

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СІМ'ЯХ ВПО ЗАСОБАМИ ФОТОАРТТЕРАПІЇ

THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN FAMILIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS BY MEANS OF PHOTO ART THERAPY

У статті досліджено проблему емоційного вигорання серед сімей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зумовлену наслідками військової агресії та пов'язаними з нею травматичними подіями, втратою соціальних зв'язків і необхідністю адаптації до нових умов життя. Метою дослідження стала розробка та апробація тренінгової програми з профілактики емоційного вигорання засобами фотоарттерапії. В емпіричному дослідженні взяли участь 54 внутрішньо переміщені особи. Розроблений тренінг включав три тематичні сесії, спрямовані на усвідомлення симптомів емоційного вигорання, аналіз факторів його виникнення в контексті вимушеної міграції та оволодіння стратегіями профілактики за допомогою фотоарттерапевтичних технік. Діагностичний інструментарій включав вхідне та вихідне анкетування, опитувальник "Діагностика емоційного вигорання" (В.В. Бойко) та "Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)". Результати дослідження засвідчили високу оцінку учасниками актуальності та інформативності тренінгу. Зафіксовано статистично значуще зниження рівня емоційного вигорання, зменшення інтенсивності психотравмуючих переживань, покращення здатності до переосмислення травматичного досвіду, підвищення самооцінки, прийняття себе, зниження рівня тривоги та депресивних симптомів. Також відзначено покращення емоційного реагування, усвідомлення власних емоцій та підвищення психологічної стійкості. Отримані результати підтверджують ефективність застосування фотоарттерапії як дієвого методу профілактики емоційного вигорання серед сімей ВПО. Розроблена програма може бути рекомендована для використання в практичній роботі психологів та соціальних працівників, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам.

Ключові слова: емоційне вигорання, внутрішньо переміщені особи, психологія сім'ї, фотоарттерапія, профілактика, тренінг.

The article investigates the problem of emotional burnout among families of internally displaced persons (IDPs) caused by the consequences of military aggression and related traumatic events, loss of social connections, and the need to adapt to new living conditions. The aim of the study was to develop and test a training program for the prevention of emotional burnout using photo art therapy. The empirical study involved 54 internally displaced persons. The developed training included three thematic sessions aimed at understanding the symptoms of emotional burnout, analyzing the factors of its occurrence in the context of forced migration, and mastering prevention strategies using photo art therapy techniques. The diagnostic tools included pre- and post-training questionnaires, the "Burnout Diagnostic Survey" (V.V. Boyko), and the "Perceived Stress Scale (PSS-10)". The correctional and developmental work involved the use of exercises with photographs, collage creation, photo relaxation, photo stories, and group discussions. The results of the study demonstrated a high evaluation of the relevance and informativeness of the training by the participants. A statistically significant decrease in the level of emotional burnout, a reduction in the intensity of psychotraumatic experiences, an improvement in the ability to rethink traumatic experiences, an increase in self-esteem and self-acceptance, and a decrease in the level of anxiety and depressive symptoms were recorded. Improvements in emotional responsiveness, awareness of one's own emotions, and an increase in psychological resilience were also noted. The obtained results confirm the effectiveness of using photo art therapy as an effective method for preventing emotional burnout among families of IDPs. The developed program can be recommended for use in the practical work of psychologists and social workers providing assistance to internally displaced persons.

Key words: emotional burnout, internally displaced persons, photo art therapy, prevention, psychological assistance, training.

УДК 32.019.52

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.26>

Посвістак О.А.

д.психол.н., професорка кафедри міжнародної комунікації та політології Хмельницький національний університет

Шепелла В.Ю.

молодший науковий співробітник Хмельницький національний університет

Вступ. Актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання в сім'ях внутрішньо переміщених осіб (ВПО) зумовлена безпрецедентним рівнем психологічного стресу, з яким стикаються ці сім'ї внаслідок війни. Травматичні події, пов'язані з військовою агресією, такі як постійні обстріли, втрата близьких, руйнування домів тощо спричиняють глибокі психологічні травми, що проявляються у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії. Ці переживання виснажують емоційні ресурси членів сім'ї, що робить їх особливо вразливими до емоційного вигорання. Додатковим фактором, що посилює емоційне вигорання, є стрес, пов'язаний з втратою дому, роботи та соціальних зв'язків. Втрата звичного середовища, фінансової стабіль-

ності та підтримки близьких людей призводить до відчуття безпорадності, ізоляції та соціальної дезадаптації. Необхідність адаптуватися до нових умов життя, шукати житло, роботу та налагоджувати нові соціальні зв'язки створює додатковий емоційний тиск. Адаптація до нових умов життя, особливо в умовах невизначеності та нестабільності, вимагає від сімей ВПО значних емоційних зусиль. Необхідність пристосовуватися до нових культурних норм, побутових умов та соціального середовища, а також вирішувати численні побутові та фінансові проблеми, призводить до накопичення емоційної втоми та виснаження.

У контексті вищезазначених факторів, проблема емоційного вигорання в сім'ях ВПО набуває особливої актуальності. Вигорання, як стан емо-

ційного, фізичного та психічного виснаження, що розвивається внаслідок тривалого стресу, може мати серйозні наслідки для функціонування сім'ї, міжособистісних відносин та психологічного благополуччя її членів. У зв'язку з цим, виникає необхідність пошуку ефективних методів профілактики та подолання емоційного вигорання в сім'ях ВПО. Одним із перспективних підходів є використання фотоарттерапії, яка дозволяє візуалізувати емоції, сприяє самовираженню та розвитку емоційної стійкості. Для ефективного впровадження фотоарттерапії в практику роботи з сім'ями ВПО необхідно провести наукові дослідження, які б підтвердили її ефективність.

Аналіз досліджень та публікацій. Концепція емоційного вигорання, що почала розроблятися в середині 1970-х років, швидко набула актуальності в психологічній науці. Цей термін описує стан емоційного знесилання, який часто спостерігається у фахівців, чия робота пов'язана з постійним емоційним навантаженням. Введено це поняття було американським психологом Г. Фрейденбергером для характеристики стану осіб, які працюють в умовах емоційної напруги, таких як медики або педагоги. Протягом останніх десятиліть явище емоційного вигорання стало предметом глибокого вивчення багатьох науковців. Різні моделі емоційного вигорання різняться за кількістю та характеристиками виокремлюваних ними складових. А.М. Пайнс та Е. Аронсон вважають, що вигорання є станом, який включає фізичне, емоційне та когнітивне знесилання, викликане тривалим стресом. Д. Дирендонк, В. Шауфелі та Х. Сиксма виділяють два ключових аспекти вигорання: вичерпання енергії та деперсоналізацію. К. Маслач та С. Джексон розширюють цю модель, додаючи третій елемент – почуття неефективності та знецінення особистих досягнень [9]. Е. Іванікі та Р. Шваб пропонують більш розгорнутий підхід, поділяючи окремі компоненти на підкомпоненти, що сприяє глибшому розумінню різних граней вигорання. Однак, загальним для всіх дослідників є розуміння вигорання як наслідку хронічного стресу, що має негативний вплив на самопочуття та працездатність. Дж. Грінберг [7] запропонував п'ятиступеневу модель розвитку емоційного вигорання, починаючи з ентузіазму і закінчуючи загрозою для життя під впливом стресу. Сучасні дослідження розглядають емоційне вигорання в контексті психології стресу, психології праці та екзистенційної психології, а також вивчають його зв'язок з депресією, що відображено в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) як проблему, пов'язану зі складністю управління власним життям (код Z73.0).

Використання фотографії в терапії включає фототерапію під наглядом фахівця [16] та самостійну терапевтичну фотографію, а Ловенталь (2023) запропонував концепцію «терапії розмовними картинками». Сміт і Слівінські (2017) [12] підкреслюють, що фотографія може бути каталізатором вираження глибоких аспектів людського

досвіду, а перші випадки фототерапії датуються 70-ми роками ХХ ст. у США та Канаді, завдяки працям Дж. Вайзер, Дж. Гровера, А. Ентін та інших. Дж. Вайзер [16] вважає фотографію «транзитним об'єктом» для вираження емоцій та символічним відображенням внутрішнього світу. Дж. Гровер [4] розширив застосування фототерапії для роботи з травмою, А. Ентін [3] продемонстрував ефективність індивідуальної фототерапії. Г. Тромбета, Л. Сцієнза та М. де Хесус Д. дос Рейс у 2021 році систематизували дослідження з фототерапії за останні 20 років [13]. А. Давар, М. Партовірад, Х. Савеї та Н. Нікпейма досліджували потенціал фототерапії для покращення психологічного стану літніх людей під час пандемії [5]. Дослідження Л. Міласан [18] показало значний терапевтичний потенціал фотографії для учасників програм з підтримки психічного здоров'я. К. Дайер [6] довела ефективність щоденного фотографування як стратегії боротьби зі стресом, а Ч. К. Аптон, Дж. Ф. Діамбра, П.Е. Бротт, З. Будеса [14] запропонували рекомендації щодо використання фотографії для зняття стресу та профілактики вигорання. Вітчизняні вчені, зокрема Л. Подкоритова [8], досліджують застосування арт-терапії для дітей з особливими освітніми потребами, а О. Савицька, В. Шкраб'юк, В. Педоренко, С. Ситник, В. Найчук та В. Назаревич [10] розкрили аспекти психолого-корекційної роботи засобами арт-терапії, зосереджуючись більше на інших методах, ніж на фототерапії.

Попри вагомий внесок зарубіжних науковців (серед яких Дж. Вайзер, Дж. Гровер, А. Ентін, Б. Закем, А. Копитін, М. Кевац та інші) у розбудову методології та практичного застосування фототерапії, українська арт-терапевтична спільнота демонструє оригінальний підхід до використання цього методу в психотерапевтичній практиці. Незважаючи на наявність цінних робіт вітчизняних авторів, таких як В. Назаревич та І. Борейчук, загалом наукове підґрунтя фототерапії в Україні потребує подальшого поглиблення. Загалом, окремі питання емоційного вигорання досить повно висвітлені українськими дослідниками, проте аспекти застосування фотографії в терапевтичному контексті розроблені менш детально.

Метою дослідження є розробка та апробація тренінгу, спрямованого на профілактику емоційного вигорання в сім'ях ВПО засобами фотоарттерапії.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на підручник Л.М. Карамушки та А.М. Шевченко [1] для реалізації зазначеної мети нами розроблено тренінг, спрямований на профілактику емоційного вигорання в сім'ях ВПО засобами фотоарттерапії та було організовано емпіричне дослідження, у якому взяли участь внутрішньопереміщені особи у загальній кількості 54 особи.

Перша тренінгова сесія, розрахована на чотири години. Інформаційно-смісловий компонент цієї сесії включає лекцію-дискусію, де обговорюються

симптоми та стадії емоційного вигорання. Особливий акцент робиться на обговоренні особливостей прояву емоційного вигорання в умовах вимушеної міграції. Учасники виконують вправу «Фотографія моїх емоцій», спрямовану на усвідомлення та вираження власних емоцій через фотографії. Діагностичний компонент сесії включає вхідне анкетування та використання опитувальника «Діагностика емоційного вигорання» (В.В. Бойко). Корекційно-розвивальний компонент представлений вправою «Колаж моїх ресурсів», де учасники створюють колажі з фотографій, що відображають їхні ресурси для подолання вигорання, а також техніками фоторелаксації. На завершення сесії учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає ведення «Фотощоденника емоцій», практику технік фоторелаксації та пошук фотографій, що відображають позитивні емоції.

Друга тренінгова сесія, також розрахована на чотири години, присвячена аналізу основних чинників емоційного вигорання ВПО. Інформаційно-смісловий компонент сесії включає лекцію-дискусію, де розглядаються травматичний досвід, втрата дому, соціальної підтримки та невизначеність як ключові фактори вигорання. Також обговорюється вплив культурних та соціальних факторів на вигорання, а учасники виконують вправу «Фотоісторії життя», де обмінюються історіями про досвід вимушеної міграції через фотографії. Діагностичний компонент сесії включає використання опитувальника «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» та фотоаналіз індивідуальних факторів ризику вигорання. Корекційно-розвивальний компонент представлений вправою «Фотоколо підтримки», техніками подолання травматичного стресу через фототерапію та груповою дискусією щодо стратегій адаптації до нових умов. На завершення сесії учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає створення «Фотокарти ресурсів», практику технік фототерапії для подолання травматичного стресу та пошук фотографій, що відображають місця спокою та безпеки.

Третя тренінгова сесія, також розрахована на чотири години, присвячена профілактиці емоційного вигорання ВПО. Інформаційно-смісловий компонент цієї сесії включає лекцію-дискусію, де розглядаються стратегії профілактики вигорання, планування ефективного розпорядку дня та вправу «Мій фотоплан відновлення». Діагностичний компонент сесії включає оцінку ефективності застосованих технік фототерапії та фотосамооцінку змін у емоційному стані. Корекційно-розвивальний компонент представлений вправою «Фототерапія», рольовою грою «Конфліктні ситуації» та груповою дискусією щодо можливостей подальшої підтримки. На завершення сесії учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає практику технік фототерапії, реалізацію індивідуального плану відновлення та пошук фотографій, що відображають групи підтримки для ВПО.

На завершальному етапі, що триває дві години, відбувається підведення підсумків тренінгу, обмін враженнями та відгуками через фотографії, вихідне анкетування, видача сертифікатів та фото на згадку. Також учасникам пропонується завдання на самостійну роботу, що включає практику технік фототерапії та реалізацію плану індивідуального відновлення.

Результати дослідження та їх обговорення.

В результаті проведеного нами «вхідного» та «вихідного» анкетування учасників встановлено, що зміст програми тренінгу відповідає їхнім потребам. 93% (50/53) респондентів максимально оцінили рівень актуальності та інформативності проведеного тренінгу. Зниження інтенсивності переживань психотравмуючих обставин відбулося у 93% учасників; покращення здатності до переосмислення травматичного досвіду у 88,9 % учасників. Підвищення самооцінки відбулося у 74% учасників, збільшення рівня прийняття себе – у 83,3% учасників. Відчуття безвиході зменшилося у 90,7% учасників, розширилися уявлення про власні можливості у 83,3 % учасників. Зниження рівня тривоги відбулося у 77 % учасників, Зменшення депресивних симптомів у 72 % учасників.

Покращення здатності до адекватного емоційного реагування відмічено у 83,3% учасників; підвищення усвідомлення власних емоцій – у 88,9 % учасників. Відновлення емоційно-моральної рівноваги відбулося у 74 % учасників. Зменшення тенденції до емоційного дистанціювання відмічено у 42% учасників, розвиток емпатії – у 39 % учасників.

Підвищення емоційного балансу відмічено у 74 % учасників, зменшення відчуття емоційної ізоляції – у 42 % учасників.

Загалом, відмічено зниження загального рівня емоційного вигорання у 74% учасників, підвищення рівня психологічної стійкості у 83,3 % учасників. Навички саморегуляції вдалося розвинути у 72 % учасників, а покращення загального емоційного стану відмічено у 93 % учасників.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного вигорання серед сімей внутрішньо переміщених осіб, зумовленої травматичними подіями війни, втратою соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нових умов життя. Розроблена та апробована програма тренінгу з профілактики емоційного вигорання засобами фотоарттерапії продемонструвала позитивну динаміку емоційного стану учасників. Результати проведеного вхідного та вихідного анкетування засвідчили високу оцінку учасниками актуальності та інформативності тренінгу. Спостерігалось значне зниження інтенсивності переживань психотравмуючих обставин, покращення здатності до переосмислення травматичного досвіду, підвищення самооцінки та рівня прийняття себе. Також відзначено зменшення відчуття безвиході та розширення уявлень про власні можливості. Ефективність застосування фотоарттерапе-

втичних технік підтверджується зниженням рівня тривоги та депресивних симптомів, покращенням здатності до адекватного емоційного реагування та підвищенням усвідомлення власних емоцій. Відновлення емоційно-моральної рівноваги, зменшення тенденції до емоційного дистанціювання та розвиток емпатії також є важливими результатами тренінгу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Зміст і структура тренінгу «Психологічна підготовка педагогічних працівників до розвитку організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів». *Актуальні проблеми психології*. Київ – Алчевськ: ЛАДО, 2013. 2013. Вип. 37. С. 10–17.
2. Назаревич В. В. Методологічні прийоми роботи із фотозображеннями у консультативній практиці психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету (серія Психологічні науки)*, 2017, № 3, С. 116–121.
3. Entin A.D. Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. *The Independent Practitioner*, 2015, № 5/1, p. 15–16
4. Grover J. Phototherapy: shame and the minefields of memory. *Afterimage* 18, 2018, № 1, p. 14–18
5. Davar A., Partovirad M., Saveie H., & Nikpeyma N. Phototherapy as a way to improve the psychological well-being of older adults during the COVID-19 pandemic. *Nursing Outlook*, 2022, 10(5), p. 2703–2704.
6. Dyer K. A. Using daily digital photography as a form of self-care: Cameras to calm, create, connect, & care. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, P. 2023, Vol. 30. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-interprofessional-education-and-practice/vol/30/suppl/C> (дата звернення: 10.01.2025).
7. Greenberg M.T., Jennings P.A. Goodman B. The Interpersonal Mindfulness in Teaching Scale. University Park, PA: Pennsylvania State University, 2010, 325 p.
8. Havrylkevych V., Podkorytova L., Danylchuk L., Romanovska L., Kravchyna T., Chovgan O. Psychological Correction of Parents' Attitude to Their Children with Special Educational Needs by Means of Art Therapy. *BRAIN*, 2021, T12, № 1, p. 156–171.
9. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. No 2. p. 99–113.
10. Savytska O., Shkrabiuk V., Pedorenko V., Nazarevych V. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *Brain*, 2022, 13(4), p. 196–211.
11. Sinko L., Saint Arnault D. Photo-experiencing and reflective listening: A trauma-informed photo-elicitation method to explore day-to-day health experiences. *Public Health Nursing*, 2022, 38(4), p. 661–670.
12. Smith S. M., Sliwinski S. Photography and the optical unconscious. Duke University Press Books, 2017. 344 p.
13. Trombeta G., Scienza L., de Jesus D., dos Reis M. Using photographic methods in the mental health field: An integrative review. *Psicologia: Teoria e Pratica*, 2021, 24(1), p. 1–18.
14. Upton C. C., Diambra J. F., Brott P. E., Budesza Z. R. Photography as a wellness tool for counselors-in-training. *Journal of Educational Research and Practice*, 2023, 13(1), p.1–14.
15. Wass R., Anderson V., Rabello R., Golding C., Rangi A., Eteuati E. Photovoice as a research method for higher education research. *Higher Education Research and Development*, 2020, 39(4), p. 834–850.
16. Weiser J. PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 2004, 17(1), p. 23–53.
17. Zhang Y., Hennebry-Leung M. A review of using photo-elicitation interviews in qualitative education research. *International Journal of Qualitative Methods*, 2023, 22(1), p. 1–14.
18. Milasan L. H. "Taking Pictures is Like Treasure Huntin": Exploring the Therapeutic Value of Photography as a Qualitative Research Method. *The International Journal of Qualitative Methods*, February 26, 2024, p. 21–34.