

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З.М.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023р.

**ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО**  
**ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ**

Кваліфікаційна робота студента  
групи ППМ-22

ступеня вищої освіти магістр  
за спеціальністю 053 Психологія

**Зайця Артура Руслановича**

Керівник канд.психол.наук, старш. викл.  
кафедри практичної психології

**Михайленко О.Ю.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Заяць Артур Русланович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Заяць Артур Русланович

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЕДУКАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ.....	7
1.1. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного здоров'я вчителів.....	7
1.2. Розвиток психологічної літератури щодо синдрому емоційного вигорання та його стадій.....	13
1.3. Біблійне вчення та аналітична психологія як приклад додаткового засобу психоедукації емоційного вигорання.....	22
Висновки до розділу I.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЛІДЖУВАНИХ.....	28
2.1. Організація та процедура дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	33
Висновки до розділу II.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ.....	41
3.1. Обґрунтування КПТ-орієнтованої моделі як підходу підвищення психологічного благополуччя особистості при емоційному вигоранні.....	41
3.2. Методичні рекомендації до впровадження КПТ-орієнтованої програми.....	54
Висновки до розділу III.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

## ВСТУП

Дана робота виконана для попередження, профілактики та загалом несе просвітницький характер на тему емоційного вигорання щодо працівників, сфери «людина-людина», в нашому випадку - вчителів. Психоедукація як засіб попередження даного психологічного феномену є провідним шляхом і першим кроком до розуміння проблеми, а далі оновлення та розвитку психологічної гармонії, благополуччя. Здобуті знання, щодо симптомів, стадій, основних детермінант емоційного вигорання можуть стати поштовхом до мотивації змінити своє негативне бачення себе й світу на адекватне сприйняття й відношення.

**Актуальність теми.** Важливість і складність теми важко переоцінити. Тема емоційного вигорання людини завжди була актуальною, а в умовах сучасності взагалі є провідною. Особливо в Україні, в часи війни, дана психологічна проблема набуває стрімкого розвитку. Людина, стикаючись з найжорстокішими умовами реальності (війною) може переживати дуже важкі психічні порушення й навіть розлади, особливо якщо вчасно не надати психологічну допомогу. Якщо особистість наодинці переживає власні проблеми, пов'язані з вигоранням, то вона ризикує захворіти. Довготривале переживання стресів переходить в дистрес, що руйнує імунну систему людини. Через це, організм має більше шансів до розвитку психосоматичних хвороб і взагалі порушення фізіологічних процесів, які можуть спровокувати навіть невиліковні хвороби. Такі умови навколишнього світу провокують у людині деструктивні тенденції, які дуже заважають в процесі соціалізації, а тим паче не дають ефективно та продуктивно працювати, особливо у сфері «людина-людина». Особливість складнощів саме вчителів полягає в тому, що люди в процесі взаємодії можуть переживати емоційне вигорання. Через це комунікація, а тим більше, рішення проблеми в умовах праці стає надто складним, практично неможливим.

**Мета роботи:** полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психоедукації, просвіти щодо емоційного вигорання вчителів.

**Об'єкт дослідження:** психоедукація як засіб попередження емоційного вигорання у вчителів.

**Предмет дослідження:** дослідження особливостей виникнення і прояву емоційного вигорання у вчителів.

**Гіпотеза дослідження:**

1) Ступінь вираженості агресивної поведінки зростає еквівалентно рівню емоційного вигорання.

2) Найвищий рівень емоційного вигорання найчастіше зустрічається у вчителів, що ведуть більшість уроків з підлітками (13-14 років).

**Метод:** теоретичний: аналіз, синтез, порівняння; емпіричний: спостереження, бесіда, психодіагностичне обстеження; математико-статистичний: середні величини та розрахунок у відсотках.

**Апробація результатів дослідження:** психологічний супровід особисті в умовах війни. Технології розвитку резильєнтності : Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної. Кривий Ріг: Вид-во "Криворізький державний педагогічний університет", 2023. С.56-62.)

**Організація й база дослідження:** Емпіричне дослідження проводилось в КГ № 65 КМР. Розмір експериментальної вибірки: 20 осіб (18 жін. і 2 чол.). Вікова категорія: 35-55 років.

**Структура роботи:** вступ; 3 розділи та 7 підрозділів; висновки; методичні рекомендації до впровадження КПТ-орієнтованої програми; список використаної літератури; 3 додатки та 3 психодіагностичні методики, 70 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЕДУКАЦІЇ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

1.1. Психоедукація як метод соціально-психологічної профілактики психічного здоров'я вчителів.

Уся життєдіяльність людини залежить від її психологічного благополуччя, це впливає абсолютно на усі сфери її життя: від функціонування організму (психосоматика, психофізіологія) до ідентифікації, рефлексії самої себе в соціальному середовищі й у світі в цілому. Тому, важливо буде розумітись у методах соціально-психологічної профілактики психічного здоров'я. Це може забезпечити в майбутньому позитивний особистісний розвиток; виховати емоційну зрілість особистості; збагатити духовний капітал, психологічні ресурси, що допоможуть їй справлятися зі стресовими ситуаціями й кризовими періодами життя. Особливо це стосується вчителів, що працюють і проводять більшість часу з дітьми, поведінка яких найчастіше є активною й навіть непередбачуваною.

Якщо порівняти рівень соціалізації й прояви поведінки учнів і вчителів, то можна побачити значну різницю. Візьмемо до уваги учнів підліткового віку (12-16 років), провідною діяльністю яких є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Через дану особливість, а також нестабільність психічних станів, в силу свого віку, стає складно на належному рівні контролювати навчальний процес підлітків. Це потребує сильної, стабільної нервової системи, а також лабільності, здатності адаптації до нових умов і ситуацій. Окрім цього, вчитель має розвивати свою компетентність і позитивно впливати на окремо кожного учня й клас в цілому.

Робота вчителя це діяльність, яка завжди пов'язана з взаємодією з людьми, а тому потребує високого рівня розвитку комунікативних навичок, сильну нервову систему, наявність внутрішніх ресурсів. Якщо простежити за графіком роботи та умовами праці вчителя, то близько 8 годин в день доводиться працювати з дітьми різних вікових категорій, що по-різному проявляють свою поведінку.

Більшість психологів-вчених трактує емоційне вигорання як синдром постійної втоми та емоційного виснаження. Таке психологічне явище (найчастіше) притаманне людям, робота яких пов'язана зі спілкуванням.

Існує логічна й поширена думка: «Якщо емоційне вигорання це - виснаження, відсутність енергії, то треба відпочити». Але це поверхове бачення проблеми. Адже не завжди лише відпочинок може відновити емоційне й взагалі психологічне благополуччя людини.

Варто брати до уваги психотип особистості й образ життя, який вона веде. Людина швидко емоційно виснажується й це має негативні наслідки на її психіку, якщо:

- 1) Людина працює на тій роботі, що їй не подобається (особливо в довгий період);
- 2) Якщо особистість мусить взаємодіяти з не приємними для неї людьми (знову ж таки, особливо якщо це відбувається систематично);

Також, якщо говорити саме про відпочинок, то варто розуміти й розрізняти як саме людина має відпочивати, судячи з її життєдіяльності. Наприклад, робота особистості основана виключно на взаємодії з іншими людьми. В такому разі доцільно брати відпочинок, що обмежує комунікацію з іншими, аби відновити внутрішні ресурси. Чи наприклад, при фізичних навантаженнях, корисно не просто відпочивати тілом, але й задіяти при цьому мозок (наприклад, подивитися фільм, почитати книгу і т.д.). Бо

бездіяльність в більшості людей може спровокувати негативні переживання, особливо якщо людина відпочиває надміру.

Мар'яна Миколайчук у своїх роботах зазначає культуру психічного здоров'я як сукупність таких компонентів:

- 1) «усвідомлення потреби підтримання та зміцнення особистісних ресурсів психіки;
- 2) потреби отримання необхідних знань щодо профілактики емоційних та особистісних розладів;
- 3) планування своєї життєдіяльності відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки, самореалізації та самовдосконалення;
- 4) застосування необхідних знань та умінь щодо збереження власного психічного благополуччя та цілеспрямованого обмеження чинників ризику його порушення» [10, с. 15].

Судячи з вищесказаного М.Миколайчук, вчена, акцентує увагу на потребах людини, а саме щодо знання шляхів психологічного благополуччя. Можна простежити певну залежність з пірамідою потреб Абрагама Маслоу (див Рис. 1.1.), адже вчений теж зазначав, що психологічне благополуччя особистості цілком залежить від реалізації потреб людини [39].



«Рис. 1.1.» Піраміда А. Маслоу» [39]



Справедливо стверджувати, що потреба в знаннях також має місце, адже важливо донести інформацію про шляхи до психологічного благополуччя людини. В цілому, орієнтиром психоедукації є:

- 1) усвідомлення й розуміння свого психологічного стану;
- 2) виявлення причини порушення функціонування психіки, а також симптомів;
- 3) попередити людину про негативний вплив (в нашому випадку) емоційного вигорання на якість життя, її продуктивність у роботі, в взаємодії з людьми; про вплив на здоров'я, зміни фізіологічних процесів організму через дистрес (психосоматика); про вплив на поведінку людини і т.д.;
- 4) спробувати підібрати умови для профілактики емоційного вигорання;

- 5) навчити справлятися зі стресами «тут і тепер», а не накопичувати їх у собі;
- 6) навчити самостійно розпізнавати індивідуальні ранні симптоми порушення психічного здоров'я.
- 7) загальна картина психічних розладів з їх позитивними, негативними симптомами та емоційними наслідками;
- 8) різні типи захворювань, їх перебіг, причини захворювань;
- 9) розпізнання індивідуальних ранніх симптомів порушення психічного здоров'я;
- 10) визначення факторів, що впливають на стан здоров'я.

Варто окрім орієнтирів психоедукації також зазначити фактори, кроки для вирішення проблеми емоційного вигорання:

- 1) Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема за своє здоров'я. Люди, які схильні уникати, втікати від своїх завдань і проблем. Прибігають до різних форм залежностей (алкоголізм, харчова адиктивна поведінка, наркоманія і безліч інших видів адиктивної поведінки). Це допомагає забути проблему, а не вирішити її. У людини формується звичка відкладати свої обов'язки на потім (прокастинація). По мірі відкладання росте й рівень тривожності, адже людина розуміє, що насправді не контролює свої обставини, здоров'я й життя в цілому. Якщо людина довгий час переживає такі емоції і веде подібний спосіб життя, то обов'язково внутрішні ресурси вичерпуються, тобто почнеться емоційне вигорання.

Тільки прийнявши відповідальність за себе, за вільний усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може керувати своїм життям і бути готовим до помилок та випробувань. Для допомоги в цьому варто використовувати психоедукацію як засіб попередження емоційного вигорання.

2) Самопізнання як аналіз себе. У своїх працях психоаналізу З.Фрейд сформулював тези про психосоматичні порушення, також порушення в емоційній сфері обумовлені витісненням, відмовленням від самопізнання, усунення свідомості будь-якої інформації, здатної зачепити самолюбство. [2]

3) Процес внутрішньої інтеграції. Необхідною, але недостатньою умовою є самопізнання. Наступним важливим кроком є прийняття себе таким, який ти є прийняти внутрішні протиріччя, що сприяє досягненню цілісності – Я.

4) Уміння жити в теперішньому часі. Уміння концентруватися на сьогоднішніх переживаннях, реалізуючи свою унікальність. Принцип «тут і тепер» є необхідною умовою гармонійного існування та творчого самовираження, що може служити як профілактика емоційному вигоранню.

5) Вміння структурувати план, організувати розпорядок дня, що також має включати в себе відпочинок від справ.

Психоедукація щодо питання емоційного вигорання може вирішуватись багатьма способами такі як: презентації, тренінги, інтернет-ресурси, групові лекції, відеофільми і т.д.

Важливо донести інформацію про синдром емоційного вигорання, про його симптоми, умови виникнення й наслідки на якість життєдіяльності. Усвідомлення й розуміння цих компонентів є міцним фундаментом на початку вирішення питання даного синдрому. Формулювання методів профілактики, прогнозування можливих наслідків при відповідних умовах їх виникнення.

1.2. Розвиток психологічної літератури щодо синдрому емоційного вигорання та його стадій.

Емоційне вигорання є актуальною проблемою сучасної психологічної науки, особливо, якщо ми говоримо про взаємодії з людьми у контексті праці в сфері «людина-людина», в нашому випадку - вчителів. Цим питанням цікавились зарубіжні й вітчизняні науковці протягом вже кількох десятиліть.

«Емоційне вигорання», за багаторічну історію наукової розробки походить від більш широкого терміну «психічне вигорання». Першими, хто взагалі ввів термін «вигорання» у науковий обіг стали Г.Бредлі (дослідження службовців) та Г.Фрейденбергер, що вивчав психологічну перевтому працівників соціальної сфери [32].

Емоційне вигорання багатьма вченими трактується по-різному, проте висновки сходяться в тому, що людина, яка має таку проблему переживає складні наслідки, що впливають на її якість життя. Якщо узагальнити, то такими симптомами є:

- 1) Напруження;
- 2) Редукція власних досягнень (в більш складних випадків свого власного «Я»);
- 3) Деперсоналізація.

Сформулювала причини виникнення емоційного вигорання Ф.Сторлі. Вчена приділила увагу на тому, що даний синдром виникає як наслідок конфронтації з реальністю, тобто людина втрачає свої психічні сили унаслідок спроб здолати об'єктивні обставини, котрі важко змінювати, у результаті чого формується професійний аутизм, тобто робота фахівцем виконується, але не дає належного емоційного відгуку. [43]

Г.Фрейденбергер визначив емоційне вигорання як хронічне виснаження, депресію і фрустрацію від того, що особа займається справою, в якій не може реалізувати власні амбіції та не приносить очікуваного результату [32].

Синдром емоційного вигорання більшістю вченими визначається як фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження. Це відбувається через відповідну реакцію психіки на стрес, що виникає через високі професійні вимоги та високий рівень самокритики, а також відданістю трудовій діяльності. Авжеж, якщо людина довгий час перебуває в таких умовах, то це вплине на всі інші сфери її життєдіяльності. Тривале порушення рівноваги неминуче призводить до порушення психоемоційного стану. В такому негативному стані людині все складніше адаптуватися до різних стресорів, що провокують емоційне вигорання.

Справедливо стверджувати, що між внутрішніми ресурсами людини й вимогами роботи існує залежність, яким саме буде психологічний стан людини. Якщо буде дисбаланс вимог і внутрішніх ресурсів, то це може спричинити тривогу, напруження, перевтому, фрустрацію. Такі внутрішні чинники провокують зміни в установках та поведінки людини, її відношенню до роботи, ставлення до людей і самої себе. Тобто відбувається активізація захисних механізмів психіки таких як редукція, деперсоналізація та резистентність.

Як визначали емоційне вигорання різні науковці: Дж. Бйорк, Е. Грінгаласс, А. Широм зазначають, що синдром емоційного вигорання є симптомом хронічного стресу, який досягнув своєї межі.[24]

Х.Маслач і М.Лейтер звертають увагу на те, що вигорання є своєрідною професійною кризою [15].

Значна кількість дослідників та психологів сформулювали свої висновки щодо симптомів, умов виникнення та характер впливу емоційного вигорання на життєдіяльність людини. Проте в сучасній науці ще не існує єдиного погляду на структуру й динаміку емоційного вигорання. Однокомпонентні моделі, що існують на даний час визначають емоційне вигорання як стан тілесного, емоційного і когнітивного виснаження, викликаного тривалим знаходженням у емоційно насичених ситуаціях. Багато дослідників визначили виснаження як ключову причину, а прояви негативних почуттів і поведінки – наслідком.

Синдром емоційного вигорання впливає не тільки на емоційну сферу психологічного благополуччя. Наприклад, В. Шауфеллі розглядав емоційне вигорання у вигляді двовимірної конструкції (двофакторна модель емоційного вигорання), що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації. Де перший компонент це – емоційне виснаження, що проявляється у скаргах на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервову напругу та має назву «афективного». Другий компонент впливає на відношення людини до самої себе, або до оточуючих та отримує назву «настановчого» це – деперсоналізація [42].

Тобто, якщо індивід починає ототожнювати себе з негативним станом, то це не тому що вона «слабка», «ледача», «безвідповідальна», «невихована», «нерозумна». Це може означати, що їй потрібно відновити свої внутрішні ресурси, аби стабілізувати свій психічний стан і відновити якість і продуктивність її життєдіяльності.

Х. Маслач та С. Джексон створили трифакторну модель емоційного вигорання, що об'єднує в собі емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження є основним складником емоційного вигорання і проявляється у зниженні емоційного фону, байдужості або емоційному перенасиченні. Деперсоналізація проявляється у деформації відносин з іншими людьми в межах виконання

робочих функцій. Редукція особистісних досягнень виявляється у тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення та успіхи, або у обмеженні своїх можливостей чи обов'язків відносно інших осіб [15]. Доволі часто при різних методиках дослідження синдрому емоційного вигорання можна зустріти саме такі компоненти (симптоми емоційного вигорання) – емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція.

Схожу думку щодо компонентів синдрому емоційного вигорання мали такі дослідники як Б. Пельман та Е.Хартман. Науковці розглядали такий синдром як динамічний процес (динамічна модель емоційного вигорання), що розвивається у часі та характеризується наростаючим ступенем вираженості його проявів. Зазначений синдром науковці описують у вигляді прояву трьох основних класів реакцій на організаційні стреси:

- 1) фізіологічні реакції, що проявляються у фізичних симптомах (фізичне виснаження);
- 2) афективно-когнітивні реакції (емоційне та мотиваційне виснаження, деморалізація, деперсоналізація);
- 3) поведінкові реакції (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, зменшення робочої мотивації та продуктивності) [41].

Визначено, що емоційне вигорання впливає не тільки на саму особистість, що переживає даний синдром, а також негативно впливає на психологічний фон (мікроклімат) у взаємодії з іншими людьми, що може погіршити продуктивність навіть всього колективу, через ефект зараження емоцій, відомий нам з робіт К. Левіна [35].

Взявши за основу концепцію стресу (Г. Сельє) та трифакторну модель вигорання (Х. Маслач), дослідник виділив три елементи структури синдрому емоційного вигорання, які відповідають фазам загального адаптаційного синдрому. [15]

А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром зазначили, що вигорання – це стан фізіологічного, почуттєвого та когнітивного виснаження, викликаний тривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дисгармонії переживань і поведінкових реакцій – наслідками [42].

Проведений нами теоретичний аналіз психологічної літератури щодо дослідження синдрому емоційного вигорання дає підстави розглядати такий психологічний стан як складний багатовимірний конструкт, довготривалу стресову реакцію, що виникає внаслідок впливу на особистість хронічних, монотонних нервово-психічних навантажень. Особливо це стосується у професіях сфери «людина-людина», в нашому випадку – вчителів. Адже така професія передбачає міжособистісне спілкування, що супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю, захисною реакцією у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи, а також як позитивне (творче «горіння») та негативне (виснаження, дистрес, форма дезадаптації тощо) явище.

В основу розуміння синдрому «емоційного вигорання», покладено бачення, підхід, згідно з яким структура синдрому включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція власних досягнень та інтересів. Доведено, що емоційне вигорання це складне, багатовимірне утворення, симптоми яких проявляються в професійній і особистісній сфері життєдіяльності.

Окрім аналізу історії розвитку психологічного поняття «вигорання» варто розумітися на етапах емоційного вигорання для більш ефективної психоедукації вчителів.

За аналізом психологічної літератури про емоційне вигорання можна виділити такі стадії:

1. Захват від діяльності;



2. Посилення стресу;
3. Хронічний стрес;
4. Виснаження;
5. Хронічне вигорання.

Захват від діяльності. На даному етапі виражена необхідність самоствердження.

Діяльність особистості починається з того, що її індивідуальний інтерес, індивідуальна енергія і бажання успіху через завищенні очікування щодо себе приймають відтінок обов'язковості успіху. Через такі психологічні установки зменшується готовність визнавати власні можливості та межі, а також в будь-якому випадку - поразки. Це призводить до посиленої активності, що є доволі критичним першим поштовхом до емоційного вигорання.

Особистість через такі сформовані установки й підвищену активність, відчуває, що для самоствердження все потрібно робити самому. Так вона відчуває власну цінність, проте, часто це відбувається навіть на ірраціональному використанні внутрішніх ресурсів. При цьому подібна установка теж прогресує. Людина сприймає делегування на роботі як незручність, зайва трата часу, часом і як недоречність, бо це може створити загрозу власній незамінності.

Посилення стресу. На цьому етапі з'являється усвідомлення того, що деякі дні важчі за попередні. Індивід розуміє, що завдань забагато, щоб з ними можна було легко впоратися. При цьому підвищується внутрішня вимогливість і бажання відповідати очікуванням інших. Рівень мотивації знижується, енергія падає, рівень оптимізму вже не такий високий як був на першому етапі, зростає стрес. Даний етап характеризується такими симптомами (включаючи й фізіологічні також):

- Гіпертонією;

- Неможливістю зосередитись;
- Дратівливістю;
- Незадоволенням роботою;
- Погіршенням сну;
- Зменшенням соціальної взаємодії;
- Загальним зниженням продуктивності;
- Тривогою;
- Униканням прийняття рішень;
- Втомою;
- Загальним нехтуванням особистими потребами.

В цілому відбувається нехтування власних потреб. Виникає бажання спокою, зменшення соціальних контактів, знижується лібідо. Виникає брак дисципліни, часто з'являються або посилюються шкідливі звички.

Переоцінка цінностей. Пріоритети людини зміщуються, соціальні контакти оцінюються як обтяжливі, важливі життєві цілі знецінюються. Саме ця стадія часто стає причиною погіршення не тільки ділових стосунків з колегами по роботі й партнерами, але й в подружніх, особистих стосунках.

Хронічний стрес. Характеризується зниженням мотивації та частим переживанням стресу. Відбувається помітна зміна стресу.

Простежуються такі симптоми:

- Відсутністю захоплень;
- Нівелюванням цілей та постійне відкладення завдань;
- Ранковою втомою;
- Спізненнями на зустрічі;
- Конфліктністю, образливістю;
- Відчуженням від друзів та\або сім'ї;

- Апатією;
- Хронічним виснаженням;
- Цинічним ставленням;
- Зниженням статевого потягу.

На даному етапі емоційного вигорання помітне посилене заперечення проблем, майже повне відмежування від оточення, цинізм, агресивна зневага, нетерплячість і нетолерантність. Спостерігається вороже сприймання до оточення, люди здаються злими, вимогливими, нерозсудливими, недисциплінованими.

Суттєві втрати продуктивності і скарги на самопочуття. Людина на даному етапі емоційного вигорання поводить з людьми, спілкування з якими неминуче, з підвищеним рівнем агресивності. Також цей етап характеризується безпорадністю, неготовністю допомогти, недостатньою чутливістю.

Виснаження. Симптоми переходять на критичний рівень. Етап характеризується такими компонентами:

- Відчуттям порожнечі;
- Одержимістю проблемами на роботі чи в житті;
- Песимістичним поглядом на роботу та життя;
- Невпевненість у собі, соціальна ізоляція;
- Змінами в поведінці;
- Бажання «випасти» з суспільства.

Зміна в поведінці проявляється в тому, що відмежування від оточуючих зростає настільки, що кожен прояв уваги і прихильності з боку оточення розуміється як напад. При постійних таких проявах поведінки може сформуватися параноїчні реакції під час взаємодії з людьми.

Людина на етапі виснаження наче втрачає почуття власної особистості, ніби вона перестала бути сама собою, функціонує лише автоматично. Через це має постійне відчуття внутрішньої порожнечі.

Хронічне вигорання. Найтяжчий етап, при якому вигорання стає частиною життя. Воно простежується в поведінці, способі мислення, комунікації.

Характеризується такими симптомами:

- Хронічним смутком;
- Депресією;
- Хронічною фізичною та психічною втомою.

У особистості з'являється відчуття постійної внутрішньої порожнечі, приреченості. Болісні внутрішні почуття змінюються відчуттям відмерлості. Відбувається порушення усіх сфер особистості, так як емоційне вигорання стало повноцінною частиною життя. Порушується емоційна-вольова, когнітивна й навіть психофізіологічна сфери особистості. В такому етапі особливо високий ризик захворіти. Простежується психосоматика, порушення функціонування серцево-судинної та\або шлунково-кишкової системи.

Знаючи етап емоційного вигорання особистості, можна підібрати відповідні методи, способи допомоги в подоланні симптомів та синдрому емоційного вигорання в цілому.

Усвідомлення умов виникнення синдрому, динаміки протікання симптомів, здатності й вміння спостерігати за поведінкою самої людини, що переживає емоційне вигорання дасть змогу спрогнозувати її подальший стан та підібрати методи профілактики для подолання синдрому емоційного вигорання.

Підводячи підсумки, емоційне вигорання – є складним багатокомпонентним соціально-психологічним явищем, яке деструктивно впливає на всі сфери життя особистості.

### 1.3. Біблійне вчення та аналітична психологія як приклад додаткового засобу психоедукації емоційного вигорання.

Тема нашої роботи та об'єкт її вивчення є психоедукація як засіб попередження емоційного вигорання вчителів. Тому основна частина роботи несе більше просвітницький характер, який, на нашу думку може керуватися не тільки науковими знаннями.

У попередніх підрозділах, ми визначили основні детермінанти емоційного вигорання та як цей синдром впливає на особистість в цілому з точки зору психології як науки.

Особистість, що перебуває на високому рівні емоційного вигорання (виснаження, хронічне вигорання) має дуже знижений рівень стресостійкості, а тому їй стає складніше долати й адаптуватися до різних стресорів. На основі цього, стикаючись з подразниками, в такої людини порушуються зв'язки з основними відділами головного мозку (мозочок або «мозок рептилій», що відповідає за агресивну поведінку; лімбічна система (сон, емоції, пам'ять і т.п.) та неокортекс (який відповідає за раціональне мислення)).

Через порушення зв'язків з цими відділами, спричинене надмірним переживанням стресів (дистрес), мозок людини буквально стає нездатним раціонально підходити до вирішення різних проблем і ситуацій в її житті, а тому вона часто не може користуватися знаннями, що володіє, щоб дати собі раду та не сприймає логічні аргументи й навіть науково-обґрунтовані методи допомоги. Бо вона не відчуває внутрішніх ресурсів, рівень її фрустрації надто великий, а тому навіть знаючи як їй впоратися з ситуацією вона часто нічого для цього не робить, виникає апатія, прокрастинація, не віра у власні сили,

відношення до себе й до світу стає деструктивним, врешті решт людина відчуває, що не контролює своє життя та приходиться у відчай. Іноді раціональних методів, в таких випадках, які може запропонувати психологія – недостатньо для допомоги в подоланні тяжких психологічних проблем, в нашому випадку високого рівня емоційного вигорання. Тому на нашу думку, доцільно буде виховувати віру людини, навіть не скільки в самої себе (бо у стані емоційного виснаження, особистість, поки що не здатна повірити в свої сили), а в Бога, як Архетипа (Самість за К.Г. Юнгом [3]) Всемогутнього й Вселюблячого Отця, який врятував людство й кожну людину окремо від гріху.

Якщо звернути увагу на сам термін «психологія», то він складається з двох слів: «психо» - душа; «логос» - пізнання, вчення. Сучасна психологія, на нашу думку, надто покладається на раціональність (пізнання, вчення), ставлячи її на перше місце, ігноруючи потреби саме душі, потреби якої, насправді можна також задовольнити відношенням з фундаментальним архетипом – Самість, що за теорією Юнга є Творцем всередині людини.

Якщо людині у стані клінічної депресії сказати «в тебе не таке погане життя, заспокойся і йди на роботу» і розповісти їй про причини й наслідки її стану, способи її подолання, то це далеко не гарантує її вмотивованість починати змінювати своє життя, адже вона просто немає внутрішніх ресурсів, а тому вірить, що просто не здатна справитися зі своєю проблемою.

Значна кількість філософів і навіть науковців, в тому числі вітчизняного Г. Сковороду - не виключають духовний аспект особистості, що знаходиться поза фізичною й пізнавальною сферою. Цьому свідчить його трактат «Розмова, названа алфавіт, або буквар миру». [26]

У Святому Письмі, можемо спостерігати за такою особистістю як цар Давид. Він багато років провів у печері, ховаючись від людей і власного сина, що намагались його вбити. В період вигнані та самотності написав одну

з 40 книг, що входять у Біблію – Книга Псалмів. У цій книзі він звертається до Творця, аби Той допоміг йому перемогти своїх ворогів, яких стало дуже багато. Пізніше Давиду вдалося повернутися до ізраїльського народу та стати наступним царем Ізраїлю після Саула.

Судячи з цього епізоду про Давида, якого несправедливо гнали та переслідували щоб убити за наказом заздрісного царя Саула. Варто сказати, що він все ж таки не втратив віру у Бога (тобто гіпотетично, якимось чином підтримував зв'язок з архетипами власної особистості, особливо з Самістю [3]), через це - написав Книгу Псалмів, де звертався до Творця за помічу в душевних скорботах і сердечних переживаннях, бо він був ненависним в очах людей і власного сина, які шукали його щоб убити.

З точки зору психології Давид пережив процес десоціалізації, бо багато часу ховався від людей в печері, щоб не бути убитим. Він переживав тяжкі симптоми психологічних негативних станів, проте він зумів змиритися, покласти на Бога, (тобто звернутися до Самості за К.Г. Юнгом [3]) зі своєю ситуацією й не просто витримати тяжкі умови жорстокої реальності навколо, а й реалізуватися як особистість і стати одним з найславетніших Ізраїльських царів.

Історія Давида, якщо спостерігати за нею через призму аналітичної психології – є прикладом людини, що в умовах самотності й тяжких наслідків дистресу якимось чином віднайшов внутрішні ресурси через зв'язок з фундаментальним архетипом Самості. Це допомогло йому не тільки відновити сили та здоров'я, але й реалізуватися як особистість.

Проте писання про Давида далеко не єдине для розвитку сильної особистості. Варто звернути увагу на книгу з Біблії «Книга притчей Соломонових» та «Книга Екклезіястова». В них зазначено доволі показовий вірш, в якому Соломон пише: «Надійся на Господа всім своїм серцем, а на розум свій не покладайся!» (Книга приповістей Соломонових 3:5).

Якщо розглянути даний вірш з точки зору психології, то можна зробити умовивід, що людина часто може надто покладатися на власний розум і керувати своїм майбутнім, опираючись лише на власну раціональність. Проте, іноді така виключна логіка може мати ірраціональний відтінок, бо людина, врешті-решт, не може знати, що буде з нею завтра. Коли людина відноситься до власного життя надто покладаючись на власні роздуми, вона починає поневолі уявляти своє життя з егоцентричним характером, ніби світ обертається навколо неї, що є помилково. Особливо акцент до власного мислення може бути шкідливим при емоційному вигоранні, коли з'являються деструктивні тенденції. Людина може більшість часу страждати у власній уяві за майбутнє, або не мати спокою у тяжіннях за минулим.

Найчастіше, людина у стані високого рівня емоційного вигорання має відчуття порожнечі власного життя, а тому приходить у відчай і відривається від соціуму. В цьому випадку, гіпотетично можна стверджувати, що людина більш схильна взаємодіяти з фундаментальним архетипом Самості, тобто Творцем, аби віднайти внутрішні ресурси.

В біблійному вченні Ісус Христос говорить про таких людей: «Прийдіть до Мене, усі стурдовані та обтяжені, - і Я вас заспокою! Візьміть на себе ярмо Моє, і навчіться від Мене, бо Я тихий і серцем покірливий, - і знайдете спокій душам своїм. Бо ж ярмо Моє любе, а тягар Мій легкий!».

Гіпотетично, це наслідок взаємодії свідомості з Самістю, що позитивно сприяло на психіку, адже при цьому в людині може з'явитись відчуття ресурсності, покращуватись мотиваційна, емоційно-вольова сфера людини.

Варто зазначити, що за біблійним вченням психічний стан людини приймається таким який він є, в повному обсязі. На нашу думку це допомагає людині обходити звичні механізми психологічного захисту, які часто



проявлялись в процесі соціалізації з оточенням. Особливо це стосується такого захисного механізму як заперечення. Тобто людина, при цьому відчуває себе прийнятою, зі всіма своїми проблемами та бажаннями.

З точки зору психоаналізу З.Фрейда, Бога можна розглядати як слідство взаємодії Ід і Супер-Его, бо Ід як несвідоме, включає в себе глибоке внутрішнє Я, яке може розмовляти з нами через символи, які простежуються у снах, випадкових обмовках та діях і т.д. Несвідоме запускає певні механізми, що впливають на формування нових психічних новоутвореннях, відношеннях до світу й себе самого, тобто формується моральність, система цінностей особистості (Супер-Его). Таким чином Ід, хоч і важко його простежити – є основою формування моральності людини, її системи цінностей, що проявляється в свідомості, її мисленні, які вона може простежити.

На основі вивчення аналітичної психології та біблійного вчення, можна висунути гіпотезу, що людина здатна знаходити, відновляти внутрішні ресурси за допомогою певного зв'язку свідомості з проявами архетипів несвідомого, включаючи Самість. Такий зв'язок може мати позитивний ефект на психологічне благополуччя, при тяжкій психологічних станах, включаючи емоційне вигорання. А тому може розглядатися в подальшому як додатковий засіб психоедукації.

## Висновки до розділу I

- 1) Аналізуючи психологічну літературу синдрому емоційного вигорання вчителів та його психоедукації, варто зазначити, що це психологічне явище залежить від багатьох факторів, а тому потребує комплексний підхід вирішення цього питання.
- 2) Складність вирішення цієї проблеми визначається не тільки умовами в яких працює вчитель, але й індивідуальними, психологічними особливостями особистості.
- 3) Для більш ефективної психоедукації в складних випадках високої стадії емоційного вигорання варто розглядати різні підходи та методи; знаходити корисні взаємозв'язки з джерелами, які виховують також і духовний аспект особистості, при цьому формулювати ідеї в методологічний інструментарій для психоедукації, просвіти щодо даного явища.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОСЛІДЖУВАНИХ

### 2.1. Організація та процедура дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є визначення рівня емоційного вигорання у вчителів. Визначити наскільки даний синдром впливає на самооцінку стресостійкості й порівняти результати з показниками проявів агресивної поведінки.

Завдання провести анкетування для визначення емоційного вигорання, рівня стресостійкості та характеру проявів агресивної поведінки у вчителів. Визначити взаємозв'язок та залежність цих трьох аспектів (емоційне вигорання, самооцінка стресостійкості та агресивна поведінка) психологічного явища, як вони між собою корелюють та як проявляються в поведінці особистості вчителя під час роботи й взаємодії з людьми.

Провести просвітницьку бесіду для профілактики виникнення симптомів емоційного вигорання, аби навчити самостійно визначати потрібний для людини образ життя (розпорядок дня) для подолання синдрому емоційного вигорання.

#### Основні етапи емпіричного дослідження

##### 1. Підбір та аналіз літературних джерел.

На цьому етапі був проведений підбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо психоедукації емоційного вигорання. На основі висновку, що емоційне вигорання є багатокомпонентне психологічне явище, яке може деструктивно впливати на адекватне сприйняття власного становища та бачення ситуації людини, а тому вона може бути не здатною

приймати конструктивні рішення та сприймати й опрацьовувати раціональні методи вирішення проблеми (найчастіше таке відбувається при високих рівнях емоційного вигорання). Через цей умовивід, ми вирішили, що доцільно буде підходити щодо психоедукації емоційного вигорання з точки зору не тільки психології як науки, а також біблійного вчення, що виховує дух людини.

## 2. Побудова моделі дослідження.

На даному етапі був здійснений підбір психодіагностичних методів та методик, були також підбрані критерії для математичної обробки даних. Серед методів дослідження застосовані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, порівняння, зіставлення, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математичної статистики.

У нашому дослідженні використані такі методики: «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»»; Тест «Самооцінка стійкості до стресу» та Методика Басса-Дарки для діагностики агресивної поведінки.

## 3. Організація та проведення дослідження.

Дослідження з 3 методик було проведено в онлайн формі за допомогою гугл форми, вибірка дослідження складалась з 20 вчителів КГ №65 КМР. Був проведений дистанційно короткий інструктаж, далі респонденти заповнювали гугл форму, відповідаючи на запитання психодіагностичних методик. Гугл форми не підписувались у зв'язку з принципом конфіденційності.

## 4. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі була проведена первинна обробка сирих даних дослідження за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів.

## 5. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення.

На цьому етапі були сформульовані, впорядковані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний показник, який мав важливе значення для статистики інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Вибірку дослідження склали 20 вчителів КГ №65 КМР віком від 35 до 55 років, 18 жінок та 2 чоловіки. За словами респондентів, кожний вчитель більшість часу працює на конкретних вікових групах дітей. Тобто існує розгалуження на вчителів початкових (5 осіб), середніх (8 осіб) та старших класів (7 осіб).

З нашого боку, опираючись на тему емоційного вигорання було доцільно знати про стаж роботи, тому в анкетуванні питання про це було зазначена. Деякі з вчителів мали також обов'язки заступника директора, секретаря школи, соціального педагога, асистента вчителя (діяльність пов'язана з інклюзивними дітьми), техніка-механіка.

Опис психодіагностичних методик.

### 1. Методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина» [24].

Дана методика має 2 варіанти для менеджерів та для вчителів і викладачів. За специфікою нашої роботи ми взяли тільки другий варіант про вчителів та викладачів.

За допомогою даної методики ми маємо можливість визначити такі 3 основних складові синдрому емоційного вигорання:

- Емоційне виснаження;
- Деперсоналізація;

- Редукція особистих досягнень.

Методика базується на теорії синдрому «вигорання», розробленій К. Маслачем та С. Джексоном.

Через доволі інтенсивну насиченість роботи вчителів, нами було вирішено обрати саме цю методику так як вона має невелику кількість питань [15], що дозволяє швидко визначити та охарактеризувати основні компоненти синдрому емоційного вигорання у вчителів освітнього закладу, що працюють з дітьми різних вікових груп та з інклюзивними дітьми.

## 2. Тест «Самооцінка стійкості до стресу» [17].

Тест має 18 питань. Дозволяє швидко визначити суб'єктивне відношення людини до власної здібності долати стреси. На нашу думку, емоційне вигорання має тісне відношення та вплив на оцінку власної стресостійкості особистості. Аби підтвердити таке припущення ми внесли ці 2 методики у нашу роботу. Завдяки визначенню рівня самооцінки стійкості до стресу, можна створити кореляційний зв'язок з ступенем емоційного вигорання особистості.

## 3. Методика визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі [25].

Дана методика дозволяє визначити види агресивної поведінки та ступінь вираженості їх проявів.

Автори визначили такі види агресивної поведінки:

1. Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія.
2. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія.

3. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія.
4. Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, - негативізм.
5. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування.
6. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, - підозрілість.
7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, - образа.
8. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, - авто агресія або відчуття провини.

Так як емоційне вигорання це багатокomпонентне психологічне явище, воно по-різному може проявлятися в поведінці багатьох людей. В нашій роботі ми вирішили приділити увагу на прояви агресивної поведінки та як вона змінюється у залежності від ступеня емоційного вигорання та рівня самооцінки стресостійкості особистості, в нашому випадку вчителів.

## 2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Результати за методикою «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»». [24]

Аналізуючи отримані результати за методикою, можна зробити певний висновок, що простежується майже високий рівень емоційного виснаження у вчителів середніх класів та високий рівень редукції власних досягнень у вчителів середніх класів. На нашу думку, це характеризується тим, що середні класи припадають на підлітковий вік, в якому основний вид діяльності це інтимно-особистісне спілкування, через що увага учнів більше зосереджена на спілкуванні з однолітками. При таких обставинах порушується дисципліна під час уроку. Через це набагато важче вчителю контролювати й проводити уроки. Також у підлітковому віці, в учнів відбувається процес сепарації, що проявляється в бунтарській моделі поведінки. Підліток схильний сперечатися з іншими, особливо з дорослими, а також сваритися, бажають чинити по своєму. Таким чином вони підкреслюють границі свого «Я», намагаються відділитися від дорослих, шукають самостійності й незалежності у власній життєдіяльності.

Також бачимо, що у вчителів старших класів спостерігається доволі низький рівень вираженості деперсоналізації. На нашу думку, це пов'язано з тим, що старшокласники мають більш підкреслені границі свого «Я», ніж у учнів середніх класів в процесі сепарації, а тому виникає певний позитивний рівень взаєморозуміння з вчителем. Учні поводяться більш стримано й дисципліновано, вони починають розуміти, чого хочуть і ким вони бачать себе у світі (при умові належного виховання та процесу соціалізації).



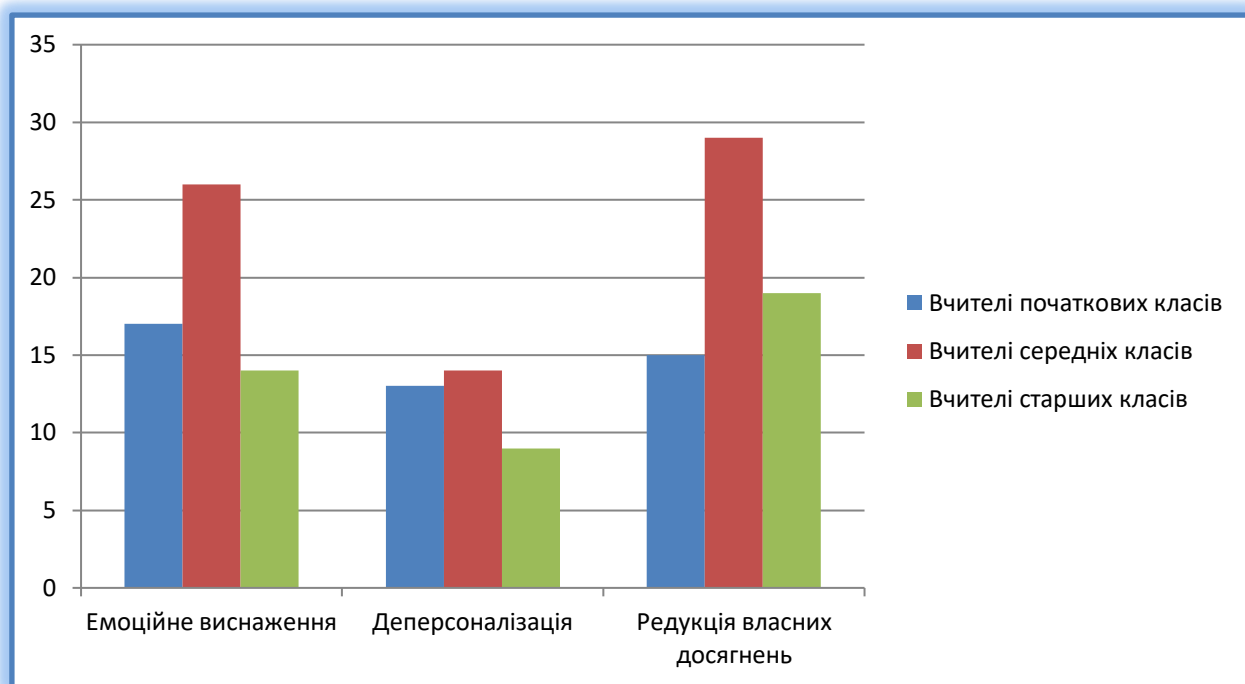


Рис. 2.1. Показники рівнів вираженості симптомів емоційного вигорання у вчителів різних категорій.

Таким чином бачимо за діаграмою, що вчителі середніх класів мають більші шанси емоційно вигоріти.

Нестабільність протікання психологічних процесів у підлітків та направлений інтерес до інтимно-особистісного спілкування до однолітків часто є причиною порушення дисципліни під час проведення уроків вчителем. Однак деперсоналізація у вчителів середніх класів виражена не явно, порівнюючи з редукцією досягнень і емоційним виснаженням. Це може свідчити про те, що вчитель середніх класів на відміну від інших категорій вчителів частіше змушений проявляти авторитарний стиль управління, який в свою чергу, надає відчуття контролю над ситуацією, бо підлітки часто слухають тих, перед ким відчувають авторитет і навіть страх. Проте, це потребує від вчителя значних затрат внутрішніх ресурсів, що прискорює процес утворення синдрому емоційного вигорання. Як бачимо з діаграми, хоч деперсоналізація на низькому рівні вираженості, проте інші основні

компоненти (редукція власних досягнень та емоційне виснаження) на майже високому й високому рівнях.

#### Результати за методикою Тест «Самооцінка стійкості до стресу» [17]

Після проведення та опрацювання даних з минулої методики, нами було вирішено доцільним провести анкетування з самооцінки стійкості до стресу. Бо людина з високим рівнем вираженості симптомів емоційного вигорання, на нашу думку, має занижену самооцінку стійкості до стресу. Це відбувається на основі суб'єктивно сприйняття власного безсилля контролювати свою життєдіяльність та справлятися з новими стресами. Особливо якщо ми говоримо про високі ступені вираженості емоційного вигорання. Отже, гіпотеза базується на тому, що чим глибша стадія емоційного вигорання, тим сильніше особистість відчуває фрустрацію, а тому рівень її самооцінки власної стійкості до стресу знижується по еквіваленті.

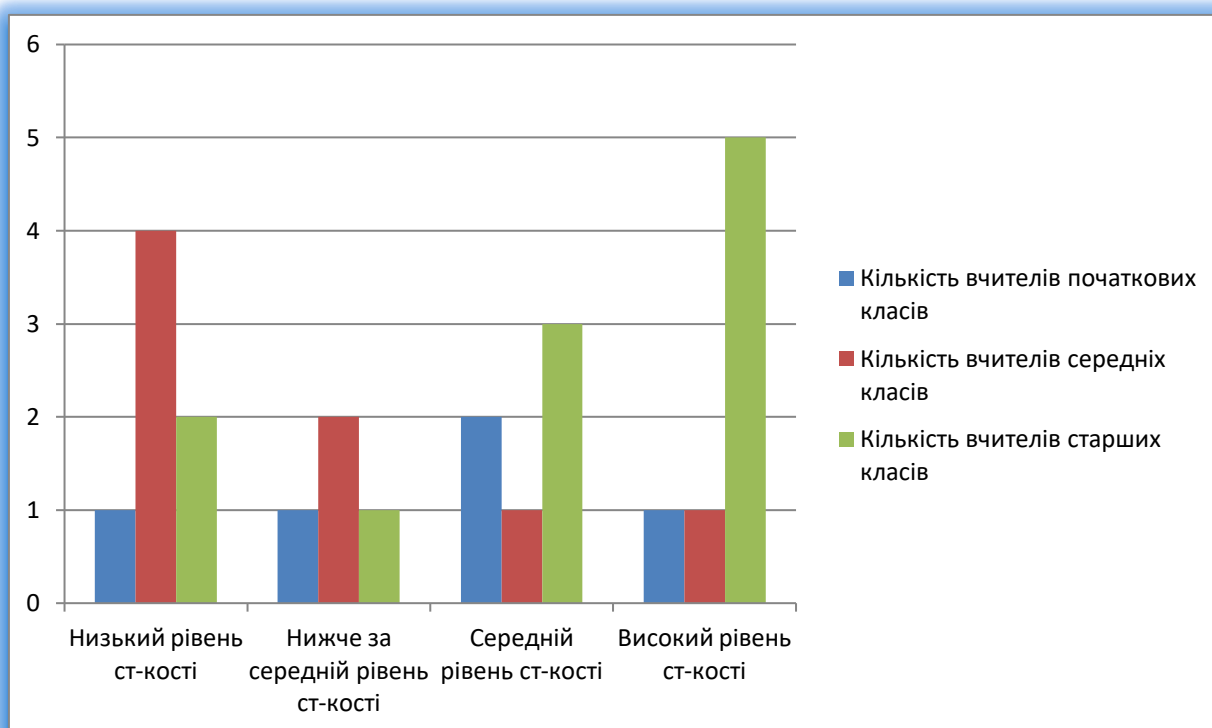


Рис. 2.2. Показники рівнів самооцінки стресостійкості вчителів різних категорій.

Таким чином, по діаграмі можемо побачити, що кількість вчителів середніх класів має низький рівень стресостійкості, що підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок рівня вираженості симптомів емоційного вигорання та рівень самооцінки стресостійкості. В нашому випадку вчителі середніх класів оцінюють свою стресостійкість на низькому рівні, а в попередній методиці ми визначали, що вони мають високий рівень емоційного виснаження та редукції власних досягнень.

Також з попередньої методики ми визначили, що вчителі старших класів мають доволі низький рівень емоційного виснаження та деперсоналізації. А в результатах даного тесту ми спостерігаємо, навпаки, високу оцінку власного рівня стресостійкості. Це може свідчити про позитивний психологічний мікроклімат проведення уроків та багатьом залежить від темпераменту та образу життя вчителя.

Таким чином близько 40%(7 осіб) вчителів мають високий рівень стресостійкості. З цих 40% відсотків – 66%(5 осіб) вчителі старших класів.

Результати за методикою визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки. [25]

Дана методика була проведена з метою спостереження, як саме впливають високі показники окремих компонентів емоційного вигорання на вид агресивної поведінки особистості. За допомогою поєднання методик визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А.Дарки. та «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина», можна визначити характер взаємодії людей один з одним. В нашому випадку у процесі роботи вчителів з учнями.

Нами було проведено зіставлення вираженості основних симптомів емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція власних досягнень) між видами прояву агресивної поведінки та їх ступеню вираженості.

На даному етапі дослідження, основну увагу ми приділили основним компонентам емоційного вигорання та зіставили їх з результатами методики визначення схильності проявів агресивної поведінки. На діаграмі зображені основні симптоми емоційного вигорання, види проявів агресивної поведінки та кількість вчителів, (яких ми обрали для спрощення виявлення взаємозалежності) що мали високий бал по окремим компонентам емоційного вигорання.

Для спрощеного виявлення можливої взаємозалежності (а саме зростання по еквіваленті) між компонентами емоційного вигорання та проявами агресивної поведінки ми взяли за основу вчителів, що мають саме високий рівень вираженості окремих компонентів емоційного вигорання.

Емоційно виснажених вчителів з високим рівнем – 3 особи;

Високий рівень деперсоналізації: 2 особи

Високий рівень редукції особистих досягнень – 4 особи.

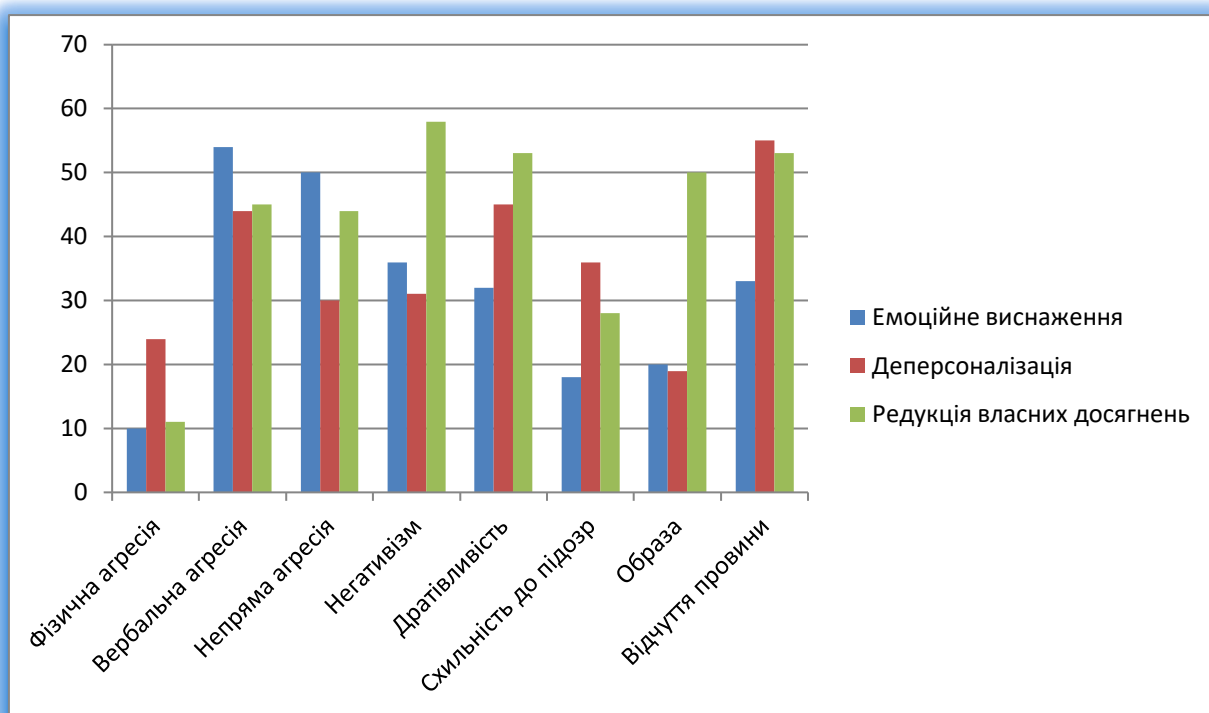


Рис. 2.3. Таблиця результатів взаємозалежності між компонентами емоційного вигорання та проявами агресивної поведінки у вчителів з високим рівнем окремих компонентів емоційного вигорання.

Таким чином, вчителі, що мають високий рівень емоційного виснаження отримали доволі високий бал у таких видах прояву агресивної поведінки як: вербальна агресія та непряма агресія. Також отримали трохи нижчий бал у видах: негативізм, дратівливість та відчуття провини. Найнижчі рівні мають види – образа, схильність до підозр та фізична агресія.

Вчителі, що мають високий рівень деперсоналізації набрали найвищий бал у виді прояву як: відчуття провини. Трохи нижчі бали у таких видах як: дратівливість, вербальна агресія. Середні бали в видах: схильність до підозр, непряма агресія, негативізм. Найнижчі бали в видах: фізична агресія (проте трохи більше ніж у двічі, на відміну у вчителів з високим рівнем емоційної виснаженості) та образа.

Вчителі з високим рівнем редукції власних досягнень отримали доволі високі бали в багатьох проявах агресивної поведінки, а саме найбільший бал

має негативізм. Трохи нижчі показники, проте теж високі мають відчуття провини, дратівливість, образа. Вищі за середні показники у видах вербальної та непрямой агресії. Доволі низький рівень має схильність до підозр та найнижчий, знову ж таки – фізична агресія.

### Висновки до II розділу

З аналізу результатів дослідження, можна сказати:

- 1) Вчителі, що більшість часу проводять уроки зі середніми класами більш схильні до емоційного вигорання. Причиною є нестабільність психічних станів підлітків та основний вид діяльності – інтимно-особистісне спілкування. Поєднання вже двох таких причин дуже ускладнює навчальний процес, бо потребує від вчителя значних зусиль для підтримання дисципліни під час уроків.
- 2) Занижену самооцінку власної стресостійкості показали вчителі, що проводять заняття в середніх класах. При цьому вчителі цих класів отримали високі бали у таких симптомах емоційного вигорання як: емоційне виснаження та редукція власних досягнень. Проте рівень деперсоналізації залишається доволі середнім на фоні всіх інших компонентів. Маємо припущення, що деперсоналізація залишилась нижче середнього рівня, а редукція власних досягнень та емоційне виснаження на високому рівні через частий авторитарний стиль управління. Це дає змогу вчителю керувати дисципліною й проводити урок і при цьому відчувати власну компетентність вчителя, це потребує значних витрат внутрішніх ресурсів, що спричинює високий рівень емоційного виснаження. Щодо редукції досягнень, який має теж високий рівень доволі логічно припустити, що причина криється у відсутності задоволення власною діяльністю, через постійні стреси й напруження, які виникають в умовах авторитарного стилю управління, що також емоційно виснажує вчителя.

3) За допомогою методики «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»» та методики визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки, ми зіставили результати цих методик та провели паралелі між основними симптомами емоційного вигорання та видів проявів агресивної поведінки. Встановили, що характер агресивної поведінки є різним в залежності від домінування окремих компонентів (симптомів) емоційного вигорання. Наприклад, вчителі з високим рівнем редукції власних досягнень мають високий рівень негативізму та відчуття провини, на нашу думку, такі результати є доволі закономірними. Бо особистість, яка не бачить цінності, або знецінює свої досягнення та працю - часто відчуває порожнечу всередині, яка заповнюється такими негативними емоціями як відчуття провини, образа, смуток тощо. Цікавим також є те, що відчуття провини набрало доволі високий сумарний бал з цих 3 категорій (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція власних можливостей.) На нашу думку, можна це пояснити умовиводами психоаналізу Фрейда. А саме, відчуття провини є найдревнішою негативною емоцією, що переживає психіка людини ще з моменту народження в процесі сепарації від утробу матері. За відчуття провини слідує втрата, страх, тривога й всі останні негативні переживання. Тобто, відчуття провини це фундамент негативних емоцій, а тому воно виявило доволі високий рівень на всіх 3 компонентах емоційного вигорання.

## РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ

### 3.1. Обґрунтування КПТ-орієнтованої моделі як підходу підвищення психологічного благополуччя особистості при емоційному вигоранні

Наша програма несе здебільшого просвітницький характер так як тематикою є саме психоедукація емоційного вигорання, проте в ній присутня частина корекційно-розвивальної програми в основі якої лежить підібрана нами модель КПТ-орієнтованого підходу підвищення психологічного благополуччя особистості при емоційному вигоранні.

Щодо просвітницького аспекту програми, то нами було здійснено бесіди з питань симптоматики емоційного вигорання та як вони впливають на продуктивність особистості й взагалі впливають на відношення до себе й світу в цілому (психоедукація). Також велись інтерактивні міні-лекції(10-15хв) на уроках, щодо тематики емоційного вигорання, в якому брали участь і учні, окрім вчителів. В окремих випадках велись консультації щодо цієї тематики з окремими вчителями.

На основі виявлення емоційного вигорання вчителів, (деякі з них мають навіть високий рівень окремих компонентів, такі як редукція власних досягнень, емоційне виснаження та деперсоналізація.) ми взяли за основу КПТ-орієнтовану модель як підходу підвищення психологічного благополуччя особистості. Дану модель розділили за модулями:

Модуль 1: діагностика і визначення цілей;

Модуль 2: втручання спрямовані на покращення якості життя

Модуль 3: усвідомлення вигорання та його причин



Модуль 4: зниження рівня стресу та відновлення ресурсу

Модуль 5: Втручання спрямовані на відновлення життєвого балансу

Модуль 6: Робота з цінностями і ціннісно-орієнтованими цілями. Засвоєння і розвиток навичок життєстійкості.

Модуль 6 базується на основі роботи з цінностями й ціннісно-орієнтованими цілями, проте концентрація уваги приділяється саме внутрішнім ресурсам психіки людини, що відновлюються за допомогою попередніх модулів КПТ-орієнтованої моделі. Складні випадки з високим рівнем емоційного вигорання вимагають доволі тривалої корекції. Раціоналізований, науковий підхід в такому разі може не завжди давати оптимальних результатів для вирішення питання емоційного вигорання. В даній роботі ми згадали біблійне вчення та намагались пов'язати його з психологією, а точніше з психоаналізом Фрейда та умовиводами про колективне несвідоме (теорія архетипів) К.Г. Юнга. Так як робота несе просвітницький характер, з нашої точки зору корисним буде донести до відома також не наукові методи (наприклад, біблійне вчення) допомоги при емоційному вигоранню (особливо на високому рівні) та при цьому пов'язати їх з психологічними способами корекції, консультації особистості.

На етапі першого модулю КПТ-орієнтованого підходу вирішення проблеми емоційного вигорання, ми спостерігаємо та відмічаємо символи людини, які вона проявляє під час індивідуальної консультації. Звертаємо увагу на зовнішні показники, що транслюють, в нашому випадку, вчителі. Наприклад вербальні вираження, особливо висловлювання які часто повторюються, емоційні вирази (найчастіше негативні емоції), сформовані патерни поведінки на різні ситуації тощо. Емоційно виснажений вчитель може говорити: «я не можу стримуватися», «починаю ненавидіти дітей», при більш складних випадках: «виснаження – це нормально», «то просто лінь», «моя робота не має бути легкою». При консультуванні й корекції

психологічного стану емоційно виснаженої людини можна вже зустріти опір у клієнтів на 1-2 етапі вигорання, через загальну нормалізацію виснаження.

Доцільно вчителю буде спостерігати за змінами власного стану протягом дня. Якщо виникають з цим труднощі можна запропонувати вести хронометраж та провести опитування для якісної рефлексії.

При другому модулі КПТ-орієнтованого підходу корекційно-просвітницької програми є психоедукація емоційного вигорання; визначення етапу на якому знаходиться вчитель. Якщо особа має 3-4 етап, то потрібно провести корекцію, а саме допомогти вчителю відновити турботу про свої базові потреби. Дане втручання необхідне, так як при хронічному стресі та виснажені відбуваються фізіологічні зміни організму: порушується сон, проявляється надмірна тривожність, порушується харчова поведінка тощо.

Характер нашої програми є просвітницький з елементами корекції, тому завданням є психоедукація вчителів щодо етапу їх емоційного вигорання та наслідків, які проявляються в організмі та який вони мають вплив на якість життєдіяльності. Після психоедукації внесемо корекції розпорядку дня. Концентруємо увагу щодо розпорядку харчування та активності взагалі. При необхідності рекомендуємо перший тиждень «звітувати» знімками. Наприклад, о котрій поснідали, коли вийшли на прогулянку (бажано з друзями) тощо. При високому ступені емоційного вигорання людина найчастіше замикається в собі, проте дана стратегія є деструктивною, особистість залишається на самоті зі своїми тривожними думками, нав'язливими негативними спогадами і т.д. Усі ці симптоми суттєво знижують якість життя. Психоедукація та техніки спрямовані на дистанціювання від думок та мереження тривоги:

- Трамвай думок;
- Дихання 4-7-8 (за Е. Вейлом);
- «час для переживань»;

- Дерево рішень.

Техніки спрямовані на покращення сну:

- Психоедукація щодо сну та базове розуміння гігієни сну
- Графік сну;
- Контроль стимулів;
- Майндфулнес та ресурсна уява;
- Глибоке дихання та дихання на 4-7-8;
- Прогресивна релаксація м'язів
- Парадоксальний намір. [22]

Дані техніки дозволяють швидко дати раду з нав'язливими симптомами емоційного виснаження, особа може відчутти ефект та віднайти надію в подоланні складного психологічного стану.

Якщо людина має недостатні навички самоорганізації. То доцільно отримати допомогу від рідних, або збільшувати варіанти контролю, наприклад, звітувати через фото за обідом.

Особливість третього модулю є усвідомлення емоційного вигорання вчителів та його причин.

Доцільно на даному етапі КПТ-орієнтованого підходу структурувати моніторинг активностей вчителя, аналіз особливостей проживання днів. Особлива увага приділяється стресорам та чинникам, що їх підтримують. Наприклад, взірці поведінки (коупінги), переконання про себе і світ; яке вчитель має середовище та скільки часу пробуває в тому чи іншому місці (робоче, онлайн, дружнє), яку інформацію вчитель сприймає та який має досвід життєдіяльності в минулому, адже всі ці особливості можуть активізувати певні тригери, які призводять до емоційного виснаження.

На 4 і 5 стадіях вигорання день у вчителів може і не бути перенасиченим, проте рівень вираженості симптомів може бути все одно високим.

Корисним буде зробити аналіз середовища, де більшість часу перебувають вчителі. Необхідний аналіз інформаційного поля в якому вони перебувають. А також у контексті внутрішніх ресурсів варто зробити STEB – аналіз, який допоможе визначити ефективні та неефективні патерни поведінки.

Про труднощі цього етапу, варто сказати, що будь який моніторинг потребує наявності певних ресурсів та можливість концентрації уваги. Якщо вчитель у високому стані виснаження та має низьку віру в успішність терапії чи просто не може виконати цих завдань, то потрібно поміняти 2 і 3 модуль місцями й сконцентрувати зусилля на зниження рівня стресу. На протязі даного модулю, через психоедукацію, вчитель починає усвідомлювати реальний стан справ та його причини. Однак, якщо особа усвідомлює, що вигоріла, то спершу варто допомогти повернути внутрішні ресурси, знизити стрес та відновити віру, в те, що контроль над її життям належить саме їй.

Модуль №4: зниження рівня стресу та відновлення ресурсу.

Завдання даного модулю є зменшення впливу стресу на фізичний і психічний стан вчителя, а також повернути віру контролю над власним життям, відновити відчуття ресурсності.

При емоційному вигоранні, особливо на високих рівнях, людина перебуває у стані хронічного стресу. Тому потрібно зробити психоедукацію про стрес та перебіг стресової реакції. Пояснити як реагує наше тіло й надати інструменти, які допоможуть відбутися стресовій реакції з метою завершити цикл стресу. Адже, Р. Сапольські визначив, що «забрати стресор не дорівнює закінчити стресову реакцію» [22, с. 320]. Тому важливо пояснити негативні наслідки хронічного стресу на організм та чому необхідно додати активності,

які допомагають тілу закінчити стресову реакцію. На етапі цієї програми ми продовжуємо працювати над ресурсними активностями вчителів і знаходимо для них місце в графіку дня. За умови, що ми зробили хронометраж на попередньому етапі – працюємо над альтернативним розпорядком дня, який включає важливі діяльності описані вище. По трохи додаємо добре спілкування, творчість або інші способи самовираження.

Перелік КПТ-технік, які допоможуть на даному етапі модулю:

- Список ресурсних активностей;
- Психоедукація та сократичний діалог;
- Планування дня;
- Майндфулнес-практики та уважного ставлення до себе і своїх потреб (особливо у випадках емоційного і фізичного само занедбання).

Про труднощі на даному етапі: спостерігаються на високому рівні емоційного вигорання деструктивні тенденції, про не цінність себе і відсутність контакту зі своїми потребами (фізичними також). Аби розхитати такі установки потрібно додати тестування (користь-шкода, лист собі у майбутнє). Велику роль відіграє середовище і те, які стратегії воно підтримує – тоді ми можемо або заручити підтримкою, або ж будемо змушені його конфронтувати. Якщо маємо справу з сильним емоційним виснаженням вчителя або ж високим рівнем опору до роботи над проблемою – ми беремо собі за правило: «один правильний крок за раз» і впроваджуємо нові корисні-міні-звички.

Складність нашого випадку полягає в тому, що робота вчителя має свою специфіку працювати вдома. А тому потрібно домовитися разом з ним випрацювати план змін, який можливий у його реальних умовах. Основним питанням стає – що ми можемо змінити у заданій рамці?

Зосереджуємо увагу на виборі ресурсних і значимих активностей, працюємо над альтернативним робочим графіком, проводимо вправу «мій ідеальний робочий день» та використовуємо формальні й неформальні Майндфулнес-практики.

В п'ятому модулі зосереджуємо увагу на відновлення життєвого балансу. Проводимо психоедукацію щодо когнітивних причин емоційного вигорання вчителя. Повертаємось до хронометражу, який здійснив вчитель і аналізуємо основні стресори та їх причини. Втручаємось у внесення позитивних (за можливості) змін у розпорядку дня.

Найчастіше емоційне вигорання характерне для тих людей, які мають проблеми з навичками самоорганізації та організації праці. Такі труднощі вони мають через досвід гіперопіки з боку батьків або через загострений, складний кризис підліткового віку. Тому основною цього модулю є допомога (психоедукація) визначити та засвоїти необхідні навички планування, пріоритизації, організації простору. В цьому етапі також здійснюємо вплив на мотиваційну сферу особистості, підтримуємо й стимулюємо діяльність вчителя за принципом винагороди за досягнення. Підтримуємо, розвиваємо віру у власні сили клієнта. У нагоді стануть такі способи допомоги:

- Ритуали та рутина (корисна та значуща для вчителя активність)
- Використання технічних засобів нагадування і підтримки (майнд-фулнес-практики)
- Спільноти (потроху розвиваємо навички позитивної, ефективної комунікації з оточуючими)

Щодо когнітивних причин вигорання варто провести психоедукацію, про те, що вони можуть бути пов'язані з культурою середовища або ж з власними переконаннями. Нашим завданням є піддати сумніву сформовані когнітивні деструктивні викривлення. Важливо визначити які когнітивні

фільтри та надані ним значення має вчитель? Звідки в нього така інформація?  
Чи перевіряв він їх на життєздатність?

Основні інструменти подолання когнітивних причин емоційного вигорання є:

- Психоедукація про когнітивні спотворення (фільтри);
- Сократичний діалог (навідні питання у логічній послідовності);
- Когнітивна реструктуризація: тестування факти за\проти;
- Опитування

У нагоді може стати:

- Бланк тестування думок;
- Поведінкові експерименти (які будуть зміни, якщо змінити діяльність, дійсність)

Існують також схема-базовані причини вигорання – найскладніші, бо вони сприймаються людиною, як частина її особистості. Через таку похибку сприйняття, в нашому випадку вчителі, будуть мати доволі високий рівень опору для роботи над своєю проблемою. Когнітивне розхитування як метод допомоги може не допомогти в даній ситуації. Тому потрібно повернутись до психоедукації базових потреб особистості й запропонувати провести експериментальну роботу. Також важливо додати практики самодоброти (Self-Compassion) і практики спрямовані на зниження рівня внутрішньої критики.

Основні інструменти подолання схема-базованих причин вигорання:

- Психоедукація про базові потреби;
- Когнітивне реструктуризація дисфункційного ГП;
- Імагінативна дескрипція;
- Лист в майбутнє;
- Позитивна уява на прийняття себе;

- Техніка крісел (розмова з вимогливою Я.)

В нагоді може стати:

- Практика вдячності;
- Записувати щодня чим я сьогодні пишаюся (дозволяє виробити альтернативний нейронний зв'язок до самокритики);
- Поведінкові експерименти на підкріплення доброго ставлення до себе;
- Майндфулнес-практики («я є небо», «ресурсна уява на прийняття себе» тощо)

Варто нагадати, що емоційне вигорання – це багатогранний психологічний стан, а тому для вирішення проблеми даного синдрому має бути підібраний комплексний підхід. В нашому випадку ми обрали просвітницьку програму з елементами корекції в основі якої лежить КПТ-орієнтована модель вирішення проблеми.

«Аби всі наші системи організму працювали належним чином, злагоджено, наша біологія потребує, щоб 42% часу ми проводили дбаючи за своїм організмом, враховуючи сон, їжу та заняття спортом.» [21, с. 320]

А 2011 Dr. Dan Siegel та Dr. David Rock запропонували свою «тарілку активностей для мозку» для щоденного вжитку [31]. У неї входить:

Сім основних активностей для здорового мозку:

- 1) Сфокусований час. Коли ми концентруємо увагу на задачах цілеспрямовано. Це може бути навчання або робота.
- 2) Час на гру. Коли ми дозволяємо собі бути спонтанним чи творчим, насолоджуючись новими переживаннями, що допомагає налагодити нові зв'язки в мозку.



- 3) Час на стосунок. Коли ми спілкуємося з іншими людьми, в ідеалі – особисто, або виокремлюємо час для налаштування стосунки навколишнім світом.
- 4) Час для фізичного навантаження. Коли ми займаємося аеробним видом спорту чи принаймні додаємо руху у свою діяльність.
- 5) Час на занурення. Коли ми спокійно розмірковуємо, зосереджуючись на відчуттях, образах, почуття і думках, допомагаючи краще інтегрувати мозок.
- 6) Час байдиків. Коли ми не зосереджені, не маючи жодної конкретної мети, і дозволяємо розуму блукати або просто розслаблятися, що допомагає нашому мозку перезаряджатися.
- 7) Час сну. Коли ми даємо мозку відпочити та консолідувати отриманий досвід за день. [31].

Звісно, це лише загальні орієнтири. Працюючи з відновленням балансу вчителя ми разом з ним творимо його персональний розпорядок дня, наскільки це можливо вносимо в нього корективи, враховуючи умови та період його життя, можливості, цілі й цінності.

Даний модуль займає більшу частину нашої програми. Тому потребує певної тривалості для закріплення нових сформованих навичок, альтернативних переконань. Через це може з'явитись зневіра, ще більше перевтомлення. Тому важливо підкріплювати мотиваційну сферу особистості, нагороджувати навіть за незначні перемоги, святкувати їх, а також бути готовим підтримати, коли складно.

В цьому етапі найбільшу роль відіграє навколишнє середовище, оточення. Тож ми концентруємо увагу на зміни середовища щодо нової поведінки вчителя (моні торимо потенційну загрозу) за потреби конфронтуємо. Тут важливою частиною роботи може бути звернення до цінностей і сенсів. А тому важливо бути озброєними знаннями щодо системи цінностей вчителя й корегувати, за можливості, способи надання допомоги.

На останньому, шостому модулі, концентруємо увагу на цінностях та на ціннісно-орієнтовані цілі. В даному етапі допомагаємо розвивати навички життєстійкості. В цьому можуть допомогти навіть не тільки психоедукація емоційного вигорання як психологічного явища, а також визначення основних компонентів системи цінностей вчителя. А також концентрації уваги на них, збагачення духовних ресурсів просвітницькими заходами на основі, наприклад, біблійського, філософсько-стоїчного вчення тощо. Тобто, основна ідея, яку ми пропонуємо діяти узгоджено зі своєю системою цінностей, ставити цілі та дії згідно сенсу та цінностей, які є нашим внутрішнім орієнтиром і підтримкою впродовж життя.

Мета останнього етапу нашої програми допомогти вчителю жити наповнено, опираючись на власні інтереси, цінності, вмотивувати творити «щось більше», ніж «я сам». Система цінностей у кожного може бути різна та трансформуватися протягом життя, однак саме вони допомагають досягти успіхи, коли все добре та є опорою для особистості, коли все зле.

Джерелом цінностей і сенсу може бути віра, мрія, відчуття приналежності.

1. Цінних, амбітних цілях – як от допомогти якнайбільшій частині людей, краще розуміти себе і турбуватися про себе. Відкриття чого нового чи боротьба з несправедливістю.
2. Служінні вищій духовній меті.
3. Сповненому любові, тісному емоційному зв'язку – як от вихованню дітей у культурі любові й гідності, підтримка рідних, турбота про них. Турбота про людей, які її потребують (діти, старші люди, люди з інвалідністю) [22]

Тому на цьому етапі нашої просвітницької програми з елементами корекції ми допомагаємо вчителю зрозуміти його цінності й сенси, не

нав'язані з зовні певними очікуваннями чи успішними образами, а ті, які йдуть зі-середини внутрішнього «Я» вчителя.

Визначивши цінності ми можемо сформулювати ціннісно-орієнтовані цілі, які допоможуть людині відчувати себе більш корисним для себе й оточуючих. Саме цінності та їх спроби реалізації будуть внутрішньою перевіркою чи «ефективно я витрачаю свій час і ресурс, чи допомагає мені цей проект жити життя, яке я хочу?»

Визначивши цінності, пріоритети корисно знову зробити хронометраж та проаналізувати наскільки вчитель близько до того життя, яке він хоче жити. Для аналізу середовища, зазвичай організації, ми можемо зробити «культурне сафарі» і проаналізувати наскільки, те де я працюю відповідає моїм цінностям, сенсам і потребам? І що я можу зробити у цих умовах.

За допомогою цих практик ми підвищуємо усвідомленість і допомагаємо робити більш зважені вибори.

КПТ-орієнтовані техніки, які можуть допомогти:

- Бланк «швидкий погляд на ваші цінності»;
- Аналіз сфер життя;
- Вправа «мій 90 день народження»;
- 5 людей, які мене надихають;
- Щоб я робив, якби міг не працювати заради грошей і не боявся помилок і осуду»;

Все ж таки на завершальному етапі важливо буде зосередитися на розвитку навичок попередження рецидивів та загалом стресостійкості рецидивів та розвиток стресостійкості: перегляд/ репетиція здобутих навичок, ідентифікація зон ризику, провісників рецидиву та можливих дій у відповідь, впровадження концепції стресостійкості та її компонентів,

повторення та тренування певних навичок пов'язаних з стресостійкістю. Ідентифікація внутрішніх ресурсів та інструментів самопомоги.

Труднощі, які можуть виникнути на останньому етапі полягають в тому, що вчителі можуть «не дійти» до 6 модулю, бо якщо попередні етапи були опрацьовані добре й дають відчуття загального полегшення, збільшення ресурсу покращення психоемоційного стану, то це може призвести до повернення цієї проблеми у майбутньому. Інша складність може трапитись, якщо в учителя є труднощі контактувати зі своїми цінностями й потребами, тоді увагу потрібно зосередити на зміцненні його самооцінки й довіри до себе. Повернутися до більш детальної роботи з глибинними почуттями.

### 3.2. Методичні рекомендації до впровадження КПТ-орієнтованої програми для подолання синдрому емоційного вигорання

На основі попереднього підрозділу пропонуємо орієнтовану програму для вирішення проблеми емоційного вигорання вчителів.

Таблиця 3.1.

#### Рекомендована структура КПТ-орієнтованої програми

Назва модулю/ к-сть занять	Тема заняття	Мета заняття	Техніки/вправи/мето дики	К-сть учасників	Час	
Модуль №1 «Діагностик а й визначення цілей»	1	Психоедукація синдрому емоційного вигорання	Пояснити психологічне явище, а точніше: <ul style="list-style-type: none"> <li>• симптоми;</li> <li>• наслідки на здоров'я та психологічне благополуччя.</li> </ul>	Напівструктуроване інтерв'ю;  СТЕВ-аналіз;  Психоедукація про вигорання;  Мотиваційне інтерв'ю (дві дороги, аналіз наслідків)	20	90 хв
	1	Діагностика стадії емоційного вигорання	Визначити на якому етапі емоційного вигорання перебуває вчитель та сформулювати відповідний план дій	На вибір (одна або декілька): 1) Діагностика професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексона в адаптації Н.Є. Водоп'янової.  2) Діагностика стресостійкості за анкетною Е.Ховарда.  3) Методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»».  4) Тест «Самооцінка стійкості до стресу»	20	60 хв

<i>Модуль № 2</i> «Втручання спрямовані на покращення якості життя»	1	«Долаємо деструктивні тенденції»	Допомогти вчителю відновити турботу про свої базові потреби	Для дистанціювання від думок та зниження тривоги: - <i>Трамвай думок</i> ; - <i>Дихання 4-7-8 (за Е. Вейлом)</i> ; - «Час для переживань»; - <i>Дерево рішень</i> .	20	60 хв
	1			Для покращення сну: - <i>Психоедукація щодо сну та базове розуміння гігієни сну</i> ; - <i>Графік сну</i> ;	20	60 хв
	1			- <i>Контроль стимулів</i> ; - <i>Майндфулнес та ресурсна уява</i> ;	20	45 хв
	1			- <i>Глибоке дихання та дихання на 4-7-8</i> ; - <i>Прогресивна релаксація м'язів</i> - <i>Парадоксальний намір</i>	20	45 хв
<i>Модуль № 3</i> «усвідомлення вигорання та його причин»	1-3	«В чому проблема?»	З'ясування основних причин та чинників, що його підтримують. З'ясувати - Чим наповнений день; - Куди йде найбільша частина часу; - Які з завдань поглинають найбільше енергії; - Чи є протягом дня ресурсна активність.	Хронометраж та його аналіз (при потребі розтягнути цей інструмент на 2-3 сесії). STEB-аналіз	20	60-180 хв
<i>Модуль №4</i> «Зниження	1	«Ви керуєте власним	Зменшити вплив стресу на	Поведінкова активація;	20	45 хв

рівня стресу та відновлення ресурсу		життям і розпоряджається наявними ресурсами	фізичний і психічний стан вчителя	Список ресурсних активностей;		
	1			Психоедукація та сократичний діалог	20	45 хв
	1			Планування дня	20	30 хв
	2			Майндфулнес-практики, розвиток навичок рефлексії	20	60-120 хв
Модуль №5 «Втручення спрямовані на відновлення життєвого балансу»	1	«Добре самопочуття – це не стан, а дії». Когнітивні причини вигорання.	Допомогти вчителю впоратися зі стресорами та відновити життєвий баланс	Хронометраж та його аналіз	20	45 хв
	1			Психоедукація про когнітивні спотворення (фільтри) та сократичний діалог	20	60 хв
	1			Когнітивна реструктуризація: тестування фактів за/проти. Опитування.	20	90 хв
	1			<i>(Додатково. За потреби)</i> Бланк тестування думок; Поведінкові експерименти (що зміниться, якщо дійсність буде іншою)	20	60 хв
	1	Схема-базовані причини вигорання		Психоедукація про базові потреби;	20	45 хв
	1			Когнітивна реструктуризація дисфункційних установок, що впливають на поведінку;	20	60 хв
	1			Імагінативна рескрипція	20	45 хв
	1			Лист в майбутнє; Позитивна уява на прийняття себе;	20	60 хв
	1			Техніка крісел (розмова з вимогливою Я)	20	45 хв
	1			<i>(Додатково. За потреби.)</i> Практика вдячності; Записувати щодня	20	Вдома (45-90 хв)

				чим я сьогодні пишаюся (дозволяє виробити альтернативний нейронний зв'язок до самокритики);		
	1			(Додатково. За потреби) Майндфулнес- практики («я є небо», «ресурсна уява на прийняття себе» тощо)	20	30 хв
Модуль №6 «Робота з цінностями й ціннісно- орієнтовани ми цілями.	1	Засвоєння й розвиток навичок життєстійко- сті	Допомога вчителю сфокусуватися на своєму житті. Сформувати відчуття сенсу та насолоди життям.	Бланк «швидкий погляд на ваші цінності»; Аналіз сфер життя	20	60 хв
	1			Вправа «мій 90 день народження»; «історія мого життя» «5 людей, які мене надихають»; «щоб я робив, якби міг не працювати заради грошей і не боявся помилок і осуду»	20	90 хв

### Висновки до розділу III

- 1) Емоційне вигорання, як психологічне явище – має свою структуру. На кожну стадію має бути відповідний підхід до вирішення проблеми даного синдрому. КПТ-орієнтований підхід рекомендується нами, бо даний метод розподілений на модулі, які можуть ефективно корегувати емоційно-вольову сферу особистості на кожній стадії синдрому емоційного вигорання. Також, при потребі - поступово втручатися в корекцію когнітивних похибок, які можуть деструктивно впливати на усі сфери життєдіяльності вчителя (стосунки, працездатність і т.д.).
- 2) Емоційне вигорання вчителя має свою специфіку через високу інтенсивність взаємодії з різним контингентом людей у конкретні проміжки часу. Тому варто заздалегідь домовитися з вчителем щодо



проведення КПТ-орієнтованого підходу вирішення проблеми, бо план цієї моделі має бути ефективно й доцільно структурований, потрібно враховувати індивідуальність особистості. А тому методологічна основа нашої програми КПТ-підходу є орієнтованою.

## ВИСНОВКИ

- 1) Емоційне вигорання є багатограним психологічним явищем, що потребує комплексного підходу його вирішення, особливо якщо це стосується вчителів, робота яких пов'язана з постійною взаємодією з дітьми.

Кожний етап емоційного вигорання потребує індивідуальний підхід вирішення, бо емоційно-вольова сфера людини часто опирається з системою цінностей, яка в кожній окремій людини може бути різною. А тому спершу варто провести психоедукацію цього явища вчителям, попередити про наслідки впливу на організм. Для цього ми обрали просвітницьку програму з елементами корекції в основі якої лежить КПТ-орієнтований підхід вирішення проблеми.

- 2) Гіпотеза про еквівалентне зростання рівня агресивної поведінки в залежності від стадії емоційного вигорання знайшла своє підтвердження, проте потребує подальшого опрацювання, бо результати не можна розцінювати як валідні, якщо вони отримані за допомогою лише двох методик. Тому потрібно провести та опрацювати ще принаймні 3-4 методики, з допомогою яких можна діагностувати рівень агресії особистості. В нашій роботі для підтвердження гіпотези ми використали такі методики:

- «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»»;
- Методика визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки.

- 3) Гіпотеза щодо найвищого рівня емоційного вигорання, який найчастіше зустрічається саме у тих вчителів, що ведуть більшість уроків з підлітками (13-14 років) (судячи з результатів опитування з однієї методики підтвердилася, проте також слід провести подальші опитування за допомогою інших 3-4 методик, що визначають рівні

емоційного вигорання. Це потрібно для валідації емпіричного дослідження. Порівняли результати різних категорій вчителів (початкових, середніх і старших класів), виявили, що вчителі середніх класів мають дещо вищі показники в симптомах редукції власних досягнень та емоційного виснаження. На нашу думку, це спричинено тим, що уроки проводяться з підлітками від 13 до 14 років провідна діяльність яких є інтимно-особистісне спілкування, яке може спричинити порушення дисципліни під час навчального процесу.

- 4) Підібрана нами просвітницька програма з елементами корекції щодо психоедукації емоційного вигорання вчителів на основі КПТ-орієнтованої моделі потенційно може мінімізувати симптоми та стати «трампліном» для розвитку якості життя вчителя. Проте він має кращий ефект, якщо працювати з кожним вчителем індивідуально. Бо, наприклад, групові просвітницькі заходи (особливо в онлайн форматі) мають свою специфіку, при якій сприйняття інформації спотворюється через змішання «Я» особистості з групою. Відбувається емоційне зараження. Так як емоційне вигорання це багатогранне психологічне явище, що охоплює ціннісні орієнтації людини та її глибинні почуття, то доцільно проводити просвітницьку програму з елементами корекції на основі КПТ-орієнтованої моделі саме через індивідуальний підхід з учителем – окремо від групи (бажано очно, а не дистанційно).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Заяць А.Р., Чаркіна О.А. Психоедукація як засіб попередження емоційного вигорання вчителів. Психологічний супровід особисті в умовах війни. Технології розвитку резильєнтності : Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної. Кривий Ріг: Вид-во "Криворізький державний педагогічний університет", 2023. С.56-62.)
2. Зігмунд Фрейд. Основні категорії психоаналізу (з німецької переклала А. Березінська) // Всесвіт - 1991. - № 5 (749). - С. 164-170.
3. Людина та її символи / Автор: Юнг К.Г., Видавництво: IOI, Серія: , Сторінок: 404, Обкладинка: Тверда, ISBN: 978-5-88230-470-5
4. Мазоха І С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. Наука і освіта. 2011. № 1. С. 59-61.
5. Максименко, С. Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості / С. Д. Максименко, О. М. Кокун, Є. В. Тополов // Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - № 5. - С. 34-37.
6. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психологаконсультанта: психологічні чинники, профілактика, корекція : дис... канд. психол. наук : 19.00.04 – медична психологія. Київ, 2003. 203 с.
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Матюшкіна, Є.Я Професійне вигорання і рефлексія фахівців допомагають професій. Консультаційна психологія і психотерапія. 2019. Т. 27. № 2. с. 50-68

9. Мелетічев, В.В. Мотивація професійної діяльності та професійне вигорання педагогів: теорія, діагностика, взаємозв'язок, профілактика: монографія. К.: Академія. 2014. 100 С.
10. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства // [pttp://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654](http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654)
11. Мірошник, Н. В., Рожнова, Т. Є. (2015) Науковий підхід до проблеми професійного вигорання в управлінській діяльності керівника ЗНЗ.- Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції "Наукові підходи в управлінні навчальними закладами". pp. 272-278.
12. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів Вісник Харківського національного університету №1150 - 30-33 с
13. Морозова, Г.В. Порівняльне дослідження рефлексивності та емоційного вигорання у педагогів. Гуманітарні та суспільні науки. 2012. №143. С. 66
14. Мушастая, Н.В. Емоційне вигорання як фактор деформації ціннісно-сислової сфери особистості в умовах екстремальних ситуацій. М. 2007. 318 с.
15. Маслач, Х. Професійне вигорання: як люди справляються. Практикум з соціальної психології. К. 2001. 234 с.
16. Наговські Е. та А. Вигорання. Стратегія бородьби з виснаженням удома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. - Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. - 320с.
17. Нагоскі Е. Вигорання. Новий підхід до позбавлення від стресу. Київ : Сварог, 2021. 252 с.
18. Наличаєва, С.А. Зв'язок самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. Педагогіка і психологія. 2011. №1. С. 41-44

19. Неруш Т. Г. Проблема професійного вигорання: історія та сучасні тенденції. Психологія та економіка. 2011. Т. 4, №1. С. 92-97.
20. Неруш, Т. Г. Професійне вигорання як специфічна форма професійних деструкцій. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. №3. С. 72
21. П. Гірностай. Маслоу Абрахам Гарольд // Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. - К.:Парламентське видавництво, 2011. - с.430
22. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у працівників освітніх організацій. Синдром «професійного вигорання» як результат хронічного професійного стресу в педагогічних працівників—  
<http://ua.convdocs.org/docs/index-13078.html>.
23. Сенека Л. А. Моральні листи до Луцилія / Л. А. Сенека. - Л. : Апріорі, 2011. - 323 с.
24. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової - К., 2006. - 365 с.
25. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
- 26.Сковорода Г. (1994) Розмова, названа алфавіт, або буквар миру. Твори: у 2 т. Т.1. (528) Київ: Обереги.
27. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона // Навчальний посібник. Чернівці: Книги - ХХІ, 2009. - 296 с.
28. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів //Психолог. - №47 (287) 2007.

29. Analytical Psychology in a Changing World: the Search for Self, Identity and Community / Ed. by L. Huskinson, M. Stein. Hove, 2014.
30. Burisch M. Das Burnout - Syndrom. Theorie der inneren Erschoepfung. Springer, 1989.
31. David Rock Announcing the Healthy Mind Platter. The healthy mind platter for optimal brain matter, june 2, 2011
32. Freudenberger H., North G. 12 stages of burnout according to psychologists Herbert Freudenberger and Gail North. (2019) URL: <https://florencejimenezotto.com/01/14/12-stages-of-burnout-according-to-psychologists-herbert-freudenberger-and-gail-north/>
33. Jeffrey R. Edwards. Cybernetic Theory of Stress, Coping, and Well-Being: Review and Extension to Work and Family.
34. Jung C. Analytical Psychology: Its Theory and Practice. 2nd ed. London, 2016.
35. Kurt Lewin: groups, experiential learning and action research - infed.org:
36. Maslach, q. Burnout: A multidimensional perspective / q. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B.
37. Maslach, C., Jackson, S. E. The Maslach-Burnout-Inventory / C. Maslach, S. E. Jackson – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. - 1986. - 286 p.
38. Maslach C. Job Burnout. Annual Review of Psychology. 2001. P. 399- 402
39. Maslow, A. H. Motivation and personality. New York: Harper & Row.
40. Maslow, A. H. Religions, values, and peak experiences. New York: Penguin.
41. Perlman, B., Hartman, E. A. (1982) Burnout: Summary and future and re-search // Human relations. Vol. 35. No. 4. 283-305 p.

42. Pines A.M. Burnout: An existential perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 33-51.
43. Schaufell, W. B. Measurement of burnout: A review. In Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch / ed. W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. – Washington, DC : Taylor&Francisp, 2005. - P. 199-215.
44. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. Am J Nurs. 1974. December. P. 2108-2111.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

Результати за методикою «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»».

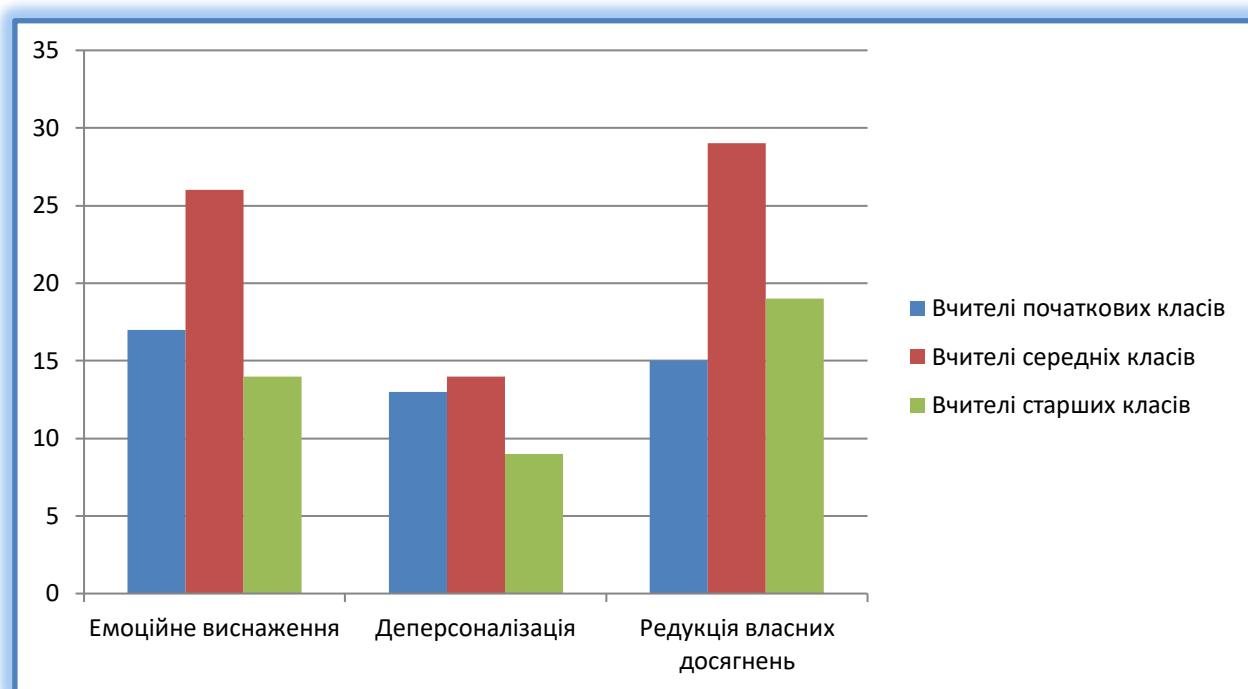


Рис. 2.1. Показники рівнів вираженості симптомів емоційного вигорання у вчителів різних категорій.

### Результати з методикою Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

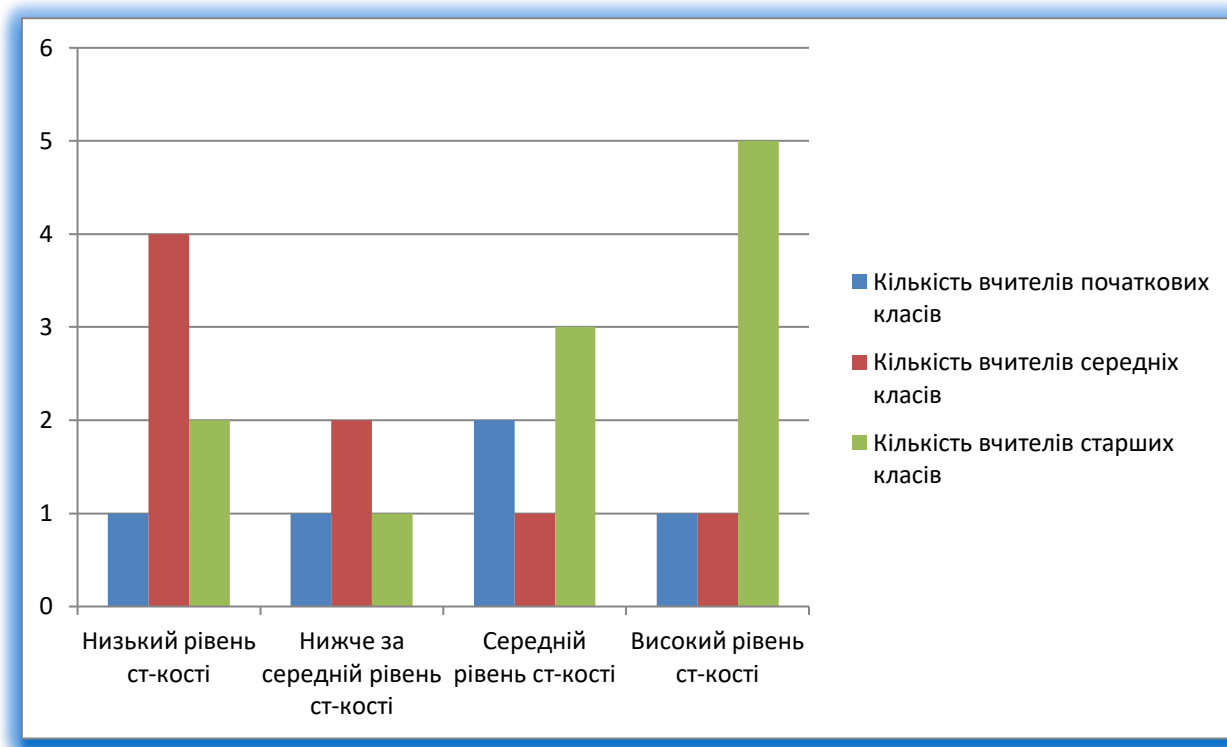


Рис. 2.2. Показники рівнів самооцінки стресостійкості вчителів різних категорій.

Близько 40%(7 осіб) вчителів мають високий рівень стресостійкості. З цих 40% відсотків – 66%(5 осіб) вчителі старших класів.

Вчителі початкових класів:

- з низьким рівнем стресостійкості – 1;
- з рівнем стресостійкості нижче за середній – 1;
- з середнім рівнем стресостійкості – 2;
- з високим рівнем стресостійкості – 1.

Вчителів середніх класів:

- з низьким рівнем стресостійкості – 4;
- з рівнем стресостійкості нижче за середній – 2;

- з середнім рівнем стресостійкості – 1;
- з високим рівнем стресостійкості – 1.

Вчителі старших класів:

- з низьким рівнем стресостійкості – 2;
- з рівнем стресостійкості нижче за середній – 1;
- з середнім рівнем стресостійкості – 3;
- з високим рівнем стресостійкості – 5.

Результати за методикою визначення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки.

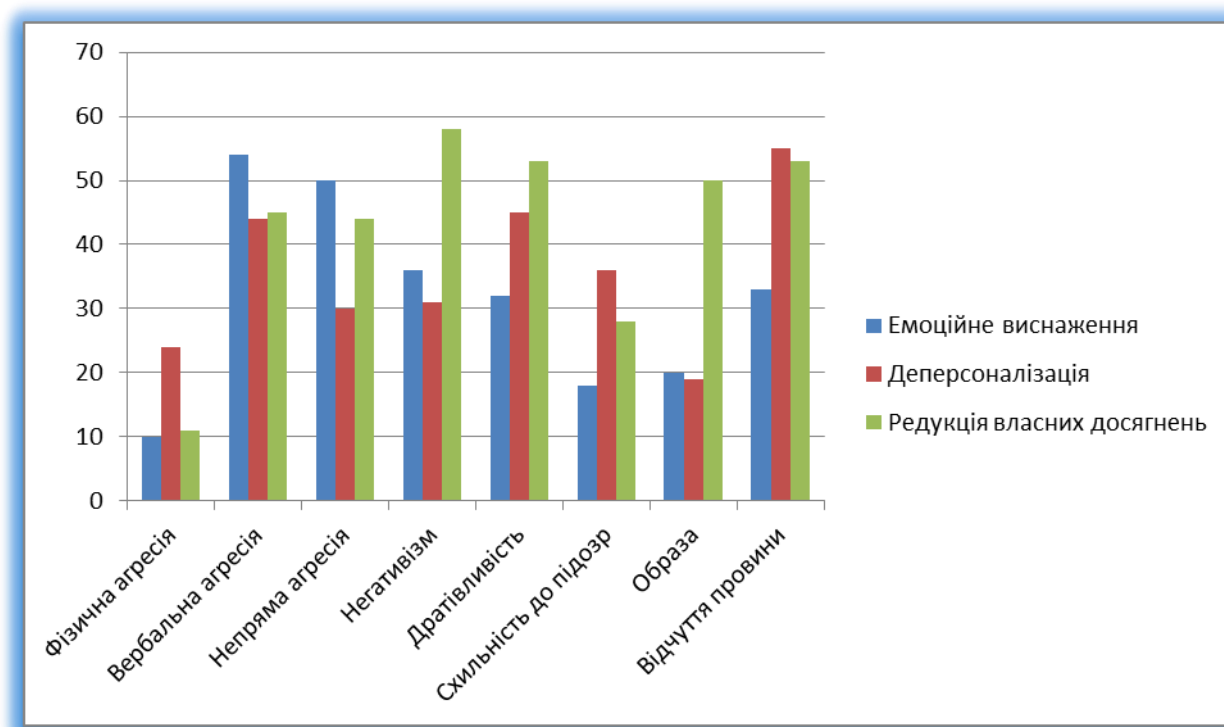


Рис. 2.3. Таблиця результатів взаємозалежності між компонентами емоційного вигорання та проявами агресивної поведінки у вчителів з високим рівнем окремих компонентів емоційного вигорання.

<b>Види агресивного прояву поведінки/симптом емоційного вигорання</b>	<b>Редукція власних досягнень (К-сть балів та рівень)</b>	<b>Деперсоналізація (К-сть балів та рівень)</b>	<b>Емоційне виснаження (К-сть балів та рівень)</b>
Фізична агресія	10 бали (низький рівень)	24 бали (низький рівень)	11 балів (низький рівень)
Вербальна агресія	54 бали (достатньо)	44 бали (середній рівень)	45 балів (середній рівень)

	високий рівень)		
Непряма агресія	55 балів (достатньо високий рівень)	30 балів ( низький рівень)	44 бали ( середній рівень)
Негативізм	36 балів (середні рівень)	31 бал (низький рівень)	58 балів (достатньо високий рівень)
Дратівливість	45 балів (середні рівень)	45 балів (середні рівень)	53 бали (достатньо високий рівень)
Схильність до підозр	18 (низький рівень)	36 балів (низький рівень)	28 бали (низький рівень)
Образа	20 балів (низький рівень)	19 балів (низький рівень)	50 балів (достатньо високий рівень)
Відчуття провини	33 балів (низький рівень)	55 балів (достатньо високий рівень)	53 бали (достатньо високий рівень)