

ВИКОРИСТАННЯ П'ЯТИКРОКОВОЇ МОДЕЛІ НОССРАТА ПЕЗЕШКІАНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

USING THE FIVE-STEP MODEL OF NOSSRAT PESESKHIAN FOR PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE TEACHING

Стаття присвячена визначенню причин та специфічних особливостей емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання. Здійснено теоретичний аналіз сутності поняття «емоційне вигорання». Охарактеризовано основні симптоми (фізичні, емоційні, соціальні, інтелектуальні, поведінкові), стадії та ознаки емоційного вигорання. Визначено, що поняття «емоційне вигорання педагогів» є результатом довготривалих стресів, пов'язаних з інтенсивністю педагогічної професійної діяльності; дистанційного навчання; внутрішнього накопичення негативних емоцій, які не є прожитими; розбалансованості між ідентичностями і сферами життя, роботою і відпочинком, між «треба» і «хочу» та характеризується порушенням працездатності, втомою, безсонням, погіршенням настрою, підвищеною дратівливістю, відсутністю задоволення та натхнення від улюбленої роботи, браком часу для відновлення фізичних та моральних сил, психічними захворюваннями.

Розкрито та проаналізовано етапи професійного вигорання педагогів. Перший етап професійного вигорання педагогів характеризується напруженням та проявляється в легкій формі. Другий етап професійного вигорання характеризується надмірним емоційним виснаженням та відсутністю бажання працювати. Третій етап професійного вигорання характеризується повним виснаженням педагога та погіршенням стану професійного здоров'я. Обґрунтовано негативний вплив дії психологічного феномена професійного вигорання на психічне здоров'я педагогів.

Для профілактики емоційного вигорання запропоновано п'ятикрокову модель Носсрата Пезешкіана, засновника методу Позитивної крос-культурної психотерапії, яка включає такі основні кроки: спостереження і дистанціювання, інвентаризацію, ситуативне підбадьорення, вербалізацію, розширення цілей. Метод Позитивної психотерапії базується на уявленні про людину та її природу, згідно з яким кожна людина є не лише автором проблем та конфліктів у її житті, але й носієм здібностей та автором можливостей змінити життя на краще.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологічні чинники професійного вигорання педагогів, дистанційне навчання, Позитивна крос-культурна психотерапія, п'ятикрокова модель Носсрата Пезешкіана.

The paper reveals the causes and specific features of emotional burnout of teachers during distance teaching and gives a theoretical analysis of the essence of the concept "emotional burnout". The main symptoms (physical, emotional, social, intellectual, behavioral) as well as stages and signs of emotional burnout are identified and described.

It has been proved that emotional burnout of teachers is a result of lasting long-term stress caused by: intensity of professional pedagogical activity; distance teaching and learning; internal accumulation of negative emotions that cannot be lived out and released; imbalance between person's identity and spheres of life, work and leisure, between "I must" and "I want" and it is characterized by deterioration of health and performance, loss of energy, sleep disorders, mood swings, irritability, lack of satisfaction and inspiration from a favorite job, inability to recover physical and intellectual energy, mental illnesses.

The stages of professional burnout of teachers are revealed and analyzed. The first stage of professional burnout of teachers is characterized by stress and tension, and manifests itself in a mild form. The second stage of professional burnout is characterized by excessive emotional exhaustion and lack of desire to work. The third stage of professional burnout is characterized by complete exhaustion of a teacher and deterioration of professional health. The negative impact of the psychological phenomenon of professional burnout on the mental health of teachers is substantiated.

The five-step model, developed by Nossrat Peseschkian, the founder of Positive Cross-Cultural Psychotherapy has been proposed to prevent emotional burnout. The 5-stage strategy consists of (1) observation/distancing, (2) inventory, (3) situational encouragement, (4) verbalization, and (5) broadening of goals. The method of Positive Psychotherapy is based on the idea of a person and his/her nature, according to which each person is not only a creator of problems and conflicts in his/her life, but also a holder of abilities and an author of opportunities to change a life for better.

Key words: emotional burnout, psychological factors of professional burnout of teachers, distance teaching, Positive cross-cultural psychotherapy, five-step model of Nossrat Peseschkian.

УДК 159.9.07+159.942.5:37.091+37.018.43
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/1.29>

Максимчук Г.М.,

канд. пед. наук,
психолог, арт-терапевт,
член Української асоціації позитивної психотерапії та Всесвітньої асоціації Позитивної і Транскультурної психотерапії, викладач
Івано-Франківського фахового коледжу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Особливості синдрому емоційного вигорання найбільше проявляються у представників професій «групи ризику», тобто тих, хто працює у сфері «Людина-Людина». До такої групи належать педагоги (викладачі, вчителі, вихователі), психологи, працівники медичної сфери, волонтери тощо. Фахівці повинні постійно виявляти комунікативну компетентність, інтенсивно спілкуватись з іншими, бути

відповідальними. Щоденні емоційні навантаження потенційно несуть небезпеку тяжких переживань, пов'язаних як із особистісною сферою, так і з професійною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Синдром емоційного та професійного вигорання вивчали такі учені як: Е. Махер, Л. Карамушка, Т. Ронгинська, О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Ю. Львов, В.Никонов, А. Реан,

А. Шафранова та інші. Методи діагностики синдрому емоційного вигорання були запропоновані у роботах В. Бойка, Н. Водоп'янової, С. Джексона, К. Маслач, О. Старченкової та інші. Проблеми впровадження дистанційної освіти у навчальний процес розглянуті у працях таких учених: В. Бакалова, О. Журавльової, В. Лугового, Н. Сиротенко, С. Сисоєвої та інші. Дослідження п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана широко відомі серед психологів, психотерапевтів і використовуються здебільшого у сфері індивідуального психологічного консультування та психотерапії.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Крім того, проаналізувавши значну частину наукових праць учених, ми з'ясували, що жодний із наведених підходів не реалізує на достатньому рівні використання п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана для профілактики емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання, що й зумовило вибір цього напрямку дослідження.

Метою статті є аналіз причин виникнення синдрому емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання, його стадій та ознак, а також визначення основних способів профілактики синдрому в умовах пандемії на основі п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана.

Виклад основного матеріалу. МОЗ визначає вигорання як фізичне, емоційне або мотиваційне, яке характеризується зниженням продуктивності, втомою, безсонням, погіршенням імунітету, а також зловживанням алкоголем та іншими психоактивними речовинами з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Немає бажання щось змінювати, робити, рухатися далі [8, с. 11].

Вигорання за Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-11) є професійним явищем, що характеризується як синдром у результаті хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно прожити.

Вперше термін *Burn and Burnout* був уведений американським психіатром Х. Фрейденбергом у 1974 році. Емоційне вигорання, на його думку, характеризується трьома вимірами: емоційне виснаження (відчуття виснаження енергії, відсутності ресурсів, притуплення емоцій), деперсоналізація (підвищена ментальна віддаленість від своєї роботи чи почуття негативізму, цинізму, пов'язані з роботою), зниження професійної ефективності (відчуття безсенсовності зусиль) [3]. Людина, так би мовити, емоційно і мотиваційно «включається» у якусь певну роботу, «горить» нею, живе, але з часом як полум'я «вигорає».

І коли це відбувається, зазвичай ми цього не помічаємо. Більше це помітно зі сторони. Іноді симптоми і прояви вигорання педагогів першими

помічають колеги по роботі та студенти, адже такий викладач стає байдужим до своєї професійної діяльності, відстороненим від колег, перестає цікавитись простими речами і складає враження розчарованої, виснаженої і апатичної людини.

Учені з'ясували, що найбільш руйнуючу дію на людину здійснює саме емоційне виснаження, втома [6, с. 11].

Дослідження цього синдрому розпочалося із працівників медичних закладів і різних громадських організацій. Американська дослідниця Ф. Сторлі зробила висновок, що синдром являється результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажується у боротьбі з обставинами, які важко змінити. Як наслідок, розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний вклад, який перетворює задачу у творчу форму, відсутній [4].

В. Перлан та Е. Хартман запропонували розглядати професійне вигорання у контексті професійних стресів. Три виміри вигорання відображають три основних симптоматичні категорії стресу: фізіологічну, яка фокусується на фізичних симптомах; афектно-когнітивну, яка сфокусована на установках і почуттях (емоційне вигорання, деперсоналізація); поведінкову, яка фокусується на симптоматичних типах поведінки (зниження робочої продуктивності) [1, с. 131].

Російський психолог В. Бойко виокремлює емоційне вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повної або часткової відсутності емоційного реагування у відповідь на психотравмуючий вплив [2, с. 59].

Зазначимо, що розвиток емоційного вигорання – це індивідуальний процес, котрий визначається розбіжностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами перебігу професійної діяльності. Вигорання відбувається поступово. I стадія триває 3–5 років, II стадія – 5–15 років, III стадія від 10 до 20 років, відтак призводить до загострення хронічних захворювань і спричиняє виникнення нових [3, с. 59].

З-поміж причин, які призводять до емоційного вигорання В. Волошин у своєму навчальному курсі для психологів та психотерапевтів виокремлює: причини, пов'язані з роботою (почуття відсутності контролю над своєю роботою, визнання або винагородити за хорошу роботу; неясні або занадто завищені очікування щодо роботи; одноманітна чи монотонна робота, робота в хаотичному середовищі або середовищі високого психологічного тиску); життєві причини (перевантаження роботою, без достатнього часу для відпочинку чи спілкування; відсутність близьких, підтримуючих стосунків; велика кількість обов'язків без достатньої допомоги з боку інших; поганий сон або його відсутність); причини, що пов'язані з рисами особистості (перфекціоністські тенденції, песимістичний

погляд на себе та світ, необхідність контролювати, небажання делегувати іншим, очікування занадто високих досягнень).

До цього переліку також можемо додати наступні: постійне виснаження під впливом довготривалого стресу (хронічний стрес та стрес середньої інтенсивності, незавершеність стрес-циклу); внутрішнє накопичення негативних емоцій, які не є прожитими; розбалансованість між ідентичностями і сферами життя, роботою і відпочинком; розбалансованість між «треба» і «хочу».

З початком пандемії Covid-19 з'явилося багато додаткових стрес-факторів, які впливають на нервову систему людей педагогічних професій і призводять до так званого «вигорання емоцій»: підвищена тривожність через невизначеність і нестабільність ситуації не тільки в Україні, але і в цілому світі, ізоляція, іпохондрія та інші стресові стани, страх хвороби та смерті за себе і рідних, малорухомий спосіб життя, значне навантаження психічного характеру, віддаленість від звичного робочого простору, кабінету, аудиторій, неможливість бачитися наживо зі студентами, колегами, друзями, далекими родичами, необхідність опанувати і освоювати нові інформаційні технології навчання та адаптуватися до них, звузились можливості для повноцінного відпочинку; виникла проблема діяльності в обмеженому просторі, робота, «в чотирьох стінах». Не вистачає елементарного спілкування «наживо».

Результатом таких обставин є емоційне виставлення викладача, коли відчувається постійна втома, брак сил та енергії, зникає задоволення та натхнення від улюбленої роботи, бракує часу для відновлення фізичних та моральних сил і часто приводить до погіршення настрою і навіть до розвитку депресії.

До симптомів вигорання можна віднести: фізичні (втома, порушення сну, головні болі тощо), емоційні (байдужість, апатія, цинізм, роздратування тощо), соціальні (зниження інтересу до розваг, соціальна ізоляція, відчуття самотності та недостатньої підтримки), інтелектуальні (небажання розвиватися, байдужість до змін, погіршення розумової діяльності), поведінкові (малорухомий спосіб життя, трудоголізм, конфліктність, шкідливі звички тощо).

Найкращим інструментом у роботі з емоційним вигоранням є його профілактика (В. Бойко [2, с. 39]).

Для цього, ефективним на нашу думку є використання п'ятикрокової моделі, яка запропонована засновником Позитивної крос-культурної психотерапії – Н. Пезешкіаном – німецьким вченим іранського походження, психіатром та психотерапевтом, доктором медицини, професором. Метод Позитивної психотерапії базується на уявленні про людину та її природу, згідно з яким кожна

людина є не лише автором проблем та конфліктів у її житті, але й носієм здібностей та автором можливостей змінити життя на краще.

Принцип самопомоги, якому відповідає п'ятикрокова модель, використовується як стратегія гармонізації, адаптації та розвитку особистості – спочатку в самому процесі психотерапії, а потім, в подальшому процесі самопомоги людини собі і своєму оточенню: партнеру, організації, громаді [5, с. 64].

Перший крок – Спостереження і Дистанціювання. Мета – знизити емоційну напругу, дистанціюватися від усього, що відбувається у житті людини, зайняти позицію спостерігача, відійти від звичного способу реагування, дистанціюватися, щоб побачити картину свого життя цілісно.

Важливо визначити власну мотивацію: чи це мотивація «ДО» та мотивація «ВІД»? Коли ми рухаємося до чіткої цілі, наші зусилля і увага сконцентровані на бажаному результаті. А якщо втікаємо від «переслідувача», то неважливо, куди біжимо – головне, щоб кінцевий пункт був подалі від небезпеки. Нас мотивують корисні цілі, а не погана ситуація, в якій ми знаходимося. Якщо нас дратує все довкола, то першим бажанням буде – втекти подалі від небезпеки. Однак, де гарантія, що нове місце виявиться кращим? Нам потрібна приваблива ціль – зміцнення особистості, розширення сфер її впливу, щоб вистачало сил на різні життєві ситуації.

Тут доцільними будуть такі способи самопомоги: 1) визначення основних причин емоційного виснаження та способів, які наповнюють енергією і додають позитивних емоцій; 2) відповіді на екзистенційні питання: «Для чого я це роблю? Який у цьому сенс?», «Чи є для мене це цінністю?», «Чи подобається мені робити те, що я роблю?», «Чи хочу я ради цього жити?», «Краще піти із ситуації, яка склалася, чи продовжити?», «Які переваги та затрати очікують у випадку «піти» або «продовжити?», «Чи достатньо зараз ресурсів для змін?»; 3) пошуки ресурсів, які гарантують відчуття безпеки, стабільності, надійності, комфорту.

Другий крок – Інвентаризація. Мета – усвідомити, в чому полягає зміст реакцій і способів поведінки; зрозуміти причини, симптоми, стадію емоційного вигорання; вивчення своїх актуальних здібностей. Ефективними способами самопомоги можуть бути: 1) визначення основних позитивних і негативних концепцій, установок, якими керується людина у своєму житті, зокрема по відношенню до своєї роботи та відпочинку: які думки, уявлення впливають на її здатність відпочивати, розслаблятися, грамотно розподіляти свою енергію і час, не працювати надмірно, наскільки людина здатна розмежовувати роботу та особисте життя?; 2) діагностика збалансованості чи розбалансованості різних сфер життя

людини (Кристал Н. Пезешкіана, Колесо життєвого балансу Б. Рейна); 3) пошуки індивідуальних способів для завершення стрес-циклу (це не розумове вирішення, а фізіологічна трансформація (Е. Нагоскі), результатом того, що реакція завершилася, є певні відчуття в тілі – полегшення, голосний видих тощо): фізична активність, тілесні практики, дихальні техніки, безпечне оточення, сміх, емоційна прив'язаність (близькість), плач, творче самовираження, візуалізація, зміна робочого графіку, покращення стану здоров'я, самоаналіз, визначення цілей тощо; 4) усвідомлення ресурсних актуальних здібностей, особистісних якостей; 5) розвиток емоційного інтелекту (здатності визначати, розпізнавати, проживати емоції, диференціювати їх у інших).

Третій крок – Ситуативне підбадьорення. Мета – розкриття можливостей, які відкриваються у цій ситуації. Ми можемо змінити те, на що можемо вплинути і не можемо змінити те, на що вплинути немає можливості, можемо тільки прийняти це або віднайти у цьому сенс. Позитивне тлумачення симптомів вигорання, які нетрадиційно можуть інтерпретуватися з точки зору прихованих ресурсів, здібностей, нових можливостей (позитивна переоцінка буквально змінює біохімію мозку: у нашій префронтальній корі активується дорсолатеральний відділ, який передає заспокійливі сигнали у вентромедіальний відділ, а той – у мигдалеподібне тіло, і таким чином стрес-реакція призупиняється (Е. Нагоскі)). Питання, які можна задати собі під час цього кроку : «Які можливості відкриває переді мною ця ситуація?», «Чому вчить мене ця ситуація?», «Від чого звільняє?», «Від чого захищає?», «Чого я очікую, можливо, знаходяться у цій ситуації?», «До яких рішень підштовхує ця ситуація?».

Четвертий крок – Вербалізація. Мета – проговорити, поговорити, домовитися з собою, колегами, адміністрацією; усвідомити як хочеться, як не хочеться, як навчитися балансувати життя в ідентичностях: «Я-професіонал» та «Я-людина»; віднайти альтернативні способи поведінки під час перерв між заняттями, у неробочий час.

П'ятий крок – Розширення цілей. Мета – вихід за межі існуючої ситуації, гармонізація життя, визначення конкретних кроків, дій, альтернатив. Доцільним способом самопомогти під час цього кроку може бути: чітке планування і реалізація щоденних, щотижневих, щомісячних, щорічних способів для самовідновлення у основних сферах життя людини, які виокремлював Н. Пезешкіан: Тіло (сон, харчування, фізична активність, сексуальне життя, гігієна, здоров'я), Діяльність (досягнення, кар'єра, фінанси), Контакти (відносини із собою, партнером, родичами, друзями, колегами), Сенси (мрії, фантазії, духовність, творчість).

Висновки. Отже, аналіз причин виникнення синдрому емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання, його стадій та ознак, на основі п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана дозволили виокремити основні способи профілактики синдрому в умовах пандемії, а саме: спостереження і дистанціювання, інвентаризацію, ситуативне підбадьорення, вербалізацію, розширення цілей.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бачинська С. Робота із синдромом професійного вигорання. *Науково-практичний журнал «Позитум Україна»*. Спецвипуск 2015. № 6. С. 130–135.
2. Бойко В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Наука. 1996. 154 с.
3. Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер. 2008. 336 с.
4. Канцидайло Т. Синдром професійного вигорання : медична газета «Здоров'я України». Квітень 2009. № ½. С.34–37.
5. Карікаш В., Босовська Н., Кравченко Ю., Кириченко С. Основи Позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю : методичний посібник. Модуль 2. Черкаси, 2013. 64 с.
6. Нагоскі Е. Вигорання. Новий підхід до позбавлення від стресу. ВВДО. Кишенів, 2016. 256 с.
7. Пезешкіан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни пер. с нем. 2-е издание. Москва : Институт позитивной психотерапии, 2007. 296 с.
8. Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 2. Главник, 2008. 192 с.