

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ДИТИНСТВА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка 2 курсу,
групи ПС-1
Білик Олена Миколаївна

Науковий керівник
доктор псих. н., професор
Большакова А. М.

роботу захищено « » 2024р.

Оцінка: _____

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз уявлень щодо травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів	6
1.1. Травматичний досвід дитинства у психічній діяльності людини	6
1.2. Поняття про «Емоційне вигорання» та чинники його формування	11
1.3. Загальна характеристика та психологічні особливості вчителів	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження особливостей травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів молодших та старших класів	22
2.1. Методики та методи емпіричного дослідження травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів	22
2.2. Особливості травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.....	26
2.3. Кореляційний зв'язок травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів	29
2.4. Різниця між рівнем емоційного вигорання вчителів молодших та старших класів.....	34
Висновок до розділу 2	37
РОЗДІЛ III. Зниження рівня емоційного вигорання у вчителів	38
3.1. Обґрунтування та зміст арт-терапевтичної програми спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання вчителів.....	38
3.2. Оцінка ефективності арт-терапевтичної програми спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання вчителів.....	47
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Тема «Травматичний досвід дитинства як чинник розвитку емоційного вигорання вчителів молодших та старших класів» є дуже актуальною у сучасній психології та педагогіці. Травматичний досвід дитинства, тобто, дитячі травми, мають величезний вплив на психологічне благополуччя, соціалізацію та працю людини. Травматичний досвід дитинства може сильно впливати на емоційне здоров'я та соціальне життя людини. Професія вчитель, входить до групи професій «людина – людина», де соціальна адаптація та емоційне здоров'я грає одну з найважливіших ролей для успіху і задоволення власною працею.

Емоційне вигорання є чи не найпоширенішою проблемою емоційного занепаду та байдужого відношення вчителів до своєї професії. Найчастіше, вчителі не надають великого значення власному психологічному стану, не звертають увагу на почуття виснаженості, зниження професійної ефективності та цинічного відношення до роботи та оточуючих. Зокрема, це стосується вчителів, що мають специфічні психологічні травми.

Багато досліджень в цій області вказують на те, що травмована в дитинстві людина має набагато більше психологічних проблем у дорослому житті. Ці проблеми можуть бути пов'язані з особистим життям, соціалізацією та професійною діяльністю зокрема. Емоційне вигорання вчителів може мати різні причини, перевантаження, зневажання професії, низька заробітна плата тощо, але рідко хто може пов'язати травматичний досвід, отриманий в дитинстві, із втомленістю від професії та відсутністю зацікавлення власною працею. Людина може навіть не пам'ятати травматичні події, що сталися в дитинстві та є причиною емоційних негараздів у дорослому житті.

Зазначені питання сприяють формуванню більш глибокого розуміння процесів, що відбуваються в емоційній сфері вчителя. Актуальність дослідження цієї теми полягає не тільки в теоретичному дослідженні даного

аспекту але й у практичному застосуванні результатів для зниження емоційного вигорання і допомоги вчителям у поверненні сенсу власної праці. Виявлення та розуміння взаємозв'язку емоційного вигорання та травматичного досвіду дитинства може допомогти в створенні спеціальних програм щодо запобігання емоційної травматизації і зниження ймовірності виникнення професійного вигорання вчителів.

Такі програми можуть включати професійну психологічну підтримку вчителів як на початку професійної діяльності, так і протягом усієї кар'єри. Робота з травматичним досвідом дитинства може позбавити людину багатьох психологічних проблем у дорослому віці, включаючи емоційне вигорання. Зниження рівня емоційного вигорання може не тільки поліпшити стан окремого вчителя, а й підвищити рівень якості освіти та емоційної наповненості спілкування з учнями та колегами.

Таким чином, дослідження травматичного досвіду дитинства як чинника розвитку емоційного вигорання вчителів є надзвичайно важливим не тільки для підвищення емоційного стану окремого вчителя, а для покращення освітньої системи в цілому. Чим більше уваги буде приділено питанням професійного вигорання вчителів, тим більше виникне можливостей для побудови стабільної освітньої системи в країні.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання у вчителів.

Предмет дослідження: травматичний досвід дитинства як чинник розвитку емоційного вигорання вчителів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу травматичного досвіду дитинства на розвиток емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз попередніх досліджень щодо травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.
2. Визначити особливості травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.

3. Виявити взаємозв'язок травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.

4. Визначити різницю емоційного вигорання вчителів молодших та старших класів.

5. Обґрунтувати та провести арт-терапевтичну програму, спрямовану на зниження рівня емоційного вигорання вчителів.

6. Дослідити ефективність арт-терапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання вчителів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети застосовано комплекс методів наукового дослідження: а) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння, систематизація; б) емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування, експеримент; в) статистичні – кореляційний аналіз, порівняльний аналіз (за допомогою програми Statistica 10 for Windows.).

Експериментальна база. Дослідження проводилося в 2024 році на базі Комунального закладу «Харківський ліцей №6» Харківської міської ради, Ліцею 174 «Професіонал», Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №5. Респондентами виступили 50 вчителів, з них 17 вчителів початкової школи та 33 вчителі старшої школи віком від 25 до 45 років. Дослідження проводилося у дистанційному режимі.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська (дипломна) робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (28 найменувань), 8 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 54 сторінки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ЩОДО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ МОЛОДШИХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ

1.1. Травматичний досвід дитинства у психічній діяльності людини

Проблема впливу травматичного досвіду дитини на доросле життя почала хвилювати дослідників дуже давно. Такі вчені як З. Фройд, Й. Брейєр, Р. Бартон, К. Юнг розглядали неврози через призму дитячих травм. Тобто, потрясіння, отримане в дитинстві, може вплинути на життя людини будь-яким чином. Непережиті та непророблені травми та потрясіння дитинства можуть бути відправною крапкою для усіх видів розладів та криз, від соматичних захворювань, сімейних негараздів, проблем на роботі та соціальної адаптації в цілому. На фоні дитячих травм, можуть виникати проблеми із власними дітьми, чи зовсім небажання їх мати [11; 14].

Травматичний досвід дитини – це травматичний досвід, який було отримано в дитинстві, який несвідомо впливає на психічний стан людини та на її повсякдення.

Учений О. Безпалько визначає дитячу травму як вагому емоційну подію, що сталася через серйозні, вагомні негативні переживання в дитячому віці [11].

Про наслідки дитячих травматичних подій писати такі відомі зарубіжні науковці як Р. Такізава, Б. Моган, Л. Арсено. У своїх дослідженнях вони довели, що діти, яких було травмовано, можуть відчувати наслідки навіть через 4-5 десятиріччя після нанесеної травми. Наслідки таких травм можуть включати велику кількість діагнозів, як медичних, так і психічних. До них входять біполярний розлад, суїцидальність, тривожні розлади, депресивні стани, сексуальні розлади, а також адиктивна поведінка у вигляді алкоголізму, наркоманії, розладу харчової поведінки тощо [12; 21].

Сучасні дослідники приділяють багато уваги вивченню дитячої травми. І велика частина цих досліджень присвячена впливу цієї травми на

функціонування психіки у людини в дорослому віці. Більша частина таких досліджень показує вплив дитячих травм на розвиток таких психічних розладів як депресія, тривожний розлад, біполярний розлад, дезадаптація спілкування, посттравматичний розлад тощо [11].

Одним з найпоширеніших травмуючих явищ у житті дитини є жорстоке поводження. Такі відомі науковці як А. Салазар та Т. Келлер у своїх дослідженнях довели, що жорстоке поводження з дітьми впливає на наявність депресії у підлітковому та юнацькому віці. Також вони показали важливість соціальної підтримки дітей, що пережили жорстоке поводження. Було виявлено, що соціальна підтримка має прямий взаємозв'язок із симптомами депресії. Для таких дітей травматичними є зміна школи, переїзди, відсутність батьків та зміна соціального оточення [2; 14].

Таким чином, можна визначити чинники виникнення та розвитку дитячої психологічної травми:

- тип ситуації, що могла травмувати дитину;
- яким чином та на скільки сильно ситуація вплинула на дитину;
- який сенс мала травмуюча подія для дитини;
- власні особливості дитини (характер, темперамент тощо).

Багато сучасних психологів роблять акцент на тому, що дитячі травми можуть призвести до великої кількості наслідків, що можуть бути посередниками між травматизацією дитини та психопатіями у майбутньому [2; 12].

Відомий науковець А. Коваленко, у своїй роботі «Зв'язок травматичного дитячого досвіду з толерантністю в дорослому віці», теоретично обґрунтував та емпірично дослідив залежність толерантності особистості від травматичного досвіду дитинства. У ході дослідження він довів, що значна частина вибірки має дитячі травми, такі як булінг, фізичне насильство, сексуальне домагання з боку дорослих, близький контакт з людиною, що має психічні розлади, нестача їжі тощо. Науковець довів такі важливі факти:

- відсутність одного з батьків, чи обох, в дорослому віці веде до емоційної нестійкості, істеричності, невротизму тощо;
- образи та фізичне насильство з боку дітей ведуть до невизначеності у житті;
- наявність девіантної поведінки у вигляді адикції у батьків може призвести до високого рівня педантичності та консервативності;
- перебування близьких людей у місцях позбавлення волі та на примусовому лікуванні пов'язане із бажанням підлаштувати партнера під себе та з високим рівнем практичності;
- відчуття нелюбові з боку близьких людей може бути пов'язане з інтроверсією та відстороненістю від суспільства тощо [2; 12; 21].

Американський дослідник С. Поллак вивчав вплив жорстокого відношення до дітей на розвиток мозку, тобто фізіологічний аспект даної проблеми. У його дослідженнях виявлено вплив негативних чинників у дитинстві на вироблення кортизолу, який впливає на адаптацію нашого організму до різних стресових ситуацій. Тобто, чим нижче рівень кортизолу в організмі людини, тим гірше вона реагує на стрес та інші негативні чинники у своєму житті [11].

На підставі аналізу літератури можна виділити основні причини та наслідки дитячих травм.

Причини дитячих травм:

1. Родинні чинники:

- конфлікти – конфлікти в родині можуть впливати на дитину набагато більше, ніж може здаватися. Дитячі травми можуть виникати через: конфлікти між батьками чи між батьками та дитиною, також дитина може реагувати на конфлікти батьків з оточуючими;
- домашнє психологічне насильство є одним з найпоширеніших чинників дитячої травми;
- розлучення батьків має величезний вплив на дитину будь-якого віку;

- адиктивна поведінка, така як зловживання наркотиками та алкоголем, також викликають у дитини суттєвий стрес [11; 16].

2. Фізичне та сексуальне насильство. Будь яке насильство, спрямоване на дитину, є суттєвою травматизацією дитячої психіки. Насильство є найпоширенішою причиною дитячої травми та несе у собі найбільші психологічні наслідки. Найнебезпечнішим є сексуальне насильство над дитиною, особливо, якщо мова йде про насильство з боку членів родини [11].

3. Смерть близьких. Втрата когось із близьких дитині людей може також сильно травмувати дитину. Смерть батьків, чи інших членів родини викликає у дитини відчуття самотності та незахищеності. Такі події можуть негативно вплинути на подальший розвиток дитини [12].

4. Знущання та ізоляція від соціуму. Багато дітей стикаються зі знущаннями серед ровесників та, іноді, дорослих людей. Дитина, яка відчуває себе ізольованою від суспільства, чи просто не такою, як усі, має великий ризик отримати психологічну травму на все життя.

5. Захворювання. Дуже вагомим чинником для розвитку дитячої психотравми є захворювання. Це можуть бути важкі хвороби із довгостроковим лікуванням чи прості, але часті застуди, через які дитина може пропускати велику частину соціального життя. Окрім цього, дитина може відчувати себе слабкою та боятися захворіти будь від чого [2; 12].

6. Обман з боку близьких дорослих. Обман з боку батьків може завдати дитині сильної психологічної шкоди. Питання довіри між дитиною та батьками має велике значення і невиправдання довіри може призвести до недовіри до світу у дорослому житті [11].

Наслідки дитячих травм:

1. Посттравматичний стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад є найпоширенішим наслідком дитячої травми. Існує дуже багато ознак цього захворювання, яке є небезпечним і лікується тільки лікарем-психіатром;

2. Депресивні та тривожні розлади. Ці захворювання також належать до психічних розладів та лікуються дуже важко. Здебільшого такі розлади переслідують людину протягом усього життя;

3. Зниження самооцінки. Знижена самооцінка протягом життя може завдати людині чималої шкоди у всіх аспектах діяльності: особисте життя, навчання, робота, соціальна діяльність. Людина із заниженою самооцінкою сприймає себе гіршою, ніж вона є, та страждає багатьма комплексами й розладами;

4. Проблеми із особистими стосунками. У травмованої в дитинстві людини можуть виникати проблеми в налагодженні стосунків: влаштування особистого життя, стосунки з колегами, власними дітьми та батьками;

5. Аутоагресія. Саморуйнування також може бути наслідком дитячої травми і загрожує здоров'ю та навіть життю травмованої людини [11; 15].

Діагностика травматичного досвіду дитини

Виявлення дитячих травм дає можливість правильно діагностувати та працювати із проблемою, яка виникла у людини в дорослому віці. Існує декілька основних методів діагностування травматичного досвіду дитинства:

1. Консультація з психологом або з психіатром є першим кроком, який повинна зробити людина при спробі діагностування свого розладу. Найчастіше фахівець вже через декілька сесій зможе діагностувати травматичний досвід дитинства.

2. Психологічні методики та тести. Такий метод є дуже вагомим інструментом у діагностиці травматичного досвіду дитини, але може бути використаний тільки фахівцем.

3. Біологічні методи. Існують фізіологічні методи, які можуть допомогти на медичному рівні діагностувати дитячу травму. Наприклад, виявлення рівня кортизолу у крові. Кортизол (гормон стресу) показує реакцію людини на стрес, дитяча травми впливає на його виробітку та робить людину менш стресостійкою.

4. Анамнез. Ретельне дослідження спогадів дитинства, подій, що могли вплинути чи викликати травму, може допомогти при діагностуванні. Але, дуже часто, буває, що спогади дитинства, особливо травматичні, не запам'ятовуються. Захисні механізми дитини допомагають їй забути травмуючі спогади. Але існує багато методів, за допомогою яких людина може згадати травмуючі події, щоб у майбутньому працювати з ними [2; 13; 18].

Багато науковців, зокрема З. Кісарчук, Н. Оніщенко, Л. Литвиненко, проводили дослідження щодо допомоги дітям та підліткам, які отримали психологічні травми. Вони вивчали механізми та особливості переживання травматичного досвіду, допомоги та реабілітації, а також післяреабілітаційної підтримки таких дітей. Також проводилася робота з батьками, бо підтримка, яку надають батьки, є найуспішнішим чинником у подоланні дитиною травматичних ситуацій [11; 14].

Таким чином, можна зробити висновок, що травматичний досвід дитинства може дуже негативно вплинути на всі аспекти дорослого життя людини.

1.2. Поняття про «Емоційне вигорання» та чинники його формування

Емоційне вигорання є психічним станом виснаження людини, що описується як реальний клінічне захворювання і має невротичні особливості. Емоційне вигорання не є простим посиленням втоми від роботи чи ознакою того, що професія не підходить людині. У людей із емоційним вигоранням спостерігаються такі симптоми як: хронічна втома, фрустрація, зниження активності, порушення пам'яті та уваги, безсоння, тривожність та агресивність. У запущених випадках можна спостерігати такі прояви як: соціальну дисфункцію, психосоматичні ознаки, аутоагресію тощо [6; 7; 16; 23].

Синдром емоційного вигорання є одним з неприємніших наслідків зіткнення людини із складними реаліями сучасного життя. Здебільшого, люди зіштовхуються з емоційним вигоранням, переживши будь-яке потрясіння чи стресову ситуацію. Цей стрес не обов'язково пов'язаний із їхньою професією чи роботою. Будь-яка нестандартна ситуація може бути стартовою точкою для розвитку емоційного вигорання. Зазвичай, емоційне вигорання сприймають як звичайну втому чи набридлість діяльності, можливо, відсутність мотивації. Емоційне вигорання може довго ховатися за цими симптомами, які ми зазвичай звикли сприймати як звичайні фізичні чи психічні процеси. Але, якщо вчасно не звернути увагу на власний психічний та фізичний стан, пов'язаний із професійною діяльністю, можна отримати тяжких наслідки [1; 15; 25].

Питання емоційного вигорання вивчали багато науковців таких як Е. Аронсок, С. Джексон, Б. Фарбер, Р. Шваб, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Д. Гошовська, Х. Маслач, С. Усаніна тощо. Найчастіше синдром емоційного вигорання виникає як наслідок стресових станів професійної діяльності. Цей синдром характерний у більшості випадків для професій «Людина-людина», таких як лікарі, соціальні працівники, психологи, викладачі тощо [1; 14].

В. Бойко пояснював емоційне вигорання як психічний захисний механізм, що повністю виключає емоційні відгуки на будь-які стресові події та психотравмуючі впливи. З його точки зору, емоційне вигорання – це професійна модель поведінки, яка надає можливості людині економно використовувати власні енергетичні та психічні ресурси. Автор вважає, що початкова стадія професійного вигорання є конструктивною формою, тобто захисним механізмом. А наслідки, що мають деструктивний характер, - це негативна відповідь на виконання власних професійних обов'язків [3; 12].

Існує низка чинників, які можуть сприяти розвитку емоційного вигорання у особистості. У своїй статті «Особистісні фактори профілактики емоційного вигорання в процесі професійної самоактуалізації», науковець

А. Василенко виділяє декілька чинників, що, на його думку, сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання. Такими чинниками є:

- егоїстичність – на увазі мається як власна егоцентрична поведінка особистості, так і егоїзм колег на роботі;

- ворожість – ворожий настрій колег чи людей, з якими працює людина, (пацієнти, клієнти тощо) може бути одним з перших чинників виникнення емоційного вигорання;

- зовнішня мотивація вибору професії чи роботи – коли професія чи робота обирається під впливом обставин (бажання батьків, висока оплата тощо);

- знижена самоактуалізація – людина не вважає свою роботу чимось важливим, не бачить у ній соціальної цінності [1; 15; 27].

Деякі вчені ділять чинники, що сприяють емоційному вигоранню, на три групи:

1. Особистісні. До них відносяться емоційна виснаженість, відсутність самоповаги, чи низький її рівень, відсутність мотивації, чи занадто висока мотивація до досягнення успіху в роботі. Особистісним чинником виникнення емоційного вигорання може бути високий рівень емпатії і відсутність зворотного зв'язку, неоціненість роботи, не зважаючи на вік та стаж;

2. Рольові. Невизначеність власної ролі в професії та в соціальному житті, незадоволеність кар'єрним зростанням, низький статус у соціумі;

3. Організаційні. До організаційних чинників можна віднести низьку заробітну плату, ненормативний чи мінливий робочий графік. Також, організаційними чинниками можуть бути конфлікти з колегами по роботі та керівництвом [3; 17].

Науковець К. Маслач бачив у емоційному вигоранні виснаження, як психічне так і фізичне, яке характеризувалося втому, хронічним безсонням, схильністю до депресії, хворобливістю а також порушенням продуктивності. Він вважав, що запущений синдром емоційного вигорання може привести до адиктивної поведінки, що виражається в алкоголізмі, розладах харчової

поведінки та, навіть, наркоманії. Науковець розподілив симптоми емоційного вигорання на:

1. Психофізичні симптоми:

- людина весь час відчуває себе втомленою;
- виснаження, як фізичне, так і ментальне;
- зниження гострої реакції на зміни в житті;
- зниження енергії, дієвості, загальна слабкість організму;
- психосоматичні захворювання;
- безпричинне зниження або підвищення ваги;
- безсоння;
- сонливість;
- змінення сенсорної чутливості: зір, слух, тілесні відчуття тощо.

2. Симптоми психологічної соціалізації:

- у людини з'являється відчуття пригніченості у супроводі нудьги, байдужості і навіть депресії;
- людина може стати дратівливою і реагувати на дрібні подразники, можуть виникати панічні атаки та нервові зриви;
- людина може відчувати негативні емоції, для яких у реальному житті підстави не має (сором, відчуття страху тощо);
- постійно підвищений рівень тривожності, тривожні розлади;
- у людини може з'явитися відчуття гіпервідповідальності, тобто відчуття нестачі досвіду чи неможливості впоратись з якимось завданням;
- з'являється негативна життєва установка, відчуття відсутності професійної перспективи.

3. Симптоми поведінки особистості:

- людина відчуває непомірну важкість власної роботи, яку успішно робив багато років;
- самотійно змінює режим роботи;
- бере більше роботи, ніж може зробити;
- знижується ентузіазм щодо своєї роботи, зневіра, занепад;

- людина може перестати виконувати важливі завдання і, навпаки, робити дрібні, на які зазвичай навіть не звертав уваги;
- зростання перерв, викурених за день цигарок, випитих чашок кави тощо [13; 14; 16]

Науковець Т. Рогинська, має схожу думку. Вона зазначає, що виявлення стресу на роботі можуть бути показником тривалого стресу та сильного психічного навантаження в інших сферах життя людини. Дослідниця розглядає професійне вигорання як динамічний процес. Тобто, спочатку людина витрачає максимум енергійних та психічних ресурсів, а як наслідок з'являється втома, психологічна та фізична, що трансформується в повне розчарування собою та власною працею [1; 18; 19].

Відомі науковці Б. Перлман та Є. Хартман розглядають емоційне вигорання як професійний стрес, виділяючи чотири стадії первинного стресу:

- Перша стадія включає зміни в ході робочого процесу, що може бути стресовим для працівника. Це може бути зміна графіка роботи, чи переведення в інший підрозділ тощо;
- Під час другої стадії людина відчуває зміни сприйняття оточення під час переживання стресу;
- Третя стадія характеризується включенням реакцій організму на стрес;
- На четвертій стадії видно наслідки власне стресу, тобто емоційне вигорання [2; 17; 28].

М. Буриш виділив шість фаз розвитку емоційного вигорання:

1. Попереджальна. Фаза, яка може бути передвісником емоційного вигорання. На цій стадії людина може помічати перші симптоми вигорання, такі як зниження цікавості до власної діяльності, втому, відстороненість. На цій фазі ще можна попередити емоційне вигорання, якщо звернути увагу на симптоматику і звернутися за допомогою.

2. Фаза зниження рівня власної участі. На цій фазі людина стає відстороненою, робота починає ставати рутинною та нецікавою. Вона сприймається як щось, що потрібно скоріше зробити і забути. Знижується

професійна мотивація, бажання підвищити якість власної праці, з'являється відчуття безперспективності.

3. Фаза емоційних реакцій. На цій фазі у людини підвищується рівень емоційної тривожності. З'являються ознаки дезорганізації діяльності психіки.

4. Фаза деструктивної поведінки. З'являється апатія, людина відчуває себе фрустрованою, розчарованою. У цій фазі вірогідні прояви аутоагресії, знецінення своєї діяльності. Розлад взаємовідносин з колегами по роботі та близькими людьми. Виникають негативні установки, щодо професійної діяльності та її суб'єктів.

5. Фаза психосоматичних реакцій. Дана фаза є однією із небезпечних фаз емоційного вигорання. Можуть з'являтися вегетативні порушення та різноманітні соматичні симптоми. На цій фазі можуть виникати такі розлади, як панічні атаки.

6. Фаза розчарування. Остання фаза, в якій людина вже не бачить себе в даній професії, не бачить жодної віддачі, відчуває повне виснаження та впадає у відчай [8; 12; 17].

Розглянуті підходи до синдрому емоційного вигорання можуть стосуватися окремих його сторін. На розвиток емоційного вигорання у людини можуть впливати дуже багато чинників і ніколи не можливо сказати, що було першопричиною його виникнення. З синдромом емоційного вигорання може зіштовхнутися людина будь-якого віку. Раніше вважалося, що емоційне вигорання – це розлад людей із великим стажем роботи, але зараз доведено, що емоційним вигоранням страждають і молоді люди, які почали працювати зовсім недавно. Найнеприємнішим чинником цього розладу є те, що він може ховатися за банальною втомою чи розчаруванням у роботі, тому, дуже важливо звертати увагу на симптоми, зазначені вище [4; 5; 12; 17].

1.3. Загальна характеристика та психологічні особливості вчителів початкової та старшої школи

Якість діяльності педагога є основним чинником успішного навчального процесу як для молодших, так і для старших класів. Робота вчителя пов'язана з інтенсивним спілкуванням з усіма оточуючими, тобто він увесь час взаємодіє та комунікує з учасниками освітнього процесу - учнями, колегами, батьками тощо. Професія педагога є емоційно забарвленою, вчитель не може бути відстороненим від інших учасників освітнього процесу.

Психологічні особливості вчителів вивчали науковці, зокрема психологи, серед яких А. Маркова, Е. Ісаєв, О. Карпов, М. Холодна, Л. Ітельсон, В. Калик, Дж. Манак, В. Швець тощо [1; 7; 12; 26].

Існують найважливіші професійні навички, якими повинен володіти педагог:

1. Критичне мислення. Критичне мислення допомагає зрозуміти і врахувати інтереси не тільки учнів, а й батьків протягом навчання. Воно дозволяє вчителю бачити проблему з усіх сторін, не тільки із власної, а й зі сторони учнів. За допомогою критичного мислення вчитель може знаходити різні креативні методи навчання та вирішення проблем, що можуть виникати в учнів. Воно допомагає розширити горизонти в навчанні та спілкуванні, знаходячи нові методи роботи з дітьми [8; 12; 22].

2. Терпіння. Професія вчителя з самого початку припускає спілкування із великою кількістю різних людей. Учні різного віку, батьки з різними поглядами на навчання і на життя, колеги та керівництво школи. Деякі будуть ставитися до вчителя з повагою та розсудом, але знайдуться і такі, що будуть нав'язувати власну думку, чи намагатися навчити педагога його професії. Крім цього, вчитель повинен підтримувати дружню атмосферу в класі і допомагати кожній дитині, навіть тій, яка погано поводить себе і не хоче вчитися. Учні можуть запізнюватися, галасувати на уроках, не виконувати завдання, навіть хамити вчителю, який повинен проявляти терпіння і чемно виходити з цих ситуацій.

3. Спілкування. Спілкування має велике значення в професійній діяльності вчителя. У процесі роботи вчителів приходиться спілкуватися не тільки з учнями, а й з батьками, колегами та керівництвом. Професійний вчитель повинен вміти спілкуватися вербально та невербально. Крім того, вчитель має багато спілкуватися письмово, що також може бути доволі складним [1; 15];

4. Організаційні навички. Як у молодших, так і в старших класах може бути більше тридцяти учнів. Для того, щоб організувати роботу, потрібно мати неабиякі навички. Потрібно зуміти сконцентрувати увагу великої кількості дітей на темі чи на якомусь предметі. Окрім цього, організаційні навички потрібні, щоб побудувати систему занять, відокремити потрібний матеріал та створити правильну систему оцінювання [3; 9; 24].

5. Образне мислення. Образотворче мислення потрібно, щоб зацікавити та мотивувати учнів до навчання. Учителі молодших класів можуть використовувати малювання, ліпку, музику та вірші. Для старших класів використовуються медіа, тренінги тощо.

6. Лідерські якості. Щоб робити свою роботу якісно, вчитель повинен бути лідером. Якщо учні не сприймають вчителя як людину, що очолює їх, вони не будуть виконувати завдання і з повагою ставитися до нього. Субординація є одною з основних вимог для правильної побудови будь-якої структури. Для молодших школярів вчитель повинен бути не тільки лідером, а й старшим другом і дорослим, до якого можна звернутися за допомогою [3; 12].

7. Навички роботи в команді. Навички роботи в команді дозволяють ефективно та якісно взаємодіяти з учнями та колегами. Часто в школі проводять наради для обговорення планів на майбутнє та аналізу різних проблем. Нові концепції освіти представляють учнів та учителя як команду, тобто, робота в команді є дуже важливою.

8. Навички тайм-менеджменту. Уміння керувати власним часом – одна з найважливіших навичок для вдалої роботи вчителя. Особливо, коли

дистанційне навчання стало нормою, вчитель повинен чітко виділяти час на роботу і відпочинок. В обов'язки вчителя входить не тільки проведення уроків, а й перевірка домашніх робіт, заповнення документації тощо. Щоб уникнути перенавантаження в роботі, учитель має чітко розмежувати свій час [3; 7].

9. Навички роботи з комп'ютером. Будь-який вчитель, що працює в сучасній школі, повинен володіти навичками роботи з комп'ютером. Особливо в часи, коли все навчання проходить в дистанційному форматі, вчителі повинні вміти користуватися комп'ютером та всіма додатками, що використовуються для проведення уроків.

10. Навички вирішення конфліктів. Одна з найважливіших навичок для вчителя – це контролювання конфліктів між учнями. Учителі часто стикаються із конфліктами, особливо у молодших класах, де діти ще не навчилися комунікувати один із одним. Конфлікти також можуть виникати між батьками, які не можуть знайти згоди через якісь організаційні питання. Також у вчителя може виникати конфлікт із учнями, частіше в старших класах. Досвідчені вчителі вміють виявити конфлікт на початковій стадії та уникнути його розвитку [3; 8; 20].

11. Пристрасть до власної професії. Найпрофесійнішими є вчителі, віддані власній професії. Людина, яка захоплена своєю діяльністю завжди стає професіоналом і вкладає у власну справу всі сили і можливості. Дисципліни, що викладаються з ентузіазмом, завжди є найцікавішими і дуже захоплюючими;

12. Багатозадачність. Учитель повинен вміти виконувати багато різних задач одночасно. Окрім того, професія учителя включає в себе багато різних аспектів та завдань. Навички багатозадачності дають можливість зберегти час і правильно керувати ним [6; 9].

У педагогіці існує важливе поняття – професійна позиція педагога. Науковець В. Слободчиков включає її в систему особистісно-професійних поглядів вчителів. У своїй системі вчений бачить дві субпозиції, існуючі у

педагогів – це вчитель та вихователь. Позиція вчителя – це професійна позиція. Педагог виконує свої безпосередні обов'язки, тобто передає знання, набуті раніше, своїм учням. Друга позиція – особистісна. Учитель заглиблюється в особистість кожного, підбирає підхід для спілкування, відкриває потенціал, стає другом та опорою для учнів [2; 7; 10].

Тобто, професійна позиція – це система відношень вчителя і те, яким чином він вирішує професійні задачі.

Висновки до розділу 1

Потрясіння, отримане в дитинстві, може вплинути на життя людини будь-яким чином. Непережиті та непророблені травми та потрясіння дитинства можуть бути відправною крапкою для усіх видів розладів та криз, від соматичних захворювань, сімейних негараздів, до проблем на роботі та соціальної адаптації в цілому. На тлі дитячих травм можуть виникати проблеми із власними дітьми, чи зовсім небажання їх мати.

Емоційне вигорання є психічним станом виснаження людини, що описується як реальний клінічне захворювання і має невротичні особливості. Емоційне вигорання не є простим посиленням втоми від роботи, чи ознакою того, що професія не підходить людині.

У людей із емоційним вигоранням спостерігаються такі симптоми як: хронічна втома, фрустрація, зниження активності, порушення пам'яті та уваги, безсоння, тривожність та агресивність. У запущених випадках можна спостерігати такі прояви як: соціальну дисфункцію, психосоматичні ознаки, аутоагресію тощо.

Якість діяльності педагога є основним чинником успішного освітнього процесу як для молодших, так і для старших класів. Робота вчителя пов'язана з інтенсивним спілкуванням з усіма оточуючими, тобто він увесь час взаємодіє та комунікує з учасниками освітнього процесу - учнями, колегами, батьками тощо. Професія педагога є емоційно забарвленою, вчитель не може бути відстороненим від інших учасників освітнього процесу.

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження особливостей травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів молодших та старших класів

2.1. Методики та методи емпіричного дослідження травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів

Дослідження проводилося в 2024 році на базі Комунального закладу «Харківський ліцей №6» Харківської міської ради, Ліцею 174 «Професіонал», Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №5. Респондентами виступили 50 вчителів, з них 17 вчителів початкової школи та 33 вчителі старшої школи, віком від 25 до 45 років. Дослідження проводилося у дистанційному режимі. Були обрані чотири психодіагностичні методики у відповідності до мети і завдань дослідження. Методика «Травматичний досвід дитинства» О. Вареник, «Міжнародний опитувальник несприятливого дитячого досвіду» (ACE – IQ), методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова.

Міжнародний опитувальник несприятливого дитячого досвіду (ACE – IQ) – це відомий інструмент дослідження негативного дитячого досвіду. Окрім цього, він надає можливість оцінити не тільки самі негативні події, але й особливості та наслідки, з якими людина може зіштовхнутися в процесі дорослішання та в дорослому віці. Цей опитувальник було розроблено для того, щоб виявити негативні чинники впливу на життя людини, що сталися в дитинстві.

Опитувальник має питання, пов'язані із різноманітним негативним досвідом дитини, такими як:

- Емоційне навантаження: питання про підтримку рідних та близьких для дитини людей. Чи підтримували дитину в її починаннях та бажаннях;

- Фізичне та емоційне насильство: чи було здійснене насильство над дитиною зі сторони дорослих. Це може бути як фізичне, так і психологічне насильство, яке може стосуватися не тільки батьків, а й вчителів та інших дорослих.

- Сексуальне насильство: питання, пов'язані з наявністю сексуального насильства в житті дитини.

- Домашні проблеми: питання про наявність адиктивної поведінки (пияцтво, наркоманія), психічні захворювання тощо;

- Розлучення батьків: питання, пов'язані із особистісними відносинами батьків, розлученням чи з наявністю нових членів родини.

Опитувальник включає шість показників:

1. Сексуальне насильство - наявністю сексуального насильства в житті дитини. Може бути з боку сім'ї, дорослих чи однолітків. Дуже часто дитина не розповідає про це нікому, через те, що її залякують чи обіцяють щось;

2. Насильство в родині - насильство над дитиною із сторони дорослих. Це може бути як фізичне, так і психологічне насильство і стосуватися не тільки батьків, а інших дорослих;

3. Насильство ззовні родини – фізичне чи психологічне насильство з боку дорослих чи однолітків, що не входять в родину;

4. Психічні розлади та зловживання ПАР в родині - наявність адиктивної поведінки (пияцтво, наркоманія), психічні захворювання;

5. Дисфункціональні родинні відносини – дисфункціональним відносинам притаманна розбіжність у системах ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів і цілей членів родинної групи.

6. Соціальні потрясіння – негаразди на фоні соціальної нестабільності, соціальні розбіжності, неприйняття дитини до соціальних груп, падіння рівня життя тощо.

Опитувальник допомагає винайти кореляцію між подіями у дитинстві та поведінкою чи особливостями людини у дорослому житті. Може допомогти з'ясувати причини психічних та фізіологічних проблем людини.

Результати, отримані за допомогою опитувальника, можна використовувати як в науковій роботі так і в психотерапевтичній практиці.

Методика «Травматичний досвід дитинства» О. Вареник є важливим та відомим опитувальником для оцінювання та виявлення наявності дитячих психічних травм, що стали причинами негараздів у дорослому житті людини.

Метою цієї методики є виявлення травматичних подій та переживань, пов'язаних з ними. За допомогою цього опитувальника можна діагностувати різні форми травматичного досвіду. Також за допомогою методики можна оцінити наслідки отриманої в дитинстві травми.

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Методику було розроблено для виявлення розвитку показників емоційного вигорання. Досліджуванним надається можливість відповісти на питання, які відповідають симптоматиці емоційного вигорання і належать до його компонентів: напруження, резистенція, виснаження.

Напруження – компонент, який характеризує втому від власної діяльності, незадоволеність відчуттями, що виникають на роботі, емоційною виснаженістю.

Напруження має чотири основні симптоми:

- людина сприймає власну роботу, спеціальність, відносини з колегами як психотравмуючі;
- людина незадоволена своєю професійною діяльністю та її результатами;
- бажання змінити род діяльності, відчуття безвихідності ситуації, бажання не працювати взагалі;
- розвиток психічних захворювань, таких як депресія, тривожні розлади тощо.

Резистенція – компонент вигорання, що викликає у людини розвиток та загострення захисних механізмів через високий рівень емоційного та нервового виснаження. Через загострення дії захисних механізмів людина стає замкнутою, агресивною та відстороненою від роботи та життя взагалі.

Резистенція має такі симптоми:

- людина не може адекватно оцінювати професійні стосунки з колегами;
- байдужість до роботи і до професійних стосунків з колегами;
- бажання припинити всі зв'язки із колегами по роботі, розвиток інтроверсії;
- зведення виконання професійних обов'язків до мінімуму, намагання витратити якомога менше часу на роботу;

Виснаження – є останнім компонентом вигорання. Людина відчуває спустошення, принижує професійні досягнення і робить акценти на невдачах, зводить до мінімуму професійне спілкування. Зазвичай на цьому етапі розвитку, проявляються психосоматичні захворювання.

Виснаження проявляється в таких симптомах:

- людина перестає емоційно реагувати на всі чинники, пов'язані із роботою, доводить роботу до автоматизму;
- повна відсутність професійного спілкування;
- цинічне ставлення до роботи, відсутність зацікавленості;
- погане фізичне почуття через емоційний стан, психосоматичні та вегетативні захворювання.

Методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова. Ця методика використовується для виявлення емоційного вигорання на трьох рівнях (мотиваційний, особистісний та міжособистісний). У методику входять 72 твердження, які ґрунтуються на темах, пов'язаних із емоційним вигоранням. Методика має три шкали:

- 1) психоемоційне виснаження (ПВ) – шкала виявляє емоційний спадок, зниження енергетичних ресурсів, пов'язаних із професійною діяльністю;
- 2) особистісне віддалення (ОВ) – десоціалізація, байдуже ставлення до колег та просто оточуючих людей. Зменшується число контактів, людина стає агресивною до людей;

3) професійна мотивація (ПМ) – знижується рівень мотивації, пов'язаної з професійною діяльністю. Те, що раніше мало значення, на кшталт заробітної плати чи премії, стає не важливим для людини. Робота перестає мати значення.

За кожною шкалою виявляється рівень психічного вигорання:

- низький;
- середній;
- високий.

2.2. Особливості травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.

Першим етапом дослідження, необхідним для підтвердження або спростування висунутої гіпотези, був почерговий аналіз балів, отриманих за допомогою обчислення середнього арифметичного значення кожного з показників травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.

Середні значення показників травматичного досвіду вчителів за методиками «Міжнародний опитувальник несприятливого дитячого досвіду (ACE – IQ)» та «Травматичний досвід дитинства», представлено у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Середні значення показників травматичного досвіду дитинства у вчителів

Травматичний досвід дитинства	Сексуальне насильство	Насильство в родині	Насильство зовні родини	Психічні розлади та зловживання ПАР в	Дисфункціональні родинні відносини	Соціальні потрясіння	Травматичний досвід дитинства
	7	10	16	10	24	22	13

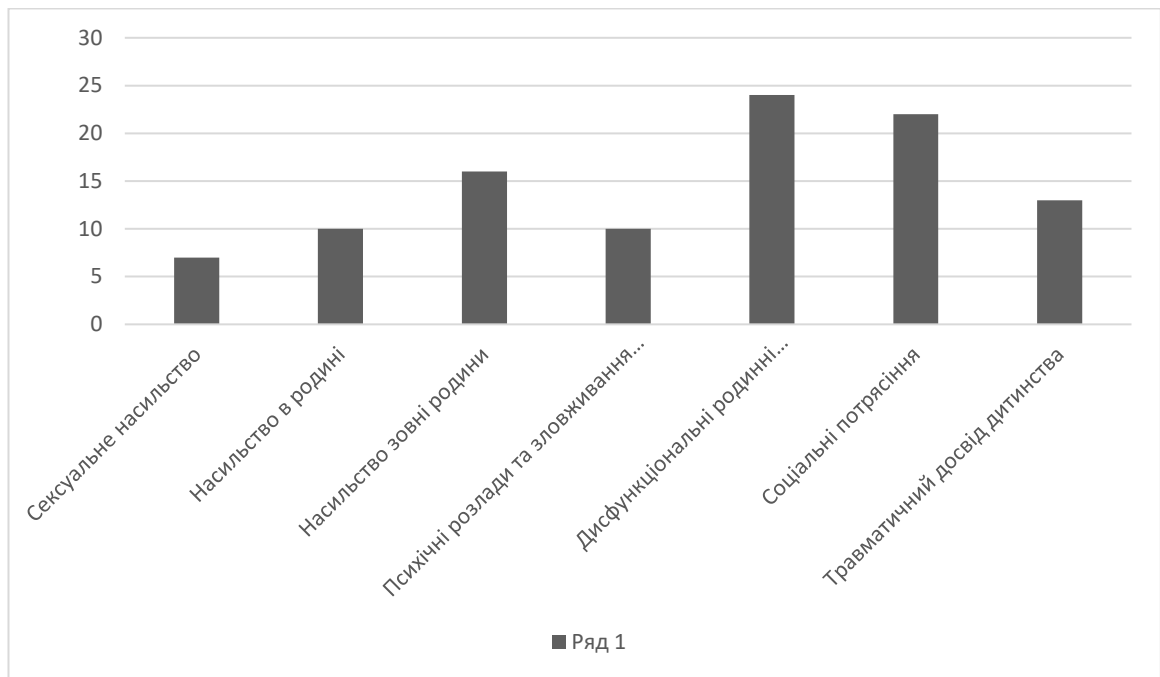


Рис. 2.1. Середні значення показників травматичного досвіду дитинства у вчителів

Результати, наведені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1, показують наявність травматичного досвіду дитинства у вчителів. Високий рівень можна побачити у таких показників травматичного досвіду дитинства як «Насильство зовні родини», «Дисфункціональність родинних відносин» та «Соціальні потрясіння». Такі результати можуть говорити про те, що більшість вчителів, що брали участь у дослідженні мали травматичний досвід дитинства. Високий рівень такого показника травматичного досвіду дитинства, як «Насильство ззовні родини» може вказувати як на фізичне, так і на психологічне насильство. Дитину могли катувати не тільки фізично, тобто бити, а і психологічно принижувати.

Підвищення такого показника травматичного досвіду дитинства, як «Дисфункціональність родинних відносин» може вказувати на погані відносини між батьками, розлади в родинних відносинах зі старшими поколіннями, непорозуміння з батьками тощо.

Такий показник як «Соціальні потрясіння» вказує на те, що в дитинстві людина мала травму, пов'язану із соціальними стосунками. Це може бути непорозуміння в школі, булінг, погані стосунки із вчителями тощо.

Середні значення показників емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка та «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова представлено у таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення показників емоційного вигорання у вчителів

Показники емоційного вигорання	Напруження	Резистенція	Виснаження	психоемоційне виснаження (ПВ)	особистісне віддалення (ОВ)	професійна мотивація (ПМ)
	12	10	16	14	8	4

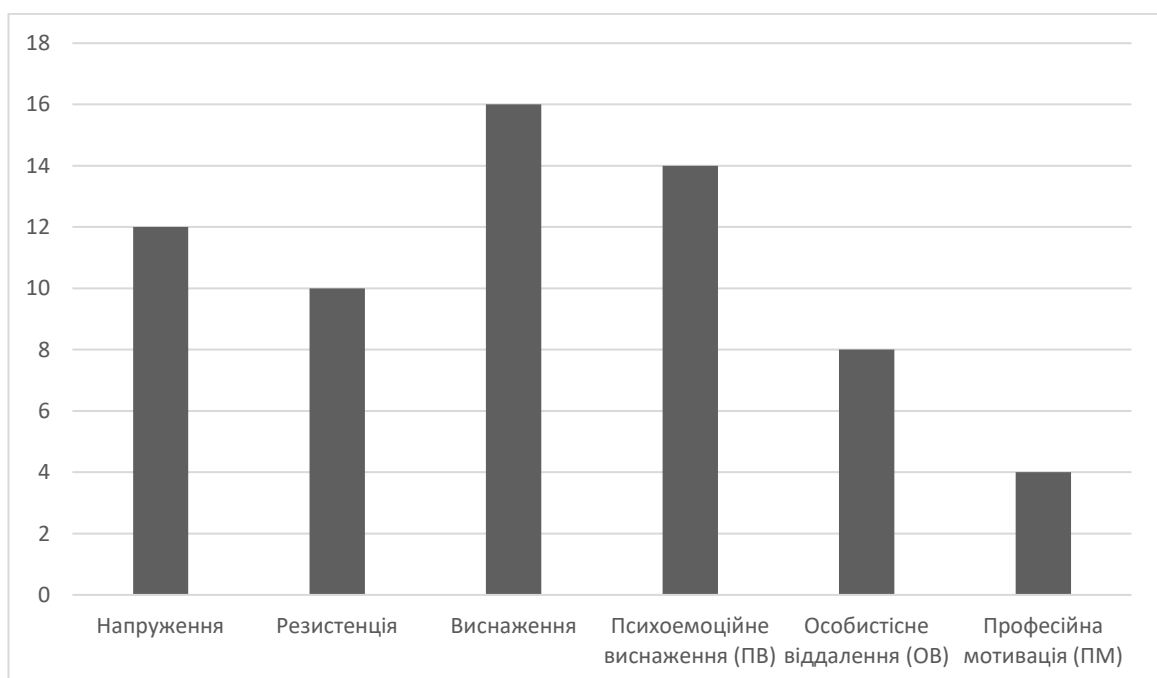


Рис. 2.2. Середні значення показників емоційного вигорання у вчителів

Результати, наведені в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2, показують наявність високого рівня емоційного вигорання вчителів. Високі результати можна побачити за такими показниками емоційного вигорання, як «Напруження», «Виснаження», «Психоемоційне виснаження». Показник емоційного вигорання «Напруження» є одним із головних показників вигорання. Напруження показує, що людина сприймає власну роботу, спеціальність, відносини з колегами як психотравмуючі. Незадоволеність своєю професійною діяльністю та її результатами та бажання змінити род діяльності, відчуття безвихідності ситуації, бажання не працювати взагалі. Високий рівень показника «Напруження» може вказувати на розвиток психічних захворювань, таких як депресія, тривожні розлади тощо.

Дуже високий рівень мають такі показники емоційного вигорання, як «Виснаження» та «Психоемоційне виснаження». Симптомами виснаження є відчуття спустошення, приниження професійних досягнень. Якщо не звертати уваги на високий рівень цього показника вигорання, починають проявлятися психосоматичні захворювання. Часто людина перестає емоційно реагувати на всі чинники, пов'язані із роботою, доводить роботу до автоматизму.

Також, можна побачити дуже низький результат показника емоційного вигорання «Професійна мотивація». Такий результат говорить про те, що людина повністю втратила бажання та потреби в праці. Професійна мотивація дає можливість докладати багато зусиль та емоцій для досягнення цілі та опанування своєї роботи, її відсутність говорить про те, що працювати стало не цікаво і не має сенсу. Невмотивована людина не буде виконувати свою роботу швидко та якісно.

2.3. Кореляційний зв'язок травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів

Метою наступного етапу дослідження було виявлення кореляційного зв'язку між травматичним досвідом дитинства та емоційним вигоранням вчителів.

У процесі статистичної обробки результатів, що були отримані, почергово здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язку показників травматичного досвіду дитинства та емоційного вигорання вчителів.

Коефіцієнти кореляції показників травматичного досвіду дитинства із оцінками емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок травматичного досвіду дитинства із оцінками емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання»

Показники травматичного досвіду дитинства	Показники емоційного вигорання		
	Напруженість	Резистенція	Виснаження
Сексуальне насильство	0,193*	0,200*	0,088***
Насильство в родині	0,233**	0,181*	0,212*
Психічні розлади та зловживання ПАР в родині	0,245**	0,020***	0,200*
Дисфункціональні родинні відносини	0,230**	0,233**	0,189*
Соціальні потрясіння	0,168*	0,178*	0,212*
Травмуючий досвід дитинства	0,250**	0,179*	-0,088***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Результати, наведені в таблиці 2.3 показують, що більшість показників емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» утворюють значущі кореляційні зв'язки з показниками травматичного досвіду дитинства.

Прямий кореляційний зв'язок з показником травматичного досвіду дитинства «Насильство в родині» утворили всі показники емоційного вигорання. Отже, чим болючішим було для дитини насильство над нею в родині, як фізичне, так і емоційне, тим більше виражені в неї вдома від власної діяльності, незадоволеність відчуттями, що виникають на роботі. Людина стає замкнутою, агресивною та відстороненою від роботи та життя взагалі. Насильство в родині завжди впливає на всі сторони життя людини, особливо на соціальне життя, яким являється робота. Такий взаємозв'язок може свідчити про те, що людина відчуває себе не захищеною в місцях, де їй можуть нанести будь-якого збитку, завдати чи насильства, фізичного чи емоційного.

Прямий статистично значущий взаємозв'язок утворив показник «Психічні розлади та зловживання ПАР в родині» зі всіма показниками емоційного вигорання. Отже, чим більше в родині було епізодів, пов'язаних із психічними розладами та зловживанням заборонених речовин, тим гостріше людина відчуває спустошення, принижує професійні досягнення і робить акценти на невдачах, зводить до мінімуму професійне спілкування. Можуть проявлятися психосоматичні та вегетативні захворювання. Через нестабільну ситуацію вдома в дитинстві, у дорослого викликає розвиток та загострення захисних механізмів через високий рівень емоційного та нервового виснаження. Такий взаємозв'язок можна пояснити тим, що дитині потрібен захист. Коли вона не відчуває його, в дорослому віці людина буде жити у стані тривоги і з загостреними захисними механізмами, що дають можливість контролювати обстановку, що складається навколо неї.

Кореляційний зв'язок утворив показник «Дисфункціональні родинні відносини» травматичного досвіду дитинства з усіма показниками емоційного вигорання. Таким чином, чим більше розладів та непорозумінь було в родині людини в дитинстві, тим вища вірогідність страждати на емоційне вигорання в дорослому віці. Такий взаємозв'язок може виникнути тому, що, коли дитина не відчуває безпеки в родинному колі, немає довіри та злагоди, вона не довіряє нікому і нічому в дорослому віці. Зіштовхнувшись із навантаженням та

проблемами на роботі, людина застрягає в цій травмі та не може знайти злагоди, тому що не знає як.

Прямий статистично значущий взаємозв'язок утворив показник «Соціальні потрясіння» зі всіма показниками емоційного вигорання. Отже, чим більші в дитинстві негаразди на фоні соціальної нестабільності, соціальні розбіжності, неприйняття дитини до соціальних груп, падіння рівня життя, тим вище в дорослої людини рівень захисних механізмів через високий рівень емоційного та нервового виснаження. Через загострення дії захисних механізмів людина стає замкнутою, агресивною та відстороненою від роботи та життя взагалі.

Коефіцієнти кореляції показників травматичного досвіду дитинства із оцінками емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова, наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок травматичного досвіду дитинства із оцінками емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання»

Показники травматичного досвіду дитинства	Показники емоційного вигорання		
	психоемоційне виснаження (ПВ)	особистісне віддалення (ОВ)	професійна мотивація (ПМ)
Сексуальне наси́льство	0,193*	0,200*	0,230**
Наси́льство в родині	0,230**	0,233**	0,189*
Психічні розлади та зловживання ПАР в родині	0,192*	0,020***	0,016***
Дисфункціональні родинні відносини	0,222**	0,043***	0,022***
Соціальні потрясіння	0,240**	0,216*	0,212*
Травмуючий досвід дитинства	0,022***	0,179*	0,254**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Результати, наведені в таблиці 2.4 показують, що більшість показників емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання» утворюють значущі кореляційні зв'язки з показниками травматичного досвіду дитинства.

Прямий кореляційний зв'язок з показником травматичного досвіду дитинства «Сексуальне насильство» утворили всі показники емоційного вигорання. Отже, за наявності сексуального насильства в житті дитини з боку сім'ї, дорослих чи однолітків, в дорослому віці може проявлятися зниження енергетичних ресурсів, пов'язаних із професійною діяльністю. З'являється десоціалізація, байдуже ставлення до колег та просто оточуючих людей, зменшується число контактів, людина стає агресивною до інших. Людина може берегти таємницю, пов'язану із сексуальним насильством все життя і не розповідати про це ні кому, що впливає на її самоствалення і поведінку в суспільстві. Людина, що пережила сексуальне насильство в дитинстві, схильна до будь-яких психічних розладів, зокрема до емоційного вигорання.

Прямий статистично значущий взаємозв'язок утворив показник «Насильство в родині» зі всіма показниками емоційного вигорання. Отже, якщо мало місце насильства над дитиною зі сторони дорослих, це може бути як фізичне так і психологічне насильство і стосуватися не тільки батьків, а й інших дорослих, то у людини в дорослому віці може бути зниженим рівень мотивації, пов'язаний з професійною діяльністю. Те, що раніше мало значення, на кшталт заробітної плати чи премії, стає неважливим для людини. Робота перестає мати значення. Зменшується число контактів, людина стає агресивною до людей. Такий результат може бути тому, що людина, яка в дитинстві вдома не відчувала себе в безпеці, не може відчувати себе безпечно ніде, зокрема, на роботі.

Взаємозв'язок з показником травматичного досвіду дитинства «Соціальне потрясіння» утворили всі показники емоційного вигорання. Таким чином, чим більші в дитинстві негаразди на фоні соціальної нестабільності,

соціальні розбіжності, неприйняття дитини до соціальних груп тим нижчий в дорослому віці рівень мотивації, пов'язаної з професійною діяльністю. Те, що раніше мало значення, на кшталт заробітної плати чи премії, стає неважливим для людини. Робота перестає мати значення. На тлі перенесеної в дитинстві травми в людини знижується енергетичний ресурс, пов'язаний із професійною діяльністю.

2.4. Різниця між рівнем емоційного вигорання вчителів молодших та старших класів

Наступним етапом дослідження було порівняння рівня емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів. Дослідження оцінок емоційного вигорання було проведено за допомогою методик «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка та «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова. Статистичну обробку даних було здійснено за допомогою порівняльного аналізу (t - критерій Стьюдента).

Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій у вчителів молодших та старших класів представлено у таблиці 2.5 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.5

Порівняння оцінок емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів

Показники емоційного вигорання	Вчителі		Т	Р
	Молодших класів	Старших класів		
Напруження	3,6	2,1	3,76*	0,000
Резистенція	1,7	3,9	2,26*	0,000
Виснаження	2,4	2,8	3,66*	0,001
психоемоційне виснаження (ПВ)	2,8	2,9	2,26*	0,000
особистісне віддалення (ОВ)	1,6	3,7	2,76*	0,000
професійна мотивація (ПМ)	3,5	1,8	0,00**	0,687

Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

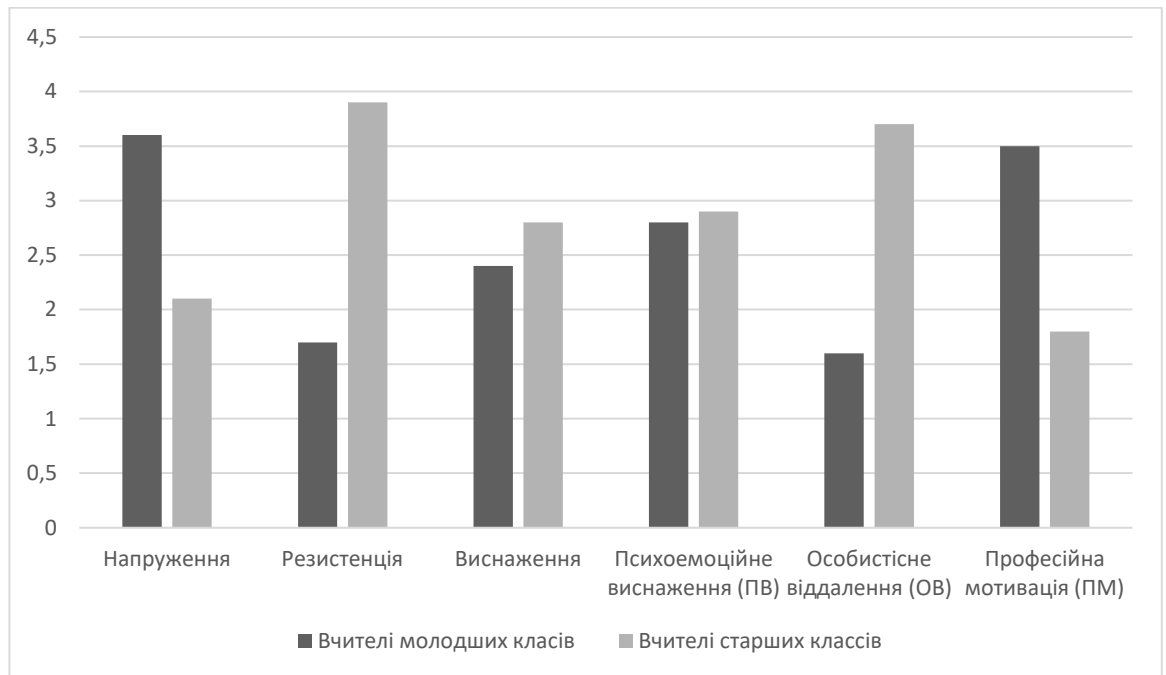


Рис 2.3. Порівняння копінг-стратегій у вчителів молодших та старших класів

Результати, наведені в таблиці 2.5 та на рисунку 2.3 показують статистично важливу різницю рівня більшості показників емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів.

У вчителів молодших класів набагато вищий рівень показників емоційного вигорання «Напруження» та «Професійна мотивація», ніж у вчителів старших класів. Тобто вчителі молодших класів більше відчують втому від власної діяльності, незадоволеність відчуттями, що виникають на роботі. Вони не задоволені результатами власної роботи, а також спілкуванням та відносинами з колегами. Дуже часто в таких випадках виникає бажання змінити професію, ситуація здається безвихідною, іноді з'являється бажання не працювати взагалі.

Рівень «Професійної мотивації» вище у вчителів молодших класів тому, що, дивлячись на дітей, які із задоволенням йдуть до школи, щоб дізнатися щось нове, вчитель отримує позитивний настрій та поштовх для праці та роботи над собою.

Показники емоційного вигорання «Резистенція» та «Особистісне віддалення» вищі у вчителів старшої школи у порівнянні з вчителями молодшої школи. Такий результат може бути тому, що, спілкуючись з дорослими дітьми, вчителі старших класів змушені підіймати рівень захисних механізмів через високий рівень емоційного та нервового виснаження. Високий рівень показника «Особистісне віддалення» емоційного вигорання у вчителів старших класів може демонструвати байдуже ставлення до колег та просто оточуючих людей. Зменшується число контактів, людина стає агресивною до інших. Так може статися через те, що старшокласники вже не приділяють вчителям увагу, яку приділяли раніше. Тобто вчителі старшої школи можуть відчувати себе не потрібними, бо «дорослих» дітей можуть більше цікавити інші речі, а не навчання.

Таким чином, можна побачити, що емоційне вигорання притаманне як вчителям молодших класів, так і вчителям старших класів.

Висновки до розділу 2

Результати кореляційного аналізу показали, що більшість показників емоційного вигорання утворюють статистично значущі взаємозв'язки із показниками травматичного досвіду дитинства. Прямі кореляційні зв'язки з показниками травматичного досвіду дитинства «Насильство в родині», «Психічні розлади та зловживання ПАР в родині», «Дисфункціональні родинні відносини» та «Соціальні потрясіння» утворили всі показники емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

Також прямі взаємозв'язки з показниками травматичного досвіду дитинства «Сексуальне насильство», «Насильство в родині» та «Соціальні потрясіння» утворили всі показники емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова.

Результати дослідження показують статистично важливу різницю рівня більшості показників емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів. У вчителів молодших класів набагато вищий рівень показників емоційного вигорання «Напруження» та «Професійна мотивація», ніж у вчителів старших класів. Показники емоційного вигорання «Резистенція» та «Особистісне віддалення» вищі у вчителів старшої школи у порівнянні з вчителями молодшої школи. Таким чином, можна констатувати, що емоційне вигорання притаманне як вчителям молодших класів, так і вчителям старших класів.

РОЗДІЛ III. ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ

3.1. Обґрунтування та зміст арт-терапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання вчителів

Аналіз результатів власного дослідження, наведений в попередніх розділах роботи, показав наявність емоційного вигорання у більшості вчителів. Такі дані дозволили обґрунтувати актуальність створення та проведення арт-терапевтичної програми щодо зниження рівня емоційного вигорання вчителів.

Арт-терапевтична програма по зниженню емоційного вигорання

Мета програми – зниження рівня емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів.

Завдання програми:

1. Підвищити професійну продуктивність вчителів. Емоційне вигорання знижує працездатність і професійну продуктивність. При зниженні рівня стресу на роботі та вигорання можна підвищити власну продуктивність та якість роботи.

2. Покращити взаємовідносини з колегами та учнями. Емоційне вигорання призводить до роздратованості, незрозуміння і конфліктів із колегами та учнями. Знизивши рівень вигорання, можна повернути бажання до спілкування й налагодити взаємини з колегами та учнями.

3. Повернути креативність та інноваційне мислення. Емоційне вигорання забирає бажання створювати щось нове та цікаве, розвиватися та допомагати розвиватися оточуючим. Позбувшись емоційного вигорання, вчитель почне створювати щось нове та насолоджуватися власною професією.

4. Підвищити рівень професійної мотивації вчителів. Перебуваючи в стані професійного вигорання, людина перестає бути вмотивованою. Зниження рівня емоційного вигорання дає можливість людині знову бути вмотивованою і очікувати більшого від своєї роботи.

5. Особистісний розвиток. У стані емоційного вигорання у людини зупиняється особистісний розвиток. Зниження рівня вигорання дозволяє людині знову розвиватися і відкривати нові сторони своєї професії.

6. Покращити фізичне та психічне благополуччя. У людей з емоційним вигоранням найчастіше з'являються психосоматичні та вегетативні захворювання. Позбувшись емоційного вигорання, можна повернути собі фізичне і психічне здоров'я.

7. Підвищити якість життя. Емоційне вигорання значно знижує якість життя людини, яка на нього страждає. Зниження рівня емоційного вигорання впливає на якість життя і дозволяє людині знову відчувати себе щасливою та задоволеною.

Арт-терапевтична програма щодо зниження емоційного вигорання передбачає індивідуальну та групову роботу та розрахована на 20-25 вчителів. Програма містить 4 заняття тривалістю 45-60 хвилин.

Правила поведінки під час арт-терапевтичної програми.

1. Не спізнюватися на заняття.
2. Не шуміти і не поводитися так, щоб відволікати учасників програми під час заняття.
3. Дискусії та спілкування відбуватимуться лише з дозволу модератора. Обговорюватимуться лише актуальні питання.
4. Зворотній зв'язок. Критика, оцінка чи знецінення історій або відповідей учасників програми не допускається, якщо тільки це не є частиною вимог вправи. Висловлювання мають бути толерантними і ввічливими, не можна використовувати ненормативну лексику.

5. Конфіденційність. Учасники тренінгових та корекційних програм не мають права обговорювати деталі програми з особами, які не мають безпосереднього відношення до програми.

6. Учасники програми мають право не брати участь у практичних заняттях за власним бажанням і не відповідати на запитання, які їм ставлять під час занять.

Таблиця 3.1

**Арт-терапевтична програма по зниженню емоційного
вигорання вчителів**

№	Мета заняття	Назва вправи	Інвентар
1	Діагностика суб'єктивного сприйняття стратегій цілепокладання, розвиток мотивації до успіху	«Мапа мети»	Аркуш паперу (А-4), кольорові олівці, звичайний олівець, ручка
2	Дослідження та закріплення образу «Я» і таких його чинників, як професійна та соціальна ідентичність	«Я як представник професії, соціальної групи та культури»	Фотографії з власним зображенням, з різними цікавими деталями пейзажу чи предметів, клей, ножиці, аркуш твердого паперу чи картону (А3)
3	Розширення діапазону професійного та комунікаційного вибору, навчання самопізнання, досвід у створенні власного «творчого продукту», розкриття власних нових рис особистості. Виявлення особливостей, унікальності професійних можливостей власної особистості	«Я та мій талант»	Фольга різних кольорів (30x30), аркуш паперу (А4).
4	Розвиток саморегуляції, емоційного інтелекту,	«Акватерапія»	Аркуш паперу формату А-3, фарби,

	активізація креативності та рефлексії		гуаш, склянка 5x5 см, пензлики різного розміру, вологі і сухі серветки, пляшка води
--	---------------------------------------	--	---

Заняття №1

Мета заняття: діагностувати сприйняття суб'єктом стратегій цілепокладання та розвиток мотивації до успіху.

Назва вправи: «Мапа мети»

Інвентар: папір А4, олівці кольорові, сірий олівець, ручка кулькова.

Задачі вправи:

- знайти шляхи цілепокладання;
- знайти емоційний фон людини, який допоможе досягти мету;
- виявлення можливих варіантів оптимізації стратегій вибору мети та продовження досягнення цієї мети;
- знайти можливість максимально підвищити рівень мотивації, щоб найшвидше досягти мети.

Час проведення вправи: 45-50 хвилин.

Алгоритм роботи:

Вступ. Ви пропонуєте людині чудову подорож по чарівній карті.

Основна частина:

1. Позначити контур карти, намалювати саму карту;
2. Потрібно заповнити порожню карту. Позначте гори, рівнини, річки, водоспади, льодовики, каньйони, пустелі, ліси, галявини, моря тощо.
3. Поставте прапорець, щоб вказати мету, до якої ви прагнете.
4. Позначте маршрут пунктирною лінією із зазначенням початку та кінця.
5. Позначити знаки.
6. Зіставити знаки з вашими емоціями.
7. На початковій точці маршруту поставити N.

8. Намалюйте, де на вашій карті ви перебуваєте зараз.

Аналіз

1. Те, як ви подорожуєте вказує на те, як ви уявляєте собі власне життя. Перешкоди у вашому житті і те, як правильно їх долати.

2. На який ландшафт умістили прапор - це мета: пустеля, водоспад тощо.

3. Якщо ви проходите всі ландшафти на вашому маршруті, ви творча людина.

4. Вхід і вихід в одному місці – людина закінчує шлях там, де почала, але вже вийшла на вищий рівень.

5. Цікаво, що з ви відчували до досягнення вашої мети.

6. Вхід знаходиться внизу, а вихід - вгорі - людина переходить від практики до теорії і, відповідно, навпаки.

7. Вхід ліворуч, а вихід праворуч – ви завжди вирішуєте проблеми швидко, але дуже хвилюєтеся перед тим, як досягнете мету.

8. Правий вхід, лівий вихід – у вас розвинена інтуїція, нові відчуття.

9. Карту потрібно розділити на 3 частини: діагональну і вертикальну, сторінку, не карту: ліва частина - це минуле, середня частина-сьогодення, права частина-майбутнє. Верхня частина - це думка, середня частина - ідея, план, нижня частина-дія.

Висновок. Написати есе: "Ця подорож розказала мені про це ...".

Зворотній зв'язок: обговорення результатів в групі, запитання до ведучого, коментарі учасників тощо.

Цей метод можна використовувати для роботи на результат, розвитку мотивації та досягнення мети.

Заняття №2

Мета заняття: дослідження та закріплення образу «Я» і таких його чинників як професійна та соціальна ідентичність

Назва вправи: «Я як представник професії, соціальної групи та культури»

Задачі вправи:

- емоції, пов'язані із функціонуванням особистості, особистісними кордонами, образом «Я» та відношенням до себе;
- усвідомлення власних потреб, цінностей та бажань;
- знайдення мети власного життя та його сенсу;
- виявлення гендерних відношень власного «Я», робота з внутрішньо особистісними конфліктами;
- знаходження та генералізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- актуалізація латентних ролей та можливостей власної особистості;
- відношення до власної трудової діяльності;
- знаходження себе в спілкуванні (комунікації).

Інвентар: Фотографії з власним зображенням, з різними цікавими деталями пейзажу чи предметів, клей, ножиці, аркуш твердого паперу чи картону (А3).

Час роботи: 45-60 хвилин.

Вікові рамки: від 16 років.

Алгоритм роботи**Вступ**

Тим, хто бере участь у вправі, пропонують принести фотографії із власним зображенням, а також зображенням предметів та якоїсь обстановки, пейзажу чи чогось іншого, що представляє моральну цінність для людини. Фото, які представляють особистісні характеристики, їх професію, культуру, соціодемографічні групи. Важливо, щоб кожне з'єднання фотографії, чи їх частин обговорювалося окремо.

Основна частина.

У ході заняття учасники групи обмінюються враженнями, показуючи фото один одному. Протягом роботи ведучий організовує обговорення результатів. Просить пояснити, чому і як саме в такій послідовності людина склала різні фотографії чи їхні фрагменти. Після демонстрації своїх

фотографій, людина описує власні відчуття під час представлення своєї роботи.

Після закінчення вправи можна зробити плакат в змішаній техніці та додати до фотографій вирізки з журналів та інші зображення, які демонструють бажання та мрії людини. Такий плакат можна повісити на видному місці та час від часу дивитися на нього, щоб згадувати свої відчуття та мрії.

Зворотній зв'язок: обговорення результатів в групі, запитання до ведучого, коментарі учасників тощо.

Заняття №3

Мета заняття: розширення діапазону професійного та комунікаційного вибору, навчання самопізнання, досвід у створення власного «творчого продукту», розкриття власних нових рис особистості. Виявлення особливостей, унікальності професійних можливостей власної особистості.

Назва вправи: «Я та мій талант»

Задачі вправи:

- намагатися, навчитися слухати та почути своє власне внутрішнє «Я»;
- розвиток емоційного інтелекту, відчуття, моторики, тактильності тощо;
- винайти та реалізувати власні креативні можливості;
- саморозвиватися особистісно та у власній професії.

Інвентар: Фольга різних кольорів (30х30), аркуш паперу (А4).

Час роботи: 30-40 хвилин.

Вік: 14 та старше.

Алгоритм роботи

Вступ

Кожен з учасників бере до рук аркуш фольги та намагається відчути фізичні властивості та можливості цього матеріалу, а також зробити з нього якусь фігуру.

Основна частина

Інструкція:

1. За допомогою двох чи трьох шматочків фольги зробіть роботу на тему: «Мій талант».

2. Після завершення покладіть вашу роботу на білий аркуш паперу чи картон.

3. Дайте відповіді на питання:

- Назва роботи?
- Що ви створили?
- Ви є єдиним образом з вашим талантом чи ні?
- Чи взаємодіють вони один з одним?
- У якому віці було знайдено ваш талант?
- Які перешкоди ви пройшли, щоб реалізувати ваш талант?
- Назвіть людей, які вам допомагали.
- Який талант ви б хотіли розкрити на основі таланту, який вже є?
- Скажіть, наскільки ваш талант реалізований (%)?
- Чи можете ви навчати інших?
- Чи допомагає ваш талант іншим?
- Якщо б робота, що ви створили заговорила, що б вона сказала?

Висновки.

Ця техніка дає можливість реалізувати творчий потенціал. Знайти внутрішню гармонію. Ця техніка допоможе відповісти на питання:

- Відношення до свого таланту;
- Відношення між ними;
- Як людині вдається реалізувати власний талант?
- Чи є проблеми у сприйнятті свого потенціалу?
- У чому сильні сторони створених образів;
- Які в них є потенціали для удосконалення особистості;
- Як людина бачить власні таланти – як дар, чи як тягар?

Заняття №4

Мета заняття: розвиток саморегуляції, емоційного інтелекту, активізація креативності та рефлексії

Назва вправи: «Акватерапія»

Інвентар: аркуш (А3), фарби будь які, склянка 5x5 см, різні пензлі, вологі і сухі серветки, вода

Задачі вправи:

- самовираження;
- розвинути саморегуляцію;
- позбавлення внутрішнього контролю;
- розвиток творчої уяви, креативності, навчання рефлексії.

Час роботи: 40-60 хвилин.

Алгоритм роботи:

Вступ.

Завдання: Що ви хочете дізнатися за підсумком цієї роботи? Для чого ви берете участь у цій вправі?

1. Потрібно створити різнокольорові плями на папері, використовуючи скло та фарбу. Нанесіть кольорову фарбу на склянку і повертайте її. Обертайте склянку таким чином, щоб на папері лишалися кольорові сліди. Робіть це, поки лист не буде повністю заповнений кольоровими малюнками.

2. Серед малюнків, які ви отримали, знайдіть образи. Опишіть більш чіткі малюнки, які ви бачите.

3. Складіть розповідь зі знайдених образів (5-7 пропозицій).

4. Потрібно презентувати свою роботу групі, дивлячись на малюнок розповідати, які образи та події ви бачите на малюнку.

Зворотній зв'язок. Учасникам групи пропонується поділитися власними враженнями про роботу один одного і власні відчуття. Розповісти, що вони відчували, коли описували власну роботу.

3.2. Оцінка ефективності арт-терапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання вчителів

Для перевірки ефективності програми, спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання у вчителів, було здійснене контрольне дослідження рівня показників емоційного вигорання в групах вчителів. Одна контрольна група, яка не брала участь у арт-терапевтичній програмі, та друга група вчителів, що брали участь в арт-терапевтичній програмі по зниженню емоційного вигорання.

Оцінки ефективності реалізованої програми було здійснено шляхом зіставлення оцінок емоційного вигорання вчителів за традиційною схемою «до / після».

Результати дослідження емоційного вигорання у контрольній групі (яка не брала участь у арт-терапевтичному тренінгу) наведено у таблиці 3.2 та рисунку 3.1.

Таблиця 3.2

Порівняння оцінок емоційного вигорання у контрольній групі

Показники емоційного вигорання	Вчителі		Т	Р
	До	Після		
Напруження	3,4	3,1	0,01**	0,587
Резистенція	2,9	3,0	0,00**	0,627
Виснаження	3,4	3,2	0,01**	0,487
Психоемоційне виснаження (ПВ)	2,8	3,0	0,00**	0,643
Особистісне віддалення (ОВ)	2,7	2,6	0,01**	0,549
Професійна мотивація (ПМ)	2	1,8	0,00**	0,687

Примітки: ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

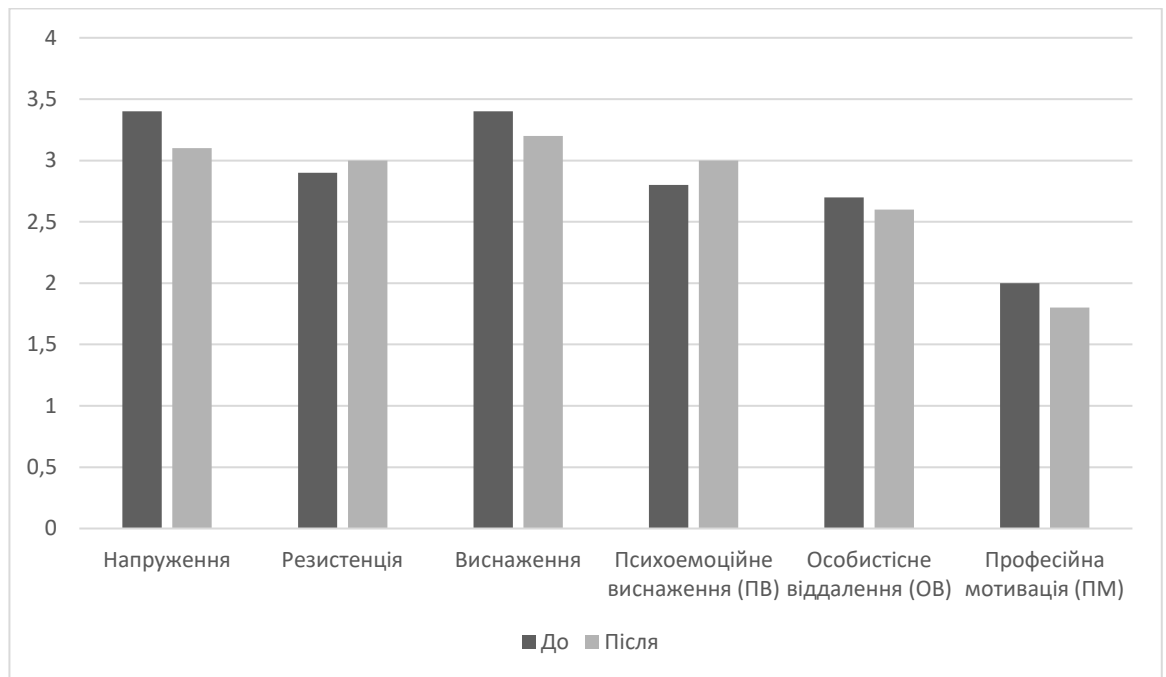


Рис 3.1. Порівняння оцінок емоційного вигорання у контрольній групі

Як можна побачити з таблиці 3.2 та на рисунку 3.1, у контрольній групі за показниками емоційного вигорання статистично значущих змін виявлено не було.

Результати дослідження емоційного вигорання у групі досліджуваних, що брали участь у арт-терапевтичній програмі, наведено у таблиці 3.3 та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.3

Порівняння оцінок емоційного вигорання у експериментальній групі до та після арт-терапевтичного тренінгу

Показники емоційного вигорання	Вчителі		Т	Р
	До	Після		
Напруження	3,4	2,1	3,76*	0,000
Резистенція	2,7	1,7	2,26*	0,000
Виснаження	3,4	3,0	0,00**	0,687
психоемоційне виснаження (ПВ)	2,9	2,7	0,01**	0,586
особистісне віддалення (ОВ)	3,7	1,6	2,76*	0,000
професійна мотивація (ПМ)	2	3,8	3,76*	0,000

Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

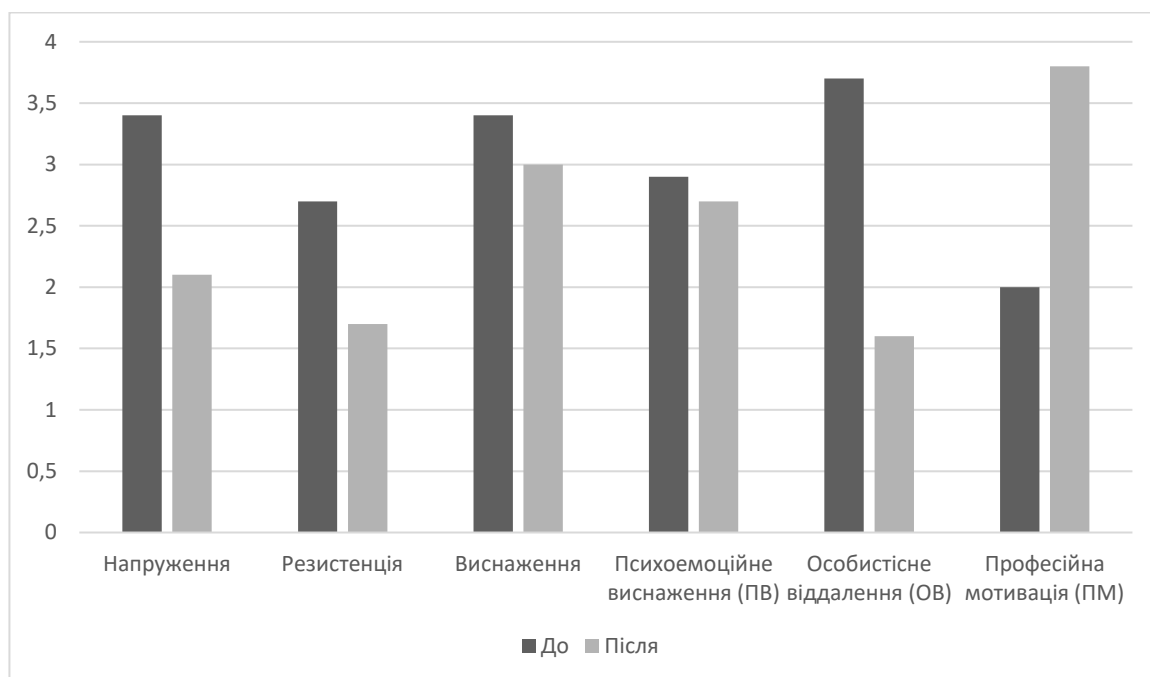


Рис 3.2. Порівняння оцінок емоційного вигорання у експериментальній групі до та після арт-терапевтичного тренінгу

Результати, наведені в таблиці 3.3 та на рисунку 3.2, показують у експериментальній групі наявність статистично значущих змін за показниками емоційного вигорання «Напруження», «Резистенція», «Особистісне віддалення» та «Професійна мотивація». Отже, після реалізації арт-терапевтичного тренінгу зі зниження емоційного вигорання у вчителів знизився рівень втоми від власної діяльності, незадоволеність відчуттями, що виникають на роботі. Зниження рівня показника «Резистенція» вказує на те, що після тренінга цей компонент вигорання, що викликає у людини розвиток та загострення захисних механізмів через високий рівень емоційного та нервового виснаження, став проявляти себе не так гостро. Зниження показника «Особистісне віддалення» показує підвищення рівня цікавості до колег та оточення. Знижується рівень агресії. Підвищення рівня показника «Професійна мотивація» показує на зростання цікавості до своєї професії, бажання досягнення успіхів.

Показники емоційного вигорання «Виснаження» та «Психоемоційне виснаження» у вчителів не змінилися. Такий результат може говорити про те,

що для того, щоб знизити рівень виснаженості у людини, потрібно більше часу.

Отже, за результатами, наведеними в таблиці та на рисунку, можна зробити висновок, що арт-терапевтичний тренінг є дієвим і може бути використаним для зниження емоційного вигорання у вчителів.

Висновки до розділу 3.

Аналіз власного дослідження, наведений у попередніх розділах роботи, показав наявність емоційного вигорання у більшості вчителів. Такі дані дозволили обґрунтувати актуальність створення та проведення арт-терапевтичної програми по зниженню рівня емоційного вигорання вчителів.

За результатами, що були отримані в ході формувального експерименту, можна зробити висновок, що арт-терапевтична програма є дієвою і може допомогти в зниженні показників емоційного вигорання вчителів.

Такі показники емоційного вигорання, як «Виснаження» та «Психоемоційне виснаження» не знизилися через короткочасність програми.

ВИСНОВКИ

1. Потрясіння, отримане в дитинстві, може вплинути на життя людини будь-яким чином. Непережиті та непропрацьовані травми та потрясіння дитинства можуть бути відправною крапкою для усіх видів розладів та криз, від соматичних захворювань, сімейних негараздів до проблем на роботі та соціальної адаптації в цілому. На тлі дитячих травм можуть виникати проблеми із власними дітьми, чи зовсім небажання їх мати.

2. Емоційне вигорання є психічним станом виснаження людини, що описується як реальне клінічне захворювання і має невротичні особливості. Емоційне вигорання не є простим посиленням втоми від роботи чи ознакою того, що професія не підходить людині.

У людей із емоційним вигоранням спостерігаються такі симптоми, як: хронічна втома, фрустрація, зниження активності, порушення пам'яті та уваги, безсоння, тривожність та агресивність. У запущених випадках можна спостерігати такі прояви як: соціальну дисфункцію, психосоматичні ознаки, аутоагресію тощо.

3. Результати кореляційного аналізу показали, що більшість показників емоційного вигорання утворюють статистично значущі взаємозв'язки із показниками травматичного досвіду дитинства. Прямі кореляційні зв'язки з показниками травматичного досвіду дитинства «Насильство в родині», «Психічні розлади та зловживання ПАР в родині», «Дисфункціональні родинні відносини» та «Соціальні потрясіння» утворили всі показники емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

Також прямі взаємозв'язки з показниками травматичного досвіду дитинства «Сексуальне насильство», «Насильство в родині» та «Соціальні потрясіння» утворили всі показники емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова.

4. Результати дослідження показують статистично важливу різницю рівня більшості показників емоційного вигорання у вчителів молодших та старших класів. У вчителів молодших класів набагато вищий рівень показників емоційного вигорання «Напруження» та «Професійна мотивація», ніж у вчителів старших класів. Показники емоційного вигорання «Резистенція» та «Особистісне віддалення» вищі у вчителів старшої школи у порівнянні з вчителями молодшої школи. Таким чином, можна побачити, що емоційне вигорання притаманне як вчителям молодших класів, так і вчителям старших класів.

5. Аналіз результатів власного дослідження, наведений в попередніх розділах роботи, показав наявність емоційного вигорання у більшості вчителів. Такі дані дозволили обґрунтувати актуальність створення та проведення арт-терапевтичної програми по зниженню рівня емоційного вигорання вчителів.

6. За результатами, що були отримані в ході формувального експерименту, можна зробити висновок, що арт-терапевтична програма є дієвою і може допомогти в зниженні показників емоційного вигорання вчителів. Такі показники емоційного вигорання як «Виснаження» та «Психоемоційне виснаження» не знизилися через короткочасність програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Психологічна безпека вчителя. *Психолог*. 2007. №4. 244 с.
2. Бернацька О. Професійне вигорання психологів. *Психолог*. 2010. № 38. С.22-25.
3. Берк Гарріс Н. У глибокій прірві. Як позбутися наслідків дитячих травм. Київ : Видавництво BookChef, 2021. 175 с.
4. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. № 22-23. С.47-50.
5. Гінгіна О. Д. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання»: Семінар-тренінг для педагогічних працівників – ЗОШ I-III ступеня. с. Новий Двір, 2012 . 30 с.
6. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С.24-25.
7. Доцевич Т. І. Особливості педагогічного мислення та метакогнітивної сфери викладача вищої школи. *Психологія*. 2014. №8. С.65-70.
8. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. *Психолог*. 2010. № 45. С.3-5.
9. Емоційне вигорання: навч. посіб./ за ред. В. Дудек. Київ: Главник, 2007. 128 с.
10. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. *Теоретикометодологічні проблеми генетичної психології: матер. міжнар. наук. конф., присвяченої 35– річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (Київ, 17–18 грудня 2001 р.)*. Т. 4. Київ, 2002. С.131–135.
11. Карпенко О.Г. Професійне становлення соціального працівника: навчально-методичний посібник. Київ : ДЦССМ. 2004. 164 с.

12. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог.* 2010. № 40. С.3-7 .
13. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина – людина” : автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.03. Київ. 2007. 24 с.
14. Коваленко А. Б., Голота В. Г. Зв’язок травматичного дитячого досвіду з толерантністю особистості в дорослому віці. *Український психологічний журнал.* 2022. № 1 (17) С. 41-61.
15. Кочарян О. С., Барінова Н. В., Харченко А. О. Специфічність структури інфантильного травматичного досвіду у демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією, що пережили різні типи інфантильних травм. *Психологічне консультування і психотерапія.* 2018. 2(9) С. 34–56
16. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальні-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
17. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
18. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості і спілкування. Підручник у 2 кн. Кн. 1. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
19. Панаскевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності. Тренінг для педагогів. *Психолог.* 2008. № 6. С.19-24.
20. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання. *Психолог.* 2013. № 3. С.37-39.
21. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог.* 2011. № 14-15. С.49-54.
22. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : метод. рек. / за заг. ред. М. Авраменка. Лютіж: Всеукр. центр профес. реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.

23. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у працівників освітніх організацій. Синдром «професійного вигорання» як результат хронічного професійного стресу в педагогічних працівників. Запоріжжя, 2015. № 3. С. 20–27.
24. Юрків Я. Професійна підготовка соціального педагога. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. № 2. С.76-82.
25. Akbaba Turkoglu, S., Essizoglu, A., Kosger, F. & Aksaray, G. Relationship between dysfunctional attitudes and childhood traumas in women with depression. *Int J Soc Psychiatry*. 2015. № 61. P. 796–801.
26. Salazar, A. M., Keller, T. E. & Courtney, M. E. Understanding social support's role in the relationship between maltreatment and depression in youth with foster care experience. *Child Maltreat*. 2011. Vol. 16. P. 102–113.
27. Takizawa, R., Maughan, B. & Arseneault, L. Adult health outcomes of childhood bullying victimization: evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *Am J Psychiatry*. 2014. № 171. P. 777–784.
28. Logan-Greene, P., Green, S., Nurius, P. S. & Longhi, D. Distinct contributions of adverse childhood experiences and resilience resources: a cohort analysis of adult physical and mental health. *Soc Work Health Care*. 2014. № 53. P. 776–797.