

ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЗА ДОПОМОГОЮ ВІСБАДЕНСЬКОГО ОПИТУВАЛЬНИКА ДО МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPPF)

RESEARCH OF THE BURNOUT SYNDROME OF SOCIONOMIC SPECIALISTS WITH THE HELP OF THE FIRST INTERVIEW QUESTIONNAIRE AND THE WIESBADEN INVENTORY (WIPPF)

У роботі розглянуто перспективу дослідження синдрому вигорання засобами позитивної психотерапії, зокрема з використанням Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана у співпраці з Х. Дайденбахом (WIPPF). До даного опитувальника входять основні концепції позитивної психотерапії: балансна модель, актуальні здібності, модель для наслідування.

Суспільство й особистість змінюються щохвилини, зокрема фахівці соціономічного профілю, які найчастіше стикаються зі стресом під час виконання професійних обов'язків. Нові умови праці та життєдіяльності неабияк впливають на психічне здоров'я особистості та створюють умови для розвитку синдрому вигорання, який є поширеним серед працівників комунікативних професій. Психічне здоров'я впливає не лише на якість виконання професійних обов'язків, а також на якість життєдіяльності самої особистості. Це все вимагає від сучасної психологічної науки пошуку, удосконалення та створення нових засобів дослідження та профілактики даного явища.

Позитивна психотерапія – це психотерапевтичний метод, розроблений Н. Пезешкіаном та його колегами в Німеччині з 1968 року. Вона є ресурс-орієнтованим та короткотривалим методом, який орієнтується на навчання самодопомоги особистості, яка зможе сама собі надавати допомогу у складних стресових ситуаціях. Навіть більше, шукати в них ресурс та можливість удосконалення себе та своїх здібностей.

З допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) ми можемо виявити розподіл енергії за сферами життєдіяльності (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазія), визначити актуальні здібності, якими керуються фахівці у складних стресових ситуаціях, схильність до синдрому вигорання цих фахівців. Шкали опитувальника WIPPF розкривають зміст виховання, міжособистісних та внутрішніх конфліктів людини.

Дослідження було проведено серед педагогів. У процесі експерименту виділено деякі ознаки синдрому вигорання серед фахівців соціономічного профілю, шляхи профілактики цими засобами позитивної психотерапії.

Ключові слова: актуальні здібності, балансна модель, Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF), модель для наслідування,

позитивна психотерапія, позитум-підхід, синдром вигорання.

In this work, the prospect of research of burnout syndrome using positive psychotherapy is considered, necessary with the use of the First Interview questionnaire and the Wiesbaden Inventory (WIPPF). This questionnaire includes the basic concepts of positive psychotherapy: balance model, actual capacities: primary and secondary, role model and concepts.

Society and individuals are changing every minute, especially socionomics, who often face stress in the performance of their professional duties. New working and living conditions are important for people's mental health and create conditions for the development of the syndrome of burnout. Mental health affects not only the quality of professional duties but also the quality of life of the individual. All this requires modern psychological science to find, improve and create new tools for research and prevention of this phenomenon.

Positive Psychotherapy (PPT, after Peseschkian since 1977) is a psychotherapeutic method developed by Nosstrat Peseschkian and co-workers in Germany since 1968. It can be described as a humanistic Psychodynamic Psychotherapy, which is based on a positive conception of human nature.

Positive psychotherapy is a resource-oriented and short-term method that focuses on teaching self-help to a person who can help himself in difficult stressful situations. More, look for resources in them and allow yourself and your abilities to improve.

With the help of the Wiesbaden questionnaire to the method of positive psychotherapy and family therapy (WIPPF), we can identify the distribution of energy in the spheres of life (Body, Activity, Contacts, Fantasy) and determining the actual capacities that guide professionals in complex stressful situations and predisposition to burnout syndrome of these professionals. The scales of the WIPPF questionnaire reveal the content of upbringing, interpersonal and internal human conflicts.

The study was conducted among teachers. In the course of the experiment, some signs of the burnout syndrome among socionomic specialists and ways of prevention by means of positive psychotherapy were identified.

Key words: actual capacities, primary and secondary, balance model, burnout syndrome, positive psychotherapy, positum-approach, role model and concepts, First Interview questionnaire and Wiesbaden Inventory (WIPPF).

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.28>

Мельничук А.Ю.

аспірантка кафедри практичної психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Сьогодення ставить перед науковцями все нові випробування, адже соціум, що змінюється щохвилини, вимагає вдосконалення від самої особистості. Однією з перших стикається з негативними наслідками цих змін особи-

стість, яка працює у сфері професій «людина – людина», тобто соціономічного профілю: педагога, медики, психологи, соціальні працівники, менеджери тощо. На жаль, не завжди фахівці можуть впоратися з впливом нових випро-

бувань (нові умови праці та життєдіяльності під час пандемії COVID-19), які призводять до стресу, а згодом і до синдрому вигорання. Тому важливо разом з удосконаленням особистості покращувати методи збереження психічного здоров'я. Серед способів для дослідження можна використати Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана у співпраці з Х. Дайденбахом (WIPPF), який містить головні концепції позитивної психотерапії.

Дослідження синдрому вигорання стало одним із найпопулярніших трендів сучасної психологічної науки, його вивчали безліч науковців, зокрема: С. Арефнія, О. Баранов, І. Брецько, М. Буріш, В. Ковальчук, Н. Левицька, С. Максименко, Н. Назарук, В. Орел, Л. П'янківська Х. Фрейденбергер та інші. Діагностичні методики розробили В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. Старченкова й інші.

Ефективність позитивної психотерапії вивчали С. Кіріченко, М. Гончаров, Т. Жуматій, В. Карікаш, Ю. Кравченко, Н. Пезешкіан, Х. Пезешкіан, А. Реммерс, Н. Ханецька й інші.

Мета статті – дослідити та проаналізувати синдром вигорання фахівців соціономічного профілю крізь призму позитивної психотерапії з використанням Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії Н. Пезешкіана у співпраці з Х. Дайденбахом (WIPPF).

Уперше поняття «вигорання» було введено в наукову літературу Дж. Фрейденбергером у 1974 р. в описі психологічного стану здорових особистостей, які перебувають у тісному спілкуванні із клієнтами в атмосфері емоційного навантаження під час виконання професійних обов'язків [9, с. 208]. Дослідники відзначають, що одним з основних чинників синдрому вигорання є хронічний характер стресів, які часто виникають на шляху фахівців соціономічного профілю.

В. Бойко у своїх роботах виділяє такі стадії вигорання особистості:

– напруження – тривога, незадоволення роботою, адаптація до нових професійних вимог;

– резистенція – відчуття сильного стресу, неадекватність в емоційних проявах, моральна дезорганізація;

– виснаження – відчуження, дефіцит емоцій, психосоматичні захворювання.

Отже, синдром вигорання є динамічним процесом, що виникає поетапно та супроводжується наростанням стресу. Тому важливо формувати стресостійкість у фахівців соціономічного профілю для запобігання синдрому вигорання на ранніх етапах його виникнення. Позитивна психотерапія є ресурс-орієнтованим та короткотривалим методом, який орієнтується на навчання самопомоги особисто-

сті, яка зможе сама собі надавати допомогу у складних стресових ситуаціях. Навіть більше, шукати в них ресурс та можливість удосконалити себе та свої здібності.

Позитивна психотерапія – це новітній гуманістичний напрям сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською асоціацією психотерапії (EAP) у 1996 р. Назва позитивної психотерапії походить від лат. *positum*, що значить «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді» [8].

Також позитивна психотерапія є психодинамічним, гуманістичним та транскультуральним методом, що володіє розгалуженою психотехнічною базою дослідження та гармонізації міжособистісних і внутрішньоособистісних аспектів [6; 7]. Використання елементів позитивної психотерапії у процесі дослідження та профілактики синдрому вигорання відкриває перспективи збереження психічного здоров'я фахівців в умовах сьогодення.

Для кращого розуміння філософії позитивного підходу Н. Ханецька виділяє основні дев'ять тез позитивної психотерапії [11]:

1. Позитивна психотерапія враховує позитивні аспекти кожної хвороби. Запитує про те значення, яке має симптом для людини і її соціальної групи, виділяє водночас «позитивне» значення: Які позитивні аспекти має синдром вигорання? Які переваги? Які функції виконує? Що значить для мене той факт, що в мене є симптоми вигорання тощо.

2. Теорія мікротравм ураховує зміст конфлікту та його динаміку.

3. Транскультурне мислення є основою позитивної психотерапії. Воно включає безліч індивідуально, сімейно і культурно зумовлених явищ і передбачає єдність у різноманітті.

4. Концепції, міфологія і східні притчі цілеспрямовано включаються в терапевтичну ситуацію. Притчі сприяють ліквідації внутрішнього опору і полегшують здійснення самопомоги, що доповнює психотерапевтичні заходи.

5. Кожна людина неповторна. Лікування відповідає потребам хворого.

6. Члени сім'ї як індивідууми і соціальні чинники як визначальні умови включаються в терапевтичний процес.

7. Поняття позитивної психотерапії доступні кожному: мовні бар'єри усунені (рівність шансів у психотерапії).

8. Позитивна психотерапія пропонує базову концепцію для роботи з будь-якими хворобами і розладами; вона визначає три відповідні точки: профілактика, власне лікування і реабілітація (універсальність застосування).

9. Позитивна психотерапія пропонує своїм змістовим процесом таку концепцію, у рамках якої можуть раціонально застосовуватися і доповнювати один одного різні методи і спе-

ціальні напрями (метатеоретичні і метапрактичні аспекти) [11].

Отже, позитивна психотерапія допоможе цілісно і транскультурно подивитися на явище вигорання в суспільстві, знайти ресурс для запобігання йому та виявлення.

З допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) ми можемо виявити розподіл енергії за сферами життєдіяльності (Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії), визначити актуальних здібностей, якими керуються фахівці у складних стресових ситуаціях, та схильність до синдрому вигорання цих фахівців. Шкали опитувальника WIPPF розкривають зміст виховання, міжособистісних та внутрішніх конфліктів людини. Загалом даний опитувальник включає такі основні техніки Positum-підходу: балансну модель (чотири сфери перероблення конфлікту), чотири моделі для наслідування, диференційно-аналітичний опитувальник (далі – ДАО).

Балансна модель – одна з технік позитивної психотерапії, яка є універсальною, її можна застосовувати з різними клієнтами та запитаними, отже, і в роботі із синдромом вигорання [1, с. 202]. Дану модель ще називають чотирма сферами активності людини, чотирма напрямими здібності «знати», чотирма сферами переробки конфліктів. Також у позитивній психотерапії виділяють три принципи, один з яких – балансу. Згідно з ним негаразди, конфлікти, якими ми наповнюємо своє життя, виникають унаслідок дисбалансу між сферами життя. На нашу думку, саме дисбаланс у розподілі життєвої енергії може призвести до синдрому вигорання. І тому необхідно відновити баланс за допомогою власних актуальних здібностей, таким чином запобігти виникненню синдрому вигорання у фахівців соціономічного профілю [3, с. 67].

Н. Пезешкіан виділяє чотири сфери: Тіло, Діяльність, Контакти, Фантазії. Сфера Тіло (відчуття) – це здоров'я фахівця соціономічного профілю, його фізична активність, відчуття, самопочуття, зовнішність. До сфери діяльності (досягнення) належать навчання, робота, кар'єра, заробіток. Сферу контактів / традицій характеризують як здатність до підтримання відносин із собою, партнером, друзями, колегами. Сфера фантазій (інтуїція, майбутнє, сенс) характеризується мріями, натхненням, плануванням, творчим проривом, релігією [5, с. 12].

Актуальні здібності – це центральні чинники розвитку особистості. Вони формуються на основі властивих кожній людині якостей у процесі виховання, потім диференціюються або гальмуються у своєму розвитку. Актуальні здібності можуть стати причиною вигорання або його профілактикою [5, с. 30].

У позитивній психотерапії виділяють дві головні здібності – до пізнання (знати) і любові. Із здібностей до пізнання розвиваються вторинні актуальні здібності, як-от: акуратність, охайність, бережливість, пунктуальність, точність, стриманість, прямота, вірність, справедливість, старанність, цілеспрямованість, слухняність, надійність, обов'язковість. Здібність «любити» приводить до розвитку первинних актуальних здібностей, а саме: любов – прийняття, наслідування, терпіння, час, довіра, контакт, ніжність, упевненість, упевненість у здібностях, надія, сумнів, віра/сенс, цілісність/єдність [4, с. 68].

Чотири моделі для наслідування являють собою можливість реалізації всімалюдське своє і здібності встановлювати стосунки: із собою, з батьками, із близькими родичами, партнерами, суспільством, навколишнім світом.

Ставлення до «Я» формується під впливом батьків чи осіб, які їх замінювали в дитинстві.

Ставлення до «Ти» найчастіше відтворює модель поведінки батьків один з одним, де формується розуміння партнерства в дитини, яка виросла в цій сім'ї.

Ставлення до «Ми» – модель поведінки формується за зразком батьківської думки про оточення. Причому дитина копіює саме поведінкові стереотипи батьків у суспільстві.

Ставлення до «Пра-ми» визначається ставленням батьків до релігії, до наявного у країні суспільного ладу, життєвою філософією батьків та їхнім світоглядом [5, с. 24].

Чотири моделі для наслідування розкривають первинну причину виникнення синдрому вигорання в особистості. Тобто те, якими концепціями (фіксовані ідеї) батьків керується особистість у виконанні професійних обов'язків. Наприклад: «Відпочинеш на тому Світі», «Уся робота має бути виконана ідеально», «Якщо хочеш чогось досягти, ти маєш багато працювати» тощо. Невміння фахівця перезавантажуватися (відпочивати), збалансовано дивитися на виконання обов'язків може мати для нього руйнівний характер та призвести до синдрому вигорання.

Нами було проведено експериментальне дослідження на базі комунального закладу «Загальноосвітня школа – III ступенів № 10 ВМР» серед педагогічних працівників, де однією із запропонованих методик був Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) [2].

Також під час експерименту нами були використані так і методики: Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.Бойко); Опитувальник «Психічне вигорання» (розроблений Н. Водоп'яною, О. Старченковою на основі моделі К. Маслач і С. Джексона); Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк,

М. Замишляєвої); Тест на визначення стресостійкості особистості; Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена і Г. Вілліансона). На основі даних методик ми виявили фахівців, у яких спостерігалися симптоми емоційного вигорання та низький рівень стресостійкості. З допомогою методики WIPPF ми з'ясували, що для фахівців, у яких спостерігаються дані симптоми, характерне таке:

1. *Балансна модель (чотири сфери переробки конфлікту)*. У більшості педагогів переважає сфера Діяльність (70% респондентів), недооцінювали фахівці сфери Тіло та Фантазії, що може зумовити психосоматичні захворювання та втрату мотивації до саморозвитку особистості.

2. *Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО)*. Серед актуальних здібностей, які були найбільш розвинуті та якими учасники керуються у складних ситуаціях: ввічливість (60%), старанність (80%), обов'язковість (90%), справедливість (70%), терпіння (80%). Проте погано розвинуті довіра (50%) та надія (60%).

Отже, вивчення особливостей прояву первинних і вторинних здібностей фахівців соціономічного профілю (педагогів) характеризується дисбалансом, де переважає базова здібність «знати».

Самі ці здібності можуть бути надзвичайно корисними та ресурсними для педагогів, проте в перерозвиненні їх особистість може суб'єктивно реагувати на ситуації, загалом вони можуть деструктивно впливати на розвиток особистості та збереження її психічного здоров'я. Тому надзвичайно важливо дотримуватися балансу цих здібностей.

Чотири моделі для наслідування. Переважає ставлення до «Я», а найнижчі показники у сфери «Пра-Ми». Розвиток ідентичності фахівця соціономічного профілю вирішальним образом залежить від первинних відносин людини. Актуальні здібності можуть бути представлені тут як фільтр соціальних відносин.

На основі попередніх результатів ми можемо виділити деякі ознаки синдрому вигорання (за балансною моделлю Н. Пезешкіана):

– сфера Тіло: у фахівця зникає бажання доглядати за своїм тілом; не займається спортом або фізичними вправами; зникає задоволеність від статевого контакту або відсутні сексуальні відносини; психосоматичні прояви (хвороби); проблеми зі сном (безсоння, сонливість); відсутнє відчуття привабливості; постійне відчуття перевтоми; проблеми у вживанні їжі (переїдання, відсутність апетиту);

– сфера Діяльність: байдуже або дуже відповідальне ставлення до своїх обов'язків на роботі (крайнощі); швидко приходить відчуття перевтоми від виконання будь-якої роботи; робота робиться «як-небудь», щоб було; відсутнє бажання розвиватися, удосконалюватися;

– сфера Контакти: схильність до усамітнення або, навпаки, до постійного спілкування (крайнощі); часті конфлікти;

– сфера Сенси, фантазія, інтуїція: втрата віри у краще майбутнє; втрата самоцінності або цінностей життя; не бачить сенсу у своїй діяльності; відчуття внутрішньої порожнечі; немає бажання експериментувати та творчо розвиватися.

Для профілактики вигорання фахівців соціономічного профілю важливо витримувати баланс як в актуальних здібностях, так і в баланській моделі між сферами: Тіло, Діяльність, Контакти, Сенси.

Гармонічне наповнення всіх сфер забезпечує якість життя фахівців соціономічного профілю. Важливо, щоб зберігався баланс усіх сфер, які можна визначити у відсотках (кожна сфера приблизно по 25%) [1, с. 204]. Коли йде переваження однієї зі сфер, а у другій дефіцит енергії, то порушується якість життя фахівця. Можуть знижуватися мотивація, самопочуття, виникає апатія, хвороба або інші симптоми, які покликані налагодити баланс сфер.

Звертаючи увагу на збереження психічного здоров'я фахівця, можна виділити такі правила профілактики емоційного вигорання (за балансною моделлю Н. Пезешкіана): балансування сфер життєдіяльності, тобто щоб приблизно кожна зі сфер (Тіло, Діяльність, Контакти, Сенси) була по 25%, шукати ресурси за кожною сферою.

Збереження психічного здоров'я може супроводжуватися такими характеристиками (за балансною моделлю Н. Пезешкіана):

1. Сфера Тіло: догляд за своїм тілом; займатися спортом або фізичними вправами; приділяти час своєму здоров'ю (ходить до лікаря в разі потреби); здоровий сон; здорове та правильне харчування.

2. Сфера Діяльність: заняття улюбленою справою; контроль часу на виконання роботи; заохочення; розвиток, самовдосконалення.

3. Сфера Контакти: приділяти час спілкуванню із друзями та рідними; мати друзів не лише на роботі; вирішення конфліктів.

4. Сфера Сенси (фантазія, інтуїція): віра у краще майбутнє; формування самоцінності; відчуття внутрішнього задоволення; уміння радіти дрібницям.

Отже, стрімкий розвиток науки вимагає від фахівця соціономічного профілю шукати нові шляхи не лише особистісного розвитку, але й збереження психічного здоров'я.

Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) відкриває більше можливостей для дослідження та розкриття особливостей синдрому вигорання: схильність до виникнення (концепції за Чотирма моделями для наслідування), чим керується особистість

у різних ситуаціях (Актуальні здібності), дисбаланс та його вплив на життєдіяльність особистості (Балансна модель).

Перспективою вивчення даної теми вбачається дослідження синдрому вигорання, розроблення системи профілактики засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большакова А., Гордиенко-Митрофанова И. Концепция создания стандартизированного психодиагностического опросника по работе с балансной моделью в positum подходе. *Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі* : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, м. Одеса, 2–4 червня 2017 р. С. 200–207.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва : Эксмо, 2007. 324 с.
3. Мельничук А. Балансна модель Н. Пезешкіана як ефективний інструмент профілактики синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю. *Психотерапія і свобода* : XXV Науково-практична конференція УСП та субконференція з дитячої та юнацької психотерапії, м. Тернопіль, 28–30 червня 2019 р. Тернопіль, 2019. С. 67–69.
4. Оксентюк Н. Філософія Positum-підходу (принципи і методи) в організації альтернативної школи. *Життя, конфлікти і любов у транскультуральному світі* : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, м. Одеса, 2–4 червня 2017 р. С. 68–75.
5. Основи Позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю / В. Карикаш та ін. Черкаси : Укр. ін-т позит. крос-культур. психотерапії і менеджменту, 2013. 64 с.
6. Пезешкіан Н. Психотерапия повседневной жизни : тренинг разрешения конфликтов. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 288 с.
7. Позитивна психотерапія. *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Позитивна_психотерапія (дата звернення: 25.05.2021).
8. Про метод: позитивна психотерапія Н. Пезешкіана. *Позитивна психотерапія в Україні*. URL: <http://positum.org.ua/positivna-psixoterapiya-pro-metod/> (дата звернення: 25.05.2021).
9. Сургунд Н. Проблема психологічного забезпечення психічного здоров'я працівника соціальної сфери. *Роль та місце психолого-педагогічної підготовки у професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Хмельницький, 19–20 квітня 2012 р. Хмельницький, 2012. С. 208–210.
10. Ханецька Н. Позитивна психотерапія як засіб діагностики оптимізації педагогічного спілкування. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки* : матеріали ІV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Одеса, 2 лютого – 2 березня 2017 р. Одеса, 2017. С. 26–27.
11. Ханецька Н. Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2015. 84 с.