

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

СУХАНОВА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ТА СТРАТЕГІЇ ЇЇ
ПОДОЛАННЯ У ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»

Кваліфікаційна (магістерська робота)

Науковий керівник:
В. А. Оверчук,
д-р економ. н., к. психол. н.,
професор, професор кафедри
кризової та клінічної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Суханова О.О. Особливості втоми від співчуття та стратегії її подолання у психологів в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія». Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Робота присвячена актуальній проблемі втоми від співчуття серед психологів, що працюють з клієнтами, які переживають складні життєві ситуації. Дослідження аналізує причини виникнення цього стану, включаючи особистісні, професійні та організаційні фактори, а також нейрофізіологічні механізми. Дослідження підкреслює важливість розвитку та застосування ефективних копінгових механізмів для підтримки психологічного благополуччя фахівців та забезпечення високої якості психологічної допомоги. Для виявлення рівня втоми від співчуття у психологів, які працюють з клієнтами в кризових ситуаціях, було використано комплексний підхід, що включає кількісні та якісні методи. Для збору даних застосовувалися стандартизовані опитувальники та анкетування. Статистичний аналіз даних дозволив виявити закономірності та тенденції. Вибірка дослідження включала 148 психологів з різним стажем роботи. Результати дослідження показали високий рівень втоми від співчуття серед психологів, особливо у тих, хто працює з травмованими клієнтами. Отримані результати дозволили охарактеризувати рівень втоми від співчуття у психологів, ідентифікувати фактори, що впливають на її розвиток. На основі отриманих даних були розроблені тренінгова програма для розвитку копінгових стратегій. Дослідження підкреслює важливість регулярної самооцінки та своєчасної допомоги для збереження психологічного благополуччя психологів. Результати дослідження можуть бути корисні для психологів, організацій, що надають психологічні послуги, а також для розробки програм підтримки психологічного здоров'я фахівців.

Ключові слова: втома від співчуття, психологи, копінгові стратегії, професійне вигорання, емоційна регуляція, психологічна резилієнтність, емоційне вигорання, стресостійкість, психологічна допомога.

190 с., 30 табл., 5 рис., 6 дод., 87 джерел.

ABSTRACT

Sukhanova O.O. Features of fatigue from compassion and strategies for overcoming it among psychologists in war conditions. Specialty 053 "Psychology," Educational program "Rehabilitation psychology in emergency situations). Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The work is devoted to the actual problem of compassion fatigue among psychologists working with clients experiencing difficult life situations. The study analyzes the causes of this condition, including personal, professional and organizational factors, as well as neurophysiological mechanisms. The study emphasizes the importance of developing and applying effective coping mechanisms to support the psychological well-being of specialists and ensure high quality psychological care. To identify the level of compassion fatigue in psychologists working with clients in crisis situations, an integrated approach was used, including quantitative and qualitative methods. Standardized questionnaires and questionnaires were used to collect data. Statistical analysis of the data revealed patterns and trends. The study sample included 148 psychologists with different experience. The results of the study showed a high level of compassion fatigue among psychologists, especially those who work with injured clients. The obtained results made it possible to characterize the level of fatigue from compassion in psychologists, to identify factors affecting its development. Based on the data obtained, a training program was developed for the development of coping strategies. The study emphasizes the importance of regular self-esteem and timely assistance to preserve the psychological well-being of psychologists. The results of the study can be useful for psychologists, organizations providing psychological

services, as well as for the development of programs to support the psychological health of specialists.

Key words: compassion fatigue, psychologists, coping strategies, professional burnout, emotional regulation, psychological resilience, emotional burnout, stress resistance, psychological help.

190 p., table. 30, fig. 5, addition. 6, sources 87.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ	10
1.1 Загальна характеристика понять втоми від співчуття у професії психолога	10
1.2 Анатомічні та нейропсихологічні особливості виникнення втоми від співчуття	18
1.3 Захисно-копінгова поведінка у контексті професійної діяльності психолога	25
1.4 Роль позитивної копінгової поведінки у подоланні втоми від співчуття	32
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ТА СТРАТЕГІЇ ЇЇ ПОДОЛАННЯ	38
2.1 Методики діагностики втоми від співчуття	38
2.2 Обґрунтування вибору вибірки та процесу дослідження	43
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	47
Висновки до 2-го розділу	75
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	77
3.1 Формування позитивних стратегій подолання втоми від співчуття у психологів	77
3.2 Аналіз дієвості комплексної тренінгової програми для подолання втоми від співчуття у психологів	82
Висновки до 3-го розділу	92
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	97
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-політичних та економічних умовах зростає важливість питань індивідуально-психологічного стану фахівців допоміжних професій, зокрема психологів. Праця психолога є стресогенною. Як зазначають зарубіжні дослідники, психолог постійно переживає емоційний дисбаланс, адже зобов'язаний підтримувати позитивне і доброзичливе ставлення до кожного клієнта, навіть якщо попередній контакт був емоційно напруженим. Під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну психологи стають вразливою категорією, піддаючись високому ризику розвитку втоми від співчуття, оскільки вони надають допомогу не лише цивільним, а й постраждалим військовослужбовцям, що веде до зростання психоемоційного напруження, фізичного та психічного виснаження тощо. Проводячи оперативну та довгострокову психологічну допомогу, психотерапію та психологічну підтримку, психологи стикаються з сильним емоційним стресом, болем постраждалого, відчаєм, а іноді і непередбачуваними реакціями. Ефективна робота психолога в даному випадку вимагає справжньої самовіддачі, яка впливає на його поведінку і характер, викликає психоемоційні труднощі і призводить до стомлення. Незважаючи на значний інтерес до поняття втоми в сучасній зарубіжній психології, дослідження втоми від співчуття у психологів в українській психології, особливо в контексті війни, залишається недостатньо вивченим.

Отже, актуальність дослідження зумовлена:

- зростаючою потребою в сучасних умовах в наданні психологічної підтримки комбатантам і жертвам наслідків військових дій та інших загрозливих ситуацій;
- екстремальним характером професійної діяльності психологів у сфері безпеки і оборони України та впливом психоемоційного стресу;
- необхідністю впровадження психологами сучасних психологічних методик для підтримки свого психологічного здоров'я і запобігання втоми від співчуття. Таким чином, вибір теми наукової праці « Особливості втоми від

співчуття у психологів в умовах війни» обумовлений актуальністю зазначеної проблеми, недостатнім її теоретичним і практичним вивченням.

Проблематика дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей втоми від співчуття та розробці стратегій для її подолання серед психологів у кризових ситуаціях. Основні зусилля дослідження спрямовані на визначення факторів, які сприяють виникненню втоми від співчуття, а також розробку інструментів і технік, що можуть бути ефективними в управлінні цим станом.

Об'єкт дослідження – втома від співчуття.

Предмет дослідження – психологічні особливості втоми від співчуття у психологів в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує залежність втоми від співчуття від рівня стресу та ресурсності у практичних психологів в період військової агресії.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей втоми від співчуття у психологів, які надають допомогу в кризових ситуаціях, та розробці стратегій для її ефективного подолання.

Для досягнення мети, були вирішені наступні **завдання**:

- охарактеризувати загальні поняття втоми від співчуття у професії психолога;
- охарактеризувати захисну поведінку у контексті професійної діяльності психолога;
- ідентифікувати методики діагностики втоми від співчуття;
- обґрунтувати вибір вибірки та процес дослідження;
- обґрунтувати та проаналізувати інтерпретації отриманих результатів;
- розробити тренінгову програму щодо подолання втоми від співчуття для психологів.

У рамках магістерської роботи передбачається використання комплексного підходу до дослідження, що включає як кількісні, так і якісні методи. Для перевірки висунутої гіпотези та вирішення визначених завдань ми використали загальнонаукові теоретичні методи (аналіз психологічної літератури за темою дослідження, системно-структурний метод, порівняльний метод, а також узагальнення теоретичних та емпіричних даних); емпіричні методи (анкетування, стандартизовані опитувальники); і статистичні методи (групування та порівняння) для аналізу теми дослідження. У якості психодіагностичного інструментарію нами було використано:

1. тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм;
2. шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесье-Філіона;
3. опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн.
4. Опитувальник професійного вигорання Маслача (Maslach Burnout Inventory, MBI)
5. Методика COPE Ч. Карвера, М. Шейера, Ж. Вентрауба

Наукова новизна дослідження полягає у глибокому аналізі феномену втоми від співчуття серед психологів, що працюють у кризових умовах, та розробці інтегрованого підходу до її подолання. Дослідження зосереджується на ідентифікації специфічних механізмів, які сприяють розвитку цього стану у цієї групи професіоналів, та пропонує інноваційні рекомендації для їх ефективної роботи. Особливу увагу приділено розробці практичних стратегій та інструментів для саморегуляції та управління емоційним вигоранням.

Практичне значення дослідження полягає у забезпеченні психологам, які працюють в умовах психологічних криз, доступу до ефективних інструментів для подолання втоми від співчуття. Результати дослідження можуть бути використані для підвищення рівня обізнаності про цей феномен серед психологів, покращення навчальних програм з підготовки психологів, а також для розробки стратегій підтримки емоційного благополуччя та професійної ефективності фахівців. Дослідження також сприятиме

формуванню глибшого розуміння втоми від співчуття як професійного ризику та надасть рекомендації щодо його профілактики та управління.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилось на базі навчального закладу. Вибіркою дослідження стали психологи, які мають стаж роботи не менше 2 років. Це 96 жінок та 52 чоловіки віком від 25 до 53 років. 52 учасників працюють із кризовими станами, а 96 - у інших напрямках психології. Процедура проходження методик відбувалася в індивідуальній формі по онлайн ресурсів.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікації основних положень, висновків та результатів дослідження у I, II, III турах Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт Стипендіальної програми “Завтра UA” (грудень 2023 року – лютий 2024 року; лютий – квітень 2024 року, Київ), у збірнику тез III Міжнародній науково-практичній конференції “PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE” (28-30.04.2024, Львів, Україна), у збірнику тез Міжнародної науково-практичної інтернет конференції (17 травня 2024 року, м. Одеса), у збірнику тез II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, (16–17 травня 2024 р., м. Вінниця), у Науковому журналі «Психологічні студії» (Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки № 3, грудень 2024 року).

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків, списку використаних джерел із 87 позицій. Загальний обсяг роботи становить 190 сторінок. Робота містить 5 рисунків та 30 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВТОМИ ВІД СПУВЧУТТЯ

1.1 Загальна характеристика понять втоми від співчуття у професії психолога

Втома від співчуття – поширена проблема серед фахівців в області психологічної допомоги, особливо психологів. Це емоційне та фізичне виснаження, спричинене сильною та тривалою емоційною емпатією до клієнтів, які зазнають труднощів або травм. Ця концепція охоплює не тільки емоції, але й різні емоційні реакції, такі як безпорадність, тривога та глибока тривога. Втома від співчуття відрізняється від інших концепцій, таких як професійне вигорання та синдром вторинної травми, тим, що вона безпосередньо пов'язана з емпатією, яка є основою психотерапевтичної роботи [1; 3].

Актуальність втоми від співчуття в професії психолога не можна недооцінювати, оскільки вона безпосередньо впливає на якість надання допомоги клієнтам та загальне благополуччя фахівців.

Постійне емоційне навантаження без адекватної підтримки та стратегій самодопомоги може призвести до зниження професійної ефективності, втрати емпатії, а також до особистісних проблем, таких як депресія чи відчуття вигорання.

Усвідомлення цієї проблематики та розробка стратегій профілактики є ключовими для підтримки психічного здоров'я психологів та забезпечення високої якості психологічних послуг.

Таблиця 1.1 - Наукові визначення та концепції «втоми від співчуття» [6; 13; 17]

Автор	Рік	Визначення
Figley C. R.	1995	Втома від співчуття розглядається як «негативний афективний стан, який виникає внаслідок систематичного використання співчуття та співпереживання під час надання допомоги людям, що переживають стресові або травматичні ситуації». Це стан виснаження, який може включати емоційну, фізичну та психологічну втому.
Stamm B. H.	2010	Втома від співчуття описується як «кумулятивний процес, який відбувається, коли особа використовує свою співчутливість як інструмент роботи, що може призвести до виснаження, зниження здатності відчувати радість, збільшення цинізму та навіть виникнення травматичних стресових реакцій».
Bride B. E.	2007	Охарактеризовано як «емоційне виснаження, яке виникає, коли фахівець емоційно взаємодіє з клієнтами, які переживають значні емоційні болі та страждання». Це стан, який може включати симптоми схожі на ПТСР, такі як постійне переживання стресових думок та почуттів.
Perlman L. A.	2008	Визначається як «стан втрати енергії, надії та компасії у фахівців, які надають допомогу, через постійне взаємодію з клієнтами в стресових або травматичних ситуаціях, що може призводити до зниження професійної ефективності та особистісного благополуччя».

Ця таблиця відображає різні визначення та погляди на поняття втоми від співчуття, які були представлені різними дослідниками. Кожне визначення акцентує на різних аспектах цього феномену, демонструючи його багатогранність та комплексність.

Втома від співчуття має свої специфічні особливості. На відміну від звичайного професійного стресу, який може бути пов'язаний з різними факторами робочого середовища, втома від співчуття виникає в результаті тривалої емоційної залученості в роботу з клієнтами. Це стан, при якому

емпатія, яка спочатку є професійною необхідністю, перетворюється на джерело виснаження [10; 63]. Втома від співчуття розвивається внаслідок інтенсивного співпереживання з клієнтами. На відміну від вигорання, яке характеризується поступовим відчуженням та зниженням професійної зацікавленості, втома від співчуття проявляється швидким емоційним виснаженням на тлі глибокої емпатії [43].

Специфіка втоми від співчуття полягає у тому, що вона може не тільки знизити професійну ефективність, але й вплинути на особисте емоційне здоров'я фахівця. Це стан, який може включати симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як перманентне переживання емоційної реакції, пов'язаної з травмою клієнта [11; 67]. Важливо відрізняти ці стани, оскільки вони вимагають різних підходів до вирішення: де стратегії подолання стресу можуть бути спрямовані на управління робочим навантаженням та розвиток стресостійкості, тоді як підходи до подолання втоми від співчуття включають розвиток емоційної обізнаності, самоспівчуття та методи емоційного розрядження.

Таблиця 1.2 - Відмінності від втоми від співчуття [11; 20; 67; 70]

Поняття	Відмінність
Втома від співчуття	Це стан емоційного виснаження, який виникає внаслідок постійного контакту з чужим стражданням. Це як би "передозування" емпатії. Причина: постійний контакт з чужим стражданням. Симптоми: зменшення емпатії, фізична втома. Тривалість: може бути короткочасним або тривалим.
Вторинна травма	Вторинна травма відноситься до психологічного стресу, який виникає у фахівців, що працюють з травмованими клієнтами. На відміну від втоми від співчуття, яка пов'язана з емоційним виснаженням від співпереживання, вторинна травма може включати розвиток симптомів ПТСР від чужого досвіду. Причина: повторний контакт з травматичним матеріалом. Симптоми: схожі на симптоми клієнтів. Тривалість: зазвичай розвивається поступово.

Продовження таблиці 1.2

Вікарна травма	Цей термін часто використовується як синонім вторинної травми, вказуючи на психологічний вплив, який виникає внаслідок взаємодії з травмованими особами. Вона включає розвиток травматичних реакцій і симптомів, що відрізняються від загального емоційного виснаження, характерного для втоми від співчуття. Причина: співпереживання з травмою клієнта. Симптоми: повторні кошмари, тривожність, депресія. Тривалість: може бути гострим або хронічним.
Емоційне вигорання	Емоційне вигорання - це стан, характерний для тривалого професійного стресу, який веде до зниження емоційної енергії, цинізму та відчуття нездатності ефективно виконувати свою роботу. На відміну від втоми від співчуття, вигорання менше пов'язане з емоційним співпереживанням і більше з чинниками робочого оточення та перевантаженням. Причина: комплекс факторів, включаючи високі навантаження. Симптоми: зменшення емпатії, деперсоналізація, цинізм. Тривалість: зазвичай розвивається поступово
ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) включає комплекс симптомів, що виникають після переживання або свідчення травматичної події. На відміну від втоми від співчуття, ПТСР включає переживання неконтрольованих спогадів, уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, та підвищену збудливість. Причина: переживання травматичної події. Симптоми: повторні кошмари, тривожність, депресія. Тривалість: може тривати роками

Фактори ризику розвитку втоми від співчуття у психологів можуть бути поділені на особистісні, професійні та організаційні. Особистісні фактори включають високу емоційну чутливість і схильність до співпереживання, що може підвищити ризик емоційного виснаження. Професійні фактори охоплюють інтенсивну взаємодію з клієнтами, які переживають стрес або травму, та високе емоційне навантаження, характерне для цієї роботи. Організаційні фактори включають недостатню підтримку з боку керівництва, високе робоче навантаження та обмежені ресурси, які можуть зменшувати ефективність професійної діяльності та сприяти розвитку втоми від співчуття.

Знання цих факторів допомагає у розробці стратегій для профілактики та управління цим станом (див. табл. 1.3) [21; 72].

Таблиця 1.3 – Фактори ризику втоми від співчуття

Тип фактора	Опис
Особистісні	1. Висока емоційна чутливість і співпереживання 2. Недостатні межі між професійним та особистим життям 3. Наявність власних невирішених травм або стресових розладів 4. Схильність до перфекціонізму
Професійні	1. Інтенсивне спілкування з клієнтами, які переживають важкі емоційні стани 2. Недостатня підготовка або досвід у роботі з травмованими клієнтами 3. Висока відповідальність і психоемоційне навантаження
Організаційні	1. Нестача професійної підтримки та супервізії 2. Надмірне робоче навантаження і тривалість робочого часу 3. Недостатня організаційна культура, яка не сприяє емоційному благополуччю 4. Обмежені ресурси для допомоги клієнтам

Фактори ризику розвитку втоми від співчуття варіюються від індивідуальних особливостей психологів до професійних та організаційних умов. Особистісні фактори, такі як висока емоційна реактивність та недостатнє встановлення меж, значно підвищують ризик виснаження. Професійні аспекти, включаючи інтенсивне спілкування з травмованими клієнтами та високу психоемоційну відповідальність, також є значними чинниками. Організаційні фактори, включаючи недостатню підтримку та ресурси, можуть погіршувати ситуацію. Важливо, щоб психологи були свідомі цих ризиків і вживали заходів для їх управління і профілактики.

Психологічні аспекти втоми від співчуття у професії психолога обумовлені великою мірою емоційним і когнітивним навантаженням. Згідно з дослідженнями Figle та Najjar, основним компонентом є емоційне навантаження, яке виникає в результаті глибокого співпереживання з клієнтами, що зазнали травм чи переживають складні емоційні стани [25; 76].

Це навантаження веде до психоемоційної втоми, оскільки психолог регулярно переживає широкий спектр чужих емоційних станів. Крім того, постійна емпатійна відповідь може впливати на власні емоційні ресурси психолога, знижуючи його емоційну резервну спроможність, як це зазначає Pearlman і Saakvitne [26; 77].

Когнітивне навантаження також є важливим фактором, як зазначає McCann і Pearlman [32; 80]. Воно включає постійне уважне слухання, аналіз та інтерпретацію інформації від клієнтів, вимагаючи від психолога високої концентрації та когнітивного зусилля. Цей аспект може сприяти когнітивному виснаженню, оскільки психологи постійно працюють зі складними психологічними проблемами та потребують глибокого розуміння та аналізу поведінки та емоційних станів клієнтів. Таке постійне когнітивне навантаження, в поєднанні з емоційним, може призвести до професійної втоми та зниження загальної ефективності роботи.

Таблиця 1.4 – Теоретичні підходи до розуміння феномену втоми від співчуття [34; 38; 82; 83]

Теорія	Опис
Теорія співпереживання Figley	Figley визначає втому від співчуття як наслідок емоційного співпереживання з клієнтом, що може призвести до стресу та виснаження через надмірну емоційну залученість у досвід інших.
Модель вторинного стресового розладу Figley	Описує як постійне впливання стресових історій клієнтів може викликати у психологів симптоми, подібні до ПТСР.
Теорія професійного вигорання Maslach та Jackson	Розглядає вигорання як складний процес, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної реалізації, який може перекриватися з втомою від співчуття.
Концепція Самоспівчуття	Акцентує на важливості самоспівчуття як засобу запобігання втомі від співчуття, підтримуючи емоційну рівновагу психологів.

Теорії та моделі, які висвітлюють феномен втоми від співчуття, підкреслюють його багатогранність та складність. Figley вказує на ризики

емоційного співпереживання, що можуть вести до стресу та виснаження. Модель вторинного стресового розладу Figley розширює цю перспективу, вказуючи на схожість симптомів з ПТСР. Теорія професійного вигорання Maslach і Jackson вносить розуміння про те, як вигорання та втома від співчуття можуть перетинатися та взаємодіяти. Концепція самоспівчуття пропонує стратегію запобігання цим станам, підкреслюючи значення емоційного самоогляду для психологів.

Психологи, які відчують втому від співчуття, можуть також зіткнутися з зниженням емпатії та збільшенням емоційної віддаленості від клієнтів, що підриває їх здатність до будування довірчих відносин. Відтак, ефективність терапевтичного втручання зменшується, оскільки ключові елементи психотерапії, такі як емоційна присутність та співпереживання, стають обмеженими. Вигорання характеризується деперсоналізацією, відчуттям нездатності досягати результатів, та емоційним виснаженням, що безпосередньо впливає на якість роботи психолога [38; 83]. Фахівці, які відчують вигорання, можуть стати менш відповідальними та ефективними у своїй роботі, втрачаючи мотивацію та ентузіазм. Отже, наслідки втоми від співчуття виходять далеко за межі особистих переживань психолога, оскільки вони мають значний вплив на якість професійної діяльності та благополуччя клієнтів.

Втома від співчуття має значний вплив на особисте життя та загальне благополуччя психологів. Стрес та емоційне виснаження, що виникають у результаті високої ступені співпереживання з клієнтами, можуть призвести до зниження загальної життєвої задоволеності, збільшення відчуття втоми та ізоляції. Дослідження Perlman та Saakvitne вказують на те, що ці негативні впливи можуть проявлятися у вигляді втрати інтересу до звичайних захоплень, складнощів у встановленні та підтримці особистих відносин, а також відчуття постійної втоми [28; 39]. Таким чином, втома від співчуття може не тільки знижувати професійну продуктивність, але й негативно впливати на особистісний розвиток та емоційне благополуччя фахівців.

Крім того, втома від співчуття може спричинити зростання ризику розвитку психологічних розладів, таких як депресія, анксіозність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), як це зазначають Bride, Radey та Figley [28; 39]. Ці розлади можуть бути обумовлені тривалою емоційною напругою та хронічним стресом, викликаними постійною роботою з травмованими або емоційно нестабільними клієнтами. Наявність таких психічних розладів може не тільки впливати на особисте життя психологів, але й обмежувати їх здатність ефективно виконувати свої професійні обов'язки, ускладнюючи процес відновлення та подальшу кар'єрну діяльність.

Таблиця 1.5 – Індивідуальні та організаційні стратегії [19; 41; 45; 54]

Тип стратегії	Методи запобігання та зменшення втоми від співчуття
Індивідуальні	1. Розвиток навичок саморегуляції емоцій 2. Встановлення меж між професійним та особистим життям 3. Практика медитації 4. Використання методів самопомоги та само співчуття 5. Забезпечення регулятивного фізичного відпочинку та занять спортом
Організаційні	1. Створення підтримуючого робочого середовища 2. Забезпечення доступу до професійної супервізії та консультацій 3. Організація тренінгів з вироблення стресостійкості 4. Розробка та впровадження політик щодо робочого навантаження та відпочинку 5. Створення програм емоційного благополуччя для співробітників

Для ефективного запобігання та зменшення втоми від співчуття, необхідно використовувати комплексний підхід, що поєднує як індивідуальні, так і організаційні стратегії. Індивідуальні методи, як-от розвиток саморегуляції емоцій та практикування міндфулнесу, сприяють особистісному самоконтролю та емоційній рівновазі. Організаційні заходи, включаючи створення підтримуючого середовища та забезпечення професійної підтримки, важливі для створення умов, що знижують професійне

навантаження та підвищують загальний рівень благополуччя в робочому середовищі.

1.2 Анатомічні та нейропсихологічні особливості виникнення втоми від співчуття

Зв'язок між анатомічними та нейропсихологічними факторами та втомою від співчуття ґрунтується на ролі певних мозкових структур і нейронних механізмів, які регулюють емоційну відповідь та співпереживання. Структури, такі як префронтальна кора, лімбічна система та амігдала, є ключовими в обробці емоційної інформації та формуванні емпатійних відповідей. Надмірне або тривале активування цих областей може вести до емоційного виснаження. Нейропсихологічні аспекти, такі як регуляція емоцій та когнітивне співпереживання, також відіграють важливу роль. Хронічний стрес і емоційне навантаження, що супроводжують роботу психологів, можуть порушувати нормальну нейропсихологічну функцію, сприяючи розвитку втоми від співчуття через зменшення емоційної резервної спроможності та зниження стресостійкості [45; 54].

Таблиця 1.6 – Аналіз ролі мозкових структур до співчуття [52; 55]

Мозкова структура	Роль у процесах
Префронтальна кора	Відіграє центральну роль у регуляції емоцій, ухваленні рішень, та соціальній поведінці. Важлива для розуміння та інтерпретації емоцій інших осіб, а також для когнітивного аспекту співчуття.
Лімбічна система	Задіяна в емоційному відгуку та створенні емоційного зв'язку з іншими особами. Включає гіпоталамус, гіпокамп та інші структури, які регулюють емоційні стани та мотивацію.
Амігдала	Ключова у формуванні та збереженні емоційних реакцій, особливо страху та тривоги. Впливає на емоційні аспекти співчуття, допомагаючи визначати емоційну значимість стимулів.

Різні мозкові структури відіграють фундаментальну роль у процесах емпатії та співчуття. Префронтальна кора є ключовою для когнітивного

розуміння емоцій та соціальної поведінки, тоді як лімбічна система залучена до емоційного відгуку та встановлення емоційних зв'язків. Амігдала спеціалізується на обробці емоційного змісту, включаючи реакції на стрес та тривогу. Розуміння цих структур і їх взаємодії є важливим для вивчення втоми від співчуття та розробки стратегій для її зменшення чи запобігання.

Нейронні механізми, які впливають на емоційне реагування та сприяють втомі від співчуття, включають низку взаємопов'язаних процесів у головному мозку. На емоційне реагування впливають такі області, як амігдала та лімбічна система, які є відповідальними за визначення емоційної значущості подразників і вироблення негайної емоційної відповіді. Також важливу роль відіграє префронтальна кора, яка бере участь у регуляції емоцій та ухваленні рішень. У ситуаціях, де професіонали постійно стикаються з емоційно важкими ситуаціями своїх клієнтів, ці механізми можуть бути перевантажені, що призводить до втоми від співчуття [50].

Довготривале емоційне навантаження може змінити функціонування цих нейронних механізмів, спричиняючи зменшення емоційної регуляції та підвищення вразливості до стресу. Наприклад, збільшена активність в амігдалі сприяє підвищеному відчуттю тривоги та страху, тоді як дисфункція префронтальної кори може призвести до нездатності ефективно регулювати ці відчуття. Крім того, надмірне емоційне співпереживання збільшує нейронне навантаження, що може викликати емоційне вигорання та зниження професійної ефективності. Таким чином, розуміння та регуляція цих нейронних механізмів є ключовими для запобігання втомі від співчуття та підтримки емоційного благополуччя у професійному контексті.

Таблиця 1.7 – Огляд нейропсихологічних процесів [4; 57]

Нейропсихологічний процес	Опис
Емоційна регуляція	Процес контролю над емоційними станами, включаючи способи, якими люди впливають на власні емоції, коли вони їх відчують та

Продовження таблиці 1.7

	як вони їх виражають. Центральна роль відведена префронтальній корі, що впливає на можливість збереження емоційної рівноваги під час співпереживання.
Когнітивне співпереживання	Здатність розуміти та передбачати емоції інших осіб. Цей процес залучає області мозку, які беруть участь у когнітивних функціях, таких як теорія розуму, яка відіграє ключову роль у співчутті та інтерперсональному розумінні.

Емоційна регуляція та когнітивне співпереживання є ключовими нейропсихологічними процесами, які відіграють важливу роль у співчутті. Ефективна емоційна регуляція, яка здебільшого контролюється префронтальною корою, є необхідною для збереження емоційної стабільності та запобігання вигоранню. Когнітивне співпереживання, що залучає мозкові структури, задіяні у теорії розуму, сприяє розумінню та передбаченню емоційних станів інших. Розуміння та розвиток цих процесів може бути корисним для професіоналів, які прагнуть ефективно управляти власним емоційним виснаженням і сприяти професійній ефективності.

Хронічний емоційний стрес має значний вплив на нейропсихологічні функції, що може сприяти розвитку втоми від співчуття у професіоналів, які працюють у сфері психологічної допомоги. Довготривалий стрес викликає зміни в роботі центральної нервової системи, особливо в областях, пов'язаних з емоційною регуляцією та стресовою відповіддю, як-от амігдала, гіпоталамус та префронтальна кора. Ці зміни можуть включати перенапруження ендокринної відповіді на стрес, внаслідок чого збільшується вироблення кортизолу, що при тривалому впливі може порушувати нормальну функцію нейротрансмітерів та впливати на когнітивні процеси [46; 66].

Зокрема, хронічний стрес може негативно впливати на роботу префронтальної кори, яка відіграє ключову роль у вищих когнітивних функціях, включаючи планування, прийняття рішень та емоційну регуляцію.

Погіршення цих функцій може вести до утруднення в ефективному управлінні емоційними реакціями, зменшення здатності до емпатії та зростання емоційної втоми. Крім того, постійне активування стресової відповіді може спричиняти надмірну активацію амігдали, що підсилює емоційну відгук на негативні стимули та погіршує здатність до об'єктивного оцінювання ситуацій, посилюючи відчуття втоми від співчуття.

Крім того, стрес може зменшувати нейропластичність, здатність мозку адаптуватися та реорганізуватися в відповідь на нові виклики та досвід. Це може негативно вплинути на когнітивну гнучкість і здатність до навчання, що є критичними для ефективного виконання професійних завдань. Таким чином, хронічний емоційний стрес не лише сприяє втомі від співчуття, але й може призвести до загального погіршення професійної ефективності та особистого благополуччя психологів.

Анатомічні особливості мозку відіграють ключову роль у формуванні втоми від співчуття, взаємодіючи з нейропсихологічними процесами. Префронтальна кора, лімбічна система та амігдала, особливо важливі у регуляції емоцій та співпереживанні. Ці області мозку спільно впливають на обробку емоційних інформацій, відіграючи вирішальну роль у сприйнятті та реагуванні на емоційні стани інших осіб. Під час інтенсивного емоційного співпереживання, ці мозкові структури можуть виявитися перевантаженими, що спричиняє підвищену емоційну відповідь та може вести до втоми від співчуття.

Емоційна регуляція, критична функція префронтальної кори, забезпечує здатність особи ефективно управляти власними емоційними станами. В умовах хронічного емоційного стресу, пов'язаного з постійним співпереживанням, може відбуватися дисфункція цієї області, яка призводить до нездатності адекватно контролювати емоційні реакції. Це може спричинити перенасичення емоцій, зниження стресостійкості та виникнення втоми від співчуття. Лімбічна система, яка є відповідальною за формування емоційних

переживань, також може перевантажуватись, що підсилює емоційну реакцію та впливає на загальний психоемоційний стан.

Амігдала, центр обробки емоційного страху та тривоги, може бути гіперактивована в умовах постійного співпереживання. Це може призводити до підвищеної відповіді на стрес та емоційної вразливості. Надмірна активація амігдали в поєднанні з дисфункцією префронтальної кори та лімбічної системи може спричинити нездатність ефективно обробляти та регулювати емоційні стани, ведучи до втоми від співчуття. Таким чином, анатомічні та нейропсихологічні особливості мозку взаємопов'язано впливають на розвиток цього стану, демонструючи необхідність комплексного підходу до його вивчення та управління.

Роль особистісних характеристик у виникненні втоми від співчуття є значною. Дослідження вказують на те, що люди з високим рівнем співпереживання, емоційної чутливості та альтруїстичних схильностей можуть бути більш схильні до розвитку цього стану [43; 67]. Ці особистісні риси, хоча й є важливими для побудови довірчих відносин з клієнтами, також збільшують ризик емоційного виснаження через інтенсивне співпереживання з проблемами інших. Крім того, фахівці, що мають власні нерозв'язані емоційні питання або минулі травматичні досвіди, можуть бути більш вразливими до втоми від співчуття, оскільки робота з клієнтами може активізувати їхні власні емоційні реакції.

Професійні умови також відіграють важливу роль у процесі виникнення втоми від співчуття. Характер роботи психологів, який передбачає постійний контакт з особами, що переживають емоційні труднощі, є основним фактором ризику. Високе навантаження, обмежені ресурси та недостатня підтримка з боку роботодавця можуть підвищувати стрес та зменшувати можливості для відновлення та самодопомоги. Надмірне професійне навантаження, особливо без адекватних перерв та відпочинку, може призвести до хронічного стресу та виснаження, що підсилює втому від співчуття.

Важливість інтеграції особистісних та професійних факторів у розумінні втоми від співчуття не може бути недооцінена. Особистісні характеристики, такі як високий рівень емпатії та емоційна вразливість, в комбінації з професійними чинниками, такими як висока емоційна напруженість роботи та недостатні стратегії відновлення, можуть значно збільшувати ризик розвитку цього стану. Таким чином, ефективні стратегії запобігання та управління втомою від співчуття повинні враховувати як особистісні, так і професійні аспекти, створюючи баланс між робочими обов'язками та особистим добробутом.

У розумінні та запобіганні втоми від співчуття, важливо враховувати як анатомічні, так і нейропсихологічні фактори, разом із впливом особистісних характеристик та професійних умов. Анатомічні аспекти, включаючи роботу префронтальної кори, лімбічної системи та амігдали, істотно впливають на процеси співпереживання та емоційної регуляції. Знання про ці механізми дозволяє глибше розуміти, як хронічний емоційний стрес і інтенсивне співпереживання можуть призводити до втоми від співчуття. Нейропсихологічні фактори, такі як емоційна регуляція та когнітивне співпереживання, визначають здатність індивіда ефективно обробляти та реагувати на емоційні стимули, що є ключовим у запобіганні втоми від співчуття.

Особистісні характеристики, такі як високий рівень емпатії, чутливість до емоцій інших та наявність власних нерозв'язаних емоційних питань, суттєво впливають на ризик розвитку втоми від співчуття. Фахівці, які мають високу емоційну чутливість, можуть бути більш схильні до перенесення емоційних станів своїх клієнтів на себе, що веде до високого рівня емоційного виснаження. В той же час, професійні умови, включаючи робоче навантаження, рівень підтримки та організаційну культуру, також мають вирішальне значення у формуванні втоми від співчуття. Високе навантаження, обмежені ресурси для допомоги клієнтам та недостатня підтримка можуть сприяти виникненню стресу і, відповідно, емоційного виснаження.

Зрештою, усвідомлення взаємозв'язку між анатомічними, нейропсихологічними, особистісними та професійними факторами є важливим для розробки ефективних стратегій запобігання втоми від співчуття. Це включає в себе не тільки індивідуальні заходи, такі як розвиток навичок саморегуляції емоцій та забезпечення самодопомоги, але й організаційні ініціативи, які спрямовані на створення підтримуючого робочого середовища і зниження професійного навантаження. Такий комплексний підхід дозволяє зменшити вплив втоми від співчуття, покращуючи якість професійного життя та особистого благополуччя фахівців.

Вивчення втоми від співчуття продовжує бути актуальним в наукових дослідженнях, з акцентом на різноманітність підходів та методологій. Одним із напрямків майбутніх досліджень є детальний аналіз нейробиологічних механізмів, що лежать в основі втоми від співчуття. Це передбачає застосування сучасних нейроімажингових технік, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI), для дослідження змін у мозковій активності, пов'язаних з емоційним виснаженням. Такі дослідження можуть виявити специфічні шляхи, через які тривалий емоційний стрес впливає на мозкові функції та веде до втоми.

Іншим важливим напрямком є розробка та оцінка інтервенцій, спрямованих на запобігання втоми від співчуття серед професіоналів у сфері психології та суміжних галузях. Це може включати розробку програм навчання та розвитку, які зосереджуються на підвищенні стресостійкості, розвитку навичок емоційної регуляції, та збільшенні особистісного ресурсу. Ефективність таких програм може бути оцінена через довгострокові дослідження, що відслідковують зміни в рівні втоми від співчуття та загальному благополуччі учасників.

На організаційному рівні, важливим напрямком досліджень є аналіз впливу робочого середовища та організаційної культури на розвиток втоми від співчуття. Дослідження можуть зосереджуватися на впливі робочого навантаження, ступеня професійної підтримки, та стратегій управління

ресурсами на емоційне благополуччя співробітників. Вивчення цих факторів дасть змогу краще розуміти, як зміни в організаційних процесах та політиці можуть допомогти знизити ризик втоми від співчуття та підвищити загальну задоволеність працею.

1.3 Захисно-копінгова поведінка у контексті професійної діяльності психолога

Копінгові стратегії є фундаментальними для психологів, які стикаються з викликами в своїй професійній діяльності, особливо у контексті емоційно насиченої роботи з клієнтами. Ці стратегії охоплюють різноманітні методи та підходи, які використовуються для ефективного управління стресом, емоційними викликами та складними ситуаціями, що можуть виникати під час терапевтичних сесій. Копінгова поведінка включає широкий спектр дій, від осмислення та переоцінки ситуацій до активного вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки. Ефективні копінгові стратегії дозволяють психологам підтримувати своє професійне та особисте благополуччя, знижуючи ризик професійного вигорання та інших негативних наслідків хронічного стресу [60; 69].

Важливість копінгових стратегій у професійній діяльності психолога посилюється їх потенціалом запобігання розвитку втоми від співчуття та професійного вигорання. Розуміння та використання адекватних копінгових механізмів допомагає психологам ефективно регулювати емоційний вплив роботи з травмованими або емоційно нестабільними клієнтами, підтримуючи тим самим їхню психічну резиліентність. Такий підхід не тільки сприяє більш ефективній роботі з клієнтами, але й забезпечує збалансоване професійне та особисте життя, підвищуючи задоволеність роботою та знижуючи ризик професійної деформації.

Захисно-копінгові механізми є основними інструментами, які психологи використовують для підтримки психологічної резиліентності – здатності адаптуватися та впоратися з професійними викликами та стресами. Ці

механізми включають широкий спектр стратегій, які допомагають зменшити негативний вплив емоційно важких ситуацій, сприяючи емоційному відновленню та психологічному благополуччю. Основні концепти копіngu включають проблемно-орієнтований копінг, який фокусується на активному вирішенні проблем або зміні ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, який зосереджений на управлінні та регулюванні емоційних реакцій на стресові ситуації. Ефективність копінгових стратегій варіюється в залежності від особистісних характеристик психолога та конкретного контексту в якому вони застосовуються [58; 70].

Розуміння та розвиток захисно-копінгових механізмів має вирішальне значення для підтримки психологічної резилієнтності психологів. Ефективне використання копінгових стратегій може допомогти знижувати рівень стресу, запобігаючи вигоранню та підвищуючи професійну задоволеність. Це включає навички саморефлексії та самоогляду, вміння шукати підтримку колег чи супервізорів, та розвиток гнучкості у відповідях на професійні виклики. Враховуючи складність та емоційну напруженість роботи психолога, розвиток та підтримка цих копінгових навичок є невід'ємною частиною професійної компетентності та особистісного розвитку.

Таблиця 1.8 – Основні теоретичні моделі допінгової поведінки [61; 76; 62]:

Теорія копіngu	Дослідник	Опис
Теорія копіngu Лазаруса	Річард Лазарус	Вважає, що копінг включає когнітивну оцінку стресової ситуації та відповідну поведінкову або психологічну відповідь. Копінг розділяється на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований.
Трансакційна модель копіngu	Сьюзен Фолкман	Розглядає копінг як динамічний процес, в якому індивід переоцінює ситуацію на

Продовження таблиці 1.8

		основі своїх ресурсів та можливостей реагування.
Теорія соціальної підтримки	Сідні Кобаса	Акцентує на важливості соціальної підтримки як копінгового ресурсу, вказуючи на її роль у зменшенні стресу та підтримці психічного здоров'я.

Теоретичні моделі копіngu підкреслюють складність та динамічність процесів копіngu, їх залежність від контексту та особистісних характеристик індивіда. Теорія копіngu Лазаруса та Фолкмана наголошує на важливості когнітивної оцінки ситуації та реакції на стрес, тоді як теорія соціальної підтримки Кобас зосереджується на зовнішніх ресурсах, які можуть бути використані для копіngu. Розуміння цих теорій є ключовим для розробки ефективних копінгових стратегій, особливо в контексті емоційно складної професійної діяльності психологів.

Таблиця 1.9 – Класифікація копінгових стратегій [8; 65]:

Тип копіngu	Опис
Проблемно-орієнтований копінг	Стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми або зміну обставин, які спричиняють стрес.
Емоційно-орієнтований копінг	Стратегії, спрямовані на управління емоційним відгуком на стресову ситуацію, а не на саму проблему.
Уникнення	Стратегії, які включають відволікання від проблеми або відмову від її вирішення.
Пошук соціальної підтримки	Звернення до інших людей за порадою, інформацією, емоційною або фізичною підтримкою.
Позитивне переформулювання	Переосмислення стресової ситуації в більш позитивному або менш загрозливому світлі.

Класифікація копінгових стратегій демонструє різноманітність підходів до управління стресом. Проблемно-орієнтований копінг фокусується на конкретних діях для зміни стресової ситуації, тоді як емоційно-орієнтований копінг допомагає регулювати емоційний відгук на стрес. Уникнення та пошук

соціальної підтримки вказують на важливість міжособистісних відносин та мереж у процесі копіngu. Позитивне переформулювання сприяє адаптації та ментальному благополуччю шляхом зміни сприйняття ситуації. Розуміння цих стратегій є ключовим для розробки ефективних методів копіngu, адаптованих до конкретних особистісних потреб та обставин.

Зв'язок між стресом та копіngом є ключовим у контексті професійної діяльності психолога. Копінгові стратегії виступають як засоби управління та адаптації до стресових ситуацій, що часто супроводжують роботу з клієнтами, які переживають емоційні труднощі або кризи. Ефективні стратегії копіngu допомагають психологам уникати вигорання, забезпечуючи збалансовану реакцію на професійні виклики. Наприклад, проблемно-орієнтований копіng зосереджується на ідентифікації та вирішенні конкретних проблемних аспектів стресової ситуації, тоді як емоційно-орієнтований копіng дозволяє психологам регулювати свої емоційні відгуки, що сприяє підтриманню професійної компетентності та особистого благополуччя.

В контексті професійного стресу, важливість копінгових стратегій не може бути недооцінена. Наприклад, психологи, які регулярно використовують стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки, можуть ефективніше впоратися з емоційними навантаженнями. Також, практики міндфулнесу та самоогляду виступають як ефективні засоби профілактики професійного вигорання та розвитку стресостійкості. Розуміння та застосування цих копінгових механізмів може значно підвищити якість професійної діяльності та сприяти довготривалому кар'єрному розвитку психологів.

Вплив копінгових стратегій на благополуччя психолога є суттєвим, оскільки ефективні механізми копіngu допомагають запобігати професійному вигоранню та підтримувати високу професійну ефективність. Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як пряме вирішення проблем або модифікація робочого середовища, можуть знизити рівень професійного стресу, оскільки вони дозволяють активно впливати на джерела стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії, які включають саморегуляцію емоцій, міндфулнес та практики

самодогляду, сприяють зниженню внутрішнього емоційного напруження, підтримуючи психічне здоров'я та емоційну резилієнтність. Використання цих стратегій дозволяє психологам краще управляти стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну рівновагу та психічне благополуччя.

З іншого боку, стратегії уникнення, хоча і можуть здаватися ефективними в короткостроковій перспективі, часто ведуть до довгострокових негативних наслідків, таких як збільшення емоційного дистанціювання та зниження професійної ефективності. Тому важливим є баланс між різними видами копінгових стратегій, а також їх своєчасне використання. Врахування індивідуальних особливостей психолога, таких як особистісні риси та рівень професійної підготовки, є ключовим у виборі та розвитку найбільш ефективних копінгових стратегій. Такий індивідуалізований підхід до копіngu може не тільки сприяти підтримці професійної ефективності, але й підвищувати загальне професійне та особистісне благополуччя психологів.

Таблиця 1.10 – Методи розвитку копінгових стратегій [56; 74]:

Метод	Опис
Тренінги з управління стресом	Організація навчальних курсів та семінарів, спрямованих на вивчення методів управління стресом та розвиток стресостійкості.
Техніки саморегуляції	Включають дихальні вправи, медитацію, міндфулнес та інші техніки, спрямовані на зниження внутрішнього напруження та покращення контролю над емоціями.
Психотерапія та супервізія	Регулярні консультації з психотерапевтами чи наставниками для обговорення професійних викликів та розвитку особистісних стратегій копіngu.
Розвиток мережі соціальної підтримки	Створення та підтримка соціальних зв'язків, які можуть надати емоційну та психологічну підтримку.
Навчання асертивності та встановлення меж	Розвиток навичок асертивного спілкування та здатності встановлювати здорові межі, як в робочому, так і в особистому житті.

Розвиток ефективних копінгових стратегій вимагає комплексного підходу, що включає в себе навчання, саморегуляцію, психотерапію, соціальну підтримку та навички встановлення меж. Кожен з цих методів сприяє збільшенню стресостійкості, покращенню емоційного благополуччя та підтримці загальної психічної резилієнтності. Важливим є інтегрування цих стратегій у повсякденну практику психологів, що допоможе їм ефективно управляти стресовими ситуаціями та запобігати вигоранню.

Супервізія та професійна підтримка відіграють вирішальну роль у процесі формування та оптимізації копінгових стратегій серед психологів. Супервізія, як професійний процес, забезпечує платформу для обговорення та аналізу складних випадків і професійних викликів, пропонуючи можливість для відображення та розвитку копінгових навичок. Супервізори, використовуючи свій досвід та знання, можуть надати цінні поради щодо ефективних методів управління стресом та регулювання емоцій, тим самим допомагаючи знижувати ризик професійного вигорання. Крім того, супервізія сприяє розвитку рефлексивних навичок, які є критично важливими для самоаналізу та самопізнання, особливо у контексті емоційно складних професійних обставин.

Професійна підтримка та наставництво також є цінними ресурсами для оптимізації копінгових стратегій. Наставництво від досвідчених колег може забезпечити нові перспективи та підходи до управління стресом та емоційними викликами. Взаємодія з колегами і наставниками дозволяє обмінюватися ідеями, досвідом та стратегіями, стимулюючи розвиток більш адаптивних способів копіngu. Таке спілкування не тільки сприяє професійному зростанню, але й забезпечує емоційну підтримку, яка є ключовою для запобігання вигоранню та підтримки емоційної рівноваги [36; 79].

Враховуючи ці аспекти, інтеграція супервізії та професійної підтримки у кар'єру психолога виступає як фундаментальний елемент для забезпечення тривалої ефективності та благополуччя. Розвиток копінгових стратегій через

регулярні супервізії та професійне наставництво може значно збільшити здатність психологів ефективно управляти стресовими ситуаціями, уникати вигорання та підтримувати високий рівень професійної компетентності.

Захисно-копінгові стратегії відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності психологів. Враховуючи емоційну інтенсивність роботи в галузі психології, де фахівці регулярно стикаються зі складними та часто травматичними випадками, наявність надійних копінгових стратегій є вирішальною для підтримання психологічного благополуччя та запобігання професійному вигоранню. Ефективні копінгові стратегії, такі як проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та соціальна підтримка, допомагають психологам адекватно реагувати на професійні виклики, управляти стресом та підтримувати робочу ефективність.

Крім того, розвиток копінгових стратегій є ключовим для підтримки довготривалої професійної стійкості та адаптивності у психологічній практиці. Здатність ефективно впоратися з професійними стресами не тільки знижує ризик вигорання, але й покращує якість роботи з клієнтами, сприяючи їхньому терапевтичному процесу. Таким чином, інвестиції в розвиток та підтримку захисно-копінгових стратегій є важливими для забезпечення сталої та задовільної кар'єри в психології, сприяючи не тільки професійному, але й особистому розвитку психологів.

В контексті психологічної практики, існує багато потенційних областей для подальших наукових досліджень у сфері копінгових стратегій. Одним із ключових напрямків є дослідження впливу різних копінгових стратегій на професійне благополуччя та ефективність психологів [82]. Це може включати вивчення ефективності конкретних технік, таких як міндфулнес, саморегуляція емоцій та розвиток соціальної підтримки, у запобіганні вигоранню та підтримці резилієнтності. Також важливим є дослідження інтеракції особистісних характеристик психологів, таких як емпатія та резилієнтність, з їх вибором та використанням копінгових стратегій у професійній практиці.

Інша важлива область досліджень пов'язана з розробкою та оцінкою програм підготовки та навчання, які фокусуються на розвитку копінгових навичок серед майбутніх та діючих психологів. Такі дослідження можуть вивчати, як різні освітні та тренінгові підходи, включаючи супервізію та менторство, впливають на здатність психологів ефективно впоратися з професійними викликами. Зокрема, цікавим може бути вивчення впливу віртуальних та інтерактивних тренінгових платформ на розвиток копінгових навичок. Результати таких досліджень можуть сприяти розвитку більш ефективних методик підготовки та професійного розвитку психологів, що підвищить загальну ефективність психологічної практики.

1.4 Роль позитивної копінгової поведінки у подоланні втоми від співчуття

Втома від співчуття – це феномен, що виникає у професійних психологів та інших допомагаючих фахівців унаслідок емоційного виснаження, пов'язаного з наданням допомоги людям, які переживають стрес, травму або емоційні труднощі. Цей стан характеризується зменшенням здатності співпереживати, високим рівнем емоційного вигорання, а також може включати симптоми схожі на посттравматичний стресовий розлад. Втома від співчуття має значне вплив на професіональну діяльність психологів, оскільки вона може знижувати ефективність терапевтичної роботи, підвищувати ризик вигорання та негативно впливати на загальне психологічне благополуччя фахівців. Відповідно, розуміння та управління цим станом є важливою складовою професійної компетентності в галузі психології.

Позитивна копінгова поведінка виступає як центральний компонент в комплексі стратегій протидії втомі від співчуття у психологів. Цей феномен передбачає активне використання адаптивних копінг-механізмів, таких як когнітивна переоцінка, культивування позитивних емоцій та розвиток соціальної підтримки. За допомогою цих стратегій професіонали можуть ефективно регулювати емоційний дистрес, пов'язаний з професійною

діяльністю, та підвищувати рівень психологічної резилієнтності. На відміну від пасивних або уникних стратегій, позитивний копінг передбачає свідоме конструювання конструктивних когнітивних схем та поведінкових реакцій, що сприяє оптимізації психологічного благополуччя та професійної ефективності.

Роль позитивної копінгової поведінки в управлінні втомою від співчуття є особливо значущою, враховуючи високі вимоги до емоційної роботи у психологічній практиці. Застосування позитивних стратегій, як-от розвиток емоційної гнучкості, здатності до рефлексії та підтримки позитивного світогляду, сприяє підвищенню стресостійкості та здатності адекватно відповідати на професійні виклики. Подібні стратегії допомагають психологам не лише впоратися з поточними стресовими ситуаціями, але й побудувати більш стійкі основи для довгострокової професійної ефективності та особистісного благополуччя.

Таблиця 1.11 – Теорії позитивної психології [72; 80;]:

Теорія	Опис
Теорія позитивних емоцій (Барбара Фредіксон)	Пояснює, що позитивні емоції розширюють увагу та сприяють побудові особистих ресурсів, що може допомогти психологам краще управляти стресом та втратою співчуття.
Концепція психологічної гнучкості (Стівен Хейс)	Стверджує, що здатність бути відкритим до нового досвіду та змінювати поведінку відповідно до ситуації і цінностей сприяє управлінню втратою співчуття.
Концепт само ефективності (Альберт Бандура)	Підкреслює важливість віри в себе та свої здібності у вирішенні важких завдань, що може зменшити ризик втоми від співчуття серед психологів.

Інтеграція теорій позитивної психології, зокрема концепцій позитивних емоцій Б. Фредріксон, психологічної гнучкості С. Хейса та самоефективності А. Бандури, дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу позитивних копінгових стратегій на зменшення втоми від співчуття у психологів.

Концепція позитивних емоцій підкреслює ресурсний потенціал позитивного афекту, який може бути мобілізований для подолання професійного вигорання. Концепція психологічної гнучкості акцентує на важливості адаптивної регуляції емоційних реакцій та поведінки, що є ключовим для успішного копіngu зі стресом. А концепція самоефективності підкреслює роль віри у власні можливості як важливого ресурсу для подолання труднощів та підтримки психологічного благополуччя [27].

Позитивне переформулювання є ефективним інструментом емоційної регуляції, що дозволяє психологам змінювати свої емоційні реакції на стресові ситуації. Шляхом переосмислення негативних подій у більш позитивному світлі, психологи можуть знизити інтенсивність негативних емоцій, таких як тривога, гнів та безпорадність, та підвищити рівень позитивних емоцій, таких як надія та оптимізм. Це, в свою чергу, сприяє зменшенню виснаження від співчуття та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя [18].

Соціальна підтримка, як один із ключових компонентів позитивного копіngu, передбачає встановлення та підтримання міцних соціальних зв'язків. Взаємодія з колегами, друзями та родиною забезпечує емоційну підтримку, сприяє обміну досвідом та дозволяє поглянути на професійні виклики з різних перспектив. Відчуття приналежності до соціальної групи, отримання емоційної підтримки та позитивної оцінки від інших людей підвищують самооцінку, знижують рівень тривоги та депресії, а також сприяють розвитку позитивного настрою. Крім того, соціальна підтримка забезпечує відчуття соціальної включеності, що є важливим фактором для підтримки психологічного здоров'я [1].

Нейрофізіологічні дослідження підтверджують, що практика вдячності має позитивний вплив на функціонування мозку. Регулярне фокусування на позитивних аспектах життя активує нейронні мережі, пов'язані з досвідом задоволення та щастя, що сприяє зміцненню позитивних емоційних зв'язків. Крім того, практика вдячності може змінювати структуру мозку, сприяючи

розвитку нейронних зв'язків, пов'язаних з емоційною регуляцією та стійкістю до стресу [12].

Таблиця 1.12 – Огляд наукових досліджень позитивних копінгових стратегій [7; 48]:

Дослідження	Висновки досліджень
Вивчення ролі міндфулнесу	Дослідження показало, що практика міндфулнесу помітно знижує рівень втоми від співчуття серед психологів, покращуючи емоційну регуляцію.
Аналіз впливу соціальної підтримки	За результатами дослідження, ефективний пошук соціальної підтримки сприяє зниженню втоми від співчуття, збільшуючи професійну резилієнтність.
Дослідження стратегій позитивного переформулювання	Виявлено, що позитивне переформулювання допомагає психологам краще управляти втомою від співчуття, сприяючи психологічному благополуччю.

Результати наукових досліджень вказують на необхідність інтеграції позитивних копінгових стратегій у професійну діяльність психологів. Регулярна практика міндфулнесу, когнітивної переоцінки та підтримки соціальних контактів дозволяє психологам ефективно протистояти втомі від співчуття, підвищуючи якість наданої психологічної допомоги. [18]. Ці результати підкреслюють необхідність інтеграції таких стратегій в практику психологів для підтримки їх психічного благополуччя та професійної ефективності.

Роль позитивних копінгових стратегій у підтримці психологічного благополуччя та професійної ефективності психологів є надзвичайно значущою [12]. Застосування позитивних копінгових стратегій не лише сприяє оптимізації емоційної регуляції психолога, але й підтримує розвиток емпатії, що є фундаментальною компетентністю у психотерапевтичній практиці. Збалансованість професійного та особистого життя, досягнута завдяки цим стратегіям, сприяє підвищенню професійної задоволеності та ефективності психолога.

За даними наукових досліджень, позитивні копінгові стратегії впливають на психологів на різних рівнях, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Наприклад, міндфулнес сприяє підвищенню уважності та присутності у моменті, що є важливим для психологів під час роботи з клієнтами. Позитивне переформулювання дозволяє переосмислити стресові ситуації як можливості для професійного зростання та розвитку. Загалом, інтеграція позитивних копінгових стратегій у психологічну практику є ключовою для розвитку та підтримки професійної компетентності, а також для забезпечення стійкості та довготривалої кар'єри у цій сфері.

Майбутні наукові дослідження в області позитивної копінгової поведінки у психологічній практиці можуть зосередитися на різних аспектах. Одним із потенційних напрямків є вивчення довгострокового впливу різних позитивних копінгових стратегій на психологічне благополуччя та професійну ефективність психологів. Це може включати детальний аналіз впливу міндфулнесу, позитивного переформулювання, та практик вдячності на зниження рівня вигорання та втоми від співчуття. Іншим важливим аспектом для дослідження є розробка та оцінка спеціалізованих навчальних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток та підтримку позитивних копінгових навичок серед майбутніх та практикуючих психологів. Це може включати вивчення ефективності різних освітніх підходів та методів навчання, які сприяють засвоєнню та інтеграції цих стратегій у професійну практику.

Висновок до розділу 1

Втома від співчуття є складним психологічним феноменом, що виникає внаслідок хронічного впливу емоційно напружених клієнтських взаємодій. Цей стан характеризується виснаженням емоційних ресурсів, зниженням емпатичної здатності та деперсоналізацією, що суттєво впливає на ефективність професійної діяльності психолога.

Анатомічні та нейропсихологічні особливості відіграють ключову роль у виникненні втоми від співчуття у психологів. Центральні мозкові структури,

включаючи префронтальну кору, лімбічну систему, та амігдалу, залучені в обробку емоційної інформації та реагування на стрес. Підвищене навантаження на ці системи, особливо у випадках хронічного стресу, може спричинити виснаження ресурсів емоційної регуляції, ведучи до втоми від співчуття. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування втоми від співчуття серед психологів.

Копінг-механізми відіграють центральну роль у професійній діяльності психологів, забезпечуючи адаптацію до стресових умов роботи. Застосування проблемно-орієнтованих та емоційно-регуляторних стратегій, а також встановлення чітких професійних меж сприяє зниженню рівня емоційного виснаження та підвищенню стійкості до професійного вигорання, забезпечуючи тривалу та ефективну професійну діяльність.

Позитивна копінгова поведінка відіграє критичну роль у протидії втомі від співчуття, яка часто зустрічається серед психологів. Стратегії, які включають позитивне переформулювання, пошук соціальної підтримки, та практикування вдячності, сприяють підвищенню резилієнтності та оптимізму, ефективно знижуючи емоційне виснаження. Позитивні копінгіві стратегії не лише допомагають психологам краще управляти професійним стресом, але й підтримувати емпатію та високий рівень професійної компетентності, що є важливим для якісного надання психологічних послуг.

РОЗДІЛ 2

ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ТА СТРАТЕГІЇ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

2.1 Методики діагностики втоми від співчуття

Діагностика втоми від співчуття займає важливе місце в психологічній практиці, оскільки цей феномен має істотний вплив на благополуччя та ефективність роботи психологів. Втома від співчуття виникає як наслідок інтенсивної емоційної взаємодії з клієнтами, особливо в контексті роботи з травматизованими чи високо-стресовими випадками. Цей стан може проявлятися у формі емоційного вигорання, зниження співчуття, та навіть розвитку симптомів, схожих на посттравматичний стресовий розлад. Ефективна діагностика цього явища є критично важливою для раннього виявлення та своєчасного втручання, що може допомогти запобігти більш серйозним професійним та особистим наслідкам для психологів.

Значення діагностики втоми від співчуття в психологічній практиці полягає у забезпеченні тривалого професійного благополуччя та підтримки високих стандартів надання психологічних послуг. Через використання валідних та надійних діагностичних інструментів психологи можуть отримувати об'єктивну інформацію про рівень свого емоційного виснаження та здатність до співпереживання. Це, в свою чергу, дозволяє розробляти цільові стратегії самодопомоги та професійного розвитку, спрямовані на запобігання вигоранню та підтримку ефективної взаємодії з клієнтами. Таким чином, діагностика втоми від співчуття є важливим інструментом, що сприяє збереженню професійного здоров'я та ефективності психологів.

Діагностичні методики, спрямовані на виявлення та оцінку втоми від співчуття, відіграють ключову роль у забезпеченні здоров'я та ефективності практики психологів [9; 75]. Вони надають цінні дані для раннього виявлення симптомів, оцінки рівня емоційного вигорання, ідентифікації потреб у професійному розвитку та підтримки загального психологічного здоров'я

психологів. Ефективне використання цих методик сприяє своєчасному втручанню та розробці стратегій подолання чи запобігання втоми від співчуття, що є важливим для довготривалого професійного благополуччя та високої якості надання психологічних послуг.

Різні інструменти для діагностики втоми від співчуття, включаючи шкали самооцінки є важливими для оцінки та розуміння цього феномену у професійній діяльності психологів. Використання цих інструментів дозволяє ефективно ідентифікувати рівні вигорання та емоційного навантаження, що є критичним для розробки відповідних стратегій інтервенції та підтримки. Адекватна діагностика втоми від співчуття сприяє кращому забезпеченню психологічного здоров'я психологів, збереженню їхньої професійної ефективності та якості надання послуг клієнтам.

У дослідженні використані такі методики:

1. тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм;
2. шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесье-Філліона;
3. опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн;
4. Опитувальник професійного вигорання Маслача (Maslach Burnout Inventory, MBI);
5. Методика СОРЕЧ. Карвера, М. Шейера, Ж. Вентрауба.

Опитувальник Стемма для оцінки втоми від співчуття та професійного задоволення (додаток А) є психометричним інструментом, призначеним для виявлення рівня емоційного виснаження, професійного задоволення та вторинного травматичного стресу у фахівців, які працюють з травмованими клієнтами. Тест складається з 30 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою та об'єднані в три субшкали: професійне задоволення, вигорання та вторинний травматичний стрес. Отримані дані дозволяють ідентифікувати індивідуальний профіль психологічного благополуччя та виявити потенційні ризики розвитку професійного вигорання.

Високі бали за шкалою "вигорання" та "вторинний травматичний стрес" можуть свідчити про необхідність впровадження додаткових заходів самопомоги та професійної підтримки. З іншого боку, високі бали за шкалою "професійне задоволення" вказують на високий рівень мотивації та залученості до роботи [32].

Результати тесту можуть бути використані для розробки програм підтримки, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення професійного задоволення. Крім того, цей інструмент може бути використаний для моніторингу динаміки психологічного стану працівників у процесі впровадження різних інтервенцій.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (додаток Б) є інструментом психометричного дослідження, розробленим для прямого вимірювання феноменологічної структури стресових переживань. На відміну від традиційних підходів, які фокусуються на непрямих індикаторах стресу, ця методика дозволяє оцінити суб'єктивний досвід стресу безпосередньо через опис соматичних, поведінкових та емоційних реакцій. Такий підхід забезпечує більш точне та детальне розуміння феномену стресу.

Завдяки своїй універсальності, методика може застосовуватися для дослідження стресу у різних професійних групах та соціокультурних контекстах. [22].

Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (ОППР) розроблений Н. Водоп'яноюю і М. Штейн (додаток В) на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолл є інструментом психологічної діагностики, спрямованим на оцінку динаміки особистісних ресурсів в умовах життєвих змін. Методика дозволяє кількісно визначити співвідношення втрат та придбань матеріальних і нематеріальних ресурсів за певний період, що дає змогу оцінити рівень психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій [5; 49].

ОППР фокусується на вимірюванні динаміки особистісних ресурсів, які включають як матеріальні аспекти життя (дохід, житло), так і нематеріальні

(самооцінка, соціальна підтримка). Шкала дозволяє оцінити як зовнішні ресурси, пов'язані з соціальною середовищем, так і внутрішні ресурси, що характеризують психологічне благополуччя індивіда. Застосування ОППР дозволяє виявити сильні та слабкі сторони ресурсного забезпечення особистості [45; 49].

Опитувальник професійного вигорання Маслача (Maslach Burnout Inventory, MBI) (додаток Г) є одним з найбільш відомих та широко використовуваних інструментів для оцінки вигорання, особливо серед професіоналів у сфері допомагаючих професій, включаючи психологів. Розроблений Крістіною Маслач та Сьюзен Е. Джексон, цей опитувальник допомагає ідентифікувати та оцінити ступінь професійного вигорання. MBI включає кілька версій, призначених для різних професійних груп, але всі вони зосереджені на трьох основних вимірах:

1. Емоційне вигорання (Emotional Exhaustion, EE) оцінює почуття виснаження та втоми від роботи. Високі показники у цій категорії можуть вказувати на те, що людина відчуває себе емоційно спустошеною та виснаженою своєю роботою.

2. Деперсоналізація (Depersonalization, DP) оцінює цинічне ставлення до роботи та людей, з якими працює індивід. Високі рівні деперсоналізації можуть вказувати на відсторонене або негативне ставлення до клієнтів чи колег.

3. Зниження професійної реалізації (Reduced Personal Accomplishment, RA) оцінює відчуття неефективності та відсутності досягнень на роботі. Низькі рівні у цій категорії можуть свідчити про відчуття нездатності досягати успіху чи мати позитивний вплив у професійній сфері.

Опитувальник містить низку тверджень, щодо яких респонденти вказують частоту їх відчуття чи переживання на шкалі від «ніколи» до «щодня». Відповіді аналізуються для визначення рівнів емоційного вигорання, деперсоналізації та зниження професійної реалізації.

Результати MBI можуть використовуватися для ідентифікації потреб у підтримці, розвитку копінгових стратегій або зміні умов роботи. Цей інструмент є цінним для організацій, керівників та індивідуальних практиків, оскільки допомагає зосередитися на важливих аспектах професійного благополуччя та запобігання вигоранню [5; 73; 25; 49].

Методика COPE Ч. Карвера, М. Шейера, Ж. Вентрауба (додаток Д) є багатофакторним опитувальником, призначеним для оцінки індивідуальних стратегій копіngu зі стресом. Шкала складається з 15 субшкал, які охоплюють широкий спектр копінг-механізмів, від активних (наприклад, активний копінг, планування долання) до пасивних (наприклад, заперечення, поведінкове уникнення). Методика дозволяє виявити домінуючі стилі подолання стресу та їхній вплив на психологічне благополуччя:

1. Позитивне переосмислення та особистісний розвиток — це процес, коли людина розглядає стресову ситуацію як можливість для розвитку та намагається знайти способи її подолання через позитивний підхід.
2. Психічне уникнення — залучення особи до різноманітної діяльності, щоб відволіктися від стресової ситуації.
3. Фокусування на емоціях — зосередження уваги на власних переживаннях та вираженні емоцій.
4. Інструментальна соціальна підтримка — це пошук додаткової інформації, порад або допомоги від оточуючих у стресовій ситуації.
5. Активний копінг — вжиття конкретних заходів і активних дій для вирішення стресової ситуації.
6. Заперечення — відмова від прийняття реальних обставин стресової ситуації.
7. Релігійний копінг — звернення до Бога або молитви як способу впоратися зі стресовою ситуацією.
8. Використання гумору — сміх або висміювання стресових обставин як спосіб знизити їх вплив.

9. Поведінкове уникнення — відмова від дій, які можуть допомогти подолати стресову ситуацію.

10. Самообмеження — уникання поспішних рішень або дій при вирішенні проблеми.

11. Емоційно-соціальна підтримка — звернення до інших за підтримкою, співчуттям та розумінням у стресових ситуаціях.

12. Використання психоактивних речовин — вживання алкоголю або наркотиків як засобу для зменшення стресу.

13. Прийняття — визнавання реальних обставин стресової ситуації без активних дій для її подолання.

14. Припинення діяльності — відмова від будь-якої діяльності, щоб зосередитися лише на стресовій ситуації.

15. Планування вирішення — розробка стратегії і планування шляхів вирішення стресової ситуації [63].

Зазначені вище шкали методики COPE фіксують тісний взаємозв'язок між способами додання стресогенної ситуації та її показниками адаптації й психічного здоров'я особи [55].

2.2 Обґрунтування вибору вибірки та процесу дослідження

Основна мета даного дослідження полягає у вивченні втоми від співчуття серед фахівців-психологів, зокрема серед психологів, які працюють із кризовими станами. Значення цього дослідження важко переоцінити, оскільки втома від співчуття є ключовим фактором, який може впливати на професійне благополуччя та ефективність роботи психологів. Виявлення та розуміння ранніх ознак та чинників, що сприяють розвитку втоми від співчуття, дозволить розробити цілеспрямовані стратегії для її запобігання та лікування. Це дослідження також має на меті підкреслити важливість включення модулів та тренінгів з копінгових стратегій та самодогляду у навчальний процес студентів-психологів, що є критично важливим для підготовки ефективних та стійких професіоналів у галузі психології.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішені такі завдання:

- 1) Підбір відповідних методик дослідження;
- 2) Психодіагностика втоми від співчуття та стратегії щодо її подолання у практикуючих психологів;
- 3) Кільнісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- 4) Написання висновків та розробка тренінгу “Протидія втомі” за результатами дослідження.

Дослідження проводилось на базі Міжкафедральної навчально-наукової лабораторії «Центр адаптації особистості» навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Вибіркою дослідження стали психологи зі стажем роботи не менше 2 років. За гендерним аспектом вибірка складала 96 жінок та 52 чоловіки віком від 25 до 53 років. 52 учасників працюють із кризовими станами (робота з людьми, які переживають втрати, робота з постраждалими від насильства, надання екстреної психологічної допомоги, клінічні психологи, паліативна допомога, робота зі військовослужбовцями та їх сім'ями), а 96 - у інших напрямках психології (сімейне консультування, інклюзивна освіта, шкільні психологи). Процедура проходження методик відбувалася в індивідуальній формі за допомогою онлайн ресурсів. Розподіл вибірки представлено у таблиці 2.1 .

Таблиця 2.1 Розподіл вибірки дослідження

25-35 років		35-45 роки		45-55 років	
67		50		31	
45,3%		33,8%		20,9%	
Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
20	47	18	32	14	17
38,5%	49%	34,6%	33,3%	26,9%	17,7%

Психологи, які тільки закінчили університет представляють значну цінність для вивчення феномену втоми від співчуття, оскільки вони знаходяться на початковому етапі свого професійного шляху, де формуються

ключові навички та компетенції. Цей етап є критичним для визначення майбутньої стійкості до професійного вигорання та втоми від співчуття. Психологи активно залучені в навчальний процес, де вони не лише набувають теоретичних знань, але й практичного досвіду через стажування та взаємодію з клієнтами. Це ставить їх в унікальні умови для розуміння впливу емоційної роботи на особисте благополуччя. Дослідження серед пачатківців допомагає ідентифікувати вразливості та потреби, що можуть виникнути на ранніх стадіях кар'єри, та розробляти стратегії для їх подолання.

При виконанні даного дослідження було проведено ряд етапів.

I. Теоретико-методологічний етап, який включає:

- Формулювання проблеми дослідження. Чітке визначення актуальної проблеми втоми від співчуття серед психологів, її теоретичне обґрунтування та практична значущість.
- Постановка мети дослідження. Сформулювання загальної мети дослідження, яка відображає бажаний результат. Наприклад: "Дослідити рівень втоми від співчуття у психологів та розробити ефективну тренінгову програму для її подолання".
- Визначення завдань дослідження. Конкретизація мети шляхом формулювання конкретних завдань, які потрібно вирішити для досягнення загальної мети. Наприклад: "Оцінити поширеність втоми від співчуття серед психологів", "Ідентифікувати фактори, що впливають на розвиток втоми від співчуття", "Розробити та апробувати тренінгову програму для подолання втоми від співчуття".
- Висування гіпотез. Формулювання припущень щодо можливих результатів дослідження. Наприклад: "Рівень втоми від співчуття у психологів, які працюють з травмованими клієнтами, буде вищим порівняно з психологами, які працюють з іншими категоріями клієнтів".
- Аналіз наукової літератури. Систематичний огляд наукових публікацій з проблеми втоми від співчуття, що дозволяє визначити стан

дослідження, існуючі теорії та моделі, а також ідентифікувати прогалини в знаннях.

- Вибір теоретичної основи дослідження. Обґрунтування вибору теоретичної концепції, яка буде використовуватися для пояснення отриманих результатів. Наприклад, ресурсна модель стресу, теорія соціально-когнітивного навчання.

- Визначення основних понять. Операціоналізація ключових понять дослідження (вдома від співчуття, копінг-стратегії, психологічне благополуччя тощо).

II. Емпіричний етап, який включає:

- Вибір методик дослідження. Підбір психометричних інструментів (опитувальників, шкал) для оцінки рівня втомі від співчуття, копінг-стратегій, психологічного благополуччя та інших досліджуваних змінних.

- Формування вибірки. Визначення критеріїв відбору учасників дослідження, формування репрезентативної вибірки психологів.

- Збір даних. Проведення емпіричного дослідження шляхом анкетування, інтерв'ю або інших методів збору даних.

III. Аналітичний етап, який включає:

- Обробка даних. Введення даних в статистичний пакет, проведення описової статистики.

- Статистичний аналіз. Використання відповідних статистичних методів для аналізу даних (кореляційний аналіз).

- Інтерпретація результатів. Порівняння отриманих результатів з теоретичними положеннями, формулювання висновків щодо перевірки гіпотез.

IV. Формувальний етап, який включає:

- Розробка тренінгової програми. Створення детального плану тренінгу, який включає теоретичну частину (лекції, презентації) та практичні вправи (рольові ігри, дискусії).

- Реалізація тренінгу. Проведення тренінгових занять з учасниками дослідження.
- Оцінка задоволеності. Збір зворотного зв'язку від учасників щодо ефективності тренінгу.

V. Контрольний етап, який включає:

- Повторне емпіричне дослідження. Проведення повторного обстеження учасників після завершення тренінгу для оцінки змін у рівні втоми від співчуття та інших досліджуваних змінних.
- Порівняльний аналіз. Порівняння результатів до і після проведення тренінгу для оцінки його ефективності.
- Формулювання висновків. Підведення підсумків дослідження, формулювання загальних висновків та рекомендацій.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У контексті даного дослідження, метою аналізу є глибоке розуміння феномену втоми від співчуття серед психологів. Через комплексний аналіз даних, зібраних за допомогою шкали втоми від співчуття та опитувальника, щоб виявити основні шаблони, причини та наслідки втоми від співчуття. Це включає оцінку рівнів емоційного вигорання, деперсоналізації, та зниження особистої реалізації, а також ідентифікацію чинників, що сприяють чи запобігають розвитку втоми від співчуття. Встановлення цього контексту та мети дозволяє провести виважений та цілеспрямований аналіз, що важливо для розвитку ефективних підходів до підготовки майбутніх фахівців-психологів.

Відповідно до дослідження за методикою методикою на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма, результати розподілу учасників за рівнями втоми від співчуття серед 148 психологів виглядають наступним чином (див. рис. 2.1).

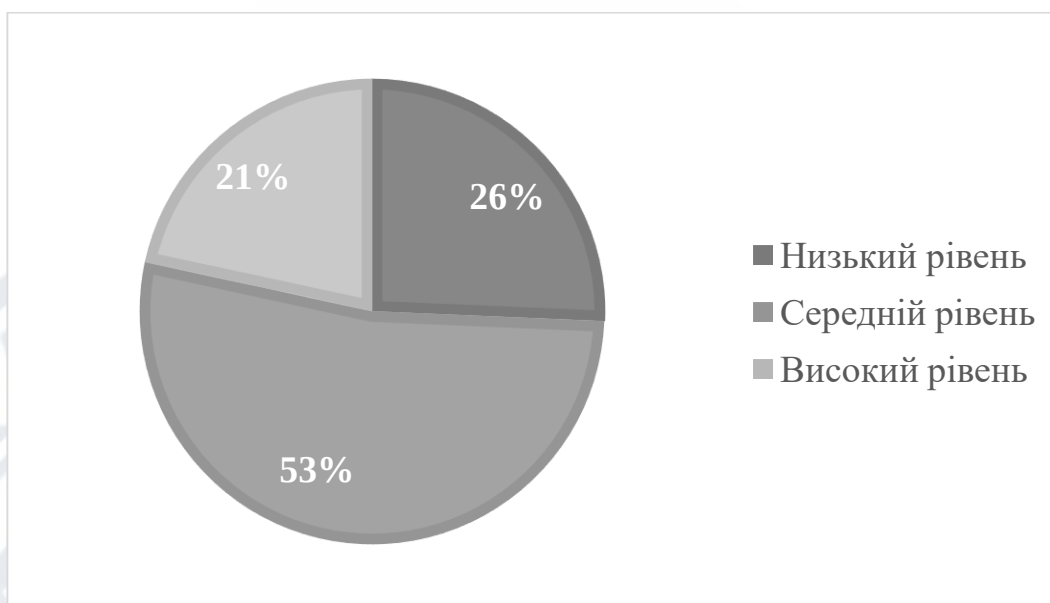


Рисунок 2.1 – Результати розподілу учасників за рівнем втоми від співчуття

Ці дані демонструють, що 21% учасників дослідження мають низький рівень втоми від співчуття, що вказує на ефективне управління емоційним навантаженням та низький ризик вигорання. Найбільша кількість учасників (53%) із середнім рівнем втоми від співчуття, що сигналізує про необхідність уваги до стресових факторів та розвитку додаткових стратегій копіngu. 26% учасників знаходяться на дуже високому рівні втоми від співчуття, що вимагає негайних заходів для адресації проблеми, включаючи професійну допомогу.

Проінтерпретуємо отримані результати за шкалами даної методики (див. рис. 2.2).

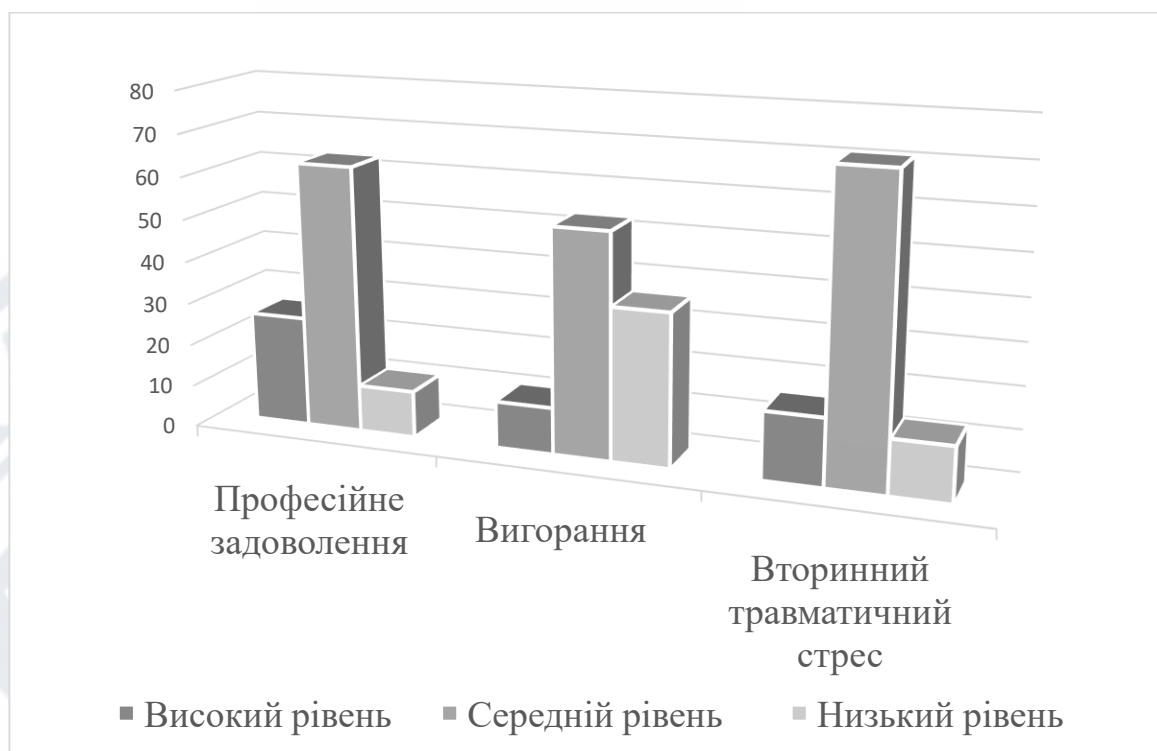


Рисунок 2.2 - Результати за методикою на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма

Отримані результати можна проінтерпретувати наступним чином:

1) За шкалою професійного задоволення, найбільша частина учасників (63%) отримала середнє значення, що свідчить про наявність факторів, які перешкоджають повному досягненню професійного задоволення. Це вказує на існування перешкод для повноцінного задоволення від професійної діяльності. Це може свідчити про проблеми в організації роботи, недостатню підтримку або відсутність можливостей для професійного розвитку. Такі результати можуть бути спричинені невідповідністю очікувань від роботи, недостатньою оцінкою внеску, відсутністю можливостей для кар'єрного зростання, незручністю умови праці, конфліктами в колективі тощо. Середній рівень задоволеності може призводити до зниження мотивації, продуктивності та якості роботи.

Високе значення отримало 26% респондентів, що вказує на позитивний досвід та задоволення від роботи. Ця група може бути мотивованою та продуктивною. Такі результати можуть свідчити про те, що у фахівця робота,

сприятливі умови праці, підтримка колег та керівництва, можливості для професійного розвитку, висока заробітна плата тощо. Високий рівень задоволеності, як правило, пов'язаний з високою продуктивністю, креативністю та лояльністю до організації.

11% учасників мають низьке значення, що може вказувати на серйозні проблеми в їхній професійній діяльності, можливі емоційні або психологічні труднощі. Так показники можуть бути спричинені вигоранням, невідповідністю професії особистісним якостям, конфліктами на робочому місці, низькою заробітною платою, відсутністю перспектив тощо. Низький рівень задоволеності може призводити до зниження продуктивності, збільшення кількості помилок, підвищення рівня стресу та навіть до звільнення.

2) За шкалою вигорання найбільша частина психологів (53%) отримала середнє значення, що може вказувати на помірний рівень вигорання серед учасників. Це може бути ознакою того, що багато фахівців відчувають певний стрес і виснаження, але ще не досягли критичного рівня. Такі показники можуть бути спричинені постійним контактом з емоційно складними ситуаціями, високими вимогами до професійної компетентності, недостатньою соціальною підтримкою, відсутністю можливостей для відновлення сил тощо. При таких показниках можуть спостерігатися перші ознаки виснаження, зниження мотивації, дратівливості, труднощі з концентрацією уваги.

Низьке значення отримали 36% осіб, що свідчить про стійкість до стресу і здатність до самовідновлення, наявність ефективних стратегій подолання стресу, високий рівень емоційної стійкості, добре розвинені навички самопомоги, сприятливі умови роботи тощо. Дана частина респондентів може відчувати задоволення від роботи, високу енергійність, здатність до ефективної роботи в стресових ситуаціях.

У 11% учасників відчувають високе вигорання, що може вимагати термінових заходів для профілактики подальшого емоційного виснаження. На

такі результати може впливати тривалий стрес, відсутність підтримки, перевантаження роботою, емоційне виснаження тощо. Як наслідок психологи можуть відчувати сильну втому, апатію, цинізм, відчуття безсилля, фізичні симптоми (головний біль, проблеми зі сном тощо).

3) За шкалою вторинного травматичного стресу найбільша частина учасників (71%) отримала середнє значення, що може свідчити про наявність у досліджуваних помірного рівня вторинного травматичного стресу та можливі прояви цього стресу серед них. Це може означати, що психологи, які працюють з травматизованими клієнтами, піддаються впливу емоційних переживань своїх пацієнтів. До таких показників може призвести регулярний контакт з травматичними історіями клієнтів, емпатія та співпереживання, відсутність достатньої підтримки, високі емоційні навантаження. У досліджуваних можуть спостерігатися такі симптоми, як: тривожність, безсоння, дратівливість, відчуття емоційної виснаженості, труднощі з концентрацією уваги, фізичні симптоми (головний біль, болі в м'язах).

Високі показники спостерігалися у 16% осіб, що вказує на ризик розвитку серйозних наслідків для їхнього психічного здоров'я. На травматизацію психолога впливає тривала робота з травмою, відсутність ефективних стратегій самодопомоги, неадекватна соціальна підтримка, перевантаження роботою. Можуть спостерігатися більш виражені симптоми, такі як: депресія, панічні атаки, відчуття відчаю, деперсоналізація, дереалізація.

13% учасників мають низький рівень, що може свідчити про їхню здатність справлятися з емоційними навантаженнями, наявність ефективних стратегій самодопомоги, високий рівень емоційної стійкості, добре розвинені навички саморегуляції, сприятливі умови роботи, достатня соціальна підтримка. У даної категорії опитуваних присутнє відчуття задоволення від роботи, висока енергійність, здатність до ефективної роботи в стресових ситуаціях.

Отже, ми встановили, що отримані дані за шкалою професійного задоволення демонструють неоднорідність у рівні задоволеності роботою серед досліджуваної групи. Хоча більшість респондентів виявили середній рівень задоволеності, присутні як значні групи з високим і низьким рівнем. Це вказує на наявність як позитивних, так і негативних факторів, які впливають на професійне самопочуття опитаних. Отримані дані за шкалою вигорання свідчать про те, що серед досліджуваної групи психологів існує певна різноманітність у рівні професійного виснаження. Хоча більшість респондентів демонструють помірний рівень вигорання, є також значні групи з низьким та високим рівнем. Це вказує на необхідність більш детального аналізу факторів, які впливають на розвиток вигорання у психологів. Отримані дані за шкалою вторинного травматичного стресу вказують на те, що більшість психологів, які працюють з травмованими клієнтами, відчують певні його прояви. Це підтверджує, що робота з травмою є емоційно виснажливою і може призводити до розвитку вторинного травматичного стресу.

Наступним етапом, зведемо усі результати з трьох шкал у середнє значення, детальніше на табл. 2.2

Таблиця 2.2 Результати середнього значення за шкалами методики на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма.

Шкали	Мінімум	Максимум	M	S.D
Вигорання	20,00	43,00	26,32	7,89
Вторинний травматичний стрес	20,00	55,00	36,01	8,81
Професійне задоволення	20,00	46,00	32,21	6,98

Інтерпретація методики виглядає наступним чином: якщо загальна сума балів складає 22 або менше, це відповідає 43 і меншому числу балів, що вказує на низький рівень; сума балів між 23 і 41 дорівнює 50, що свідчить про середній рівень; сума балів 42 і більше перетворюється на 57 або більше, що вказує на високий рівень.

Проаналізувавши результати, отримані за середнім значенням, можна побачити, що за шкалою вигорання показник ($M = 26,32$) відповідає 50 балам, що вказує на середній рівень. Це означає, що учасники в цілому мають помірний рівень вигорання. Значення стандартного відхилення ($S.D = 7,89$) свідчить про те, що результати варіюються, але більшість респондентів мають середній рівень вигорання. Це може означати, що вони переживають певний рівень стресу та емоційного виснаження, що потребує уваги та підтримки.

За шкалою вторинного травматичного стресу середнє значення ($M = 36,01$) відповідає 50 балам, що вказує на середній рівень. Це означає, що учасники дослідження загалом мають помірний рівень вторинного травматичного стресу і можуть відчувати деякі його симптоми. Стандартне відхилення ($S.D = 8,81$) свідчить про різноманітність результатів, але також підтверджує наявність певних проявів травматичного стресу серед респондентів. Це може вказувати на те, що фахівці, які працюють з травмованими клієнтами, піддаються емоційному навантаженню.

За шкалою професійного задоволення показники ($M = 32,21$) відповідають 50 балам, що вказує на середній рівень професійного задоволення. Це означає, що учасники стикаються з факторами, які перешкоджають повному досягненню професійного задоволення. Стандартне відхилення ($S.D = 6,98$) свідчить про те, що хоча більшість учасників відчують певне задоволення від своєї роботи, існують чинники, які заважають їм реалізувати свій потенціал повністю. Це може вказувати на потребу в удосконаленні умов праці та можливостей для професійного розвитку.

Отримані результати свідчать про те, що учасники дослідження в цілому мають помірні рівні вигорання, вторинного травматичного стресу та професійного задоволення. Важливо звернути увагу на надання підтримки для покращення цих показників, зокрема через програми професійного розвитку та психологічної підтримки, що можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальне професійне задоволення.

Отримані результати за шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (див. рис. 2.3) дають можливість констатувати, що переважна кількість опитаних мають середні показники за рівнем сформованості симптомів стресу (76%). Це свідчить про те, що ці працівники здатні управляти емоційним навантаженням, мають певні механізми адаптації та емоційну компетентність. Високий рівень стресостійкості та професійної мотивації може вказувати на те, що працівники розуміють важливість підтримки психологічного благополуччя в умовах стресу.

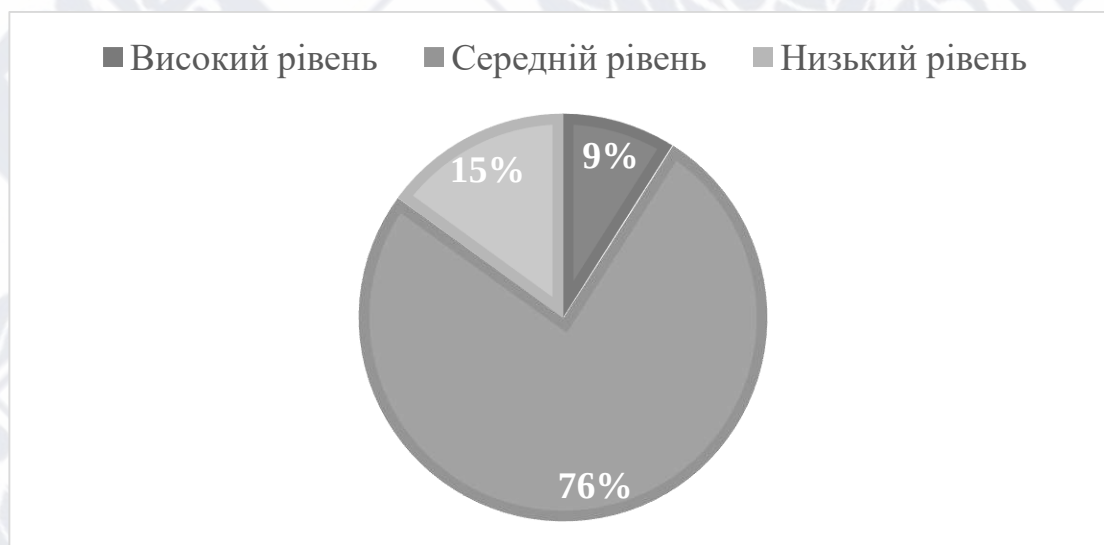


Рисунок 2.3 - Результати за шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона

Низький рівень психологічного стресу притаманний 15% психологів, що свідчить про їх високу психологічну адаптацію до робочих навантажень. Ці фахівці, імовірно, вміють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що може бути результатом їх професійного досвіду або використання стратегій самодопомоги. Тобто результати вказують на стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Високий рівень стресу, високий – 9% опитуваних, що свідчить про можливу дезадаптацію та психічний дискомфорт. Ця група може потребувати додаткової підтримки, застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження,

зміни стилю мислення і життя, ввключаючи психотерапію, тренінги з управління стресом, а також зміну стилю життя та мислення для покращення свого психологічного стану.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм методики психологічного стресу та методикою на втому від співчуття та задоволення. Для цього ми застосовували критерій рангової кореляції Спірмена. Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено: середній кореляційний зв'язок між показниками за шкалою професійне задоволення і низьким рівнем психологічного стресу $r_s=0,667$ при $p \leq 0,05$, що вказує на те, що чим вище задоволення від професійної діяльності, тим нижчий рівень стресу. Це підкреслює важливість позитивного емоційного стану для зниження психоемоційного навантаження.

Сильний значимий кореляційний зв'язок між показниками за шкалою вигорання і високим рівнем психологічного стресу $r_s=0,711$ при $p \leq 0,01$ та сильний значимий від'ємний кореляційний зв'язок між показниками за шкалою вигорання і низьким рівнем психологічного стресу $r_s=-0,832$ при $p \leq 0,01$ свідчать про те, що вигорання психологів безпосередньо пов'язане з їхнім психоемоційним станом. Високе вигорання корелює з високим стресом, тоді як зниження вигорання асоціюється з низьким рівнем стресу. Це підтверджує, що вигорання є серйозною проблемою, яка потребує уваги.

Помірний кореляційний зв'язок між показниками за шкалою вторинний травматичний стрес і середнім рівнем психологічного стресу $r_s=0,612$ при $p \leq 0,01$ вказує на те, що психологи, які стикаються з травматичними переживаннями клієнтів, можуть також відчувати підвищення рівня стресу. Це підкреслює важливість підтримки психологів у їхній роботі з травмованими особами.

Загалом, результати підтверджують, що психологічний стрес є поширеною проблемою серед психологів і пов'язаний з такими факторами, як:

низький рівень професійного задоволення, високий рівень вигорання, наявність вторинного травматичного стресу. Ці висновки мають важливі практичні наслідки такі як необхідність розробки програм профілактики та подолання вигорання серед психологів.

Далі проаналізуємо результати, отримані за допомогою методики «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн.

Отримані дані свідчать про те, що респонденти в цілому орієнтовані на розвиток та збереження своїх особистих ресурсів. Середня оцінка можливих надбань ($M=87,34$) суттєво перевищує середню оцінку можливих втрат ($M=64,56$), що свідчить про загальний оптимізм та віру в майбутнє. Це вказує на те, що учасники дослідження, як правило, сфокусовані на своїх сильних сторонах, можливостях та потенціалі для зростання.

Наступним кроком у опитувальнику обчислюється показник «індекс ресурсності», який визначається шляхом ділення кількості балів за шкалою «втрати» на бали за шкалою «придбання». Оцінка проводиться за такими нормами:

- 1) низький індекс ресурсності — більше 0,8;
- 2) середній індекс ресурсності — від 0,8 до 1,2;
- 3) високий індекс ресурсності — менше 1,2.

Відповідно були отримані такі результати: 5% респондентів мають низький індексу ресурсності. Низький індекс ресурсності свідчить про можливе вигорання, песимістичний настрій та загальну втому. Ці респонденти, ймовірно, відчують труднощі в адаптації до життєвих викликів і можуть потребувати психологічної підтримки (рис. 3.2).

Більшість респондентів, а саме 76%, мають середній індекс, що свідчить про збалансованість між життєвими розчаруваннями та досягненнями, а також про помірний рівень адаптаційних можливостей і стійкості до стресових ситуацій. Ці учасники мають помірний рівень адаптивності та витривалості в умовах стресу. Хоча вони можуть стикатися з емоційними труднощами, у них є ресурси для їх подолання.

19%, має високий рівень ресурсності, що свідчить про їх значні адаптаційні можливості та здатність справлятися зі стресом. Вони демонструють оптимістичний підхід до життя, віддаючи перевагу досягненням над розчаруваннями, що вказує на їхню здатність ефективно вирішувати життєві виклики. Це також свідчить про те, що більшість респондентів мають позитивний настрій. Для кращого розуміння представимо результати у графіку (див. рис. 2.4).

Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів демонструють високий рівень ресурсності, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися зі стресом та життєвими викликами. Однак, присутні також групи респондентів із середнім та низьким рівнем ресурсності, що потребує додаткового аналізу та уваги.

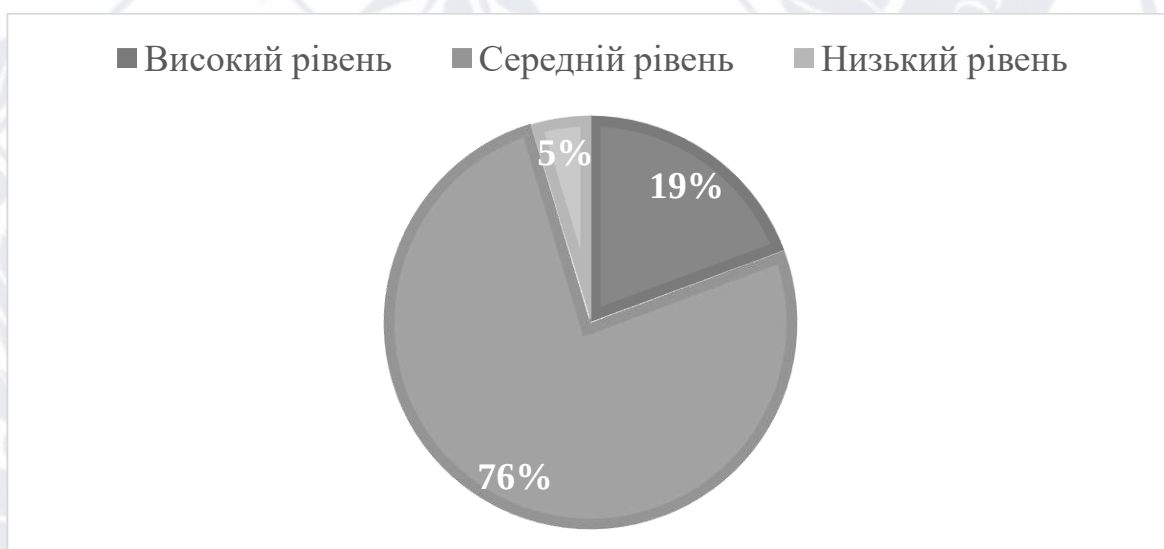


Рисунок 2.4 - Груповий індекс ресурсності

Адаптаційні можливості тобто високий індекс ресурсності відображають, як добре людина пристосовується до життя, а також рівень відповідності її соціального статусу і задоволення чи незадоволення собою. Тож респонденти з високими індексом ресурсності мають широке коло спілкування, легко орієнтуються в різних ситуаціях і вміють активно вирішувати проблеми. Респонденти з високим індексом ресурсності,

ймовірно, володіють цими якостями, що дозволяє їм ефективно справлятися з життєвими викликами.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів мають середні адаптаційні можливості та стійкість до стресу. Це підкреслює їх оптимістичний підхід до життя і здатність успішно справлятися з труднощами. Водночас, наявність групи з низьким індексом ресурсності вказує на потребу в підтримці та втручанні для покращення їх психоемоційного стану. Ці висновки можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів у різних соціальних групах.

Наступним етапом було встановлення кореляційних зв'язків між показниками за методикою втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма та методики «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (табл. 2.3) Розглянемо результати, зазначаючи, які коефіцієнти є статистично значущими (позначені зірочками) та які потребують додаткового коментаря.

Таблиця 2.3. Результати статистичного аналізу зв'язків ресурсності із шкалами втому від співчуття

		Високий рівень ресурсності	Середній рівень ресурсності	Низький рівень ресурсності
Вигорання	Високий рівень	-0.85 (***)	-0.52 (*)	0.72 (***)
	Середній рівень	-0.47 (*)	0.35 (ns)	0.50 (*)
	Низький рівень	0.75 (***)	0.57 (*)	0.48 (ns)
Вторинний травматичний стрес	Високий рівень	-0,74 (***)	-0,42 (ns)	0,58 (**)
	Середній рівень	-0,53 (**)	0,38 (ns)	0,31 (ns)
	Низький рівень	0,62 (**)	0,33 (ns)	0,14 (ns)

Продовження таблиці 2.3

Професійне задоволення	Високий рівень	0,92 (***)	0,44 (ns)	-0,49 (ns)
	Середній тривень	0,64 (**)	0,36 (ns)	-0,28 (ns)
	Низький рівень	-0,73 (***)	-0,26 (ns)	-0,32 (ns)

Ми визначили наявність зв'язків із шкалами:

1. Високий рівень вигорання та високий рівень ресурсності (-0.85) - високий рівень негативної кореляції. Це означає, що коли рівень ресурсності високий, вигорання зменшується. Цей результат є дуже значущим. Люди з високим рівнем ресурсності, ймовірно, краще справляються зі стресом і менш схильні до вигорання.

2. Високий рівень вигорання та середній рівень ресурсності (-0,47) - помірна негативна кореляція. Це також вказує на те, що з підвищенням ресурсності вигорання зменшується, хоча зв'язок слабший, ніж у високому рівні ресурсності.

3. Високий рівень вигорання та низький рівень ресурсності (0.72), що також свідчить про сильний позитивний монотонний зв'язок. Люди з низьким рівнем ресурсності мають більше схильності до вигорання. Високий рівень вигорання корелює з низьким рівнем ресурсності, що вказує на те, що бракування ресурсів може призводити до більшого емоційного виснаження.

4. Низький рівень ресурсності та середній рівень вигорання (0.50), що є помірним позитивним зв'язком. Зменшення ресурсності пов'язано з підвищенням вигорання, хоча і не настільки сильно, як для високого рівня вигорання.

5. Високий рівень вторинного травматичного стресу та високий рівень ресурсності (-0,74) - висока негативна кореляція. Люди з високим рівнем ресурсності значно менш схильні до вторинного травматичного стресу. Це свідчить про те, що більша кількість внутрішніх ресурсів (наприклад,

стресостійкість або здатність до саморегуляції) зменшує ймовірність розвитку цього стресу.

6. Високий рівень вторинного травматичного стресу та середній рівень ресурсності (-0,53) - помірно негативна кореляція. Це свідчить про те, що високий рівень ресурсності зменшує вторинний травматичний стрес, але цей ефект слабший порівняно з високим рівнем ресурсності.

7. Високий рівень вторинного травматичного стресу та низький рівень ресурсності (0,62), що є помірним позитивним зв'язком. Люди з низьким рівнем ресурсності більш схильні до вторинного травматичного стресу. Це також підтверджує те, що відсутність ресурсів (як емоційних, так і психологічних) збільшує вразливість до травматичних впливів.

8. Високий рівень професійного задоволення та високий рівень ресурсності (0,92), що вказує на дуже сильний позитивний монотонний зв'язок. Люди з високим рівнем ресурсності значно більш задоволені своєю професійною діяльністю. Це вказує на те, що наявність ресурсів (емоційних і психологічних) сприяє більшому задоволенню від роботи.

9. Високий рівень професійного задоволення та середній рівень ресурсності (0,64) - позитивна кореляція. Підвищення рівня ресурсності також позитивно впливає на професійне задоволення, хоча і менш виразно, ніж у високому рівні ресурсності.

10. Високий рівень професійного задоволення та низький рівень ресурсності (-0,73), що є сильним негативним зв'язком. Низький рівень ресурсності сильно знижує професійне задоволення. Це свідчить про те, що відсутність ресурсів або внутрішніх резервів може призводити до більшої незадоволеності від роботи.

Отримані дані свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем ресурсності психологів та їхнім психологічним станом. Чітко простежується тенденція: чим вищий рівень ресурсності, тим нижчий рівень вигорання та вторинного травматичного стресу, і навпаки. Водночас, високий рівень ресурсності вказує на зв'язок з підвищеним професійним задоволенням. Ці результати

підтверджують результати попередніх методик та підкреслюють важливість підтримки ресурсності у психологів, оскільки наявність ресурсів має значний вплив на їх психологічний стан і загальну ефективність у роботі.

Наступним етапом дослідження є математична обробка даних для визначення взаємозв'язку між рівнем ресурсності та рівнем стресу у практикуючих психологів. Для цього було застосовано кореляційний аналіз, який дозволить виявити взаємозв'язки між показниками методик. Для порівняння рівнів стресу залежно від рівня ресурсності ми використаємо критерій Манна-Уїтні, щоб встановити тип розподілу даних. У таблиці 2.4 наведені значущі кореляційні зв'язки між показниками методик дослідження.

1) Результат тесту Манна-Уїтні: $U = 132$ при рівні значущості $p = 0,001$ виявив сильний від'ємний зв'язок між високим рівнем ресурсності та низьким рівнем стресу. Це свідчить про те, що психологи з високим рівнем ресурсності мають статистично значущі відмінності в рівні стресу порівняно з тими, у кого рівень ресурсності низький. Психологи з високою ресурсністю показують значно нижчий рівень стресу, що вказує на ефективніше справляння з робочим навантаженням та стресовими ситуаціями.

2) Визначено помірний зв'язок між високим рівнем ресурсності та високим рівнем стресу $U = 245$ при рівні значущості $p = 0,045$. Цей результат свідчить, що психологи з високим рівнем ресурсності все ж можуть стикатися з високим рівнем стресу. Однак здатність до відновлення і адаптації знижує вплив стресу, хоча статистична значущість різниці між групами з високим рівнем стресу і високою ресурсністю все ж підтверджена.

3) Визначено помірний зв'язок між середнім рівнем ресурсності та високим і середнім рівнями стресу:

- o для високого рівня стресу $U = 198$ при рівні значущості $p = 0,012$;
- o для середнього рівня стресу $U = 212$ при рівні значущості $p = 0,034$.

Результати свідчать, що психологи зі середнім рівнем ресурсності мають статистично значущі відмінності в рівні стресу в порівнянні з іншими групами,

і вони більше схильні до стресу порівняно з психологами з високим рівнем ресурсності.

4) Виявлено сильний зв'язок між низьким рівнем ресурсності та високим і низьким рівнями стресу:

- о для високого рівня стресу $U = 42$ при рівні значущості $p < 0,0001$;
- о для низького рівня стресу $U = 38$ при рівні значущості $p < 0,0001$.

Психологи з низьким рівнем ресурсності виявляють статистично значущі відмінності за рівнем стресу як в сторону високого, так і низького стресу. Ці психологи мають значно вищі рівні стресу, що свідчить про їх більшу схильність до стресових ситуацій через обмежені внутрішні ресурси.

Таблиця 2.4 Результати тесту Манна-Уїтні для порівняння рівнів стресу при різних рівнях ресурсності

Рівень	Високий рівень стресу	Рівень значущості	Середній рівень стресу	Рівень значущості	Низький рівень стресу	Рівень значущості
Високий рівень ресурсності	$U = 245$	$p = 0,045$	$U = 220$	$p = 0,067$	$U = 132$	$p = 0,001$
Середній рівень ресурсності	$U = 198$	$p = 0,012$	$U = 212$	$p = 0,034$	$U = 150$	$p = 0,089$
Низький рівень ресурсності	$U = 42$	$p < 0,0001$	$U = 78$	$p = 0,003$	$U = 38$	$p < 0,0001$

Отримані дані демонструють чітку залежність між рівнем ресурсності психологів та їхнім рівнем стресу. Висока ресурсність асоціюється з низьким рівнем стресу, що підтверджує важливість внутрішніх ресурсів для ефективного подолання професійних викликів. Однак, дослідження також виявило, що навіть психологи з високою ресурсністю можуть стикатися зі стресом, хоча їхня здатність до адаптації та відновлення значно вища.

Результати дослідження підтверджують значущість розвитку внутрішніх ресурсів для підвищення стійкості до стресу. Вищий рівень

ресурсності відкриває більше можливостей для відновлення та адаптації в стресових умовах. Це свідчить про те, що психологи з високим індексом ресурсності краще зберігають цілісність особистості та ефективніше справляються зі стресом.

Дослідження акцентує увагу на тому, що розвиток стресостійкості є життєво важливим для практикуючих психологів, адже це покращує не лише їх професійне життя, а й загальний емоційний стан. Важливо впроваджувати стратегії, які сприяють підвищенню ресурсності, такі як самопізнання, вдосконалення навичок самоконтролю та формування підтримуючого соціального середовища.

Слід зазначити, що чим більше внутрішніх ресурсів має людина (вищий рівень ресурсності), тим легше їй відновитися після втрати зовнішніх ресурсів. Це також підвищує її стійкість до навколишнього середовища, зміцнює суб'єктивність, волю, інтеграцію особистості, а також самосвідомість і відчуття ефективності. Всі ці фактори сприяють її стресостійкості, зберігаючи цілісність особистості.

Наступним етапом дослідження є математична обробка даних для визначення взаємозв'язку між рівнем ресурсності та рівнем втоми від співчуття у практикуючих психологів. Для цього було застосовано статистичний аналіз, який дозволить виявити зв'язки між показниками методик. Тип розподілу даних визначатиметься за допомогою критерію Манна-Уїтні для порівняння рівнів втоми залежно від рівня ресурсності. У таблиці 2.5 наведені значущі зв'язки між показниками методик дослідження.

Таблиця 2.5 – Результати залежності рівня втоми від співчуття від рівня ресурсності у психологі

	Низький рівень втоми від співчуття	Рівень значущості	Середній рівень втоми від співчуття	Рівень значущості	Високий рівень втоми від співчуття	Рівень значущості
Високий рівень ресурсності	U = 235	p = 0,003	U = 210	p = 0,029	U = 145	p = 0,095
Середній рівень ресурсності	U = 192	p = 0,001	U = 208	p = 0,012	U = 160	p = 0,045
Низький рівень ресурсності	U = 49	p < 0,0001	U = 83	p = 0,004	U = 42	p < 0,0001

Інтерпретація результатів щодо ступеня втоми від співчуття:

Існує статистично значущий зв'язок між високим рівнем ресурсності та низьким рівнем втоми: $u = 235$. Цей результат має р-значення $< 0,05$ і вказує на статистично значущий ефект. Це свідчить про те, що між групою з високим рівнем ресурсності та групою з низьким рівнем втоми від співчуття існує значна різниця. Іншими словами, учасники з високою ресурсністю мають меншу втому від співчуття порівняно з іншими групами.

Також є статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) між високим рівнем ресурсності та середнім рівнем втоми: $u = 210$. Цей результат також є значущим ($p < 0,05$). Це означає, що люди з високим рівнем винахідливості мають нижчий рівень втоми від співчуття, ніж люди з середнім рівнем втоми від співчуття.

Виявлено статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) між середнім рівнем ресурсності та низьким рівнем втоми: $U = 192$. Це означає, що психологи з

середнім рівнем ресурсності мають більш високий потенціал для справляння з емоційним навантаженням і підтримують достатньо низький рівень втоми.

Середній рівень ресурсності корелює з середнім рівнем втоми.: $U = 208$. Психологи з середнім рівнем ресурсності частіше стикаються з помірним емоційним навантаженням.

Також є статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) між середнім рівнем ресурсності і високим рівнем втоми ($U = 160$):, що може свідчити про те, що середній рівень ресурсності може бути недостатнім для протистояння високому емоційному навантаженню. 3. низький рівень винахідливості:

Є дуже сильний статистично значущий зв'язок ($p < 0,0001$) між низьким рівнем ресурсності та низьким рівнем втоми від співчуття: $U = 49$. Ті, хто має нижчий рівень ресурсності, мають значно вищий рівень втоми від співчуття.

Існує статистично значущий зв'язок ($p < 0,05$) між низьким рівнем ресурсності і середнім рівнем втоми: $U = 83$. Це вказує на те, що психологи з низьким рівнем ресурсності можуть більш часто відчувати середній рівень емоційної втоми.

Є дуже сильний статистично значущий зв'язок ($p < 0,0001$) між низьким рівнем ресурсності та високим рівнем втоми від співчуття: $U = 42$. Це означає, що люди з низьким рівнем ресурсності мають дуже високий рівень втоми від співчуття порівняно з іншими групами.

Отже можемо побачити, що низький рівень ресурсності корелює з вищим рівнем втоми від співчуття. Це свідчить про те, що люди з нижчим рівнем ресурсності значно частіше відчують втому від співчуття. Вищий рівень ресурсності корелює з меншим рівнем втоми від співчуття, але значущі відмінності були виявлені лише для низького та середнього рівнів втоми. Помірний рівень ресурсності демонструє проміжні результати з невеликими статистично значущими відмінностями, що дозволяє припустити, що втома від співчуття менш виражена порівняно з групами з низьким рівнем ресурсності.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність значущих взаємозв'язків між втомою від співчуття, вигоранням і психологічним стресом.

Зокрема, професійне задоволення виступає як захисний фактор, що знижує рівень стресу, тоді як вигорання та вторинний травматичний стрес негативно впливають на емоційний стан психологів.

Наступним етапом розглянемо результати за опитувальником професійного вигорання Маслача для представлених на рисунку 2.5. З цих результатів видно, що 40% учасників виявили високі показники емоційного вигорання, вказуючи на значне емоційне виснаження від їх роботи. Одночасно, 29% учасників мають високі рівні деперсоналізації, що може свідчити про відсторонене чи цинічне ставлення до роботи та клієнтів. Ще 30% учасників виявили зниження професійної реалізації, що може вказувати на відчуття недостатності ефективності та досягнень на роботі. Ці дані надають цінну інформацію для подальшого аналізу та розробки стратегій втручання для покращення емоційного благополуччя студентів-психологів.



Рисунок 2.5 - Діаграма результату за рівнем втоми від співчуття у відсотковому значенні (опитувальник)

Високі показники у категорії «емоційне вигорання» серед 40% учасників свідчать про інтенсивне емоційне виснаження, яке вони переживають у своїй роботі. Це може призвести до зниження професійної ефективності,

погіршення якості обслуговування клієнтів, а також зростання рівня психологічного та фізичного стресу. Якщо не вжити заходів, це може призвести до повного професійного вигорання, що може мати довготривалі наслідки для кар'єри та особистого життя цих майбутніх психологів.

30% учасників з високими показниками в категорії «деперсоналізація» можуть розвинути негативне чи цинічне ставлення до своїх клієнтів та колег. Це часто веде до зниження співчуття, погіршення взаємодій з клієнтами та ускладнення професійних відносин. Якщо не вжити відповідних заходів, така деперсоналізація може призвести до втрати професійної мотивації та інтересу до роботи, що негативно позначиться на професійному рості та розвитку.

Зниження професійної реалізації, виявлене у 30% учасників, може бути ознакою відчуття неефективності та незадоволеності своїми досягненнями на роботі. Такий стан може призвести до зниження самооцінки, професійної невпевненості та втрати інтересу до професійного зростання. Якщо не звернути увагу на ці проблеми, це може спричинити довготривалі психологічні проблеми та зниження загального професійного задоволення.

В сукупності, ці результати наголошують на важливості втручань, спрямованих на зменшення рівня професійного вигорання та розвиток резиліентності, особливо серед психологів, які знаходяться на початку свого професійного шляху.

Наступним етапом ми визначили відсотковий розподіл вибірки із різним рівнем втоми від співчуття та проявом шкал методики професійного вигорання Маслаха (табл. 2.6).

Таблиця 2.6 – Аналіз результату учасників з різним рівнем втоми від співчуття рівня вираженості шкал за методикою професійного вигорання Маслача

Рівень	Втома від співчуття	Емоційне вигорання	Деперсоналізація	Зниження професійної реалізації
	%	%	%	%
Низький рівень	26	16	5	14
Середній рівень	53	24	10	10
Високий рівень	21	40	15	30

З таблиці 2.6, можна зробити наступні висновки:

1. Низький рівень втоми від співчуття виявлено у 26% вибірки. Ця група відчуває менше емоційного виснаження (16%) та деперсоналізації (10%), та має відносно низьке зниження професійної реалізації (14%). Це може вказувати на ефективні механізми справляння із стресом та більшу здатність до саморегуляції серед цих учасників.

2. Середній рівень втоми від співчуття (53%). В цій групі більш виражене емоційне виснаження (24%) та зниження професійної реалізації (16%), а також помірний рівень деперсоналізації (20%). Ці показники можуть вказувати на підвищену вразливість до стресу та потенційні ризики розвитку вигорання в майбутньому.

3. Високий рівень втоми від співчуття (21%). Ця група має найвищі показники у всіх категоріях: емоційне вигорання (40%), деперсоналізація (30%) та зниження професійної реалізації (30%). Високі показники в усіх категоріях можуть свідчити про серйозні проблеми з емоційним благополуччям та ризик професійного вигорання.

Ця таблиця демонструє, що серед учасників із високим рівнем втоми від співчуття значно вище представлено емоційне вигорання, деперсоналізація, та зниження професійної реалізації. Ці результати підтверджують отримані за

попередніми методиками. Це підкреслює необхідність запровадження заходів для зменшення вигорання та підвищення рівня професійного задоволення, що може включати програми психологічної підтримки, тренінги з управління стресом та розвиток навичок емоційної стійкості.

З огляду на результати проведеного дослідження ми можемо підтвердити гіпотезу про те, що втома від співчуття є комплексним феноменом і її рівень залежить від рівня ресурсності особистості та стресу.

Для дослідження використання стратегій психологами для боротьби з втомою від співчуття було використано методика СОРЕЧ. Карвера, М. Шейера, Ж. Вентрауба (табл. 2.7).

Таблиця 2.7 – Відсотковий розподіл використання копінг-стратегій осіб із різним рівнем втоми від співчуття

Копінг-стратегії	Низька втома (%)	Середня втома (%)	Висока втома (%)
Проблемно-орієнтовані			
1.1 Активне подолання	25%	55%	20%
1.2 Інструментальна підтримка	30%	50%	20%
1.3 Позитивний рефреймінг	35%	45%	20%
1.4 Планування	40%	45%	15%
2. Емоційно-орієнтовані			
2.1 Емоційна підтримка	38%	45%	17%
2.2 Вираження емоцій	30%	50%	20%
2.3 Гумор	20%	50%	30%
2.4 Прийняття	45%	40%	15%
2.5 Самозвинувачення	50%	40%	10%
2.6 Релігія	30%	45%	25%
3. Уникаючі			
3.1 Самовідволікання	60%	30%	10%
3.2 Відмова	20%	50%	30%
3.3 Поведінкове розмежування	30%	50%	20%
3.4 Вживання речовин	15%	40%	45%
3.5 Позитивне переформулювання	40%	45%	15%

Проаналізувавши представлені дані про використання стратегій подолання в залежності від рівня втоми від співчуття (низький, середній, високий), можна зробити кілька важливих висновків:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії:

- Активне подолання найчастіше використовується при середньому рівні втоми (50% вибірки). Це може свідчити про те, що при дуже високій втомі ресурси організму вже вичерпані для активних дій.
- Інструментальна підтримка найчастіше використовується при середньому рівні втоми (50% вибірки). Це підтверджує важливість соціальної підтримки при середньому рівні втоми, але її зниження при високій втомі може свідчити про ізоляцію або нездатність звернутися за допомогою.
- Позитивний рефреймінг ця стратегія також використовується у 45% вибірки із середнім рівнем втоми, що підкреслює важливість оптимістичного погляду в стресових ситуаціях.
- Планування – зниження використання цієї стратегії (15%) при високій втомі може бути пов'язано з когнітивними порушеннями, які часто супроводжують виснаження.

2. Емоційно-орієнтовані стратегії:

- Емоційна підтримка активно використовується при середньому рівні втоми (45%), але використання даної стратегії знижується при високій втомі від співчуття (17%). Це може бути пов'язано з відчуттям тягара для оточення або з сором'язливістю щодо своїх проблем.
- Вираження емоцій також найбільше використовується при середньому рівні втоми (50%). Це дозволяє випустити емоційну напругу і знизити рівень стресу.
- Гумор використовують як при середньому (50%), так і при високому рівні втоми від співчуття (30%). Це свідчить про адаптивність цієї стратегії та її здатність покращувати настрій навіть у складних ситуаціях.
- Зниження використання стратегії «Прийняття» (15%) при високій втомі може бути пов'язано з труднощами прийняття ситуації, яка здається безвихідною.

3. Уникаючі стратегії:

- Самовідволікання найбільш поширене при низькому рівні втоми (60%), але швидко втрачає свою ефективність при зростанні рівня втоми.
- Відмова відсоток використання зростає з підвищенням рівня втоми, що може бути ознакою виснаження та втрати мотивації.
- Вживання речовин найбільш небезпечна стратегія, яка може призвести до залежності та погіршення здоров'я. До неї вдаються 45% опитуваних із високим рівнем втоми від співчуття.

Зважаючи на отримані результати можна зробити висновок, що середня втома сприяє використанню як емоційно-орієнтованих, так і проблемно-орієнтованих стратегій, що можуть допомогти знизити стрес і підтримувати емоційний баланс. Низька втома зазвичай пов'язана з більшою активністю в таких стратегіях, як самовідволікання, самозвинувачення та планування, що свідчить про більшу енергію для реагування на стрес. Висока втома часто пов'язана з використанням унікаючих стратегій, особливо вживанням речовин, що може вказувати на важкі емоційні та фізичні наслідки стресу.

Ці дані допомагають зрозуміти, як різні рівні втоми впливають на вибір копінг-стратегій та можуть бути використані для розробки заходів підтримки людей з різними рівнями стресу.

Для порівняння результатів використання копінг-стратегії між трьома групами (низька, середня, висока втома) ми застосували критерій Краскела-Уоліса для порівняння трьох незалежних груп (табл. 2.8).

Таблиця 2.8 Результати статистичного порівняння використання копінг-стратегій психологами із різним рівнем втоми від співчуття

Копінг-стратегія	Низька втома (Зв'язок з втомою)	Середня втома (Зв'язок з втомою)	Висока втома (Зв'язок з втомою)
Проблемно-орієнтовані			
Активне подолання	-0.35**	-0.12	0.18
Інструментальна підтримка	-0.32**	-0.08	0.23
Позитивний рефреймінг	-0.27*	-0.10	0.19

Продовження таблиці 2.8

Планування	-0.30**	-0.09	0.16
Емоційно-орієнтовані			
Емоційна підтримка	-0.18	-0.14	0.12
Вираження емоцій	-0.22*	-0.05	0.26*
Гумор	-0.17	-0.13	0.15
Прийняття	-0.12	-0.20	0.09
Самозвинувачення	-0.08	-0.16	0.11
Релігія	-0.10	-0.12	0.17
Унікаючі			
Самовідволікання	0.28*	0.20	-0.35**
Відмова	0.26*	0.23	-0.27*
Поведінкове розмежування	0.22*	0.19	-0.23*
Вживання речовин	-0.35**	0.28*	0.38**
Позитивне переформулювання	-0.19	-0.18	0.20

Примітки: рівень статистичної значущості: * - $p < 0.05$, ** - $p < 0.01$,

*** - $p < 0.001$

Провівши статистичну обробку даних можемо зробити наступні висновки:

- 1) Проблемно-орієнтовані стратегії:
 - виявлено помірний негативний зв'язок між активним подоланням та низькою втомою (-0.35) — чим вищий рівень втоми, тим менше застосовується активне подолання. Це свідчить, що більш втомлені психологи менш схильні активно долати проблеми.
 - виявлено помірний зв'язок між інструментальною підтримкою та низькою втомою (-0.32) — чим вищий рівень втоми, тим рідше використовується інструментальна підтримка.
 - визначено помірний негативний зв'язок між позитивним рефреймінгом та низькою втомою (-0.27). Позитивне переосмислення ситуацій знижується з підвищенням рівня втоми в групі з низьким рівнем втоми.

- визначено негативний зв'язок між плануванням та низькою втомою кореляція (-0.3). У групі з низьким рівнем втоми знижується застосування стратегії планування у міру зростання втоми.

2) Емоційно-орієнтовані стратегії:

- визначено помірний негативний зв'язок між вираженням емоцій та низькою втомою (-0.22). Зі збільшенням втоми у групі з низьким рівнем втоми зменшується вираження емоцій.

- визначено помірний позитивний зв'язок між вираженням емоцій та високою втомою (0.26). Це свідчить про те, що психологи більше виражають свої емоції, коли відчувають високу втому.

3) Уникаючі стратегії:

- виявлено помірний позитивний зв'язок між самовідволіканням та низьким рівнем втоми (0.28). В групі з низьким рівнем втоми самовідволікання значно зростає із збільшенням втоми.

- визначено негативний зв'язок між самовідволіканням та високим рівнем втоми (-0.35). Висока втома від співчуття призводить до зниження самовідволікання. Це може свідчити про високу емоційну і психологічну втому.

- встановлено помірний зв'язок між відмовою та низьким рівнем втоми (0.26). Зі зростанням втоми у групі з низьким рівнем втоми, збільшується ймовірність використання стратегії відмови.

- виявлено негативний зв'язок між високою втомою від співчуття та стратегією відмови (-0.27). Високий рівень втоми зменшує відмову, що свідчить про високу емоційну виснаженість і потребу в психологічному відпочинку.

- поведінкове розмежування пов'язане із низьким рівнем втоми від співчуття (0.22) - поведінкове розмежування зростає з підвищенням втоми в групі з низьким рівнем втоми.

- виявлено негативний зв'язок між високим рівнем втоми від співчуття та стратегією розмежування (-0.23) - висока втома від співчуття зменшує застосування стратегії поведінкового розмежування.

- визначено зв'язок між вживанням речовин та низьким рівнем втоми від співчуття (0.35) - вживання речовин зростає із підвищенням втоми у групі з низьким рівнем втоми.

- наявна помірний зв'язок між середнім рівнем втоми від співчуття та стратегією вживання речовин (0.28). Вживання речовин також зростає в середній групі.

- визначено зв'язок між високим рівнем втоми від співчуття та стратегією вживання речовин (0.38) - високий рівень втоми знижує застосування стратегії вживання речовин.

Отже, результати аналізу використання копінг-стратегій психологами з різними рівнями втоми виявили закономірності, які свідчать про вплив втоми на вибір стратегії подолання стресу:

У групах з низьким рівнем втоми вір співчуття психологи більш схильні використовувати активні стратегії подолання (як проблемно-орієнтовані, так і деякі емоційно-орієнтовані стратегії), в той час як у вибірці із високим рівнем втоми від співчуття спостерігається зменшення використання активних стратегій і збільшення або стабілізація у використанні емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій. Психологи з високим рівнем втоми можуть бути менш схильні активно боротися з проблемами та застосовувати активні стратегії, натомість більше орієнтуючись на вираження емоцій та уникання ситуацій. Це свідчить про те, що високий рівень втоми змінює підхід до подолання стресу і потребує інших способів підтримки, ніж у тих, хто відчуває менший рівень виснаження.

Ці результати можуть мати значення для розробки програм підтримки та навчання психологів, щоб допомогти їм справлятися з втомою і стресом, а також визначати ефективні стратегії подолання в залежності від рівня втоми.

Висновок до розділу 2

У другому розділі роботи виконано методологічне обґрунтування дослідження особливостей появи та прояву втоми від співчуття. Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні методики:

- тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм;
- шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура Тесьє-Філіона;
- опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів»

Н. Водоп'янової, М. Штейн;

- Опитувальник професійного вигорання Маслача (MBI);
- Методика СОРЕЧ. Карвера, М. Шейера, Ж. Вентрауба.

У результаті сформовано наступні висновки:

148 психологів були досліджені на предмет втоми від співчуття та задоволеності роботою. Більшість респондентів мають середній рівень втоми, вигорання та вторинного травматичного стресу, що вимагає уваги до управління емоційним навантаженням. Це підкреслює потребу в тренінгах з копінгових стратегій і самоогляду, особливо для початківців.

Більшість психологів мають середній рівень ресурсності, що допомагає адаптуватися до стресу, але є групи з низьким і високим рівнем ресурсності, що вимагають індивідуального підходу. Високий рівень ресурсності асоціюється з меншим стресом, хоча навіть такі психологи можуть зіштовхуватися з високим стресом, з яким вони краще справляються завдяки здатності до відновлення. Психологи з низьким рівнем ресурсності потребують додаткової підтримки.

Більшість учасників дослідження відчують значне емоційне виснаження, що пов'язане з їхньою професійною діяльністю. Щодо вибору копінг-стратегій, то психологи з високим рівнем втоми від співчуття частіше вдаються до уникаючих стратегій, таких як самовідволікання та відмова від проблем, що може погіршувати їхнє психологічне благополуччя. Розвиток навичок емоційної регуляції та використання активних стратегій подолання

стресу може допомогти психологам зменшити рівень вигорання та підвищити професійну ефективність.

Результати підтверджують важливість розвитку внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя. Для зменшення професійного вигорання важливо зосередитися на розвитку ресурсних можливостей психологів через тренінги з управління стресом, розвиток саморегуляції та формування підтримуючого середовища. Це дозволить підвищити мотивацію та ефективність у професійній діяльності.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

3.1 Формування позитивних стратегій подолання втоми від співчуття у психологів

Враховуючи копінг-стратегії, які використовують психологи для подолання втоми від співчуття та розбіжності у їх використанні на різних рівнях втоми ми розробили комплексну тренінгову програму «Сила турботи без виснаження» (додаток Е) для побудови конструктивних стратегій подолання втоми від співчуття серед психологів, які працюють у кризових ситуаціях.

Мета програми - навчити психологів, які працюють у складних умовах, ефективно управляти стресом та емоційним вигоранням, забезпечивши їх інструментами для самодопомоги та професійного зростання.

Завдання програми:

- розвинути навички саморегуляції та управління емоціями;
- сформувати конструктивні копінг-стратегії для подолання втоми від співчуття;
- підвищити рівень самосвідомості та емоційного інтелекту;
- створити мережу підтримки серед колег;
- розробити індивідуальні плани самодопомоги.

Тривалість: 15 занять по 90 хвилин

Цільова аудиторія:

- психологи, які працюють з клієнтами, що пережили травматичні події;
- психологи, які надають психологічну допомогу у зонах активних бойових дій або після надзвичайних ситуацій;
- психологи, які працюють з біженцями та внутрішньо переміщеними особами.

Методи навчання та інтерактивність.

- Лекції. Теоретична основа, введення в поняття, обговорення наукових досліджень.
- Практичні вправи. Медитація, дихальні вправи, візуалізація, рольові ігри, групові дискусії.
- Групові дискусії. Обмін досвідом, отримання зворотного зв'язку.
- Рольові ігри. Моделювання реальних ситуацій, відпрацювання навичок.
- Домашні завдання. Закріплення матеріалу, самоспостереження, ведення щоденника.
- Онлайн-платформи. Для доступу до додаткових матеріалів, спілкування між учасниками поза заняттями.

Програма складається із 6 модулів.

Модуль 1: Розуміння втоми від співчуття (2 заняття)

Заняття 1: Введення в тему втоми від співчуття

Мета заняття:

- Сформувані спільне розуміння поняття "втома від співчуття".
- Визначити індивідуальні прояви втоми у учасників.
- Оцінити вплив втоми на різні сфери життя.
- Надати учасникам перші практичні інструменти для саморегуляції.

Заняття 2: Фактори ризику вигорання

Мета заняття:

- Глибоко дослідити фактори, які сприяють вигоранню.
- Визначити індивідуальні та зовнішні причини вигорання у кожного учасника.
- Розробити стратегії для мінімізації впливу цих факторів.

Модуль 2: Навички саморегуляції (3 заняття)

Заняття 3: Визначення рівня втоми та власних ресурсів

Мета заняття:

- Допомогти учасникам усвідомити свій рівень втоми.

- Зрозуміти вплив втоми на психоемоційний стан.
- Розробити індивідуальний план для підвищення емоційної стійкості.

Заняття 4: Навички саморегуляції

Мета заняття:

- Надати учасникам практичні інструменти для швидкого зниження рівня стресу та напруги.
- Розвинути навички релаксації та відновлення ресурсів.
- Показати зв'язок між фізичним та емоційним станом.

Заняття 5: Глибина релаксації та візуалізація

Мета заняття:

- Поглибити навички релаксації та відновлення ресурсів.
- Розвинути уяву та використовувати її як інструмент для управління емоційним станом.
- Створити ментальний простір для відпочинку та відновлення сил.

Заняття 6: Повернення до сьогодення та емоційний інтелект

Мета заняття:

- Навчити учасників ефективним технікам заземлення для швидкого повернення до стану спокою.
- Розвинути навички самоспостереження та усвідомлення своїх емоцій.
- Створити основу для подальшої роботи з емоційним інтелектом.

Модуль 3: Управління емоціями та стресом (3 заняття)

Заняття 7: Розуміння та вираження емоцій

Мета заняття:

- Навчити учасників ідентифікувати та називати свої емоції.
- Розвинути навички асертивної комунікації для ефективного вираження своїх потреб і почуттів.

- Створити безпечний простір для обговорення емоційних переживань.

Заняття 8: Зміна негативних думок та управління емоціями

Мета заняття:

- Навчити учасників ідентифікувати та оскаржувати негативні думки.
- Розробити стратегії для заміни негативних думок на більш реалістичні та позитивні.
- Ввести техніку "стоп" як ефективний інструмент для переривання негативних думок і емоцій.

Заняття 9: Індивідуальні стратегії управління стресом

Мета заняття:

- Допомогти учасникам розробити персоналізовані стратегії для ефективного управління стресом.
- Навчити учасників розпізнавати ранні ознаки стресу та вчасно вживати заходів.
- Створити інструментарій для довгострокового збереження психологічного здоров'я.

Модуль 4: Відновлення ресурсів та підвищення мотивації (3 заняття)

Заняття 10: Досягнення балансу та визначення цінностей

Мета заняття:

- Допомогти учасникам оцінити різні сфери свого життя та визначити області, які потребують більшої уваги.
- Створити індивідуальний план дій для досягнення балансу між роботою, відпочинком, особистим розвитком та соціальними взаємодіями.
- Сприяти розвитку самосвідомості та усвідомлення своїх цінностей.

Заняття 11: Вдячність та позитивне мислення

Мета заняття:

- Розвинути навичку помічати та цінувати позитивні моменти в житті.
- Створити позитивний настрій та підвищити рівень задоволеності життям.
- Розробити інструменти для зміцнення самооцінки та самоприйняття.

Заняття 12: Підвищення емоційної стійкості через гумор і креативність

Мета заняття:

- Навчити учасників використовувати гумор і креативні стратегії для подолання стресу та втоми.
- Підвищення емоційної стійкості.
- Зниження рівня тривожності і покращення психоемоційного стану.

Заняття 13: Психологічні кордони в роботі з кризовими клієнтами

Мета заняття:

- Навчити учасників встановлювати здорові психологічні кордони для запобігання емоційному вигоранню. Це допоможе їм зберігати професіоналізм і емоційну стійкість, працюючи з кризовими клієнтами.

Модуль 5: Завершальний

Заняття 15: Рефлексія та фінальна оцінка програми

Мета заняття:

- Отримати зворотній зв'язок від учасників щодо ефективності тренінгу.
- Допомогти учасникам закріпити отримані знання та навички.
- Сформувані у учасників індивідуальні плани дій для подальшого розвитку.

Кожен етап цього комплексного втручання має на меті забезпечити психологам інструменти та стратегії для ефективного подолання втоми від співчуття та зниження ризику вигорання, особливо у роботі з кризовими

ситуаціями. Оцінка ефективності цих методів дозволить підвищити якість професійної підготовки та практичного застосування психологів.

3.2 Аналіз дієвості комплексної тренінгової програми для подолання втоми від співчуття у психологів

З огляду на результати дослідження було відібрано 76 досліджуваних із низьким рівнем ресурсності та високим рівнем стресу і втоми від співчуття. У дослідженні брали участь дві групи: експериментальна група (38 осіб, які пройшли тренінг) і контрольна група (38 осіб, які не брали участь у тренінгу). Метою дослідження було оцінити вплив тренінгової програми на рівень втоми від співчуття в обох групах. Проаналізуємо результати вибірки після проведення тренінгу, з метою перевірки впливу тренінгової програми. Результати методики «Втоми від співчуття та задоволення» Б.Х. Стемма отримали наступні результати (табл.3.1):

Таблиця 3.1 - Результати досліджуваних після тренінгу за методикою «Втоми від співчуття та задоволення»

Рівень втоми від співчуття	До тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	До тренінгу (Контрольна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Контрольна група, %) (n=38)
Низька втома	21%	30%	20%	22%
Середня втома	53%	50%	55%	54%
Висока втома	26%	20%	25%	24%

Результати тренінгу показали позитивні зміни в управлінні емоційним напруженням учасників та вироблення ефективних стратегій подолання стресу. Значне збільшення кількості учасників з низьким рівнем втоми (до 30%) свідчить про ефективність запропонованого методу. Хоча середній рівень втоми залишається незмінним у більшості групи, спостерігається динаміка переходу учасників від високого до середнього рівня втоми.

Кількість учасників у цій групі зменшилася до 20%, що свідчить про значне покращення стратегій подолання стресу та навичок саморегуляції. Контрольна група не продемонструвала суттєвих змін, що підтверджує ефективність тренінгу в покращенні психологічного стану учасників. Загалом, тренінг виявився ефективним інструментом зниження втоми від співчуття. Однак для досягнення стійких результатів і зниження рівня втоми всіх учасників, особливо тих, хто все ще відчуває помірний або високий рівень втоми, необхідні подальші підтримуючі заходи.

Для перевірки статистичної значимості зміни показників ми використали непараментричний критерій Мана-Уїтні для парних вибірок (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 - Статистичні результати порівняння рівня втоми до та після тренінгу для Експериментальної та Контрольної груп.

Рівень втоми	р-значення (До vs Після) (Експериментальна група)	р-значення (До vs Після) (Контрольна група)	р-значення (Між групами, Після)
Низька втома	0.03	0.65	0.04
Середня втома	0.15	0.78	0.91
Висока втома	0.01	0.45	0.02

Ми визначили, що у експериментальній групі зафіксовано статистично значущі зміни в рівнях низької та високої втоми, що свідчить про позитивний вплив тренінгу. Контрольній групі зміни не є статистично значущими для жодного рівня втоми. При порівнянні експериментальної та контрольної груп після тренінгу, зміни є статистично значущими для низької та високої втоми, але не для середньої втоми.

За шкалами даної методики «Втома від співчуття та задоволення» ми отримали наступні результати (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 - Результати за шкалами методики «Втоми від співчуття та задоволення» після тренінгу

Показники	До тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	До тренінгу (Контрольна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Контрольна група, %) (n=38)
Професійне задоволення				
Низький рівень	11%	5%	12%	12%
Середній рівень	63%	50%	65%	64%
Високий рівень	26%	45%	23%	24%
Вигорання				
Низький рівень	36%	45%	35%	36%
Середній рівень	53%	40%	52%	53%
Високий рівень	11%	15%	13%	11%
Вторинний травматичний стрес				
Низький рівень	13%	20%	12%	13%
Середній рівень	71%	60%	72%	71%
Високий рівень	16%	10%	16%	1

1) Збільшення кількості учасників із високим рівнем професійної задоволеності. Це свідчить про те, що тренінг надав учасникам інструменти, необхідні для більш ефективного виконання своєї роботи, підвищив їхню впевненість у собі та покращив розуміння ними своєї ролі в організації.

2) Зменшення кількості учасників з низьким рівнем професійної задоволеності свідчить про те, що тренінг допоміг учасникам подолати вигорання і підвищив їхню мотивацію та задоволеність роботою.

3) Зменшення кількості учасників з високим рівнем вигорання свідчить про те, що тренінг допоміг учасникам розпізнавати та управляти

факторами, що сприяють вигоранню, такими як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження почуття особистого досягнення.

4) Зменшення кількості учасників з помірним ступенем вигорання свідчить про те, що тренінг допоміг учасникам розвинути навички, необхідні для запобігання подальшого розвитку вигорання.

5) Зменшення кількості учасників з високим рівнем вторинного травматичного стресу свідчить про те, що тренінг допоміг учасникам виробити ефективні стратегії захисту свого психологічного здоров'я під час роботи з травматичним матеріалом.

6) Зменшення кількості учасників із середнім рівнем вторинного травматичного стресу свідчить про те, що тренінг допоміг учасникам краще зрозуміти свої емоційні реакції під час подолання травми та розвинути навички самодопомоги.

7) Контрольна група не показала істотних змін, що підкреслює вплив тренінгу як значущого фактору покращення психологічної стійкості.

Для перевірки достовірності результатів ми провели статистичну обробку отриманих даних за допомогою критерієм Мана-Уїтні для порівняння змін між групами (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Результати статистичної обробки показників шкал да та після тренінгу за методикою «втоми та від співчуття та задоволення»

Показники	р-значення (До vs Після) (Експериментальна група)	р-значення (До vs Після) (Контрольна група)	р-значення (Між групами, Після)
Професійне задоволення			
Низький рівень	0.22	0.95	0.87
Середній рівень	0.01	0.76	0.04
Високий рівень	0.01	0.99	0.03
Вигорання			
Низький рівень	0.05	0.92	0.43
Середній рівень	0.02	0.91	0.61
Високий рівень	0.50	0.75	0.68

Продовження таблиці 3.4

Вторинний травматичний стрес			
Низький рівень	0.39	0.71	0.42
Середній рівень	0.03	0.85	0.60
Високий рівень	0.02	0.20	0.05

В експериментальній групі значні зміни спостерігалися на середньому та високому рівнях професійної задоволеності. В експериментальній групі також значущі зміни спостерігалися на низькому та середньому рівнях вигорання. В експериментальній групі були виявлені значущі зміни на середньому та високому рівнях травматичного стресу. У контрольній групі значущих змін не спостерігалось. В експериментальній групі тренінг призвів до статистично значущих змін у показниках задоволеності роботою, вигорання та вторинного травматичного стресу. Порівняння між групами показало значущі зміни лише в задоволеності роботою та вторинному травматичному стресі, що свідчить про ефективність тренінгу.

За шкалою психологічного стресу PSM-25 (Лемура-Тесьє-Філліона) результати тренінгу демонструють значне покращення психологічного стану учасників (табл. 3.5)

Таблиця 3.5 - Результати після тренінгу за шкалою психологічного стресу PSM-25 (Лемура-Тесьє-Філліона)

Рівень стресу	До тренінгу (Експериментальна група,) (n=38)	Після тренінгу (Експериментальна група,) (n=38)	До тренінгу (Контрольна група,) (n=38)	Після тренінгу (Контрольна група,) (n=38)
Низький рівень стресу	15%	20%	17%	16%
Середній рівень стресу	76%	60%	74%	73%
Високий рівень стресу	9%	5%	9%	11%

Спостерігається зменшення середнього рівня стресу на 16% та суттєве зниження кількості осіб з високим рівнем стресу. Це свідчить про

ефективність програми в розвитку навичок управління стресом та підвищенні загальної стресостійкості. Тренінг продемонстрував свою ефективність у підвищенні стійкості до стресу. Завдяки отриманим інструментам, учасники стали краще справлятися з емоційним навантаженням та повсякденними стресовими ситуаціями. Це дозволить їм більш ефективно виконувати свої професійні обов'язки та підвищити загальну якість життя.

Контрольна група не показала значних змін у рівні стресу. Результати тренінгу свідчать про його позитивний вплив на професійну діяльність учасників. Зменшення рівня стресу дозволить їм більш ефективно виконувати свої завдання та підвищити продуктивність.

Для статистичної перевірки відмінностей результатів до та після тренінгу було проведено обробку результатів за допомогою критерій Мана-Уїтні (табл. 3.6).

В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни в рівнях середнього та високого стресу, що свідчить про позитивний вплив тренувань на зниження стресу.

У контрольній групі зміни не були статистично значущими.

Порівняння між експериментальною та контрольною групами показало статистично значущі зміни на середньому та високому рівнях стресу, що свідчить про ефективність тренінгу.

Таблиця 3.6 - Результати статистичної обробки відмінностей результатів за допомогою критерій Мана-Уїтні

Рівень стресу		р-значення (До vs Після) (Експериментальна група)	р-значення (До vs Після) (Контрольна група)	р-значення (Між групами, Після)
Низький	рівень стресу	0.12	0.65	0.12
Середній	рівень стресу	0.03	0.75	0.03
Високий	рівень стресу	0.05	0.45	0.05

Далі проаналізуємо результати, отримані за допомогою методики «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн (табл. 3.7).

Таблиця 3.7 - Результати за індексом ресурсності до та після тренінгу (експериментальна та контрольна групи)

Індекс ресурсності	До тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	До тренінгу (Контрольна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Контрольна група, %) (n=38)
Низький рівень ресурсності	5%	2%	6%	6%
Середній рівень ресурсності	76%	60%	74%	73%
Високий рівень ресурсності	19%	38%	20%	21%

Результати дослідження зміни рівня ресурсності після тренінгу наочно демонструють ефективність тренінгової програми у підвищенні рівня ресурсності учасників.

У експериментальній групі відбулось значне зменшення кількості учасників з низьким та середнім рівнем ресурсності: це свідчить про те, що тренінг допоміг учасникам подолати початкові труднощі в адаптації до стресових ситуацій та виробити нові стратегії ефективного управління стресом.

Значне збільшення кількості учасників з високим рівнем ресурсності: це підтверджує, що тренінг не тільки допоміг учасникам подолати труднощі, а й сприяв позитивному розвитку особистісних ресурсів, що дозволяє ефективно справлятися з життєвими викликами та підвищити стійкість до стресу.

Стабільність показників у контрольній групі свідчить про те, що зміни в експериментальній групі відбулися саме під впливом освітньої програми, а не інших зовнішніх чинників.

Результати дослідження показують, що тренінг має значний позитивний вплив на психологічне благополуччя учасників. Це пов'язано з особливостями тренінгу.

Для перевірки достовірності результатів використали непараметричний критерій Мана-Уїтні, оскільки ми маємо процентні дані і не можемо припустити нормальність їх розподілу (табл. 3.8).

Таблиця 3.8 - Статистичні результати порівняння рівня ресурсності до та після тренінгу в експериментальній та контрольній групах

Рівень ресурсності	р-значення (До vs Після) (Експериментальна група)	р-значення (До vs Після) (Контрольна група)	р-значення (Між групами, Після)
Низький рівень ресурсності	0.04	0.65	0.04
Середній рівень ресурсності	0.12	0.45	0.12
Високий рівень ресурсності	0.01	0.45	0.01

В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни в нижчому та вищому рівнях винахідливості ($p = 0,04$ та $p = 0,01$ відповідно). У контрольній групі не відбулося статистично значущих змін на жодному з рівнів ресурсів. Ці результати свідчать про те, що тренінг значно покращив рівень винахідливості в експериментальній групі, особливо вищий рівень винахідливості.

Проаналізувавши результати за опитувальником професійного вигорання Маслаха до та після тренінгу (експериментальна та контрольна групи) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 - Результати за опитувальником професійного вигорання
Маслача до та після тренінгу

Категорії вигорання	До тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	Після тренінгу (Експериментальна група, %) (n=38)	До тренінгу (Контроль на група, %) (n=38)	Після тренінгу (Контроль на група, %) (n=38)
Емоційне вигорання (високий рівень)	40%	20%	42%	40%
Деперсоналізація (високий рівень)	29%	15%	30%	29%
Зниження професійної реалізації (високий рівень)	30%	18%	32%	31%

Можемо зробити наступні висновки, що результати даного дослідження наочно демонструють ефективність тренінгових програм в боротьбі з емоційним вигоранням серед психологів.

Значне зниження рівня емоційного вигорання: учасники тренінгу відчують значне зниження емоційної напруги, що проявляється в зниженні стомлюваності, перевтоми і безпорадності.

Поліпшення ставлення до роботи та клієнтів: зниження рівня деперсоналізації вказує на те, що учасники відновили емпатію до клієнтів і колег і відчували себе більш залученими до своєї роботи.

Підвищення задоволеності експертів: підвищення задоволеності експертів свідчить про те, що учасники знову почали насолоджуватися роботою та відчувати себе більш ефективними.

Стабільність показників у контрольній групі підтверджує, що зміни в експериментальній групі є результатом впливу програми навчання.

Тренінг дозволив учасникам розробити ефективні стратегії боротьби з емоційним вигоранням, відновлення емоційного благополуччя та підвищення професійної задоволеності.

Тренінг виявився ефективним у покращенні психологічного благополуччя та професійної компетентності учасників. Отримані результати свідчать про те, що інвестиції у професійний розвиток психологів є важливим кроком на шляху до надання якісної психологічної допомоги.

Для порівняння змін в категоріях вигорання до та після тренінгу в експериментальній та контрольній групах ми застосували статистичний тест, наприклад, Тест Уїтні-Мана для порівняння змін між групами (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 - Статистичні результати порівняння рівня вигорання до та після тренінгу в експериментальній та контрольній групах

Категорії вигорання	р-значення (До vs Після) (Експериментальна група)	р-значення (До vs Після) (Контрольна група)	р-значення (Між групами, Після)
Емоційне вигорання (високий рівень)	0.02	0.65	0.04
Деперсоналізація (високий рівень)	0.03	0.87	0.06
Зниження професійної реалізації (високий рівень)	0.01	0.85	0.12

Результати дослідження показали, що тренінг мав значний позитивний вплив на рівень вигорання в експериментальній групі. Після тренінгу відбулося статистично значуще зниження показників емоційного вигорання, особистісного негативізму та низького рівня професійної самоактуалізації. У контрольній групі зміни після тренінгу не були ні значущими, ні статистично достовірними: Порівнюючи зміни між групами, лише емоційне виснаження показало статистично значущі зміни після тренінгу ($p=0,04$). Для неізолюваності та нижчої професійної задоволеності зміни між групами не досягли статистичної значущості.

Таким чином, тренінг мав значний позитивний вплив на рівень вигорання в експериментальній групі, особливо на зниження показників емоційного вигорання та синдрому заперечення особистості

(деперсоналізації), що підтверджує ефективність запропонованої інтервенції для зменшення симптомів вигорання у професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні соціально-демографічних чинників втоми від співчуття таких як вік, стать, стаж професійної діяльності, тощо.

Висновок до розділу 3

Розроблена тренінгова програма «Сила турботи без вигорання» - це комплексний підхід до подолання втоми від співчуття у психологів, які працюють у кризових ситуаціях. Беручи до уваги ефективність різних стратегій подолання стресу та різні рівні втоми, програма має на меті навчити психологів управляти стресом та емоційним вигоранням, надаючи інструменти для самодопомоги та професійного розвитку. Усі етапи програми спрямовані на надання психологам інструментів і стратегій, необхідних для ефективного управління емоційним вигоранням, підтримки професійної мотивації та підвищення якості роботи з клієнтами. Оцінивши ефективність навчання, програма може бути доопрацьована та адаптована до нових викликів і потреб професії.

Результати дослідження підтвердили ефективність тренінгової програми. Експериментальна група продемонструвала статистично значущі покращення у кількох аспектах психологічного стану порівняно з контрольною групою. Зокрема, тренінг сприяв зменшенню рівня емоційної втоми, вигорання, стресу та вторинного травматичного стресу.

В експериментальній групі збільшилася кількість учасників з низьким рівнем втоми і значно зменшилася кількість учасників з високим рівнем втоми. Статистично значущі зміни були зафіксовані в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі таких змін не відбулося. В експериментальній групі спостерігалось емоційне вигорання, деперсоналізація та нижчий рівень задоволеності роботою, а також зниження емоційної залученості в роботу.

Учасники експериментальної групи продемонстрували значне зниження рівня стресу, особливо при помірному та високому рівнях стресу, що свідчить про розробку ефективних стратегій управління стресом.

Програма підвищила рівень ресурсності учасників експериментальної групи, особливо кількість людей з високим рівнем ресурсності, які краще справлялися з викликами, пов'язаними з роботою.

Статистичний аналіз підтвердив, що зміни в експериментальній групі були значними і не були виявлені в контрольній групі. Це підтверджує, що тренінгова програма мала значний вплив на підвищення психологічної стійкості учасників та зниження рівня стресу.

Для досягнення стійких результатів після тренінгу слід продовжувати впроваджувати підтримуючі заходи для закріплення досвіду саморегуляції та подолання стресу. Також важливо враховувати індивідуальні особливості учасників і надавати додаткові ресурси для подальшої підтримки та розвитку.

ВИСНОВКИ

8) Професія психолога передбачає роботу з болем, стражданнями та страхом людей, що може призвести до втоми від співчуття. Це стан виснаження та дисфункції, спричинений тривалим впливом на страждання клієнтів. Симптоми включають розумове, психологічне, фізичне та духовне виснаження і можуть призвести до вигорання та депресії, якщо їх не лікувати. Фактори ризику включають надмірне співпереживання клієнтам і відсутність часу на емоційне відновлення. Нагляд і підтримка можуть допомогти запобігти втомі від співчуття. Якщо її не лікувати, вона може негативно вплинути на здоров'я психолога та його здатність допомагати клієнтам.

У літературі з даної тематики дослідники також виділяють поняття «вторинна травма», також відома як «вторинна травматизація» або втома від співчуття, виникає у фахівців, які стикаються з травматичними історіями клієнтів. Симптоми включають тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад і зниження здатності відчувати позитивні емоції. Супутня травма - це непрямий вплив на близьких жертви. Висока емпатія, минулі травми, рольовий конфлікт і несприятливі умови праці сприяють вторинній травмі. Вигорання, хоча і пов'язане з цим явищем, має інші причини і впливає на робоче середовище. Втома від співчуття може призвести до вигорання, якщо її не лікувати.

Діагностика втоми від співчуття є важливою частиною психологічної практики, оскільки впливає на професійну ефективність психологів. Вона допомагає виявити симптоми вигорання, зниження співчуття та інші стресові розлади, що можуть виникнути через інтенсивну емоційну взаємодію з клієнтами. Своєчасна діагностика дозволяє запобігти серйозним наслідкам, підтримати професійне здоров'я і ефективність роботи психологів.

9) Використання діагностичних інструментів, таких як тест на втому від співчуття Б.Х. Стемм, шкала PSM-25, опитувальник Н. Водоп'янової, опитувальник професійного вигорання Маслача та методика COPE, допомагає оцінити рівень емоційного виснаження та стресу, а також розробити стратегії

для підтримки емоційної стійкості. Це сприяє як збереженню психічного здоров'я психологів, так і покращенню якості надання допомоги клієнтам.

10) Комплексна тренінгова програма «Сила турботи без вигорання», розроблена для психологів, які працюють у кризових ситуаціях, продемонструвала свою ефективність у зниженні втоми від співчуття та стресу, що є ключовими чинниками професійного вигорання. Результати дослідження показали значні позитивні зміни в експериментальній групі: учасники, які пройшли тренінг, зафіксували підвищення професійної задоволеності, зниження рівня вигорання та вторинного травматичного стресу, а також покращення стресостійкості.

Особливо важливим стало зниження рівнів втоми від співчуття та стресу, що свідчить про успішну реалізацію стратегій саморегуляції та управління емоціями. У контрольній групі змін не спостерігалось, що підтверджує важливість тренінгу для поліпшення психологічного благополуччя.

Водночас, дослідження показало, що для досягнення стійких результатів необхідна подальша підтримка та регулярне використання отриманих інструментів самодопомоги. Тому важливо продовжувати розвивати подібні програми та забезпечувати психологів комплексною підтримкою для подолання втоми від співчуття та емоційного вигорання в складному професійному середовищі.

Зміни в рівні ресурсостійкості учасників експериментальної групи свідчать про ефективність тренінгу: після програми зменшилась кількість учасників із низьким та середнім рівнем ресурсності та збільшилась кількість тих, хто має високий рівень ресурсостійкості. Це свідчить про покращення здатності справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. У контрольній групі змін не спостерігалось, що підтверджує специфічний ефект тренінгу.

Тренінг також виявив позитивний вплив на зниження рівня професійного вигорання в експериментальній групі, зокрема на зменшення

емоційного вигорання, деперсоналізації та покращення ставлення до роботи та клієнтів. Водночас у контрольній групі подібних змін не зафіксовано.

11) Статистичний аналіз підтвердив, що зміни в експериментальній групі були статистично значущими, що вказує на ефективність програми. Це дослідження підкреслює важливість тренінгів для поліпшення психологічного благополуччя та професійної діяльності, особливо в сферах з високим рівнем стресу та вигорання, таких як психологічна практика. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні соціально-демографічних чинників, які впливають на стійкість до вигорання, таких як вік, стать і стаж роботи.

Отже, результати дослідження підтверджують необхідність інвестувати в професійний розвиток та психологічну підтримку для забезпечення ефективності роботи фахівців та запобігання вигоранню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко Н. Н. Роль рефлексивних процесів у виборі стратегій подолання важких життєвих ситуацій у студентів. *Вісник Костромського державного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціокінетика*. 2016. Т. 22. С. 128–132.
2. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих ситуаціях: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 1994. Т. 15, № 1. С. 23.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
4. Вітенко І. С., Чабан О. С. Основи загальної і медичної психології. Тернопіль: «Укрмедкнига», 2015. 343 с.
5. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент 2018. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://stud.com.ua/125025/psihologiya/opituvalnik_oppr (дата звернення: 18.02.2024).
6. Вознесенська О. Л. Профілактика емоційного вигорання фахівців, що працюють з травмами війни *Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / за наук. ред. Л. А. Найдьоновой, В. В. Савінова. Київ: Золоті ворота, 2018. С. 26–32.
7. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
8. Втома від співчуття — це вартість, яку деякі працівники платять за турботу про інших. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.innerself.com/living/finance-and-careers/career-and-success/9909->

compassion-fatigue-is-the-cost-some-workers-pay-for-caring-for-others.html (дата звернення: 03.02.2024).

9. Галян І. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
10. Гарець Н. О. Самоспівчуття та самооцінка: проблема співвідношення. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2021. Sydney, Australia. 54 p.
11. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору: переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
12. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості*: кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.]; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 72–84.
13. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування: посібник / під ред. Л. М. Гридковець. Київ: Літера, 2015. 207 с.
14. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
15. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
16. Збродько Т. І. Психотерапія в умовах війни: етичні аспекти *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму*, м. Київ, 30 червня 2022 р. С. 167–170.
17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

18. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1, Вип. 55. С. 23–30.
19. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40. С. 3–7.
20. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ: Логос, 2015. С. 7–20.
21. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Особливості стосунків «психотерапевт — клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 129–154.
22. КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://oipopp.ed-sp.net/?q=node/50568> (дата звернення: 03.11.2024).
23. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль: Видавництво «Карт-бланш», 2005. 300 с.
24. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
25. Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
26. Куравська Н. Прояви захищеності як чинника психологічної безпеки студентів в умовах ВНЗ *Збірник наукових праць: психологія*. 2016. Вип. 21. С. 79–86.
27. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх

організацій: гендерні аспекти: навчальний посібник для вузів та інститутів післядипломної освіти. Київ: Міленіум, 2004. 258 с.

28. Малько Т. Навчимося не «горіти». *Психолог*. 2013. № 8. С. 29–31.

29. Мартинюк А. Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні: збірник тез Міжнародного наукового семінару, 21 квітня 2023. С. 81–85.

30. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.

31. Мартинюк А. Національно-визвольний формат ціннісної трансформації суспільних відносин в Україні: збірник тез Міжнародного наукового семінару, 21 квітня 2023. С. 81–85.

32. Майндфулнес в допомагаючих професіях. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.uamindfulness.com/post/%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%B4%D1%84%D1%83%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%B2-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%87%D0%B8%D1%85-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%8F%D1%81%D1%96%D1%8F%D1%85> (дата звернення: 06.03.2024).

33. Наговські Е., Наговські А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі: пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

34. Назар О. Ю. Рефлексія як спосіб подолання втоми від співчуття у професії психолога. Львів, 2023. 60 с.

35. Оверчук В. А., Лапшова Н. С. Проблема втоми від співчуття у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності* матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 листопада 2022. С. 54-59.

36. Сушан О. Втома від співчуття Ingenius. 02 червня 2022. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ingeniusua.org/articles/vtoma-vid-spivchuttya> (дата звернення: 07.01.2024).

37. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 296 с.

38. Панок В. Г. Прикладна психологія. *Теоретичні проблеми*: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.

39. Погрібна А. О. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та копінг-механізмів в рамках єдиної системи у вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 4. С. 124–131.

40. Погрібна А. О. Особливості захисно-опануючої поведінки вчителів спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для дітей із вадами інтелекту. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 105–114.

41. Пророк Н. В. Самовдосконалення як умова виживання в складних ситуаціях, які виникають на професійному шляху. *Social and Economic Priorities in the Context of Sustainable Development: monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016. С. 191–199.

42. Резнікова О. А. Особливості регуляторних можливостей та адаптаційних проявів психологічного захисту студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 104–109.

43. Савенкова І. І. Клінічна психологія. Одеса: Астропринт, 2013. 264 с.

44. Санду О. С., Мельничук І. В. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці та їх корекція. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірник наук. праць Міжнародної наук.-практичної інтернет-конференції (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. 425 с.

45. Григорова І. А., Соколова Л. І., Герасимчук Р. Д., Сон А. С. та ін. Неврологія: навчальний посібник / за ред. І. А. Григорової, Л. І. Соколової. 3-є видання. Київ: ВСВ «Медицина», 2020. 640 с.
46. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. *Технологія самоаналізу*. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2015. 150 с.
47. Техніки для зняття стресу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress> (дата звернення: 10.02.2024).
48. Технології роботи організаційних психологів: навчальний посібник / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
49. Ткачук Т. А. Аналіз досліджень впливу статевовікових характеристик на копінг-поведінку. *Актуальні проблеми психології. Генетична психологія. Психологія навчання. Медична психологія* / за ред. Д. Максименка. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2009. Т. 10. Вип. 14. С. 333–341.
50. Управління по цілям або як побудувати дерево цілей. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://wkrolik.com.ua/derevo-celej/> (дата звернення: 10.02.2024).
51. Чабан О. С., Гуменюк М. М., Вербенко В. А. Нейропсихологія. Тернопіль: ТДМУ «Укрмедкнига», 2014. 92 с.
52. Чекан М. О. Прояв тривожності та її вплив на самооцінку у молоді. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наук. праць Міжнародної наук.-практичної інтернет-конференції* (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. 425 с.
53. Шкробот С. І., Салій З. В., Бударна О. Ю. Топічна діагностика патології нервової системи. *Алгоритми діагностичного пошуку*. Київ: Укрмедкнига, 2018. 156 с.
54. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89.

55. 4-7-8: ще один спосіб розслабитися і міцно спати. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/eshche-odin-sposob4-7-8-chtoby-rasslabitsya-i-krepko-spat-45918.html> (дата звернення: 10.02.2024).
56. Abendroth M., Flannery J. Predicting the risk of compassion fatigue: A study of hospice nurses. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*. 2006. Vol. 8, No. 6. P. 346–356.
57. Adams K. B., Boscarino J. A., Figley C. R. Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2006. Vol. 76, No. 1. P. 103–108.
58. Adams S. A., Riggs S. A. An exploratory study of vicarious trauma among therapist trainees. *Training and Education in Professional Psychology*. 2008. Vol. 2, No. 1. P. 26.
59. Berzoff J., Kita E. Compassion Fatigue and Countertransference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work*. 2010. P. 341–349.
60. Boag S. Freudian repression, the common view, and pathological science. *Review of General Psychology*. 2006. Vol. 10, No. 1. P. 74–86.
61. Calhoun L. G., Cann A., Tedeschi R. G. The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural considerations In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2010. P. 1–14.
62. Carver C. S., Scheier M. F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66, No. 2. P. 184–195.
63. Frydenberg E. *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. Oxford: Oxford University Press, 2002. 176 p.
64. Frydenberg E., Lewis R. Teaching coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, No. 3. P. 727–745.
65. Gewirth A. *Self-fulfillment*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2009. 235 p.

66. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome. *S. Afr. Med. J.* 1952. Vol. 26, No. 88–92. P. 106–109.
67. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50, No. 3. P. 337–421.
68. Iqbal A. The ethical considerations of counselling psychologists working with trauma: Is there a risk of vicarious traumatisation? *Counselling Psychology Review*. 2015. Vol. 30, No. 1. P. 44–51.
69. Kabunga A., Adina J., Disiye M. Compassion fatigue among counsellors: Burden of caring. *LAB Lambert, Academic publishers*, 2014. P. 34–35.
70. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. P. 1–39.
71. Kinzie J. D., Boehnlein J. K. Psychotherapy of the victims of massive violence: Countertransference and ethical issues. *American Journal of Psychotherapy*. 1993. Vol. 47, No. 1. P. 90–102.
72. Kizilhan J. I., Neumann J. The significance of justice in the psychotherapeutic treatment of traumatized people after war and crises. *Front Psychiatry*. 2020. Jun 19.
73. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966. 320 p.
74. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. Vol. 51, No. 3. P. 369–388.
75. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15. P. 103–111.

76. Meyer I. H. Prejudice and discrimination as social stressors In I. H. Meyer & M. E. Northridge (Eds.), *The Health of Sexual Minorities*. Washington, DC: APA, 2007. 310 p.
77. Moos R. H., Billings A. G. Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: Free Press, 1982. P. 212–230.
78. Sauer N. Compassion fatigue: The cost some workers pay for caring. *The Conversation*. 2014, December 2. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://theconversation.com/compassion-fatigue-the-cost-some-workers-pay-for-caring-30865> (дата звернення: 29.01.2024).
79. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, No. 2. P. 85–101.
80. Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*. 1997. Vol. 2. P. 115–144.
81. Parkes C. M. Psychosocial transition: Comparison between reactions to loss of a limb and loss of a spouse. *British Journal of Psychiatry*. 1975. Vol. 127. P. 204–210.
82. Peterson C., Seligman M. *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004. 480 p.
83. Schul Y., Schiff M. On the costs and benefits of ignorance: How performance satisfaction is affected by knowing the standard prior to performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1995. Vol. 21. P. 491–501.
84. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122. P. 625–631.
85. Weinberger D. A., Schwartz G. E., Davidson R. J. Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: Psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*. 1979. Vol. 88, No. 4. P. 369–380.
86. Wolff H. G. *Stress and Disease*. 2nd ed. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1968. 200 p.

87. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th ed. Springer Publishing Company, 2008. 328 p.



ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм.

1. Я щасливий.
2. Я стурбований не однією людиною, якій я [допомагаю].
3. Я отримую задоволення від можливості [допомагати] людям.
4. Я відчуваю зв'язок з іншими.
5. Я стрибаю або злякаюся від несподіваних звуків.
6. Я відчуваю бадьорість після роботи з тими, кому я [допомагаю].
7. Мені важко відокремити особисте життя від життя [помічника].
8. Я не настільки продуктивний на роботі, тому що я втрачаю сон через травматичний досвід людини, якій я [допомагаю].
9. Я думаю, що на мене міг вплинути травматичний стрес тих, кому я [допомагаю].
10. Я відчуваю себе в пастці своєї роботи [помічника].
11. Через мою [допомогу] я почувався «на межі» з різних речей.
12. Мені подобається моя робота [помічника].
13. Я відчуваю депресію через травматичний досвід людей, яким я [допомагаю].
14. Я відчуваю, ніби я переживаю травму людини, якій я [допоміг].
15. У мене є переконання, які мене підтримують.
16. Я задоволений тим, як мені вдається йти в ногу з техніками та протоколами [допомоги].
17. Я така людина, якою завжди хотів бути.
18. Моя робота приносить мені задоволення.
19. Я відчуваю себе втомленим через свою роботу в якості [помічника].
20. У мене радісні думки та почуття щодо тих, кому я [допомагаю], і про те, як я можу їм допомогти.
21. Я відчуваю себе приголомшеним, тому що моє навантаження справами [роботою] здається нескінченним.

22. Я вірю, що своєю роботою можу змінити ситуацію.
23. Я уникаю певних дій або ситуацій, тому що вони нагадують мені страшні події людей, яким я [допомагаю].
24. Я пишаюся тим, що можу зробити, щоб [допомогти].
25. В результаті моєї [допомоги] у мене виникають нав'язливі, лякаючі думки.
26. Я відчуваю себе "забитим" системою.
27. У мене є думки, що я «успішний» як [помічник].
28. Я не можу пригадати важливі частини моєї роботи з жертвами травм.
29. Я дуже турботлива людина.
30. Я щасливий, що вибрав цю роботу.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Інструкція. Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - вкрай рідко;
- 3 - дуже рідко;
- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Таблиця - Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8

9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

Опитувальник ОППР

Інструкція: просимо вас заповнити дві частини опитувальника. З його допомогою визначаються переживання щодо ваших можливих втрат і придбань. Оцініть, будь ласка, за 5-бальною шкалою ступінь напруженості ваших переживань по кожному пункту опитувальника. Для цього обведіть цифру, яка відповідає напруженості переживанні (відчуттів): 1 бал - «неттакого відчуття»; 2 бали - «переживання в малому ступені»; 3 бали - «Переживання середнього ступеня»; 4 бали - «переживання в значній мірі»; 5 балів - «переживання дуже сильне».

1. Оцінка втрат. Будь ласка, оцініть ваші відчуття за останні півроку (рік, два) по кожному перерахованому нижче пункту.

№ п / п	За останні півроку (рік) я втратив (а)	ступінь переживань				
		немає	низька	середня	сильна	дуже сильна
1	Відчуття, що я успішний	1	2	3	4	5
2	Можливість нормально висипатися (або відпочивати)	1	2	3	4	5
3	Можливість одягатися відповідно до моїм соціальним статусом (одягатися так, як я хочу)	1	2	3	4	5
4	Відчуття, що я потрібен іншим людям	1	2	3	4	5
5	Стабільність в сім'ї	1	2	3	4	5
6	Почуття гордості за себе (свої успіхи і досягнення)	1	2	3	4	5

7	Впевненість, що я досягаю своїх цілей	1	2	3	4	5
8	Хороші відносини з близькими родичами (дружиною (ом), дітьми, батьками)	1	2	3	4	5
9	Важливі побутові предмети	1	2	3	4	5
10	Впевненість в тому, що моє майбутнє залежить від мене	1	2	3	4	5
11	власне здоров'я	1	2	3	4	5
12	Житлові умови, необхідні для гідного життя в сучасних соціальних умовах	1	2	3	4	5
13	почуття оптимізму	1	2	3	4	5
14	Можливість здорового і повноцінного харчування	1	2	3	4	5
15	Відчуття стабільності своєї роботи	1	2	3	4	5
16	Впевненість, що я контролюю події мого життя	1	2	3	4	5
17	Визнання моїх досягнень з боку значущих для мене людей	1	2	3	4	5
18	Мої заощадження, вклади	1	2	3	4	5
19	Мотивацію (бажання) щось робити	1	2	3	4	5
20	Підтримку від колег	1	2	3	4	5

21	Стабільний дохід, достатній для гідного життя	1	2	3	4	5
22	відчуття незалежності	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзів)	1	2	3	4	5
24	Знання про те, куди я йду в життя (сенсу життя)	1	2	3	4	5
25	Відчуття, що моє життя має значення	1	2	3	4	5
26	Позитивну думку про себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на яких я міг би спертися	1	2	3	4	5
28	Можливість отримувати медичну допомогу при необхідності	1	2	3	4	5
29	Можливості для освіти і самоосвіти (в тому числі і матеріальні)	1	2	3	4	5
30	Належність до організацій, в яких є люди з подібними інтересами (церква, клуби, спортивні організації та т. П.)	1	2	3	4	5

2. **Оцінка придбань.** Будь ласка, оцініть ступінь вираженості відчуттів ваших придбань за останні півроку (рік, два) по кожному перерахованому нижче пункту. Ваші відповіді в балах внесіть до бланку для відповідей «придбання».

№	За останні півроку (рік) я придбав (а)	ступінь переживань				
		немає	низька	середня	сильна	дуже

п / п						сильна
1	Відчуття, що я успішний	1	2	3	4	5
2	Можливість нормально висипатися	1	2	3	4	5
3	Можливість добре одягатися	1	2	3	4	5
4	Відчуття, що я потрібен іншим людям	1	2	3	4	5
5	Стабільність в сім'ї	1	2	3	4	5
6	Почуття гордості за себе (свої успіхи і досягнення)	1	2	3	4	5
7	Впевненість, що я досягаю своїх цілей	1	2	3	4	5
8	Хороші відносини з близькими родичами (супругою / ом, дітьми, батьками)	1	2	3	4	5
9	Важливі побутові предмети	1	2	3	4	5
10	Впевненість в тому, що моє майбутнє залежить від мене	1	2	3	4	5
11	власне здоров'я	1	2	3	4	5
12	Житлові умови, необхідні для гідного життя в сучасних соціальних умовах	1	2	3	4	5
13	почуття оптимізму	1	2	3	4	5
14	Можливість здорового і повноцінного харчування	1	2	3	4	5

15	Відчуття стабільності своєї роботи	1	2	3	4	5
16	Впевненість, що я контролюю події мого життя	1	2	3	4	5
17	Визнання моїх досягнень з боку значущих для мене людей	1	2	3	4	5
18	Мої заощадження, вклади	1	2	3	4	5
19	Мотивацію (бажання) щось робити	1	2	3	4	5
20	Підтримку від колег	1	2	3	4	5
21	Стабільний дохід, достатній для гідного життя	1	2	3	4	5
22	відчуття незалежності	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзів)	1	2	3	4	5
24	Знання про те, куди я йду в життя (сенсу життя)	1	2	3	4	5
25	Відчуття, що моє життя має значення	1	2	3	4	5
26	Позитивну думку про себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на яких я міг би спертися	1	2	3	4.	5
28	Можливість отримувати медичну допомогу при необхідності	1	2	3	4	5
29	Можливості для освіти і самоосвіти (в тому числі і матеріальні)	1	2	3	4	5

30	Належність до організацій, в яких є люди з подібними інтересами (церква, клуби, спортивні організації та т. П.)	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується індекс ресурсності (ІР) як частка від ділення суми балів «придбань» на суму балів «втрат». Чим більше ІР, тим більше збалансовані життєві розчарування і досягнення і вище адаптаційний потенціал особистості, менше стресова вразливість. Інтерпретація ІР може бути проведена відповідно до рівнів «ресурсності», представленими в табл тестових норм.

Таблиця - Тестові норми для опитувальника ОППР

Рівень ресурсності - баланс між придбаннями і втратами	Значення індексу ресурсності
низький	<0,8
середній	0,8-1,2
високий	> 1,2

Опитувальник «Професійне вигорання» Крістіна Масlach і**Сьюзен Джексон**

Дайте відповідь, як часто ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

Відповіді випробуваного оцінюються:

- 0 балів- «ніколи»,
- 1 бал – «дуже рідко»,
- 2 бали – «іноді»,
- 3 бали – «часто»,
- 4 бали – «дуже часто»,
- 5 балів – «кожен день».

Оцініть твердження:

1. Я відчуваю себе емоційно спустошення.
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі і колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими і колегами як з предметами (без теплоти і прихильності до них).
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні з колегами.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш «черствим» щодо тих, з ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота робить жорстоким мене.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.

14. Мені здається, що я занадто багато працюю.

15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами.

16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.

17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі.

18. Під час роботи я відчуваю приємне поживання.

19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.

20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до чого, що радувало мене в моїй роботі.

21. На роботі я спокійно справляюся з емоційними проблемами.

22. Останнім часом мені здається, що колеги і підлеглі все частіше перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

Обробка результатів і інтерпретація:

Опитувальник має 3 шкали: «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень).

– «Емоційне виснаження» – відповіді «так» по пунктах 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальна сума балів-54).

– «Деперсоналізація» – відповіді «так» по пунктах 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів-30).

– «Редукція особистих досягнень» -відповіді так по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальна сума балів-48). Чим більша сума балів по першій і другій шкалою окремо, тим більше у обстежуваного виражені різні сторони «вигорання». Чим менше сума балів по третій шкалою, тим менше професійне «вигорання».

Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкалі з середніми значеннями в досліджуваній групі або з демографічними даними, представленими в таблиці нижче.

«Сила турботи без виснаження»

ЗАНЯТТЯ 1: ВВЕДЕННЯ В ТЕМУ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ

Мета заняття:

1. Сформувати спільне розуміння поняття "втома від співчуття".
2. Визначити індивідуальні прояви втоми у учасників.
3. Оцінити вплив втоми на різні сфери життя.
4. Надати учасникам перші практичні інструменти для саморегуляції.

Хід заняття:

1. Теоретична частина (20 хвилин)

1. Визначення втоми від співчуття

Втома від співчуття (або "виснаження від співчуття") — це фізичний, емоційний та психологічний стан, який виникає в результаті постійного надання емоційної підтримки або допомоги іншим людям. Цей стан часто виникає у професіоналів, які працюють в соціальних сферах, зокрема у психологів, медичних працівників, соціальних працівників, волонтерів та інших осіб, які часто стикаються з травмуючими ситуаціями або емоційними проблемами інших людей.

Втома від співчуття включає в себе не лише виснаження від постійного емоційного навантаження, але й втрату здатності до емоційної взаємодії або емпатії, що може серйозно вплинути на професійну діяльність і особисте життя людини.

2. Симптоми втоми від співчуття

Симптоми втоми від співчуття можуть проявлятися на різних рівнях: фізичному, емоційному та когнітивному. Розглянемо кожен з них.

Фізичні симптоми:

Виснаження. Постійне відчуття втоми, навіть після достатнього відпочинку. Людина може відчувати, що їй не вистачає енергії для виконання звичних справ.

Порушення сну. Безсоння або, навпаки, надмірна сонливість. Це може бути наслідком стресу або переживань, пов'язаних з роботою.

Зниження імунітету. Часті захворювання, застуди, головні болі — організм стає більш уразливим до хвороб через хронічний стрес.

Емоційні симптоми:

Апатія. Зниження інтересу до роботи та особистих відносин. Людина може відчувати, що вона втратила емоційну чутливість до того, що відбувається навколо.

Цинізм. Розчарування в професії або в людях, що може призводити до зневажливого ставлення до клієнтів, колег або самої роботи.

Деперсоналізація. Відчуття відстороненості від інших людей, зниження здатності співпереживати або проявляти емпатію. Відчуття, що люди стають "об'єктами", а не "особами".

Когнітивні симптоми:

Погіршення концентрації. Людина починає відчувати труднощі з концентрацією уваги, їй важко приймати рішення, планувати свої дії.

Негативні думки. Постійні думки про те, що робота або допомога іншим не дають результату, що це надмірно важко і малоефективно.

Зниження мотивації. Людина може відчувати, що її зусилля не мають сенсу, що її зусилля не приносять задоволення або не дають бажаного ефекту.

3. Причини виникнення втоми від співчуття

Основні причини виникнення втоми від співчуття пов'язані з емоційним та фізичним навантаженням, яке виникає через професійну діяльність, зокрема в тих сферах, де фахівці постійно взаємодіють із людьми, що переживають стрес, травму або інші важкі ситуації.

Емоційне навантаження. Психологи, медики, соціальні працівники часто взаємодіють з людьми, які переживають глибокі емоційні потрясіння. Важко не переживати та не відчувати на собі емоційний стан тих, кому ви допомагаєте.

Високі вимоги роботи. Робота з людьми, які переживають труднощі, може бути надмірно вимогливою. Особливо, коли потрібно одночасно

підтримувати емоційний баланс і надавати допомогу, не дозволяючи собі "попливати" емоційно.

Недостатня соціальна підтримка. Коли фахівець не отримує достатньої підтримки від колег або керівництва, це може збільшити відчуття ізоляції та виснаження. Відсутність спільної роботи чи можливості поділитися своїми переживаннями може привести до вигорання.

Відсутність саморегуляції. Якщо фахівець не вміє або не має можливості належно відновлювати свої ресурси після важких емоційних ситуацій, це може призвести до виснаження, тому важливо враховувати психогігієнічні стратегії.

4. Вплив втоми на професійну діяльність та особисте життя

Вплив на професійну діяльність:

Зниження якості роботи. Втомлені психологи або медики можуть почати допускати помилки в роботі, їхня ефективність і продуктивність падає. Замість того, щоб надавати професійну допомогу, вони можуть почати ставитися до своїх пацієнтів чи клієнтів формально, без емоційної залученості.

Взаємовідносини з клієнтами та колегами. Виснажені фахівці можуть відчувати втрату емпатії або навіть цинізм по відношенню до інших. Це може погіршити взаємовідносини як з клієнтами, так і з колегами, що створює замкнуте коло негативних емоцій.

Зниження мотивації та продуктивності. Людина, яка страждає від втоми від співчуття, може втратити інтерес до своєї роботи, що веде до професійного вигорання.

Вплив на особисте життя:

Сімейні відносини. Постійний стрес, емоційна виснаженість можуть призвести до конфліктів у родині. Втомлені люди не здатні приділяти належну увагу своїм близьким або спілкуватися з ними на емоційному рівні.

Проблеми зі здоров'ям. Хронічна втома, стрес і депресія можуть призвести до серйозних фізичних захворювань: розладів сну, проблем з серцем, порушень в імунній системі.

Суспільні та соціальні відносини. Виснаження через співчуття може призвести до ізоляції, тому що людина починає відчувати труднощі в підтримці дружніх і соціальних зв'язків.

Підсумки

Втома від співчуття є серйозним психологічним явищем, яке може мати значний вплив на життя професіонала, що працює в сфері допомоги людям. Пониження рівня емоційної залученості, зниження ефективності роботи, конфлікти в особистих відносинах — все це є наслідками втоми від співчуття. Важливо своєчасно помічати ці симптоми та шукати способи для відновлення своїх ресурсів, щоб не дати виснаженню взяти гору.

Завдання для кожного з нас — навчитися розпізнавати ці симптоми вчасно і використовувати ефективні стратегії для боротьби з втомою, щоб зберігати власне благополуччя та ефективно допомагати іншим.

2. Практична частина (50 хвилин)

Вправа 1: "Колесо життя" (15 хвилин)

Мета:

Оцінити рівень задоволеності різними сферами життя.

Необхідні матеріали:

- Аркуші паперу з намальованим колом, розділеним на сектори (здоров'я, робота, сім'я, друзі, особистісний розвиток тощо).
- Маркери чи ручки для заповнення.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам аркуші з зображенням кола, розділеного на 8 секторів, що символізують основні сфери життя (здоров'я, робота, родина, друзі, відпочинок, хобі, фінанси, особистісний розвиток).
2. Попросіть учасників оцінити рівень задоволеності кожною з цих сфер за шкалою від 0 до 10, де 0 — абсолютно незадоволений, 10 — дуже задоволений.
3. Після оцінки кожен учасник може провести лінію в кожному секторі, яка показує його рівень задоволеності в кожній сфері.

Обговорення:

- Які сфери вимагають найбільшої уваги?
- Як втома від співчуття впливає на різні сфери життя?

Вправа 2: "Дихання 4-7-8" (10 хвилин)

Мета:

Знизити рівень стресу та заспокоїти нервову систему.

Необхідні матеріали:

- Не потребує додаткових матеріалів.

Інструкція:

1. Поясніть учасникам техніку дихання 4-7-8:

- Вдихнути через ніс на 4 рахунки.
- Затримати дихання на 7 рахунків.
- Повільно видихнути через рот на 8 рахунків.

2. Попросіть учасників виконати кілька циклів цієї техніки дихання в тиші.

3. Після завершення запитайте про їхні відчуття.

Обговорення:

- Як ви відчуваєтесь після виконання вправи?
- Чи відчуваєте ви полегшення від стресу?

Вправа 3: "Час для переживань" (10 хвилин)

Мета:

Виділити час для обробки емоцій.

Необхідні матеріали:

- Папір та ручка або блокнот для записів.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам виділити 15-20 хвилин на день для запису своїх думок і емоцій, коли вони відчувають стрес або втому.

2. Поясніть важливість регулярного "розвантаження" емоцій через записування. Це допомагає очистити розум та знизити рівень стресу.

3. Нехай учасники поділяться своїми відчуттями від цієї практики на занятті, якщо бажають.

Обговорення:

- Як це допомагає вам усвідомити ваші почуття?
- Як часто ви плануєте використовувати цей метод для "розвантаження"?

Вправа 4: "Дерево рішень" (15 хвилин)

Мета:

Навчитися приймати рішення в складних ситуаціях.

Необхідні матеріали:

- Папір, маркери чи олівці.
- Приклад дерева рішень на дошці або екрані.

Інструкція:

1. Поясніть учасникам, що таке "дерево рішень": це метод для структурованого підходу до прийняття рішень.
2. Продемонструйте, як побудувати дерево рішень на прикладі: початкова проблема — це стовбур дерева, а варіанти рішень — гілки, які ведуть до різних наслідків.
3. Запропонуйте учасникам створити своє дерево рішень для вирішення актуальної проблеми, що стосується їхньої професійної діяльності чи особистого життя.

Обговорення:

- Як ця стратегія допомогла вам проаналізувати проблему?
- Яке рішення виглядає найбільш ефективним для вас?

Вправа 5: "Мій ресурсний день" (10 хвилин)

Мета:

Допомогти учасникам зрозуміти, як відновлювати свої ресурси для боротьби з втомою від співчуття.

Необхідні матеріали:

- Папір, ручка.

Інструкція:

1. Запитайте учасників: що допомагає їм відновлювати енергію, коли вони відчують втому від співчуття? Це можуть бути конкретні заняття, наприклад, прогулянки, медитація, відпочинок з близькими, хобі тощо.

2. Попросіть кожного учасника скласти список своїх ресурсів на день — маленькі заняття або дії, які допомагають їм знову відчувати себе наповненими.

3. Протягом 2-3 хвилин попросіть учасників поділитися своїми ресурсами з іншими.

Обговорення:

- Які ресурси є у вас для відновлення енергії?
- Як ви можете включити ці ресурси у свій щоденний графік?

3. Підсумки заняття (10 хвилин)

Обговорення:

- Які нові знання та навички отримали учасники?
- Які труднощі виникли під час виконання вправ?
- Які очікування від наступних занять?

Домашнє завдання:

- Протягом тижня вести щоденник емоцій.
- Практикувати техніку дихання 4-7-8 щодня.

Важливо:

1. Створити атмосферу довіри та безпеки на занятті.
2. Заохочувати учасників до відкритого обміну досвідом.
3. Підбирати вправи з урахуванням індивідуальних потреб учасників.
4. Регулярно надавати зворотний зв'язок.

ЗАНЯТТЯ 2: ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИГОРАННЯ

Мета заняття:

- Глибоко дослідити фактори, які сприяють вигоранню.
- Визначити індивідуальні та зовнішні причини вигорання у кожного учасника.
- Розробити стратегії для мінімізації впливу цих факторів.

Хід заняття:

1. Теоретична частина (25 хвилин)

Фактори ризику вигорання:

1. Робоче середовище:

- Високі навантаження.
- Неадекватна оплата праці.
- Відсутність підтримки з боку керівництва.
- Конфлікти в колективі.

2. Особистісні характеристики:

- Перфекціонізм.
- Високі очікування від себе.
- Низька самооцінка.
- Схильність до співпереживання.

3. Особливості роботи з клієнтами:

- Робота з травматичними випадками.
- Тривалі терапевтичні процеси.
- Відсутність позитивних змін у клієнтів.

Обговорення:

- Які з цих факторів найбільш актуальні для учасників?
- Як ці фактори впливають на їхнє самопочуття та професійну діяльність?

2. Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Карта скарг" (45 хвилин)

Мета: Візуалізувати причини вигорання для кожного учасника та виявити фактори, що сприяють стресу.

Необхідні матеріали:

- Листи паперу (формат А4 або А3).
- Кольорові маркери.
- Стрічки або лінійки для з'єднання елементів на карті.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам аркуші паперу та маркери.
2. Запропонуйте намалювати велике коло, яке символізує їхнє "я".
Усередині кола учасники повинні написати або намалювати фактори, які сприяють їхньому вигоранню: робочі навантаження, відсутність підтримки, особисті проблеми тощо.
3. З'єднати ці фактори стрілками, щоб показати їхній взаємозв'язок (наприклад, як відсутність підтримки з боку колег може посилювати відчуття стресу).
4. Обговоріть результати в малих групах або в парах.
Етапи виконання:
 - 1 етап: Намалювати коло та визначити основні фактори вигорання. (10 хвилин)
 - 2 етап: З'єднати фактори стрілками та обговорити їхній взаємозв'язок. (15 хвилин)
 - 3 етап: Обговорення результатів у малих групах. (15 хвилин)Обговорення в групі:
 - Які фактори є найбільш значущими?
 - Які з цих факторів можна змінити, а які ні?Вправа 2: "Мінімізація ризиків" (15 хвилин)
Мета: Розробити стратегії для мінімізації впливу факторів вигорання.
Необхідні матеріали:
 - Листи паперу або планшети.
 - Кольорові маркери.
 - Фліпчарти або дошка для записів.Інструкція:
 1. Поділіться учасниками на малі групи (3-4 особи).
 2. Завдання: Розглянути свої "карти скарг" і для кожного фактору вигорання, що був визначений, розробити можливі стратегії мінімізації або подолання цього фактора.

3. Пропонуйте групам звертати увагу на те, що можна змінити в своїй роботі, організації або в особистому підході до вирішення проблем.

4. Після того, як групи розроблять свої стратегії, кожна група презентує їх іншим учасникам.

Етапи виконання:

1 етап: Обговорення та виявлення стратегій для подолання виявлених факторів вигорання (10 хвилин).

2 етап: Презентація ідей у групах (5 хвилин).

Вправа 3: "Шкала стресу" (15 хвилин)**

Мета: Оцінити рівень стресу та визначити, які фактори найбільше впливають на емоційне виснаження.

Необхідні матеріали:

- Листи паперу.
- Кольорові маркери.
- Лінійки для створення шкали стресу.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам побудувати шкалу стресу на листі паперу від 0 до 10, де 0 — це мінімальний рівень стресу, а 10 — максимальний.

2. Запишіть на шкалі ситуації або фактори, які викликають стрес і вигорання в їхньому житті (наприклад, високі навантаження, відсутність підтримки, проблеми вдома).

3. Учасники мають оцінити свої ситуації за рівнем стресу та позначити їх на шкалі.

4. Обговоріть, які з факторів мають найбільший вплив на емоційне та фізичне виснаження.

Етапи виконання:

1 етап: Побудова шкали стресу та запис на ній ситуацій, які викликають вигорання (5 хвилин).

2 етап: Оцінка ситуацій за рівнем стресу та позначення на шкалі (5 хвилин).

3 етап: Обговорення у групах, які фактори є найбільш значущими для учасників та як з ними працювати (5 хвилин).

Вправа 4: "Ресурсна карта" (15 хвилин)

Мета: Визначити ресурси, які допомагають боротися з вигоранням, та розробити стратегії їхнього використання.

Необхідні матеріали:

- Листи паперу.
- Кольорові маркери.
- Стрічки або клей для створення мапи.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам намалювати карту своїх ресурсів, які допомагають їм відновлювати сили і боротися з вигоранням.
2. У центрі карти має бути "я" учасника, а навколо — елементи ресурсів, які допомагають відновлювати емоційну рівновагу (наприклад, час для себе, підтримка родини, хобі, фізичні вправи, відпочинок).
3. Після завершення карт кожен учасник обговорює свої ресурси з групою та ділиться ідеями, як вони можуть активно використовувати ці ресурси в повсякденному житті.

Етапи виконання:

- 1 етап: Побудова карти ресурсів (7 хвилин).
- 2 етап: Обговорення та поділ досвідом, як використовувати ці ресурси для відновлення та зменшення стресу (8 хвилин).
3. Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які нові інсайти отримали учасники під час вправи "Карта скарг"?
- Які фактори є найважливішими для кожного учасника, і як вони можуть їх мінімізувати?
- Які конкретні кроки можна зробити для мінімізації впливу цих факторів у повсякденній роботі?

Домашнє завдання:

- Скласти список конкретних дій для подолання виявлених проблем та мінімізації ризиків вигорання.

- Продовжувати вести щоденник емоцій, аналізуючи свої переживання та почуття.

Важливі моменти:

Створення атмосфери довіри та підтримки, щоб учасники відчували себе комфортно, обговорюючи свої проблеми.

Акцент на тому, що вигорання — це нормальна реакція на тривалий стрес, і з ним можна впоратися.

Запропонувати учасникам конкретні стратегії для самопомогі, підтримки себе у стресових ситуаціях.

Ці вправи допоможуть учасникам не лише виявити фактори, що сприяють вигоранню, а й розробити стратегії самопідтримки та мінімізації стресу.

ЗАНЯТТЯ 3: "ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ВТОМИ ТА ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ"

Мета заняття: Допомогти учасникам усвідомити свій рівень втоми, зрозуміти вплив втоми на психоемоційний стан і розробити індивідуальний план для підвищення емоційної стійкості.

Необхідні матеріали:

- Опитувальники для оцінки рівня втоми (наприклад, шкала вигорання Maslach або тест на стрес)

- Фліпчарти та маркери

- Листи для записів, ручки

- Анкети для самооцінки

- Таймер

- Картки з позитивними аффірмаціями або методами самопідтримки

- Спокійна музика для релаксаційних вправ (опційно)

Структура заняття

1. Вступ (10 хвилин)

Вступне слово. Вітання учасників, короткий огляд теми заняття. Пояснення важливості виявлення втоми та ресурсів у кризовій професійній діяльності. Психологи, що працюють з кризовими клієнтами, можуть часто зустрічатися з емоційною втомою, яка впливає на їхню здатність ефективно допомагати іншим.

Пояснення мети заняття. Оскільки психологи, які працюють з кризовими ситуаціями, схильні до втоми від співчуття, важливо визначити її рівень і зрозуміти, як це впливає на емоційний стан. Заняття спрямоване на усвідомлення впливу втоми, визначення власних ресурсів та розробку індивідуального плану для підтримки емоційної стійкості.

Практична частина (80 хвилин)

Вправа 1: "Оцінка рівня втоми"

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свій рівень втоми, визначити ключові симптоми та ознаки вигорання.

-Необхідні матеріали: Опитувальники (шкала вигорання Maslach або тест на стрес), ручки.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам анкети для самооцінки рівня втоми (наприклад, шкала вигорання Maslach або тест на стрес).
2. Поясніть учасникам, як правильно оцінювати свої відчуття за шкалою (від 1 до 5 чи інші варіанти оцінки).
3. Дайте учасникам 10-15 хвилин для заповнення анкет індивідуально.
4. Після завершення заповнення, надайте кілька хвилин для самоаналізу результатів.
5. Запропонуйте учасникам поділитися своїми відчуттями щодо рівня втоми та обговорити, чи є потреба у змінах у їхній професійній діяльності.

Вправа 2: "Діагностика ресурсів"

Мета: Допомогти учасникам виявити власні внутрішні і зовнішні ресурси для відновлення емоційної стійкості.

Необхідні матеріали: Листи для запису, ручки.

Інструкція:

1. Попросіть учасників подумати про ситуації, коли вони відчували себе емоційно стабільними та ресурсними. Це можуть бути моменти на роботі, вдома або навіть під час хобі.

2. Запишіть на листах 3-5 ресурсів, які допомагають їм відновлюватися (зовнішні: підтримка сім'ї, колег, друзів; внутрішні: особисті якості, техніки самопідтримки).

3. Попросіть учасників обговорити в малих групах, як ці ресурси можна використовувати для підвищення стійкості та зниження втоми в кризових ситуаціях.

Вправа 3: "Аналіз ситуацій"

Мета: Допомогти учасникам визначити, які ситуації в роботі чи житті спричиняють найбільшу втому і як можна змінити поведінку для зниження стресу.

Необхідні матеріали: Листи для запису, маркери.

Інструкція:

1. Попросіть учасників подумати про одну або дві найбільш стресові ситуації, які викликають у них втомленість або зниження емоційного ресурсу. Це можуть бути конкретні кейси з їхньої практики чи особистого життя.

2. Запишіть ці ситуації і проаналізуйте, чому вони викликають стрес або втому.

3. Запишіть, які стратегії або зміни у поведінці могли б допомогти зменшити рівень стресу в таких ситуаціях.

4. Обговоріть можливі варіанти змін у групі, використовуючи ідеї інших учасників.

Вправа 4: "Методика зниження стресу"

Мета: Ознайомити учасників з методами зниження стресу та відновлення емоційної стійкості.

Необхідні матеріали: Спокійна музика (за бажанням), картки з техніками відновлення.

Інструкція:

1. Поясніть учасникам кілька простих технік для зниження стресу: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, техніка "розслаблення за 5 хвилин".
2. Виберіть одну з технік і проведіть практичне заняття, щоб учасники могли відчувати ефект (наприклад, проведення сесії глибокого дихання).
3. Дайте учасникам поради, як вони можуть використовувати ці техніки в роботі та у повсякденному житті.

Етапи виконання:

1. Пояснення та демонстрація техніки.
2. Практичне застосування методики.
3. Рефлексія та обговорення відчуттів.

Вправа 5: "План дій для відновлення"

Мета: Допомогти учасникам розробити персоналізований план для зниження рівня втоми та підтримки емоційної стійкості.

Необхідні матеріали: Листи для запису, ручки.

Інструкція:

1. Попросіть учасників сформулювати свій план для зниження рівня втоми та стресу. Вони мають зазначити:
 - Які ресурси вони будуть використовувати для відновлення?
 - Які стратегії подолання стресу вони планують застосовувати у кризових ситуаціях?
 - Як часто вони будуть здійснювати саморефлексію і контролювати рівень стресу?
2. Попросіть учасників поділитися планами з групою для отримання зворотного зв'язку.

Етапи виконання:

1. Формулювання персонального плану.

2. Запис і конкретизація кроків для відновлення.

3. Поділ планів у групах для зворотного зв'язку.

Підсумки заняття (10 хвилин)

- Обговорення того, як кожен учасник може застосувати отримані знання у своїй професійній діяльності.

- Завдання на тиждень: застосовувати одну з технік зниження стресу та контролю рівня втоми.

- Подяка учасникам за активну участь та підтримку один одного.

ЗАНЯТТЯ 4: НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета заняття:

- Надати учасникам практичні інструменти для швидкого зниження рівня стресу та напруги.

- Розвинути навички релаксації та відновлення ресурсів.

- Показати зв'язок між фізичним та емоційним станом.

Хід заняття:

1. Теоретична частина (15 хвилин)

Значення дихання для регуляції емоцій:

- Пояснення фізіологічного зв'язку між диханням та емоційним станом.

- Як правильне дихання може знизити рівень стресу, заспокоїти нервову систему і покращити емоційний фон.

- Обговорення різних типів дихання, які використовуються для релаксації (діафрагмальне дихання, техніка 4-7-8, дихання в квадрат).

Прогресивна м'язова релаксація:

- Пояснення принципу роботи цієї техніки.

- Як напруження і розслаблення м'язів допомагають зняти стрес, знизити фізичну напругу, а також покращити загальне самопочуття.

- Обговорення ефективності прогресивної м'язової релаксації для зняття м'язових затискачів і заспокоєння нервової системи.

2. Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Дихальні техніки" (30 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників з різними техніками дихання та вибрати для себе найефективнішу.

Необхідні матеріали:

- Спокійна музика або звуки природи для фонового супроводу.
- Зручні місця для сидіння або лежання.
- Таймер (для контролю тривалості кожної техніки).

Інструкція:

1. Техніка 4-7-8:

Поясніть учасникам, що техніка 4-7-8 включає в себе наступні етапи:

1. Вдихати через ніс протягом 4 секунд.
2. Затримати дихання на 7 секунд.
3. Повільно видихати через рот протягом 8 секунд.

Зробіть демонстрацію техніки, звертаючи увагу на кожен етап.

Попросіть учасників виконати вправу 3-4 рази, контролюючи ритм і дихання.

2. Дихання животом:

Поясніть учасникам важливість дихання животом, як способу заспокоєння нервової системи.

Запропонуйте покласти одну руку на живіт, а іншу — на грудну клітину. Під час вдиху живіт повинен підніматися, а груди залишатися нерухомими.

Проведіть кілька циклів вдиху-видиху, наголошуючи на глибокому, спокійному диханні.

3. Дихання в квадрат:

Поясніть, як працює дихання в квадрат: кожна сторона квадрата символізує фазу дихання.

1. Вдихати через ніс на 4 секунди.
2. Затримати дихання на 4 секунди.
3. Видихати через рот на 4 секунди.
4. Затримати дихання на 4 секунди.

Попросіть учасників виконати цю техніку кілька разів, звертаючи увагу на рівномірний ритм і контроль над диханням.

Етапи виконання:

1 етап: Ознайомлення з технікою 4-7-8 (5 хвилин).

2 етап: Практика дихання животом (10 хвилин).

3 етап: Техніка дихання в квадрат (10 хвилин).

4 етап: Обговорення в групі: Як учасники відчують різницю в диханні?

Яка техніка була найбільш ефективною? (5 хвилин).

Вправа 2: "Прогресивна м'язова релаксація" (30 хвилин)

Мета: Навчитися послідовно розслабляти м'язи тіла.

Необхідні матеріали:

- Зручні місця для сидіння або лежання.
- Спокійна музика або звуки природи для фонового супроводу.
- Запис або інструкція для проведення вправи (якщо потрібно).

Інструкція:

1. Попросіть учасників сісти або лягти в зручну позу, закрити очі і налаштуватися на виконання вправи.

2. Поясніть, що вони будуть по черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів.

3. Почніть з м'язів обличчя:

Напружити м'язи обличчя (наприклад, стиснути губи та куточки очей) на 5 секунд, а потім розслабити.

Перехід до шиї та плечей: напружити м'язи на 5 секунд, потім розслабити.

4. Поступово переходьте до інших груп м'язів:

Руки, тулуб, ноги.

5. Під час розслаблення звертайте увагу на відчуття легкості і тепла у м'язах.

6. Завершіть вправу на позитивній ноті, зберігаючи відчуття розслабленості.

Етапи виконання:

1 етап: Пояснення та підготовка до вправи (5 хвилин).

2 етап: Виконання прогресивної м'язової релаксації (20 хвилин).

3 етап: Обговорення результатів: Як учасники почуваються після виконання вправи? Які м'язи напружуються найбільше? (5 хвилин).

Вправа 3: "Візуалізація спокою" (15 хвилин)**

Мета: Навчити учасників використовувати техніки візуалізації для зниження рівня стресу та досягнення емоційної рівноваги.

Необхідні матеріали:

Спокійна музика або звуки природи для фонового супроводу.

Зручні місця для сидіння або лежання.

Таймер для контролю часу.

Інструкція:

1. Попросіть учасників сісти або лягти в зручну позу і закрити очі.

2. Поясніть техніку візуалізації:

Уявіть себе в місці, де ви відчуваєте повний спокій і безпеку (це може бути пляж, ліс, гори тощо).

Зосередьтеся на деталях: що ви бачите, чуєте, відчуваєте.

Уявіть, як кожна частина тіла розслабляється, занурюючись у спокій, який вас оточує.

Проведіть учасників через всі відчуття цього місця.

3. Після візуалізації попросіть учасників поділитися своїми відчуттями, які виникли під час вправи.

Етапи виконання:

1 етап: Підготовка та налаштування учасників на вправу (3 хвилини).

2 етап: Проведення візуалізації (10 хвилин).

3 етап: Обговорення вражень: Які емоції викликала візуалізація? Як це допомогло розслабитися? (2 хвилини).

3. Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які нові навички отримали учасники?
- Як можна використовувати ці навички в повсякденному житті?
- Як дихальні техніки та прогресивна м'язова релаксація допомогли знизити стрес?

Домашнє завдання:

Практикувати освоєні техніки дихання і релаксації щодня.

Вести щоденник, записуючи свої відчуття після виконання вправ.

Важливі моменти:

Створити спокійну атмосферу в групі, використовуючи звуки природи або спокійну музику для релаксації.

- Нагадати про важливість регулярної практики для закріплення результатів.

ЗАНЯТТЯ 5: ГЛИБИНА РЕЛАКСАЦІЇ ТА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

Мета заняття:

- Поглибити навички релаксації та відновлення ресурсів.
- Розвинути уяву та використовувати її як інструмент для управління емоційним станом.
- Створити ментальний простір для відпочинку та відновлення сил.

Хід заняття:

1. Теоретична частина (15 хвилин)

Медитація як інструмент саморегуляції:

Лекція на тему: Медитація як інструмент саморегуляції та візуалізація як метод релаксації

1. Медитація як інструмент саморегуляції

Медитація — це практика, яка допомагає зосередити увагу і досягнути стану глибокого спокою. Вона має безліч застосувань і ефективно допомагає в управлінні емоціями та стресом. Щоб зрозуміти, чому медитація є потужним інструментом саморегуляції, важливо розглянути її основні принципи та переваги.

Основні принципи медитації

1. Зосередження уваги на теперішньому моменті (усвідомленість):

Один із основних принципів медитації — це вміння зосередитися на тому, що відбувається саме зараз. Ми часто перебуваємо або в минулому, або у майбутньому, втрачаючи зв'язок з теперішнім. У медитації важливо відмовитися від думок про минуле та майбутнє, зосереджуючи всю увагу на тому, що відбувається в цей момент.

Усвідомленість дозволяє бути присутнім у моменті і спостерігати за своїми думками, емоціями, відчуттями, без втручання в них чи оцінки.

2. Прийняття думок без оцінки:

Часто ми схильні оцінювати свої думки, критикувати їх або надавати їм більше значення, ніж це необхідно. Медитація вчить приймати кожен думку, що з'являється, без осуду чи негативної оцінки. Це дозволяє зменшити внутрішній стрес і не потрапляти в пастку своїх емоцій.

Така практика прийняття сприяє розвитку емоційної гнучкості і здатності адаптуватися до будь-яких ситуацій.

3. Регулярна практика:

Для того, щоб медитація мала стабільний ефект, важлива регулярність. Практика хоча б кілька хвилин на день може значно покращити ваш емоційний стан, знизити рівень стресу і допомогти в управлінні тривогою.

Користь медитації

Медитація має безліч фізіологічних і психологічних переваг, серед яких:

1. Зниження рівня стресу і тривоги:

Одним із найбільш досліджених ефектів медитації є її здатність знижувати рівень стресу. Регулярне медитування допомагає зменшити вироблення гормонів стресу (кортизолу) і сприяє підвищенню рівня серотоніну — гормону щастя.

Медитація допомагає вам ставати менш реактивними до стресових ситуацій і зберігати внутрішній спокій навіть у складних умовах.

2. Покращення уваги:

Медитація розвиває здатність до концентрації і фокусування уваги. Це важливо не тільки для зниження стресу, але й для підвищення продуктивності в роботі та в навчанні.

Завдяки практиці медитації, людина вчиться довше утримувати увагу на важливих задачах і краще розпізнавати непотрібні відволікання.

3. Покращення сну:

Люди, які практикують медитацію, часто відзначають покращення якості сну. Це може бути результатом того, що медитація знижує рівень стресу і допомагає розслабити нервову систему, що робить сон більш глибоким і відновлювальним.

4. Емоційний баланс:

Медитація покращує емоційне благополуччя, допомагаючи краще управляти своїми емоціями, бути більш спокійним, зменшити рівень гніву, депресії або тривоги.

З медитацією ви вчитеся реагувати на стресові ситуації більш усвідомлено і не потрапляти в емоційні пастки.

Візуалізація — це техніка, що полягає у створенні чітких ментальних образів, зокрема, позитивних та спокійних, для досягнення емоційних чи фізичних результатів.

Що таке візуалізація?

Візуалізація передбачає створення в уяві конкретних образів або сцен, що асоціюються з відпочинком, радіщами або бажаними результатами. Це активний процес, під час якого людина використовує свою уяву для створення образів, які можуть впливати на фізичний і емоційний стан.

1. Візуалізація як інструмент релаксації:

Візуалізація дозволяє вам відпочити, уявивши собі місце, де ви відчуваєте спокій і безпеку. Це може бути пляж, ліс, гори або будь-яке інше місце, яке асоціюється з комфортом і гармонією.

За допомогою візуалізації ви можете створити відчуття фізичної релаксації, навіть якщо перебуваєте в стресовій або некомфортній ситуації.

2. Емоційний ефект візуалізації:

Створення в уяві позитивних образів може допомогти змінити емоційний стан. Наприклад, уявлення про успіх, досягнення цілей або щасливі моменти в житті може підвищити рівень мотивації, зміцнити впевненість у собі та покращити настрій.

Візуалізація може бути використана для заспокоєння в моменти стресу чи тривоги.

Можливості візуалізації

1. Досягнення цілей:

Візуалізація може бути потужним інструментом для досягнення особистих чи професійних цілей. Уявлення про своє бажане майбутнє, як ви досягаєте успіху, дозволяє сформувати чітку картину та допомагає приймати відповідні дії в реальному житті.

Спортивні тренери та психологи часто використовують візуалізацію для допомоги спортсменам у досягненні високих результатів. Вони вчать своїх підопічних уявляти, як вони виконують вправи або досягають цілей.

2. Покращення настрою та мотивації:

Візуалізація позитивних образів може мати терапевтичний ефект, допомагаючи людині відчувати себе більш енергійною і мотивованою.

Наприклад, уявлення про досягнення особистих цілей або ж про ситуацію, яка приносить радість, може стати джерелом натхнення та сил.

3. Заспокоєння та релаксація:

Візуалізація може бути використана як метод швидкої релаксації в моменти стресу. Уявлення себе на спокійному пляжі чи в тихому лісі може допомогти відновити внутрішній баланс і повернути відчуття спокою.

Візуалізація не тільки допомагає розслабитись, але й може покращити фізичний стан, зменшуючи рівень напруги в тілі.

Підсумки

Медитація та візуалізація — це два потужні інструменти для саморегуляції, які дозволяють людині краще управляти своїми емоціями,

знижувати рівень стресу та покращувати загальний стан здоров'я. Регулярне використання цих технік може допомогти вам розвинути внутрішню стійкість, покращити якість життя, зберігати спокій у складних ситуаціях і досягати своїх цілей з більшою легкістю та мотивацією.

Завдяки медитації ви вчитеся бути більш усвідомленими, знижуєте рівень тривоги і стресу, покращуєте увагу та емоційний баланс. Візуалізація ж відкриває можливість створювати позитивні образи для покращення настрою, досягнення цілей і внутрішнього відновлення.

2. Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Медитація" (30 хвилин)

Мета: Навчитися зосереджуватися на теперішньому моменті, відпускати тривожні думки і занурюватися у стан глибокої релаксації.

Необхідні матеріали:

- Спокійна музика або звуки природи для фонового супроводу.
- Зручні місця для сидіння або лежання.
- Таймер для контролю часу.

Інструкція:

1. Попросіть учасників сісти або лягти в зручну позу, закрити очі.
2. Почніть з введення: "Зробіть глибокий вдих і видих. Повільно, без поспіху, зосередьтеся на своєму диханні."

3. Проведіть учасників через процес сканування тіла:

Спочатку зверніть увагу на кінчики пальців, поступово рухаючись до верхньої частини голови.

Попросіть учасників відчувати, як кожна частина тіла розслабляється.

4. Після сканування тіла перейдіть до зосередження на диханні:

Попросіть учасників зосередитися на русі повітря всередині та назовні тіла.

Зверніть увагу, як з кожним вдихом і видихом вони відчувають розслаблення.

5. Наприкінці запитайте, щоб учасники кілька хвилин просто присутніми у моменті:

Без думок про минуле чи майбутнє, просто відчуваючи себе в цьому моменті, у цьому просторі.

Етапи виконання:

1 етап: Підготовка до медитації, налаштування на релаксацію (5 хвилин).

2 етап: Процес сканування тіла та зосередження на диханні (20 хвилин).

3 етап: Присутність у моменті, відпускання думок (5 хвилин).

Обговорення:

- Які відчуття виникли під час медитації?
- Чи вдалося зосередитися на диханні і відпустити думки?
- Як це впливає на загальний емоційний стан?

Вправа 2: "Візуалізація" (30 хвилин)

Мета: Створити позитивний ментальний образ, який можна використовувати для релаксації та відновлення сил.

Необхідні матеріали:

- Спокійна музика або звуки природи для фонового супроводу.
- Зручні місця для сидіння або лежання.
- Таймер для контролю часу.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам знову сісти або лягти в зручну позу і закрити очі.
2. Поясніть учасникам, що вони будуть створювати ментальний образ спокійного місця:

"Уявіть, що ви перебуваєте в місці, яке дарує вам повний спокій. Це може бути пляж, ліс, гірська вершина або будь-яке інше місце, яке асоціюється у вас із відпочинком і безпекою."

3. Опишіть це місце, залучаючи всі п'ять органів чуття:

"Що ви бачите? Які кольори, текстури, форма предметів?"

"Які звуки оточують вас? Чи є запахи? Чи є відчуття на шкірі (тепло сонця, легкий вітер)?"

"Які емоції ви відчуваєте, перебуваючи в цьому місці?"

4. Попросіть учасників «переміститися» в це місце у своїй уяві і повністю зануритись у відчуття.

5. Дайте час для глибокого переживання цього образу (10–15 хвилин).

Етапи виконання:

1 етап: Підготовка до візуалізації та налаштування на спокій (5 хвилин).

2 етап: Створення образу спокійного місця, активація всіх органів чуття (15 хвилин).

3 етап: Повне занурення в уявне місце і відчуття релаксації (10 хвилин).

Обговорення:

Які відчуття виникли під час візуалізації?

Чи вдалося створити чіткий і яскравий образ?

Як це допомогло вам зняти стрес і відновити сили?

Вправа 3: "Релаксація через звук" (15 хвилин)

Мета: Використовувати звук як інструмент для поглибленої релаксації та заспокоєння.

Необхідні матеріали:

- Спокійна музика або записи звуків природи (шум дощу, хвиль, пташиний спів тощо).

- Зручні місця для сидіння або лежання.

Інструкція:

1. Попросіть учасників сісти або лягти в зручну позу і закрити очі.

2. Поясніть, що звуки природи або музика можуть допомогти зануритись у стан глибокої релаксації.

3. Запустіть фонову музику чи звуки природи. Попросіть учасників зосередитися на тому, щоб прислухатися до кожного звуку, спостерігаючи, як вони змінюються в інтенсивності і темпі.

4. Попросіть учасників відчутти, як звук «поглинає» їх, допомагаючи розслабитися.

5. Після кількох хвилин прослуховування звуків запросіть учасників описати свої відчуття та зміну в емоційному стані.

Етапи виконання:

1 етап: Підготовка до слухання звуків природи, налаштування на релаксацію (2 хвилини).

2 етап: Слухання музики чи природних звуків, концентрація на звуках і відчуттях (10 хвилин).

3 етап: Обговорення результатів і переживань, фокус на заспокоєння і відновлення сил (3 хвилини).

Обговорення:

Як використання звуків природи допомогло вам розслабитися?

Які звуки були найбільш ефективними для вашого стану?

3. Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

Які труднощі виникли під час виконання вправ?

Як можна подолати ці труднощі в майбутньому?

Які стратегії для управління емоціями вдалося випробувати?

Домашнє завдання:

Виділяти 10-15 хвилин щодня для практики медитації або візуалізації.

Створити свій особистий ритуал перед сном, який включатиме елементи релаксації та візуалізації.

Важливі моменти:

Створити атмосферу спокою і безпеки для учасників.

Використовувати спокійну музику або звуки природи для посилення ефекту релаксації.

Заохочувати регулярну практику для закріплення результатів і розвитку глибокої релаксації.

ЗАНЯТТЯ 6: ПОВЕРНЕННЯ ДО СЬОГОДЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНИЙ
ІНТЕЛЕКТ

Мета заняття:

Навчити учасників ефективним технікам заземлення для швидкого повернення до стану спокою.

Розвинути навички самоспостереження та усвідомлення своїх емоцій.

Створити основу для подальшої роботи з емоційним інтелектом.

Хід заняття:

1. Теоретична частина (15 хвилин)

Лекція 1: Важливість "буття в теперішньому моменті"

Вступ:

Наше життя часто розривається між минулим та майбутнім: ми або зациклюємося на помилках і незавершених справах минулого, або занурюємося в тривогу і хвилювання за те, що може статися в майбутньому. У цьому контексті виникає питання: чи можемо ми знайти спокій і внутрішню гармонію, якщо навчимося фокусуватися на тому, що відбувається зараз?

1. Зациклювання на минулому та тривога за майбутнє

Зациклювання на минулому. Коли ми постійно повертаємося до минулих подій, це може призвести до відчуття жалю, сорому, провини чи розчарування. Наприклад, думки про нещасливі моменти або помилки, яких ми не можемо виправити, постійно "перемелюють" наш розум, що лише збільшує рівень стресу.

Тривога за майбутнє. Тривога виникає, коли ми уявляємо майбутні труднощі або катастрофи, навіть якщо вони не стали реальністю. Занепокоєння за можливі проблеми, страх перед невизначеністю, надмірне планування й занепокоєння за невідоме — все це підвищує рівень стресу і може навіть паралізувати нас, не даючи змоги жити "тут і зараз".

Роль стресу. Підвищений рівень стресу через зациклювання на минулому чи майбутньому негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я.

Це може призвести до безсоння, тривожних розладів, депресії, а також знижує здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

2. Теперішній момент як ключ до зниження стресу

Що таке "буття в теперішньому моменті"? Буття в теперішньому моменті (або mindfulness) означає здатність повністю бути присутнім у кожному моменті, без оцінки або оцінок. Коли ми зосереджуємося лише на тому, що відбувається прямо зараз, ми зменшуємо вплив стресорів з минулого або майбутнього.

Чому це знижує стрес? Коли ми не живемо в майбутньому або не переживаємо за минуле, ми можемо відчути більше внутрішнього спокою та задоволення від простих речей: подих, смак їжі, спілкування з людьми. Це дозволяє нашій нервовій системі відновлюватися, знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і підтримує психічне здоров'я.

Практики для розвитку уваги до теперішнього моменту. Ми можемо навчитися бути більш усвідомленими через практики, які допомагають нам залишатися в моменті: глибоке дихання, медитація, усвідомлене сприйняття навколишнього світу.

3. Як теперішній момент покращує якість життя

Емоційна стабільність. Здатність бути присутнім у моменті допомагає зберігати емоційну рівновагу. Коли ми перестаємо думати про те, що могло б статися, або турбуватися через помилки минулого, ми стаємо менш схильними до тривоги та депресії.

Зміцнення стосунків. Коли ми більше присутні у спілкуванні, це покращує якість наших стосунків. Люди відчують нашу увагу та підтримку, що зміцнює зв'язки.

Покращення фізичного здоров'я. Менше стресу і більше позитивних емоцій сприяють кращому загальному самопочуттю. Зокрема, зниження рівня стресу позитивно впливає на серце, імунну систему та якість сну.

Лекція 2: Техніки заземлення

Вступ:

Техніки заземлення є потужними інструментами для повернення до теперішнього моменту. Вони допомагають нам відновити контакт із власним тілом і оточенням, коли ми відчуваємося переповненими емоціями, тривогою чи стресом.

1. Як сенсорні відчуття допомагають повернути фокус уваги на теперішній момент

Роль сенсорних відчуттів. Коли ми переживаємо стрес або тривогу, наше мислення може ставати хаотичним і неконтрольованим. Сенсорні відчуття допомагають нам повернути фокус на реальність, на фізичний досвід у даний момент. Вони є "якорями", які повертають нас у реальний світ, заземлюючи нашу увагу.

Діяльність через фізичні відчуття. Коли ми фокусуємося на тому, що бачимо, чуємо, відчуваємо чи смакуємо, ми отримуємо можливість відновити контакт з реальністю. Це може бути спостереження за навколишнім світом, відчуття поверхні під ногами, запахи, текстури предметів.

Практичні техніки заземлення

Техніка 5-4-3-2-1. Це проста, але ефективна техніка, яка включає п'ять сенсорних елементів. Вона допомагає відновити зв'язок із навколишнім світом:

5 речей, які ви бачите

4 речі, які ви чуєте

3 речі, які ви відчуваєте на дотик

2 запахи, які ви відчуваєте

1 смак

Ця техніка допомагає перемістити увагу на конкретні елементи оточення, що є присутніми в даний момент.

Сканування тіла. Це техніка, коли ви "перевіряєте" відчуття у різних частинах свого тіла. Ви починаєте з пальців ніг і повільно рухаєтесь вгору, помічаючи напруження, біль або інші відчуття в кожній частині тіла. Це

допомагає не тільки заземлити, а й помітити блоки чи напруження, які можуть бути джерелом стресу.

Фокусування на диханні. Техніка фокусування на диханні допомагає заземлити вас, адже дихання завжди є тут і зараз. Коли ви зосереджуєтесь на своєму диханні, особливо на його глибині і ритмі, це може допомогти заспокоїти нервову систему.

3. Як ці техніки допомагають знижувати стрес і тривогу

Зменшення тривоги. Коли ми зосереджуємося на фізичних відчуттях, ми менше переживаємо через уявні чи майбутні загрози, знижуючи рівень тривоги.

Відновлення спокою. Зосередженість на теперішньому моменті дозволяє нам відновити спокій. Кожна з цих технік допомагає зменшити надмірні емоційні реакції і заспокоїти нервову систему.

Лекція 3: Ведення емоційного щоденника

Вступ:

Ведення емоційного щоденника є важливим інструментом для розвитку емоційної свідомості та саморегуляції. Це проста, але ефективна практика для того, щоб зрозуміти, як емоції впливають на наше життя і чому вони виникають.

1. Як ведення емоційного щоденника допомагає краще розуміти свої емоції та виявляти тригери

Що таке емоційний щоденник? Це інструмент, де ви регулярно записуєте свої емоції, ситуації, в яких вони виникли, а також фізичні і психічні відчуття. Це допомагає зрозуміти, що саме викликає ті чи інші емоції.

Виявлення тригерів. Щоденник дозволяє виявити певні шаблони чи ситуації, що викликають сильні емоційні реакції. Це може бути певний час доби, тип ситуацій чи люди, які викликають стрес або тривогу.

Покращення саморегуляції. Коли ви знову переживаєте ситуацію в записах, ви починаєте розуміти, чому вона викликала такі емоції, і можете почати реагувати більш збалансовано.

2. Формат емоційного щоденника і його користь для розвитку емоційного інтелекту

Формат. Для ведення емоційного щоденника достатньо записувати:

Ситуацію, яка викликала емоцію.

Саму емоцію та її інтенсивність.

Ті фізичні відчуття, які виникли (наприклад, напруження в шлунку, серцебиття).

Думки, які виникли разом з емоцією.

Як ви реагували в тій ситуації.

Покращення емоційного інтелекту. Ведення щоденника сприяє розвитку емоційного інтелекту, бо ви стаєте більш свідомими у спостереженні за своїми емоціями, вчитеся розпізнавати їх і працювати з ними.

3. Користь для психічного і емоційного здоров'я

Збільшення емоційної свідомості. Регулярне записування емоцій допомагає краще розуміти власні емоційні реакції, що є основою для здорової емоційної саморегуляції.

Полегшення стресу. Занурення в емоції через запис дозволяє "вивести" стресуючі моменти з голови, що допомагає зменшити тривогу та напруження.

Висновок:

Потрібно пам'ятати, що кожна з цих технік — будь то повернення до теперішнього моменту, заземлення чи ведення емоційного щоденника — є інструментами, які допомагають нам краще розуміти себе, зменшувати стрес і розвивати емоційну свідомість. Це практики, які можуть стати основою для більш гармонійного та усвідомленого життя.

2. Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: Техніка заземлення "5-4-3-2-1"

Мета: Навчитися швидко повертатися до стану спокою за допомогою сенсорних відчуттів.

Необхідні матеріали: Листок та ручка для нотаток (якщо учасники хочуть записати спостереження).

Інструкція:

1. Попросіть учасників зручно сісти та закрити очі.
2. Поясніть їм, що ця техніка допоможе зосередитися на теперішньому моменті, знижуючи рівень тривоги або стресу.
3. Опис техніки:
 - 5 речей, які ви бачите. Помічайте навколишній світ, навіть якщо це дрібниці, які ви зазвичай ігноруєте.
 - 4 речі, які ви відчуваєте на дотик. Це можуть бути відчуття від одягу, температури повітря чи текстур предметів на вашому тілі.
 - 3 звуки, які ви чуєте. Зосередьтеся на звуках навколо вас – тихих чи гучних, природних чи штучних.
 - 2 запахи, які ви відчуваєте. Навіть якщо запахів мало, спробуйте зауважити будь-який запах чи відчуття (наприклад, запах їжі або свіжого повітря).
 - 1 смак. Спробуйте зосередитися на смаку в роті, навіть якщо він здається нейтральним.

Етапи виконання:

1. Сидіти спокійно, закривши очі, та почати з першого елементу техніки (зосереджено називати предмети, що потрапляють у поле зору).
2. По черзі пройти через кожен з елементів (зір, дотик, слух, запах, смак).
3. Після завершення техніки запросіть учасників поділитися своїми відчуттями та переживаннями.

Обговорення:

- Які техніки здаються найбільш ефективними?
- Як можна використовувати ці техніки в різних ситуаціях?

Вправа 2: Сканування тіла

Мета: Поглибити відчуття свого тіла для зниження стресу і підвищення самосвідомості.

Необхідні матеріали: Жодних спеціальних матеріалів не потрібно.

Інструкція:

1. Попросіть учасників зручно сісти або лягти.
2. Дайте інструкцію закрити очі, вдихати глибоко і концентруватися на відчуттях в тілі.
3. Поясніть, що вони повинні почати з нижніх частин тіла (від пальців ніг) і поступово рухатися вгору до голови.
4. Під час сканування зупинятися в кожній частині тіла, звертаючи увагу на будь-які відчуття — напруження, біль, холод, тепло тощо.

Етапи виконання:

1. Почніть з пальців ніг, поступово рухаючись до щиколоток, колін, стегон, живота, грудної клітки, плечей, рук, шиї і голови.
2. Кожен раз затримуйтеся на кілька секунд на кожній ділянці тіла, відчуваючи і фіксуючи всі наявні відчуття.
3. Після завершення сканування тіла, запитайте учасників, чи виявили вони які-небудь блоки чи зони напруги, які потребують уваги.

Обговорення:

- Які частини тіла були найбільш чутливими або напруженими?
- Як ці практики допомогли повернути фокус на теперішній момент?

Вправа 3: Фокусування на диханні

Мета: Навчитися за допомогою дихальних практик відновлювати спокій та увагу на теперішньому моменті.

Необхідні матеріали: Немає спеціальних матеріалів.

Інструкція:

1. Попросіть учасників зручно сісти або лягти і закрити очі.
2. Запропонуйте їм звернути увагу на своє дихання: не намагаючись змінювати його, просто спостерігати за тим, як повітря входить і виходить з тіла.
3. Поясніть, що головне — не намагатися контролювати дихання, а просто відчувати його ритм.
4. Якщо увага відволікається, рекомендуйте обережно повернути фокус назад до дихання.

Етапи виконання:

1. Почати з глибоких вдихів і видихів.
2. Поступово зосереджувати увагу на відчутті повітря, що входить і виходить через ніздрі, заповнює легені і виходить.
3. Якщо виникають роздуми або інші відволікання, знову повернути увагу до дихання.

Обговорення:

- Як дихальні вправи впливають на ваше відчуття спокою та наявність усього навколо?
- Які зміни ви помітили в своєму емоційному стані після вправи?

Вправа 4: Ведення емоційного щоденника

Мета: Розвинути навички самоспостереження та усвідомлення емоцій.

Необхідні матеріали: Листок та ручка або електронний пристрій для записів.

Інструкція:

1. Пояснити, як вести емоційний щоденник. Учасники мають записувати ситуацію, яка викликала емоцію, саму емоцію, фізичні відчуття, думки, що супроводжували емоцію.
2. Запропонувати учасникам кілька запитань для записів:
 - Яка ситуація викликала емоцію?
 - Яку саме емоцію ви відчували?
 - Які фізичні відчуття були присутні під час переживання цієї емоції?
 - Які думки з'являлися в голові під час цієї емоції?

Етапи виконання:

1. Попросіть учасників протягом кількох хвилин записати свої думки.
2. Запросіть поділитися своїми спостереженнями з групою (за бажанням).

Обговорення:

- Які переваги ведення емоційного щоденника?
- Як ця практика допомагає краще розуміти себе?

3. Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які нові інсайти отримали учасники?
- Як ці навички можуть допомогти у повсякденному житті?

Домашнє завдання:

- Продовжувати вести емоційний щоденник.
- Вибрати одну техніку заземлення і практикувати її щодня.

Важливі моменти:

- Створити атмосферу довіри та відкритості.
- Наголосити на тому, що ведення емоційного щоденника — це особистий процес, і немає правильних або неправильних відповідей.
- Запропонувати додаткові ресурси для самостійного вивчення теми (книги, статті, онлайн-курси).

ЗАНЯТТЯ 7: РОЗУМІННЯ ТА ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ

Мета заняття:

1. Навчити учасників ідентифікувати та називати свої емоції.
2. Розвинути навички асертивної комунікації для ефективного вираження своїх потреб і почуттів.
3. Створити безпечний простір для обговорення емоційних переживань.

Теоретична частина (15 хвилин)

1. Важливість емоційної грамотності

Чому важливо розуміти свої емоції та вміти їх виражати?

Емоційна грамотність — це здатність розпізнавати і виражати емоції відповідно до ситуації. Вона включає розуміння своїх емоцій та вміння виражати їх у спосіб, який допомагає будувати здорові стосунки з іншими людьми.

Ідентифікація емоцій допомагає краще розуміти себе, а також впливати на свій емоційний стан, знижувати стрес та регулювати негативні емоції.

Вираження емоцій є важливим для відновлення внутрішнього балансу і підтримки здоров'я. Якщо ми не виявляємо свої емоції або ігноруємо їх, це може призвести до емоційної напруги та фізичних проблем.

2. Колесо емоцій

Що таке Колесо емоцій? Колесо емоцій — це модель, що дозволяє зрозуміти різноманітність емоцій. Воно розділяє емоції на основні категорії (наприклад, радість, страх, гнів, сум) та їхні відтінки (наприклад, щастя, цікавість, обурення).

Як колесо допомагає ідентифікувати емоції? Воно дає можливість визначити точніше, яке саме почуття ви переживаєте в момент певної ситуації. За допомогою колеса можна зрозуміти, чи є певна емоція більш "глибокою" чи "легкою" у порівнянні з іншими.

3. Асертивність

Що таке асертивність?

Асертивність — це здатність чітко і впевнено виражати свої потреби, почуття та переконання, не порушуючи прав інших. Вона відрізняється від агресії, де одна особа намагається домінувати над іншою, і від пасивності, де людина не виражає своїх потреб.

Чому важлива асертивна комунікація? Асертивність дозволяє підтримувати здорові стосунки, виражати повагу до себе та інших, а також знижує стрес, адже ми не змушуємо себе приховувати емоції або підлаштовуватися під чужі вимоги.

Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Ідентифікація емоцій" (30 хвилин)

Мета: Навчитися розпізнавати та називати свої емоції.

Необхідні матеріали:

- Копії колеса емоцій для кожного учасника.
- Папір та ручки для записів.

Інструкція до виконання:

1. Роздайте кожному учаснику копію колеса емоцій.

2. Запропонуйте учасникам пригадати ситуацію, коли вони відчували сильну емоцію — це може бути як позитивне, так і негативне переживання.

3. Дайте кілька хвилин для того, щоб учасники самостійно за допомогою колеса емоцій спробували визначити, яку саме емоцію вони відчували в цій ситуації. Попросіть їх записати цю емоцію на аркуші паперу.

4. Після цього запросіть учасників обговорити в парах або малих групах:

- Які емоції найчастіше виникають у них?
- Які фактори ускладнюють ідентифікацію емоцій?
- Чи важко було визначити емоції в момент переживання?

Етапи виконання:

1. Роздача матеріалів (2 хвилини).
2. Ідентифікація емоцій через колесо емоцій (15 хвилин).
3. Обговорення в парах або групах (10 хвилин).
4. Підсумки обговорення в групі (3 хвилини).

Обговорення:

- Як визначення емоцій допомогло учасникам краще зрозуміти свої переживання?
- Які труднощі виникли під час використання колеса емоцій? Чи є якісь емоції, які важко ідентифікувати?

Вправа 2: "Асертивні фрази" (30 хвилин)

Мета: Відпрацювати навички асертивної комунікації.

Необхідні матеріали:

- Листи з описами ситуацій, в яких учасники можуть застосувати асертивні фрази.
- Маркери або дошка для запису прикладів асертивних фраз.

Інструкція до виконання:

1. Описати кілька реальних ситуацій, в яких людина може відчувати необхідність виразити свої почуття чи потреби. Наприклад:

У розмові з колегою, який постійно затримує роботу.

У стосунках, де партнер не підтримує ваші інтереси.

Під час конфлікту в родині.

2. Запропонуйте учасникам подумати, як вони могли б використати асертивні фрази в цих ситуаціях, замість того щоб бути агресивними або пасивними. Наприклад:

Асертивна фраза: "Я відчуваю розчарування, коли моя робота затримується, тому що це впливає на мою продуктивність. Мені важливо, щоб ми працювали вчасно."

Агресивна фраза: "Ти завжди все затримуєш, я не можу терпіти твої безвідповідальності!"

Пасивна фраза: "Мені все одно, коли ти це зробиш..."

3. Запропонуйте учасникам відпрацювати асертивні фрази в парах або малих групах, змінюючи ситуації та адаптуючи фрази.

Етапи виконання:

1. Пояснення ситуацій і асертивних фраз (5 хвилин).
2. Практика створення асертивних фраз (15 хвилин).
3. Відпрацювання в парах або малих групах (10 хвилин).
4. Обговорення результатів (5 хвилин).

Обговорення:

- Які труднощі виникали під час формулювання асертивних фраз?
- Як відрізнити асертивну фразу від агресивної або пасивної?

Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які нові інсайти отримали учасники щодо своїх емоцій?
- Як навички ідентифікації емоцій та асертивної комунікації можуть допомогти в повсякденному житті?
- Як важливо виражати свої емоції, не порушуючи прав інших?

Домашнє завдання:

- Протягом тижня звертати увагу на свої емоції і записувати їх у щоденник.

- Спробувати застосовувати асертивні фрази в реальних ситуаціях, коли потрібно виразити свої почуття чи потреби.

Важливі моменти:

1. Створити атмосферу довіри та безпеки для учасників, щоб вони могли відкрито говорити про свої емоції.
2. Наголосити, що не існує "правильних" або "неправильних" емоцій — кожна емоція є природною і має право на існування.
3. Підкреслити важливість самоприйняття та любові до себе в процесі роботи з емоціями.
4. Запропонувати додаткові ресурси для самостійного вивчення теми (книги, статті, онлайн-курси).

ЗАНЯТТЯ 8: ЗМІНА НЕГАТИВНИХ ДУМОК ТА УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Мета заняття:

1. Навчити учасників ідентифікувати та оскаржувати негативні думки.
2. Розробити стратегії для заміни негативних думок на більш реалістичні та позитивні.
3. Ввести техніку "стоп" як ефективний інструмент для переривання негативних думок і емоцій.

Теоретична частина (15 хвилин)

1. Когнітивна реструктуризація

Пояснення:

Когнітивна реструктуризація — це техніка, яка допомагає змінити негативні або неконструктивні думки на більш реалістичні та корисні. Це важлива складова когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка працює з перекрученнями у мисленні, які можуть підсилювати тривогу, депресію, стрес та інші емоційні труднощі.

Як наші думки впливають на емоції:

Негативні автоматичні думки (НАП) можуть викликати сильні емоційні реакції, які в свою чергу призводять до стресу або тривоги.

Наприклад, думка "Я завжди все роблю не так" може викликати відчуття безпорадності або зневіри, навіть якщо ситуація не є настільки критичною.

Як когнітивна реструктуризація допомагає?

Вона дозволяє нам зупинити автоматичні негативні думки і замінити їх на об'єктивніші, більш реалістичні.

Це дозволяє зменшити рівень стресу, тривоги і розвивати більш позитивний підхід до проблемних ситуацій.

2. Техніка "стоп"

Що таке техніка "стоп"?

Техніка "стоп" — це простий, але ефективний спосіб переривати негативні думки та емоційні потоки. Це не дає зануритися в катастрофізацію або румінізацію (безкінечне обдумування одного і того ж). Як тільки ви усвідомлюєте, що ваша свідомість почала відходити в негативну сторону, ви даєте собі команду "стоп!".

Як працює ця техніка?

Після того як ви сказали собі "стоп!", слід переключити увагу на інші дії, щоб зупинити негативний потік думок.

Це може бути фокусування на диханні, зміна ситуації, фізична активність, медитація, або просто пауза, щоб зібратися з думками.

Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Когнітивна реструктуризація" (30 хвилин)

Мета: Навчитися оскаржувати негативні думки і замінити їх на більш реалістичні.

Необхідні матеріали:

- Папір і ручки для записів.
- Прикладні листи або картки з ситуаціями, які можуть викликати негативні думки (наприклад, "Я зробив помилку на роботі" або "Я не можу нічого досягти").

Інструкція до виконання:

1. Роздайте кожному учаснику листи або картки з прикладами ситуацій, що можуть викликати негативні емоції.

2. Попросіть учасників пригадати ситуацію зі свого життя, яка викликала у них негативні емоції (наприклад, стрес, тривогу, гнів).

3. Дайте кілька хвилин для того, щоб учасники записали автоматичні негативні думки, які виникли в тій ситуації.

4. Запропонуйте учасникам пройти через питання:

Наскільки об'єктивні ці думки? Чи є в них факти або докази?

Чи можна ці думки якось інтерпретувати по-іншому? Які альтернативні пояснення можуть бути?

Як можна побачити ситуацію з іншої точки зору?

5. Тепер запропонуйте кожному учаснику сформулювати більш реалістичну або позитивну думку на основі проведеного аналізу.

6. Попросіть учасників поділитися своїми результатами з іншими.

Етапи виконання:

1. Роздача матеріалів та інструкцій (5 хвилин).

2. Виявлення негативних думок та їх аналіз (15 хвилин).

3. Формулювання більш реалістичних думок (10 хвилин).

4. Обговорення результатів у групах (5 хвилин).

Обговорення:

- Які труднощі виникли при оскарженні своїх думок?

- Як можна розвивати навички когнітивної реструктуризації в повсякденному житті?

Вправа 2: "Техніка "стоп"" (30 хвилин)

Мета: Навчитися переривати негативний потік думок.

Необхідні матеріали:

- Ніяких додаткових матеріалів не потрібно.

Інструкція до виконання:

1. Поясніть учасникам, як працює техніка "стоп". Це проста, але ефективна стратегія для того, щоб зупинити негативний потік думок і переключити увагу на інші позитивні або нейтральні аспекти.

2. Проведіть коротку вправу, де учасники уявляють ситуацію, в якій вони зазвичай починають переживати негативні думки (наприклад, стрес на роботі, конфлікти вдома тощо).

3. Попросіть кожного учасника виконати техніку "стоп", коли вони усвідомлюють, що потік негативних думок починає набирати сили. Уявіть, що вони промовляють слово "стоп" і роблять паузу.

4. Запропонуйте учасникам подумати, що вони можуть зробити після цього, щоб переключити свою увагу:

Дихальні практики (глибоке дихання).

Психічні вправи (наприклад, уявити собі спокійну сцену).

Фізична активність (коротка прогулянка, легкі фізичні вправи).

5. Після того, як кожен учасник попрактикує цей метод, обговоріть ефективність техніки та можливості її вдосконалення.

Етапи виконання:

1. Пояснення техніки "стоп" (5 хвилин).

2. Практика техніки в уявних ситуаціях (10 хвилин).

3. Обговорення можливих додаткових дій після команди "стоп" (10 хвилин).

4. Обговорення результатів та вражень (5 хвилин).

Обговорення:

- Як можна зробити техніку "стоп" більш ефективною?

- В яких ситуаціях ця техніка може бути особливо корисною?

Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які нові інсайти отримали учасники щодо зміни своїх негативних думок?

- Як ці навички допоможуть у повсякденному житті?

Домашнє завдання:

- Продовжувати вести емоційний щоденник і практикувати когнітивну реструктуризацію.
- Спробувати застосувати техніку "стоп" у реальних ситуаціях, коли негативні думки стають надто сильними.

Важливі моменти:

1. Створити атмосферу підтримки та розуміння, щоб учасники відчували безпеку і могли відкрито працювати з власними емоціями.
2. Наголосити на тому, що зміна негативних думок — це процес, який вимагає часу та практики.
3. Підкреслити важливість терпимості до себе та самопідтримки на шляху до змін.
4. Запропонувати додаткові ресурси для самостійного вивчення теми (книги, статті, онлайн-курси).

ЗАНЯТТЯ 9: ІНДИВІДУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Мета заняття:

- Допомогти учасникам розробити персоналізовані стратегії для ефективного управління стресом.
- Навчити учасників розпізнавати ранні ознаки стресу та вчасно вживати заходів.
- Створити інструментарій для довгострокового збереження психологічного здоров'я.

Теоретична частина (15 хвилин)

1. Що таке стрес і як він впливає на нас?

Стрес — це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні чи внутрішні стимули, які сприймаються як загроза або виклик. Стрес може бути як позитивним (енергія для виконання задач), так і негативним, якщо ситуація виходить з-під контролю.

Причини стресу можуть включати проблеми на роботі, у стосунках, фінансові труднощі, хронічні захворювання, велике навантаження або навіть позитивні зміни (наприклад, зміна роботи чи переїзд).

Наслідки стресу:

Фізичні: порушення сну, підвищений тиск, головні болі, втому.

Психічні: тривога, депресія, перепади настрою.

Поведінкові: зміна апетиту, погіршення концентрації, уникання важливих задач.

2. Індивідуальні стратегії управління стресом

Кожен має свої унікальні способи справлятися зі стресом. Важливо знайти ті методи, які найбільш ефективні для вас.

Індивідуальні стратегії можуть включати техніки релаксації, фізичну активність, здорове харчування, соціальну підтримку, хобі та інтереси, планування часу та зміни мислення.

3. Важливість профілактики

Стрес можна ефективно попереджати за допомогою регулярної фізичної активності, якісного відпочинку, підтримки емоційного здоров'я через спілкування та психологічні практики.

Набагато простіше запобігти стресу, ніж потім боротися з його наслідками. Тому важливо навчитися підтримувати психологічний баланс навіть у складних ситуаціях.

Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Стрес-менеджмент" (60 хвилин)

Мета: Розробити індивідуальні стратегії управління стресом.

Необхідні матеріали:

- Папір і ручки.
- Листи з таблицями для запису і аналізу джерел стресу, реакцій і стратегій.

- Презентація з методами стрес-менеджменту.

Інструкція до виконання:

1. Ідентифікація джерел стресу (10 хвилин):

Запропонуйте учасникам скласти список ситуацій, людей або подій, які викликають у них стрес. Це можуть бути робочі ситуації, сімейні проблеми, фінансові труднощі тощо.

Запишіть на дошці кілька прикладів типових стресових ситуацій.

Нехай кожен учасник подумає про свою особисту ситуацію та запише свої джерела стресу.

Етапи виконання:

Ведучий дає приклади джерел стресу (5 хвилин).

Учасники записують свої джерела стресу (5 хвилин).

2. Аналіз реакції на стрес (15 хвилин):

Попросіть учасників записати, як вони зазвичай реагують на стрес. Це можуть бути фізичні реакції (підвищення тиску, головний біль), емоційні (тривога, гнів), або поведінкові (переключення на відволікаючі заняття, уникання).

Обговоріть у групах або парах, які типи реакцій вони помічають за собою.

Етапи виконання:

Учасники аналізують свої реакції на стрес (10 хвилин).

Обговорення у парах або малих групах (5 хвилин).

3. Розробка стратегій для управління стресом (20 хвилин):

Представте учасникам різні стратегії управління стресом:

Техніки релаксації: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація.

Фізична активність: регулярні фізичні вправи, прогулянки, йога.

Здорове харчування: збалансована дієта, відмова від алкоголю та кофеїну.

Соціальна підтримка: спілкування з друзями, сім'єю, звернення за допомогою.

Хобі та інтереси: заняття творчістю, читання, подорожі.

Планування часу: ефективне управління своїм часом, уникання перенавантаження.

Зміна мислення: позитивне мислення, застосування когнітивних технік для зміни ставлення до стресових ситуацій.

Запропонуйте кожному учаснику вибрати 3 стратегії, які їм найбільше підходять, і записати їх в індивідуальний план.

Етапи виконання:

Огляд можливих стратегій (5 хвилин).

Учасники розробляють свій план управління стресом (15 хвилин).

Поділитися вибором стратегій у малих групах або парах (5 хвилин).

4. Створення персонального плану дій (15 хвилин):

Допоможіть учасникам скласти персональний план дій для управління стресом. Він має включати конкретні кроки, які учасники будуть вживати в разі виникнення стресових ситуацій.

У плані можна зазначити:

Кроки для зниження стресу в момент його виникнення.

Довгострокові стратегії для профілактики стресу.

Способи підтримки психологічного здоров'я у звичайному житті.

Етапи виконання:

Учасники розробляють свій індивідуальний план дій (10 хвилин).

Обговорення з іншими учасниками для підтримки та зворотного зв'язку (5 хвилин).

Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які стратегії управління стресом здалися найбільш корисними та ефективними?
- Які труднощі виникли під час розробки персональних стратегій?

Домашнє завдання:

- Продовжувати впроваджувати розроблені стратегії в повсякденне життя.

- Вести щоденник, записуючи ситуації, в яких виникає стрес, і свої реакції на нього.
- Використовувати обрані стратегії для управління стресом у реальних ситуаціях.

Важливі моменти:

1. Атмосфера підтримки та розуміння. Створити відкритий простір для обговорення проблем і стратегій, щоб кожен учасник відчував підтримку.
2. Постійний процес. Навчання управлінню стресом вимагає часу та практики. Підкресліть важливість постійної оцінки своїх стратегій.
3. Додаткові ресурси. Запропонуйте учасникам книги, статті, онлайн-курси або інші ресурси для самостійного вивчення теми управління стресом.

ЗАНЯТТЯ 10: ДОСЯГНЕННЯ БАЛАНСУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЦІННОСТЕЙ

Мета заняття:

- Допомогти учасникам оцінити різні сфери свого життя та визначити області, які потребують більшої уваги.
- Створити індивідуальний план дій для досягнення балансу між роботою, відпочинком, особистим розвитком та соціальними взаємодіями.
- Сприяти розвитку самосвідомості та усвідомлення своїх цінностей.

Теоретична частина (15 хвилин)

1. Важливість балансу в житті:

Баланс між роботою, особистим життям, здоров'ям та соціальними відносинами є основою психологічного благополуччя.

Дисбаланс у різних сферах життя може призвести до стресу, вигорання, емоційного виснаження та фізичних проблем.

Підкресліть важливість регулярного оцінювання і коригування балансу в житті, адже різні періоди життя вимагають різного фокусу.

2. Колесо балансу:

Колесо балансу — це візуальна модель, яка дозволяє оцінити рівень задоволеності в різних сферах життя, таких як:

Робота/Кар'єра

Фінанси

Здоров'я

Відпочинок

Сім'я/Стосунки

Особистісний розвиток

Хобі та інтереси

Соціальні взаємодії

Учасники оцінюють рівень задоволеності у кожній з цих сфер, що дозволяє зрозуміти, де є дисбаланс і на яких сферах варто зосередитись.

3. Цінності як основа для прийняття рішень:

Цінності — це основні переконання і принципи, які визначають наші пріоритети та спосіб життя.

Визначення власних цінностей допомагає зробити життя більш осмисленим, приймати правильні рішення і забезпечити внутрішній спокій.

Розмова про те, як важливо співвідносити свої дії і цінності для досягнення гармонії та задоволення.

Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Колесо балансу" (30 хвилин)

Мета: Оцінити поточний стан справ у різних сферах життя та визначити пріоритети для досягнення балансу.

Необхідні матеріали:

- Бланки з моделлю колеса балансу для кожного учасника.
- Маркери або ручки.
- Листи з роздрукованими сферами життя для аналізу.

Інструкція до виконання:

1. Оцінка задоволеності в кожній сфері (15 хвилин):

Роздайте учасникам бланки з колом, розділеним на сегменти, кожен з яких відповідає одній зі сфер життя.

Поясніть, що кожен сегмент колеса потрібно оцінити за шкалою від 1 до 10 (де 1 — це дуже незадоволений стан, а 10 — ідеальний стан).

Учасники повинні оцінити кожен сегмент відповідно до того, як вони відчувають своє задоволення або баланс у цій сфері.

2. Аналіз результатів (10 хвилин):

Попросіть учасників подивитись на своє колесо балансу і подивитись, де вони отримали найнижчі оцінки.

За допомогою колеса обговоріть, в яких сферах вони потребують найбільше уваги та змін.

3. Складання плану дій (5 хвилин):

Попросіть учасників скласти список конкретних кроків для кожної низько оціненої сфери. Це можуть бути прості зміни, як, наприклад, виділення більше часу для фізичних вправ, зміна режиму сну або початок практики медитації.

Етапи виконання:

1. Оцінка задоволеності в кожній сфері (15 хвилин).
2. Аналіз результатів у групах або парах (10 хвилин).
3. Формулювання індивідуального плану дій (5 хвилин).

Вправа 2: "Складання списку цінностей" (30 хвилин)

Мета: Визначити свої основні життєві цінності та зрозуміти, як вони співвідносяться з поточним балансом у житті.

Необхідні матеріали:

- Папір і ручки.
- Список можливих цінностей для натхнення (необов'язково, але може бути корисно).
- Листи з прикладами цінностей: здоров'я, сім'я, кар'єра, особистісний розвиток, фінансова стабільність, духовність, дозволя, стосунки тощо.

Інструкція до виконання:

1. Створення списку цінностей (15 хвилин).

Попросіть учасників скласти список з 10-15 цінностей, які є для них найбільш важливими.

Поясніть, що цінності можуть бути різними для кожної людини: хтось цінує кар'єру, хтось — сім'ю, хтось — саморозвиток.

2. Співвіднесення цінностей із колесом балансу (10 хвилин).

Запропонуйте учасникам порівняти свої життєві цінності зі сферами життя, оціненими в колесі балансу. Це допоможе зрозуміти, чи є розрив між тим, що вони вважають важливим, і тим, на що вони витрачають найбільше часу і енергії.

Наприклад, якщо сім'я важлива, але рівень задоволеності в цій сфері низький, це може вказувати на необхідність більше уваги до близьких.

3. Обговорення (5 хвилин).

Учасники можуть обговорити з партнерами, як їхні цінності проявляються в повсякденному житті і що потрібно змінити, щоб відповідати своїм переконанням.

Етапи виконання:

1. Створення списку цінностей (15 хвилин).
2. Співвіднесення цінностей із результатами колеса балансу (10 хвилин).
3. Обговорення в парах чи малих групах (5 хвилин).

Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

Які нові інсайти учасники отримали про себе після виконання вправ?

Як вони можуть застосувати ці знання, щоб створити більш збалансоване життя?

Які зміни учасники хочуть зробити у найближчому майбутньому для досягнення балансу?

Домашнє завдання:

Продовжувати працювати над планом дій для досягнення балансу.

Вести щоденник, записуючи свої досягнення і труднощі в процесі інтеграції змін.

Переосмислити свої цінності через певний час і внести необхідні корективи.

Важливі моменти:

Створити атмосферу довіри та відкритості, де учасники відчують, що можуть вільно поділитися своїми переживаннями та викликами.

Підкреслити, що досягнення балансу — це постійний процес, що вимагає уваги і зусиль, а не миттєвий результат.

Запропонувати додаткові ресурси для самостійного вивчення теми (книги, статті, онлайн-курси).

Наголосити, що цінності можуть змінюватися з часом, тому важливо регулярно переоцінювати свої переконання та пріоритети.

ЗАНЯТТЯ 11: ВДЯЧНІСТЬ ТА ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Мета заняття:

- Розвинути навичку помічати та цінувати позитивні моменти в житті.
- Створити позитивний настрій та підвищити рівень задоволеності життям.
- Розробити інструменти для зміцнення самооцінки та самоприйняття.

Теоретична частина (15 хвилин)

1. Важливість позитивного мислення:

Позитивне мислення може значно покращити якість життя, сприяючи здоров'ю, гармонії в стосунках і здатності досягати своїх цілей.

Дослідження показують, що позитивне ставлення до життя зміцнює імунну систему, знижує рівень стресу та підвищує рівень щастя.

Позитивне мислення не означає ігнорування труднощів, а здатність зберігати конструктивне ставлення навіть у складних ситуаціях.

2. Щоденник вдячності:

Ведення щоденника вдячності допомагає фокусуватися на позитивних аспектах життя, змінюючи наше сприйняття дійсності.

Записування хоча б трьох речей, за які ми вдячні кожного дня, допомагає розвивати навичку помічати добрі моменти в повсякденному житті та підвищує рівень загального задоволення.

Це простий, але потужний інструмент для поліпшення емоційного стану та благополуччя.

3. Афірмації:

Афірмації — це позитивні, конструктивні твердження, які допомагають змінювати негативні переконання та установки.

Вони дозволяють нам формувати позитивний внутрішній діалог, зміцнювати самооцінку та впевненість.

Афірмації можуть бути як загальними, так і індивідуальними, відображаючи ваші особисті бажання, цінності та сильні сторони.

Практична частина (60 хвилин)

Вправа 1: "Щоденник вдячності" (30 хвилин)

Мета: Розвинути навичку помічати позитивні моменти в житті та фокусуватися на них.

Необхідні матеріали:

- Папір або зошит для щоденника.
- Ручки або маркери.
- Приклад написаних вдячностей для натхнення.

Інструкція до виконання:

1. Вступне пояснення (5 хвилин):

Поясніть учасникам важливість ведення щоденника вдячності. Розкажіть, як регулярне записування хоча б трьох речей, за які вони вдячні кожного дня, змінює їхнє сприйняття світу. Це може бути щось велике (наприклад, важлива подія або досягнення) чи маленькі радощі (наприклад, приємний комплімент чи гарна погода).

2. Записування вдячностей (15 хвилин):

Запропонуйте учасникам почати вести свій щоденник вдячності. Нехай кожен запише три речі, за які вони вдячні саме сьогодні. Важливо, щоб учасники робили це щодня, навіть якщо спочатку здається, що немає "великих" причин для вдячності.

Дайте поради щодо того, як знайти позитивне в будь-якому дні:

Позитивне сприйняття навіть складних ситуацій (наприклад, якщо день був важким, вдячність за уроки, які були отримані).

Пошук маленьких радощів, які звичайно можуть залишатись непоміченими.

3. Обговорення в парах (10 хвилин):

Після того як учасники записали свої вдячності, розділіть їх на пари і запропонуйте обговорити свої записи. Це дозволить учасникам побачити, як інші люди сприймають позитивні моменти, і виявити нові підходи до ведення щоденника.

Питання для обговорення:

- Які моменти сьогодні були для вас особливо важливими?
- Які труднощі виникли при веденні щоденника вдячності?

Етапи виконання:

1. Вступне пояснення (5 хвилин).
2. Записування трьох вдячностей (15 хвилин).
3. Обговорення в парах (10 хвилин).

Вправа 2: "Афірмації" (30 хвилин)

Мета: Створити позитивні твердження про себе для зміцнення самооцінки і самоприйняття.

Необхідні матеріали:

- Папір і ручки або ноутбуки для записів.
- Приклад афірмацій для натхнення.
- Листи з інструкціями для створення афірмацій.

Інструкція до виконання:

1. Вступне пояснення (5 хвилин):

Поясніть, що афірмації — це короткі позитивні твердження, які допомагають змінювати внутрішній діалог і формувати більш конструктивне ставлення до себе.

Приведіть приклади афірмацій:

"Я здатний на більше, ніж я думаю."

"Я гідний любові та поваги."

"Мої зусилля ведуть мене до успіху."

2. Створення афірмацій (15 хвилин)

Запропонуйте учасникам скласти список своїх сильних сторін, досягнень або бажань. Це може бути як щось, чого вони хочуть досягти, так і твердження про те, які вони є зараз.

Після цього допоможіть сформулювати кілька афірмацій на основі цього списку. Афірмації повинні бути позитивними, в теперішньому часі і орієнтованими на бажаний результат.

Поясніть, що афірмації слід повторювати кілька разів на день, щоб зміцнити їхню дію.

3. Обговорення в малих групах (10 хвилин):

Попросіть учасників поділитися своїми афірмаціями з групою або у парах.

Запитання для обговорення:

Які афірмації найбільше відгукнулися?

Як можна використовувати афірмації в повсякденному житті для підвищення самооцінки?

Етапи виконання:

1. Вступне пояснення афірмацій (5 хвилин).

2. Створення індивідуальних афірмацій (15 хвилин).

3. Обговорення афірмацій в парах чи групах (10 хвилин).

Підсумки заняття (5 хвилин)

Обговорення:

- Які відчуття виникли під час виконання вправ?

- Як можна зробити практику вдячності та афірмацій більш регулярною і природною частиною вашого життя?

- Який вплив це має на вашу самооцінку і внутрішній настрій?

Домашнє завдання:

- Продовжувати вести щоденник вдячності і повторювати свої афірмації щодня.

- Спробувати помічати позитивні моменти протягом дня і висловлювати вдячність оточуючим.

- Записати одну нову афірмацію і почати використовувати її протягом тижня.

Важливі моменти:

- Підкресліть важливість регулярної практики вдячності та афірмацій.

- Наголосіть на тому, що позитивні зміни вимагають часу, але навіть невеликі щоденні кроки допомагають зміцнити позитивний настрій і підвищити рівень задоволеності життям.

- Поради щодо додаткових ресурсів: книги, статті, курси про позитивне мислення та вдячність.

ЗАНЯТТЯ 12: "ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЧЕРЕЗ ГУМОР І КРЕАТИВНІ СТРАТЕГІЇ"

Мета заняття: Навчити учасників використовувати гумор і креативні стратегії для подолання стресу та втоми, підвищення емоційної стійкості, зниження рівня тривожності і покращення психоемоційного стану.

Необхідні матеріали:

- Фліпчарти та маркери

- Листи для записів, ручки

- Картки з гумористичними ситуаціями

- Відео або картинки для креативних вправ (опційно)

- Музика для фонових творчих вправ

- Папір, кольорові маркери або олівці для творчих вправ

- Презентаційні матеріали (приклади гумору в роботі, меми, комікси)

Структура заняття:

Вступ: Чому гумор та креативність важливі для психолога

У наш час психологи та інші професіонали, які працюють із людьми, все більше усвідомлюють важливість підтримки емоційної стійкості в своїй роботі. Протягом роботи з клієнтами, особливо з тими, хто переживає стрес, травми чи кризові ситуації, психологи часто стикаються з емоційними навантаженнями, які можуть призвести до вигорання, стресу та інших професійних труднощів. Однак існують різноманітні стратегії, які допомагають зберігати психологічне здоров'я та емоційну стійкість, і дві з них — це гумор та креативність.

2. Роль гумору в підтримці емоційної стійкості

2.1. Гумор як механізм зниження стресу*

Гумор має здатність впливати на фізіологічні процеси в організмі, знижуючи рівень стресових гормонів, таких як кортизол, і одночасно збільшуючи рівень гормонів щастя, таких як ендорфіни. Це дозволяє людині відчувати полегшення від напруги та стресу, навіть у складних ситуаціях.

У психології гумор часто описують як психологічний захист, який дозволяє зберігати емоційну дистанцію та легше адаптуватися до стресових ситуацій. Гумор може допомогти:

Зменшити емоційну напругу в складних або конфліктних ситуаціях.

Покращити атмосферу взаємодії з клієнтами, що створює більш комфортне середовище для відкритості та співпраці.

Перемогти страх і тривогу, що часто виникають при роботі з клієнтами, які переживають важкі емоційні переживання чи травми.

2.2. Як гумор допомагає в емоційній роботі з клієнтами?

Психологи часто працюють з людьми, які переживають глибокі емоційні травми, стреси, депресію чи кризу. У таких випадках гумор може бути важливим інструментом для зменшення психологічної напруги в процесі терапії.

Відновлення емоційної дистанції. Гумор допомагає психологу зберігати здорову дистанцію від клієнта, що важливо для запобігання емоційному вигоранню.

Покращення клієнтської відкритості. Легкі, доброзичливі жарти можуть допомогти клієнту відчувати себе більш комфортно і відкрито, що полегшує процес терапії.

Перемога над трагізмом. Коли клієнти переживають складні емоції, гумор може бути тим ресурсом, що допомагає знайти баланс між важкими переживаннями і прийняттям ситуації.

Проте важливо пам'ятати, що гумор має бути контекстуальним і чутливим до ситуації. У всіх випадках гумор повинен бути доречним, чуйним і не принижувати емоційних переживань клієнта.

3. Роль креативності в збереженні емоційної стійкості

3.1. Креативність як ресурс для подолання стресу

Креативність — це здатність знаходити нові способи вирішення проблем, проявляти оригінальність у підходах і творчо дивитися на звичні ситуації. Вона стає важливим інструментом для психологів, оскільки дозволяє адаптуватися до викликів, знаходити нові стратегії підтримки клієнтів і уникати професійної рутини.

Креативність допомагає психологу не лише в роботі з клієнтами, а й у подоланні професійного стресу та емоційного вигорання. Використання творчих методів дозволяє переключити увагу на позитивні аспекти роботи, створювати емоційний відпочинок і відновлювати психоемоційний баланс.

3.2. Як креативність підтримує психоемоційний баланс?

Емоційне вираження через творчість. Креативні практики (малювання, писання, музика, театральні ігри) дозволяють людині виражати свої почуття і переживання поза вербальним рівнем. Це важливо як для психологів, так і для клієнтів, оскільки може допомогти висловити те, що важко сказати словами.

Креативність як метод стрес-менеджменту. Залучення до творчих процесів (наприклад, малювання або писання) дозволяє "вимкнути" стресові

думки, полегшити емоційне навантаження і сприяти релаксації. Вправи з креативності допомагають психологам швидко відновлювати емоційний баланс після важких сесій.

Підвищення психологічної гнучкості. Креативні стратегії дозволяють психологам знаходити нові шляхи для вирішення проблем, покращувати інтерпретацію ситуацій та формувати позитивний підхід до складних моментів.

3.3. Креативність у роботі з клієнтами: ефективність творчих методів

Творчі методи допомагають створити більш гнучке, багатогранне сприйняття проблеми та її рішень:

Малювання або письмові вправи. Використання малювання чи письма може допомогти клієнту уявити і виразити свої переживання, що часто важко передати словами. Це дозволяє відкрити нові перспективи для вирішення проблеми.

Рольові ігри та імпровізація. Техніки театральної імпровізації можуть використовуватися для того, щоб клієнт спробував різні ролі і реакції на ситуації, що дає можливість побачити нові шляхи для вирішення конфліктів або емоційних труднощів.

Методи створення позитивних образів. Наприклад, вправи на візуалізацію допомагають клієнту уявити ситуації, де вони відчують себе сильними та впевненими, що підвищує їх емоційну стійкість.

4. Як використовувати гумор та креативність для профілактики вигорання психолога?

4.1. Гумор як спосіб емоційного відновлення

Гумор допомагає психологу розслабитися після важких сесій, створюючи можливість для відновлення. Це може бути гумор у формі перегляду смішних відео, жартів серед колег або навіть самопожартування.

4.2. Креативність як спосіб емоційного перезавантаження

Творчі техніки допомагають психологу переключити увагу від професійних турбот на процес самовираження. Це може бути заняття

живописом, написання віршів, виконання музичних композицій або участь у творчих групах.

4.3. Створення здорового професійного середовища за допомогою гумору та творчості

- Важливо створити атмосферу, де гумор і креативність є природними елементами робочого процесу. Це допомагає зменшити професійний стрес та вигорання.

- Командна робота в психологічній практиці, заснована на гуморі та креативних методах, може допомогти зміцнити професійний дух, зменшити емоційне навантаження та підвищити ефективність взаємодії з клієнтами.

5. Підсумок: Гумор і креативність як ключові стратегії підтримки психологічного здоров'я

Гумор і креативність — це потужні інструменти для підтримки емоційної стійкості в роботі психолога та збереження психоемоційного здоров'я. Вони дозволяють не тільки ефективно працювати з клієнтами, але й захищають від вигорання та допомагають підтримувати позитивний, гнучкий підхід до роботи. Тому важливо активно впроваджувати гумор і творчі стратегії в свою практику, щоб зберегти баланс між професійними викликами та особистісним благополуччям.

Практична частина (80 хвилин)

Вправа 1: "Гумор як стратегія подолання стресу"

Мета: Навчити учасників використовувати гумор як інструмент для подолання стресу і зниження емоційного навантаження в кризових ситуаціях.

Необхідні матеріали:

Картки із гумористичними ситуаціями, фліпчарти, маркери.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам картки з гумористичними ситуаціями, які вони можуть використовувати для зниження стресу в професійній діяльності (наприклад, ситуації, коли клієнти або колеги поведуться несподівано).

2. Попросіть кожного учасника обрати одну ситуацію та придумати "гумористичний" підхід до вирішення проблеми. Це може бути комічна репліка, метафора або жарт, який допомагає зняти напругу.

3. Дайте учасникам 5-7 хвилин для обговорення в парах або малих групах.

4. Обговоріть, як гумор допомагає не лише полегшити атмосферу, а й допомагає психологу зберігати емоційну дистанцію.

Вправа 2: "Творча перерва"

Мета: Дати учасникам інструмент для швидкого розвантаження через творчість та креативні методи.

Необхідні матеріали: Папір, кольорові маркери або олівці, фліпчарти, музика (за бажанням).

Інструкція: 1. Попросіть учасників на кілька хвилин "вимкнути" свої професійні думки і перемкнутися на творчість.

2. Задайте тему для творчості, яка стосується теми заняття, наприклад, "Моя емоційна сила", "Мої ресурси" або "Як виглядає відновлення після стресу".

3. Дайте учасникам 15-20 хвилин для того, щоб намалювати, написати або створити щось, що виражає їх внутрішнє відчуття цієї теми.

4. Після завершення вправи запропонуйте кожному учаснику поділитися своїми творчими роботами з групою, пояснивши, чому вони обрали саме цей образ чи концепцію.

5. Обговоріть, як творчість дозволяє вийти за межі раціонального мислення і знижує стрес, полегшуючи емоційну напругу.

Вправа 5: "Графіка емоційної стійкості"

Мета:

- Розвинути креативний підхід до вираження емоцій і ресурсів для підтримки емоційної стійкості.

- Виявити, як через творчість можна зрозуміти і виразити власні ресурси для подолання стресу.

Необхідні матеріали:

- Папір, кольорові маркери або олівці
- Фліпчарти та маркери
- Музика (за бажанням, для фонові підтримки творчого процесу)

Інструкція:

Поясніть учасникам, що мета цієї вправи — через графічні засоби відобразити емоційні ресурси, які допомагають зберігати стійкість у складних ситуаціях. Використовуватимуться образи, кольори та форми для створення "картини емоційної стійкості".

Попросіть учасників створити на аркуші паперу "Графіку емоційної стійкості". Це може бути абстрактна картина, яка виражає їх відчуття стійкості в стресових ситуаціях. Запропонуйте використовувати кольори, форми та лінії для вираження того, що їх підтримує в труднощах: це можуть бути внутрішні ресурси, близькі люди, робочі методи, або навіть гумор.

Дайте учасникам 20-25 хвилин для малювання. Під час роботи можна використовувати музику або звуки, що допомагають зняти напругу і сприяють творчому настрою.

Після завершення вправи запропонуйте учасникам поділитися своїми роботами з групою та пояснити, чому вони обрали певні образи чи кольори. Обговоріть, як ці творчі методи допомогли виявити або усвідомити емоційні ресурси для підтримки стійкості.

Попросіть учасників подумати, як вони можуть використовувати креативні методи для підтримки емоційної стійкості в своїй практиці та які емоційні ресурси вони можуть використовувати у стресових ситуаціях.

Вправа 3: "Креативне розв'язання проблем"

Мета: Навчити учасників використовувати креативні стратегії для пошуку рішень у стресових ситуаціях та підвищення психоемоційної стійкості. —

Необхідні матеріали: Фліпчарти, маркери, листи для записів.

Інструкція:

1. Поясніть учасникам методи креативного розв'язання проблем, які включають використання незвичних підходів до стандартних ситуацій. Наприклад, метод "шести капелюхів мислення" Едварда де Бона або мозковий штурм.

2. Попросіть учасників поділитися ситуаціями, де вони відчують стрес або емоційну втомленість через роботу з клієнтами.

3. Розділіть учасників на групи, щоб вони разом запропонували 5-10 різних способів розв'язання конкретної ситуації з використанням креативних стратегій.

4. Після того, як групи поділяться ідеями, обговоріть, які з підходів допомогли зняти стрес і які можна застосовувати в повсякденній роботі.

Підсумки заняття (10 хвилин)

Обговорення, як учасники можуть застосовувати гумор і творчі методи у своїй практиці для зниження стресу та підтримки емоційної стійкості.

Завдання на тиждень: застосовувати одну з технік гумору або креативності для подолання стресу в професійній діяльності.

ЗАНЯТТЯ 13: "ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ В РОБОТІ З КРИЗОВИМИ КЛІЄНТАМИ"

Мета заняття: Навчити учасників встановлювати здорові психологічні кордони для запобігання емоційному вигоранню. Це допоможе їм зберігати професіоналізм і емоційну стійкість, працюючи з кризовими клієнтами.

Необхідні матеріали:

- Фліпчарти та маркери
- Листи для записів, ручки
- Картки з прикладами ситуацій, що вимагають встановлення кордонів
- Картки з афірмаціями або методами самопідтримки
- Тест для самоперевірки (наприклад, тест на вигорання або ступінь емоційного виснаження)
- Таймер

Вступ (10 хвилин)

Встановлення здорових кордонів допомагає зберігати баланс між професійною допомогою та особистим життям, запобігаючи емоційному вигоранню. Учасники дізнаються, чому кордони важливі в роботі з кризовими клієнтами, і як їх правильно встановлювати.

2. Теоретична частина (20 хвилин)

Значення психологічних кордонів

У роботі психолога, особливо коли йдеться про роботу з кризовими або емоційно важкими клієнтами, важливо чітко усвідомлювати свої психологічні кордони. Психологічні кордони — це невидимі межі, які допомагають підтримувати баланс між професійними вимогами та особистим благополуччям. Вони не лише захищають психолога від емоційного вигорання, а й створюють безпечне та ефективне середовище для роботи з клієнтами.

Відсутність таких кордонів може призвести до значних професійних труднощів, включаючи втрату емоційної дистанції, перенавантаження та втому. Тому розуміння та встановлення здорових меж є важливим аспектом психологічної практики, що дозволяє зберегти професіоналізм і уникнути емоційних та психологічних травм.

2. Що таке психологічні кордони?

2.1. Визначення психологічних кордонів

Психологічні кордони — це чітко визначені межі, які визначають, де закінчується моя особистість і починається особистість іншої людини. Вони дозволяють підтримувати баланс між інтересами, емоціями та потребами психолога і його клієнтів, а також між особистим життям і професійною діяльністю.

Кордони допомагають:

Зберігати емоційну дистанцію: Психолог не має занурюватися в емоції клієнта або брати їх на себе.

Захищати психоемоційне здоров'я психолога: Без чітко визначених кордонів психолог може втратити здатність до самовідновлення, що веде до вигорання.

Підтримувати ефективність роботи: Збереження здорових меж допомагає не втратити об'єктивність у роботі з клієнтом.

2.2. Роль кордонів у підтримці психологічного здоров'я

Наявність здорових кордонів є основою для:

Збереження психологічної стабільності. Коли психолог усвідомлює і підтримує свої межі, це допомагає йому бути більш стійким у стресових ситуаціях.

Емоційної стійкості. Без чітких кордонів психолог може занурюватися в емоції клієнта, що створює додаткове навантаження на його емоційну сферу.

Збереження професіоналізму. Психолог не має "змішувати" свої емоції та переживання з емоціями клієнта.

3. Чому важливо мати кордони в роботі з кризовими клієнтами?

3.1. Збереження емоційної дистанції

Психологічна практика часто передбачає роботу з людьми, які переживають важкі емоційні або кризові ситуації, такі як втрати, травми, стреси або депресії. У таких умовах важливо зберігати емоційну дистанцію, щоб не "поглинути" емоції клієнта і не зануритися в його переживання.

Без кордонів психолог може «заразитися» емоціями клієнта, що призводить до втоми, емоційного вигорання і втрати об'єктивності в роботі.

Емоційна дистанція допомагає психологу зберігати ясність і розуміння, що необхідно для того, щоб надати кваліфіковану допомогу.

3.2. Проблеми відсутності кордонів у кризовій роботі

Якщо психолог не дотримується меж, можуть виникнути серйозні проблеми:

Втрата об'єктивності: Психолог може зануритися в переживання клієнта, що ускладнює процес допомоги та прийняття рішень.

Емоційне виснаження: Постійна "втягнутість" у емоції клієнта може призвести до емоційного вигорання, коли психолог не в змозі ефективно допомогти через власне виснаження.

Неякісна допомога: Без здорових меж, психолог може почати ставити потреби клієнта вище своїх власних, що знижує ефективність допомоги.

4. Як не втратити себе в роботі з емоційно важкими клієнтами?

4.1. Практичні стратегії для збереження емоційної дистанції

1. Самопізнання. Важливо регулярно оцінювати свої власні емоції та реакції на роботу з клієнтами. Це допоможе вчасно помітити ознаки емоційного виснаження.

2. Рефлексія після сесії. Після кожної сесії корисно витратити кілька хвилин для обмірковування того, як ви почуваетесь, що вас зачепило в розмові з клієнтом, і чи збереглися ваші психологічні кордони.

3. Розділення емоцій. Практикуйте техніки, які допомагають відокремити ваші емоції від емоцій клієнта, наприклад, візуалізація або прості фізичні вправи для зняття напруги після важких сесій.

4. Підтримка. Регулярно звертайтеся до колег, проводьте супервізії, щоб обговорити складні випадки та отримати професійну підтримку.

4.2. Самодогляд як стратегія підтримки здорових кордонів

Залишати час для себе. Забезпечення власного часу для відновлення є необхідною умовою для збереження емоційної стійкості.

Створення професійної рутини. Чітке визначення робочих і відпочинкових періодів допомагає запобігти емоційному перенавантаженню.

Навчання ставити межі. Важливо навчитися говорити «ні» або відмовлятися від ситуацій, які можуть порушити ваші психологічні кордони.

5. Типи кордонів у роботі психолога

5.1. Фізичні кордони

Фізичні кордони визначають простір, у якому відбувається взаємодія між психологом та клієнтом. Це може включати:

- Чітке визначення фізичної дистанції між вами та клієнтом.

- Уміння встановити зручний і комфортний простір для сесії.
- Повага до особистого простору клієнта (наприклад, без фізичних контактів, якщо це не є частиною терапевтичного процесу).

5.2. Емоційні кордони

Емоційні кордони є найбільш важливими у кризовій роботі, оскільки вони допомагають:

Не переносити емоції клієнта на себе.

Зберігати об'єктивність під час роботи з емоційно важкими клієнтами.

Залишатися в рамках професійних стандартів і допомагати без втручання у власні емоції.

5.3. Часові кордони

Часові кордони — це правило щодо чітко встановлених годин роботи, щоб уникнути перевантаження. Вони включають:

- Обмеження часу, присвяченого кожній сесії.
- Призначення часу на перерви між сесіями для відновлення.
- Чіткі межі між робочим часом і особистим життям психолога.

5.4. Інтелектуальні кордони

Інтелектуальні кордони — це збереження професіоналізму та уникання особистих втручань у життя клієнта. Вони включають:

- Залишатися в рамках професійних тем і не вдаватися до особистих запитів чи проблем клієнта.
- Підтримка дистанції між особистими і професійними поглядами, щоб не нав'язувати свої переконання чи ідеї.

6. Підсумок: Важливість кордонів для професійного та особистісного благополуччя

Психологічні кордони — це основа для збереження емоційної стійкості та психологічного здоров'я в роботі психолога. Встановлення і підтримка здорових меж з клієнтами не тільки покращує ефективність роботи, але й захищає психолога від емоційного вигорання. Щоб успішно допомагати

клієнтам, психологи повинні бути готові захищати свої кордони і зберігати власну емоційну стабільність.### Практична частина (80 хвилин)

Вправа 1: "Оцінка власних кордонів"

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, наскільки чітко вони встановлюють кордони в роботі з клієнтами.

Необхідні матеріали: Листи для записів, ручки, тест для самооцінки.

Інструкція:

1. Попросіть учасників оцінити свої поточні кордони в роботі за допомогою тесту або анкети (наприклад, питання: "Чи дозволяєте ви клієнтам займати більше часу, ніж було заплановано?" або "Чи намагаєтесь ви "пережити" емоції клієнта?").
2. Учасники заповнюють тест індивідуально протягом 10-15 хвилин.
3. Після заповнення тесту надайте кілька хвилин для рефлексії: кожен учасник аналізує свої відповіді і визначає області, де йому необхідно встановити чіткіші кордони.
4. Запропонуйте учасникам поділитися своїми спостереженнями з групою і обговорити, що саме було для них найбільш викликаним питанням.

Вправа 2: "Моделювання ситуацій"

Мета: Допомогти учасникам попрактикуватися у встановленні кордонів у різних професійних ситуаціях.

Необхідні матеріали: Картки з прикладами ситуацій, маркери, фліпчарти.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам картки з описами кризових ситуацій, у яких необхідно встановити кордони. Наприклад:

Клієнт намагається дзвонити вам поза робочим часом.

Клієнт розповідає надто інтимні деталі особистого життя.

Клієнт демонструє сильні емоції і вимагає від вас постійної емоційної підтримки.

2. Попросіть учасників розібрати кожну ситуацію та запропонувати способи встановлення кордонів.

3. Пропонуйте учасникам обговорити свої варіанти рішень, а також подивитися на ситуацію з іншого боку (наприклад, як клієнт може сприйняти встановлені кордони).

4. Висновок: обговоріть, як кожен учасник може застосовувати ці стратегії в своїй роботі.

Вправа 3: "Техніка відновлення емоційних кордонів"

Мета: Ознайомити учасників з методами відновлення емоційних кордонів після напружених зустрічей або кризових ситуацій.

Необхідні матеріали: Картки з техніками самопідтримки, спокійна музика (за бажанням).

Інструкція:

1. Поясніть учасникам методи відновлення емоційних кордонів після роботи з емоційно важкими клієнтами:

Використання "емоційних відстежень" — коли ви задаєте собі питання про ваші емоції після зустрічі з клієнтом.

Підтримка професійної дистанції: створення ментального "простору", де ви зберігаєте відстань між собою і емоціями клієнта.

Візуалізація або техніки дихання для відновлення внутрішнього балансу.

2. Проведіть практичну сесію на релаксацію: попросіть учасників виконати дихальну вправу для відновлення емоційних кордонів (наприклад, глибоке дихання або прогресивна м'язова релаксація).

3. Попросіть учасників поділитися своїми відчуттями після вправи та обговоріть, як можна застосовувати ці методи в роботі з клієнтами.

Вправа 4: "План підтримки здорових кордонів"

Мета: Допомогти учасникам сформулювати персоналізований план для підтримки здорових кордонів в їхній професійній практиці.

Необхідні матеріали: Листи для записів, ручки.

Інструкція:

1. Попросіть учасників розробити індивідуальний план для підтримки психологічних кордонів у роботі з клієнтами:

Як вони будуть підтримувати емоційну дистанцію?

Як часто вони будуть перевіряти свої кордони?

Які стратегії вони застосовуватимуть для збереження емоційного балансу після роботи з важкими клієнтами?

2. Попросіть учасників поділитися своїми планами в групі для отримання зворотного зв'язку.

Підсумки заняття (10 хвилин)

- Обговорення, як кожен учасник може застосувати отримані знання у своїй професійній діяльності.

- Завдання на тиждень: практикувати одну з технік для встановлення та підтримки кордонів.

- Подяка учасникам за активну участь та підтримку один одного.

ЗАНЯТТЯ 15: "РЕФЛЕКСІЯ ТА ФІНАЛЬНА ОЦІНКА ПРОГРАМИ"

Мета заняття: Підвести підсумки курсу, оцінити зміни в професійному та особистісному розвитку учасників, а також зібрати зворотний зв'язок щодо ефективності програми для подальшого вдосконалення.

Необхідні матеріали:

- Листи для записів, ручки
- Анкети для оцінки програми (запитання для зворотного зв'язку)
- Фліпчарти, маркери
- Шаблони для оцінки змін у практиці
- Таймер
- Картки для "гарячих" запитань (якщо потрібно)

1. Вступна частина: Пояснення мети заняття (10 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників з планом останнього заняття, зосередитись на рефлексії та оцінці результатів.

Необхідні матеріали: Листи для записів, фліпчарт, маркери.

Інструкція:

1. Привітання учасників та підсумок програми.
2. Пояснення основної мети заняття — рефлексії над отриманими знаннями, оцінка власних змін у професійному та особистісному розвитку, а також оцінка ефективності тренінгу.

2. Групова рефлексія: Як змінилася ваша практика після тренінгу? (40 хвилин)

Мета: Оцінити, як змінилися практичні навички учасників і які методи вони впровадили у свою діяльність після проходження курсу.

Необхідні матеріали: Фліпчарти, маркери для записів, картки для записів.

Інструкція:

1. Попросіть учасників поділитися своїми враженнями про те, як курс вплинув на їхню професійну діяльність.

2. Учасники мають відповісти на запитання:

- Які нові стратегії ви почали використовувати в роботі з клієнтами після тренінгу?

- Як ви стали справлятися з емоційним вигоранням та стресом?

- Чи змінився ваш підхід до встановлення кордонів у роботі?

- Як впровадження гумору та креативних технік допомогло вам у практиці?

- Які техніки саморегуляції ви застосовуєте в повсякденній практиці?

- Які нові техніки саморегуляції ви застосовуєте?

- Як змінився ваш рівень емоційної стійкості?

- Які стратегії запобігання вигоранню ви використовуєте?

- Як ви змінили взаємодію з клієнтами після курсу?

2. Попросіть учасників заповнити анкети самостійно.

3. За потреби, обговоріть питання, які виникли під час заповнення анкети.

4. Після заповнення анкет попросіть учасників скласти короткий план дій на найближчі кілька місяців, у якому вони визначать, що хочуть удосконалити в своїй роботі на основі отриманих знань.

Вправа 1: "План дій" (40 хвилин)

Мета: Сформувати індивідуальні плани дій.

Інструкція: Запропонувати учасникам вибрати 1-2 найважливіші цілі, які вони хочуть досягти на основі отриманих на тренінгу знань. Для кожної цілі розробити конкретний план дій, включаючи:

Кроки: Які конкретні кроки потрібно зробити для досягнення цілі?

Ресурси: Які ресурси потрібні для реалізації плану (час, гроші, знання, підтримка)?

Терміни: До якого часу необхідно досягти кожного проміжного результату?

Індикатори успіху: Як ви зрозумієте, що досягли мети?

Запропонувати учасникам поділитися своїми планами з партнером по групі для отримання зворотного зв'язку.

4. Оцінка ефективності програми та зворотний зв'язок (30 хвилин)

Мета: Зібрати зворотний зв'язок від учасників щодо ефективності програми, визначити її сильні та слабкі сторони для майбутнього вдосконалення.

Необхідні матеріали: Анкети для зворотного зв'язку, листи для записів, фліпчарти, маркери.

Інструкція:

1. Роздайте учасникам анкети для зворотного зв'язку. Анкета має включати питання про:

- Які елементи курсу були найбільш корисні для вас?
- Що можна покращити в програмі курсу?
- Які техніки чи теми викликали найбільше інтересу або допомогли вам?
- Що було для вас найскладнішим під час тренінгу?
- Як би ви оцінили курс в цілому (від 1 до 5)?

2. Попросіть учасників заповнити анкети.

3. Після того як анкети заповнено, обговоріть основні моменти зворотного зв'язку в групі. На фліпчарті записуйте позитивні моменти та області, які потребують покращення.

4. Зробіть коротке підведення підсумків на основі зворотного зв'язку.

5. Завершення заняття: Підведення підсумків курсу (10 хвилин)

Мета: Завершити курс, підсумувати ключові моменти, побажати учасникам подальших успіхів у їхній професійній діяльності.

Необхідні матеріали: Листи для записів, картки з вдячністю.

Заняття завершується підведенням підсумків курсу, оцінкою ефективності та зворотнім зв'язком. Учасники отримують важливу інформацію про власні зміни у практиці та науково обґрунтовані методи роботи з професійними труднощами, що дозволить їм впевнено впроваджувати техніки самопідтримки та саморегуляції в свою діяльність.