

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

групи залучили активних та колишніх плавців, що тренуються в спортивних клубах. У дослідженні взяли участь 35 осіб, з них 18 жінок і 17 чоловіків. У дослідженні брали участь 18 гравців, які тренувалися індивідуально, і 17 тренувалися в команді. Вік респондентів коливався від 13 до 49 років. Респонденти були запевнені, що інформація, яка міститься в заповнених анкетах, була анонімною, для проведення дослідження використано анкету Аншеля, яка використовується для визначення джерел стресу в спорті та стратегій боротьби з ним. Доктор Марк Х. Аншель спеціалізується на спортивній психології. Анкета, використана в дослідженні, складається з 98 запитань, з яких 16 стосуються факторів стресу, а 82 — зосереджені на способах подолання стресу.

Основним джерелом стресу, на яке вказували учасники дослідження, був фактор, пов'язаний із суперником та умовами під час старту. Попри відмінності в методах навчання, плавання є індивідуальною дисципліною, у якій найбільшою проблемою, а отже, і стресором, найчастіше є суперник. Тому в обох дослідницьких групах цей фактор було зазначено як найбільше джерело стресу. Умови під час старту можуть включати, наприклад: температуру води, додатковий басейн, запланований графік старту, знання басейну тощо. Хоча ці фактори не визначають якість старту, вони можуть вплинути на самопочуття спортсмена, що безпосередньо впливає на стрес і спортивні результати. Найменш стресовим для респондентів був фактор, пов'язаний із суддею. Плавці, які змагаються, рідко допускають помилки після кількох років тренувань, але якщо відбувається дискваліфікація, вона належним чином виправдана. Гравці, які тренуються в команді, частіше, ніж гравці, які тренуються окремо, вказують на товариша по команді. Це пов'язано зі специфікою групи. Гравці, які тренуються індивідуально, найчастіше обмежуються стосунками «тренер — гравець» під час тренування, що означає: вони мають менше стимулів, які можуть викликати стрес, порівняно з гравцями, які тренуються в команді. Групове тренування характеризується засудженням і глузуванням з боку однолітків, особливо в шкільному віці, і це може бути сильним чинником стресу для молодих гравців.

Н. Чечель

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ: ПОТЕНЦІАЛ КАЗКОТЕРАПІЇ

N. Chechel

DEVELOPING OF RESILIENCE IN STRESSFUL CONDITIONS: POTENTIAL OF FAIRY TALE THERAPY

За умов воєнного стану зберегти якість власного життя є надскладним завданням. Чинниками непереборної сили є: неможливість забезпечити безпеку існування в умовах, у яких перебуває людина; тривале психологічне навантаження й постійний стрес через невизначеність ситуації та загрозу життю. Серйозною психічною травматизацією може стати зміна місця проживання й необхідність пристосовування до нових умов.

Стресові події, загибель близьких, суттєвий негативний емоційний досвід, посттравматичний розлад, відсутність навичок управління стресом та емоціями приводять до важких наслідків. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні ресурси людини, через що страждає нервова система та психіка. Люди можуть