. 40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час. 41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства. 42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей. 43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обмірковувати. 44. Інші вважають мене занадто довірливим. 45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття. 46. Погане я намагаюся викинути з голови. 47. Я не втрачаю ніколи оптимізму. 48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць. 49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру. 50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим. 51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншому на помилки в його міркуваннях. 52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик. 53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми. 54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги. 55. Інші вважають, що я байдужа людина. 56. Що-небудь вирішивши, я часто, проте, в рішенні сумніваюся. 57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості. 58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль. 59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом.

60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті. 63. Інші кажуть, що я уникаю проблем. 64. Я люблю випити. 65. Непристойні жарти призводять мене в замішання. 66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами. 67. Я не люблю кар'єристів. 68. Я багато говорю неправди. 69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду. 70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій кепський характер.
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей. 72. Коли я розчарувався, то часто впадаю у відчай. 73. Новини про трагічні події не викликають у мене хвилювання. 74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду. 75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина. 76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці. 77. Покійники мене не «чіпають». 78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги. 79. Багато людей викликають у мене роздратування. 80. Митися не в своїй ванні для мене велика катування. 81. Я насилу вимовляю непристойні слова. 82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим. 83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим/ою. 84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу. 85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим/ою. 86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих. 87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники. 88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують. 89. Я приходжу в люті, якщо хтось мене зачепить. 90. Я часто закохуюся. 91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний. 92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

**Ключ до методики:** Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі.

Напруженість кожної психологічного захисту підраховується за формулою  $n / N \times 100\%$ , де  $n$  - число позитивних відповідей по шкалі цього захисту,  $N$  - число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою.

Тоді загальна напруженість всіх захистів (ЗНЗ) підраховується за формулою  $n / 92 \times 100\%$ , де  $n$  - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

**Норма значень тесту:**

| <b>№<br/>n\п</b> | <b>назви захистів</b> | <b>номери тверджень</b>                                         | <b>n</b> |
|------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| 1.               | Пригнічення           | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92                           | 10       |
| 2.               | Регресія              | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17       |
| 3.               | Заміщення             | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89                           | 10       |
| 4.               | Заперечення           | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90                       | 11       |
| 5.               | Проекція              | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88                  | 12       |
| 6.               | Компенсація           | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85                           | 10       |
| 7.               | Реактивне утворення   | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86                          | 10       |
| 8.               | Інтелектуалізація     | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91                    | 12       |

**Інтерпретація Індексу життєвого стилю: Заперечення.** Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі, що викликають тривогу, обставини, або будь-який внутрішній імпульс, або сторона заперечує саму себе.

Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, є очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, суперечать основним настановам особистості, чи інформація, яка загрожує її самозбереження, самоповазі або соціальному престижу.

Як процес, спрямований назовні, заперечення часто протиставляється витіснення як психологічний захист проти внутрішніх, інстинктивних вимог і спонукань. Примітно, що автори методики ІЖС пояснюють наявність підвищеної сугестивності і довірливості у істероїдних особистостей дією саме механізму заперечення, за допомогою якого у соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні почуття до суб'єкта переживання. Як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

**Пригнічення.** 3. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом є витіснення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного опиратися спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи виходу у поведінці, проте зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти. Наприклад, типова ситуація, коли змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється, і людина витісняє сам факт якогось бо поганого вчинку, але інтрапсихічний конфлікт

зберігається, а викликане ним емоційне напруження суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога. Саме тому витіснені спокуси можуть проявлятися в невротичних і психофізіологічних симптомах. Як показують дослідження і клінічний досвід, найбільш часто витісняються багато властивостей, особистісні якості і вчинки, які не роблять особистість привабливою у власних очах і в очах інших, наприклад, заздрисність, недоброзичливість, невдячність і т. п. Слід підкреслити, що психотравмуючі обставини або небажана інформація дійсно витісняються зі свідомості людини, хоча зовні це може виглядати як активна протидія спогадами і самоаналізу.

В опитувальнику в цю шкалу автори включили і питання, які стосуються менш відомому механізму психологічного захисту - ізоляції. При ізоляції психотравмуючий і емоційно підкріплений досвід індивіда може бути усвідомлений, але на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги.

**Регресія.** У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги, шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фруструючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переваг у конфліктних ситуаціях. До цього механізму відноситься і згадуваний в літературі захист за типом « реалізація в дії », при якій неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їх усвідомленням.

**Компенсація.** Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття

самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості.

Ряд авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності. Наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними і злочинними діями, спрямованими проти особистості. Ймовірно, тут мова йде про гіперкомпенсації або близької за змістом регресії із загальною незрілістю механізмів психологічного захисту.

Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або надзадовільненням в інших сферах, - наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника за допомогою витонченого розуму чи хитрості. Люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

**Проекція.** В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають ніби вторинними.

Негативний, соціально мало схвалюваний відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Рідше зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам (частіше з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально схвалювані почуття, думки або дії, які здатні підняти. Наприклад, учитель, що не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме в цій області, неусвідомлено прославляючи тим самим і себе ( «переможцю учню від переможеного вчителя»).

**Заміщення.** Поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зміщення». Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з нею, переноситься на іншу, більш доступну і безпечну. У більшості випадків заміщення нівелює емоційне напруження, що утворилося під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які нівелюють внутрішнє напруження.

**Інтелектуалізація.** Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість припиняє переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією, за допомогою логічних установок і маніпуляцій, навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравматичну ситуацію. У шкалу інтелектуалізації - раціоналізації була включена і сублімація як механізм психологічного захисту, при якому витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, які сповідує особистість.

**Реактивне утворення.** Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає виразу неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку

протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно зрозумілу їх протилежність.

Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.

Додаток Д.

**Методика WCQ «Ways of Coping Questionnaire» («Способи опанувальної поведінки»)** Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році.

Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал. Нумери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копінга» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д.

**Інструкція:** Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього.

**Запитання тесту:**

№ п\п Опинившись в складній ситуації, я ... ніколи рідко іноді часто

1... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці 0 1 2 3

2... починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь 0 1 2 3

3 ... намагався схилити інших до того, щоб вони змінили свою думку 0 1 2 3

4... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію 0 1 2 3

5 ... критикував і картав себе 0 1 2 3

6... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є 0 1 2 3

7 ... сподівався на диво 0 1 2 3

8 ... мирився з долею: буває, що мені не щастить 0 1 2 3

9 ... вів себе, як ніби нічого не сталося 0 1 2 3

10 ... намагався не показувати своїх почуттів 0 1 2 3

- 11 ... намагався побачити в ситуації щось позитивне 0 1 2 3
- 12 ... спав більше звичайного 0 1 2 3
- 13 ... зривав своє незадоволення на тих, хто накликав на мене проблеми 0 1 2 3
- 14 ... шукав співчуття і розуміння у кого-небудь 0 1 2 3
- 15 ... в мені виникла потреба виразити себе творчо 0 1 2 3
- 16 ... намагався забути все це 0 1 2 3
- 17 ... звертався за допомогою до фахівців 0 1 2 3
- 18 ... змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону 0 1 2 3
- 19 ... вибачався або намагався все залагодити 0 1 2 3
- 20 ... складав план дій 0 1 2 3
- 21 ... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям 0 1 2 3
- 22 ... розумів, що сам накликав цю проблему 0 1 2 3
- 23 ... набирался досвіду в цій ситуації 0 1 2 3
- 24 ... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації 0 1 2 3
- 25 ... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками 0 1 2 3
- 26 ... ризикував відчайдушно 0 1 2 3
- 27 ... намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву 0 1 2 3
- 28 ... знаходив нову віру в щось 0 1 2 3
- 29 ... знову відкривав для себе щось важливе 0 1 2 3
- 30 ... щось міняв так, щоб все залагодити 0 1 2 3
- 31 ... в цілому уникав спілкування з людьми 0 1 2 3
- 32 ... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися 0 1 2 3
- 33 ... питав поради у родича чи друга, яких поважав 0 1 2 3
- 34 ... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи 0 1 2 3
- 35 ... відмовлявся сприймати це занадто серйозно 0 1 2 3
- 36 ... говорив про те, що я відчуваю 0 1 2 3
- 37 ... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів 0 1 2 3
- 38 ... зганяв це на інших людях 0 1 2 3

- 39 ... користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації 0 1 2 3
- 40 ... знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити 0 1 2 3
- 41 ... відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося 0 1 2 3
- 42 ... я давав обіцянку, що в наступний раз 0 1 2 3
- 43 ... знаходив пару інших способів вирішення проблеми 0 1 2 3
- 44 ... намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах 0 1 2 3
- 45 ... щось міняв в собі 0 1 2 3
- 46 ... хотів, щоб все це швидше якось владналось або скінчилося 0 1 2 3
- 47 ... уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися 0 1 2 3
- 48 ... молився 0 1 2 3
- 49 .. прокручував в голові, що мені сказати або зробити 0 1 2 3
- 50 ... думав про те, як би в даній ситуації діяла б людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її 0 1 2 3

**Ключ сирих балів:** Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування рішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

**В адаптації Крюкової і співавторів, розрахунок результатів:** 1. підраховуємо бали, підсумовуючи значення по кожній із субшкал:

ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали. 2. обчислюємо за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$  Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів.

Наприклад, якщо випробовуваний набрав 8 балів:  $8 / 18 * 100 = 44,4$

- це і є рівень напруги конфронтаційного копінга. 3. Можна визначити простіше, по сумарно балу: 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне

варіанті копінга; 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

***В адаптації Вассермана і співавторів:*** Ступінь перевагу для випробуваного стратегії подолання стресу визначається на підставі наступного умовного правила: показник менше 40 балів - рідкісне використання відповідної стратегії; 40 балів  $\leq$  показник  $\leq$  60 балів - помірне використання відповідної стратегії; показник більше 60 балів - виражене перевагу відповідної стратегії.

***Інтерпретація. Опис субшкал. 1. Конфронтаційний копінг.*** Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику. Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і активність при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

***Позитивні сторони:*** можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу.

*Негативні сторони:* недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації. 2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість. Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

*Позитивні сторони:* можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

*Негативні сторони:* ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій. 3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При виразному переважанні стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання і спонукання, в зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про боязнь саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

*Позитивні сторони:* можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

*Негативні сторони:* труднощі вираження переживань, потреб і спонукань, в зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки. 4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими

людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки, передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями.

138

Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

*Позитивні сторони:* можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

*Негативні сторони:* можливість формування залежної позиції і / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі зі спробами її вирішення. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

*Позитивні сторони:* можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

*Негативні сторони:* можливість необгрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми. Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань, у зв'язку з труднощами, за

рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразному переважанні стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю і т.п., з метою зниження болісного емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі, в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях.

*Позитивні сторони:* можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

*Негативні сторони:* неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект застосованих дій зі зниження емоційного дискомфорту.

7. Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій, з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

*Позитивні сторони:* можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

*Негативні сторони:* ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності і спонтанності в поведінці. 8. Позитивна переоцінка.

Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з

проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

*Позитивні сторони:* можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

*Негативні сторони:* ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.