

- забезпечують соціалізацію та зміцнюють зв'язки (кооперативні ігри, у яких усі гравці — одна команда, що грає проти самої гри);
- підвищують настрій та знімають напругу (ігри на уяву та асоціації, наприклад “Dixit”, “Alias”); ігри на швидкість реакції; ігри на розвиток дрібної моторики — усі вони мають прості правила та є динамічними, тому зберігають інтерес гравців);
- сприяють розвитку емоційної стійкості (стратегічні ігри “Rummy”, «Каркассон»);
- мають терапевтичний ефект (розмовні ігри «Кубики історій», «Експромт»; ігри, спрямовані на розуміння іншої людини, наприклад «Емпатіо»).

Нами розроблено рекомендації з організації та проведення настільних ігор для підтримки психічного здоров'я:

1. Визначте, для кого (дитини чи дорослого) ви підбираєте настільну гру.
2. Створіть комфортний простір для гри (гра може відбуватися за столом, на підлозі тощо).
3. Дозвольте гравцям самостійно обрати гру (якщо вони вже мають досвід).
4. Гра не повинна мати складних правил. Правила таких ігор зручно пояснювати під час пробної гри, наприклад відкривши всі картки та даючи підказки або пояснення.
5. Слідкуйте за настроєм гравців. Якщо потрібно, змініть гру або запропонуйте інший вид діяльності (наприклад, малювання, конструювання тощо).
6. Наприкінці запитайте: «Сподобалася гра чи ні?», «Що було найцікавішим?», «Які були складнощі?», «У яку гру ще є бажання грати?».

Отже, вплив настільних ігор виходить далеко за межі простої розваги. Зростає розуміння того, що вони можуть стати потужним інструментом для підтримки та покращення психічного здоров'я.

І. Ушакова, С. Гутянко

ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КОМБАТАНТІВ

I. Ushakova, S. Gutyanko

PROBLEMS OF EMOTIONAL BURNOUT OF COMBATANTS

Емоційне вигорання є серйозною проблемою серед військовослужбовців, особливо в умовах тривалих збройних конфліктів, зокрема таких, який вже одинадцятий рік триває в Україні. Цей феномен виникає під впливом таких факторів, як загальна втома, соціальна ізоляція, зниження адаптивних можливостей, емоційна нестабільність і моральна дезадаптація. Воно супроводжується зниженням відчуття власної компетентності, втратою мотивації до досягнень, а також появою психологічних і психосоматичних скарг, що негативно впливає на професійну діяльність, спілкування та особисте життя військових.

Основними проявами емоційного вигорання психологи вважають відчуття спустошеності, апатії та зниження емоційної реактивності (емоційне виснаження), байдужість або негативне ставлення до колег та службових обов'язків (деперсоналізація) й відчуття некомпетентності та незадоволеності власними результатами в роботі (редукція професійних досягнень).

У психологічній літературі (Г. Фрейденберг, К. Маслач, Е. Бродерсон, Г. Бурменська, Л. Карамушка, Т. Ларіна, М. Августюк, В. Демидюк, А. Базиленко, І. Маслянікова, О. Чумакова та ін.) широко висвітлені фактори, що сприяють

розвитку емоційного вигорання: індивідуальні (низька стресостійкість, недостатній рівень емоційного інтелекту, особистісні риси та риси характеру тощо) та організаційні (високий рівень стресу, недостатня підтримка з боку керівництва, відсутність можливостей для відпочинку та відновлення тощо). Нині, в умовах війни, до них можна додати ще й широкі соціальні чинники (хронічний стрес, конфлікти, суспільні настрої та ставлення суспільства до тих, хто його захищає та таке інше).

Особливо гостро ця проблема проявляється в середовищі військовослужбовців, де названі вище фактори діють пролонговано й значно гостріше, ніж у цивільному житті. Тому дослідження вигорання у військовослужбовців привертає увагу українських дослідників.

Так, психологи зазначають, що постійний стрес негативно впливає на емоційну стійкість, здатність до самоконтролю в різних ситуаціях, порушує душевну рівновагу учасників бойових дій, ускладнює розвиток адаптаційних навичок і здатність правильно орієнтуватися в обставинах та обирати відповідні дії. Емоційні порушення знижують рівень нервово-психічної стійкості, що проявляється в слабкому поведінковому самоконтролі, схильності до невротичних реакцій, викривленому сприйнятті себе («Я-концепції») та реальності, а також зменшенні наполегливості. Вони також описали основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців, зокрема когнітивні, поведінкові та емоційно-вольові компоненти.

Вважаємо, що емоційне вигорання комбатантів фактично є наслідком накопиченого стресу, який призводить до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та відчуття безсилля.

Його розвиток відбувається поступово та проходить через кілька стадій.

Початкова стадія — проявляється окремими порушеннями у виконанні професійних обов'язків і контролі власної поведінки. Основні симптоми включають забудькуватість (наприклад, щодо виконання завдань чи внесення важливих записів), помилки у звичних діях, а також надмірний страх припуститися помилки, що супроводжується багаторазовими перевітками та зростанням нервово-психічного напруження.

Стадія виснаження — спостерігається зниження інтересу до роботи, небажання спілкуватися з оточенням, розвиток апатії, втоми та підвищеної дратівливості.

Критична стадія (власне вигорання) — на цьому етапі повністю зникає мотивація до роботи та життя в цілому, з'являється байдужість, емоційне притуплення, небажання контактувати з іншими людьми, а також відчуття хронічного виснаження та спустошеності.

Також важливо визначити фактори виникнення (надмірна регуляція професійної діяльності, гіпервідповідальність за виконання та результати виконання посадових обов'язків, екстремальні умови здійснення професійної діяльності, наявність невизначених або неконкретизованих обов'язків тощо) та симптомами емоційного вигорання у військовослужбовців (редукція професійних обов'язків, неадекватне виборче емоційне реагування, емоційний дефіцит, розширення сфери економії емоцій та емоційна відстороненість, тривога й депресія, деперсоналізація тощо).

Відповідно, зазначимо наступні наслідки емоційного вигорання для військовослужбовців: погіршення психоемоційного стану, зниження мотивації до професійної діяльності, що може мати негативні наслідки для виконання обов'язків військовослужбовців, підвищення агресивності, зростання кількості конфліктів, ймовірність виникнення тривожно-депресивних розладів тощо.

Можливість таких негативних наслідків вимагає серйозної роботи щодо профілактики та подолання емоційного (професійного) вигорання військовослужбовців. Психологічні чинники таких дій нині активно досліджуються. Визначено, що емоційне вигорання призводить до професійних деструкцій, які знижують адаптацію та впливають на результати діяльності військових, згідно з аналізом критеріїв та показників професійного вигорання (когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові). Тому комплексна програма боротьби з вигоранням має торкатись всіх цих сфер.

Можемо сформулювати кілька стратегій профілактики та подолання емоційного вигорання, до яких входять психологічна підтримка (регулярні консультації з психологами, проведення тренінгів з розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту), організаційні заходи (забезпечення належних умов для відпочинку (або можливостей для цього), створення підтримуючого колективного середовища, визнання та винагородження досягнень військовослужбовців), індивідуальні стратегії (розвиток навичок саморегуляції, фізична активність, хобі та інші способи відновлення психоемоційного балансу).

Розуміння та вчасне виявлення симптомів емоційного вигорання є ключовими для підтримки боєздатності та психічного здоров'я військовослужбовців. Комплексний підхід, що включає індивідуальні, організаційні та соціальні заходи, є найбільш ефективним у запобіганні та подоланні цього феномену.

Н. Цигановська, Даріуш В. Скальські

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

N. Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski

RESEARCH INTO THE IMPACT OF STRESS ON ATHLETIC PERFORMANCE

Із розвитком плавання як олімпійської дисципліни зросло усвідомлення розвитку психіки гравців. Стрес є невіддільною складовою при заняттях спортом. Його дії викликають зміни в організмі людини: фізіологічні, поведінкові та мисленеві. Із цієї причини стрес став предметом дослідження багатьох учених, зокрема Лазаруса й Фолкмана, котрі розглядають стрес як відносини між індивідом і навколишнім середовищем. Хобфолл навпаки описує стрес як реакцію. Крім міркувань щодо підходу до стресу, також було відзначено його вплив на реакцію людини залежно від джерела стресу або масштабу його впливу — позитивного чи негативного. Чим сильніший стресор, тим більша ймовірність того, що його вплив буде демотивуючим. Посилення усвідомлення суспільством впливу стресу на життєдіяльність людини призвело до підвищення інтересу сучасних дослідників до цієї теми. Люди все частіше звертаються за допомогою до психологів, психотерапевтів чи психіатрів, намагаються протидіяти наслідкам стресу за допомогою різних технік релаксації, зокрема дихальних вправ та медитації.

Інформація для розвитку дослідницьких інтересів у сфері стресу, пов'язаного зі змаганнями, серед плавців була зібрана з тестових досліджень. До дослідницької