

ЗНИЖЕННЯ ПОСТ-КАРАНТИННОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕТОДАМИ ІЗОТЕРАПІЇ

Макаренко Наталія Миколаївна¹

¹ Кандидат психологічних наук, доцент, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3481-1277>

UDC: 159.9.07

АНОТАЦІЯ

У статті обґрунтовано необхідність наукового вивчення наслідків впливу карантину на психічний та психологічний стан людини. Наведено сучасні дослідження щодо підходів до вирішення проблеми. Представлено основні наслідки тривалого локдауну: тривога, стрес, агресивність, емоційне виснаження. Показані результати дослідження синдрому професійного вигорання (емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистісних досягнень) вчителів загальноосвітніх шкіл до карантину та рівень емоційного вигорання (напруга, резистенція, виснаження) після повернення до роботи. Обґрунтована необхідність проведення тренінгових занять (ізотерапії) для зниження рівня емоційного виснаження.

Ключові слова: емоційне вигорання, ізотерапія, психологічний вплив, локдаун, напруга, резистенція, виснаження.

Постановка проблеми дослідження. Поява нової хвороби COVID-19 та обмеження (англ. *lock-down*), які її супроводжували, стали неабияким випробуванням для людей різних вікових груп у всьому світі. Наразі науковці, психологи, медичні працівники, психіатри аналізують результати карантину (обмеження пересування людей, які потенційно можуть бути схильні до заразливої хвороби). Наприкінці лютого 2020 року The Lancet опублікував огляд 24 досліджень, в яких представлено результати психологічного впливу карантину. Отримані дані формують відповідне уявлення про те, який психологічний вплив мав карантин на емоційний стан людини. Майже всі науковці зазначають: у людей на карантині спостерігався розвиток широкого спектра симптомів психологічного стресу і розлади, включаючи поганий настрій, безсоння, не-

спокій, гнів, дратівливість, емоційне виснаження, депресію і симптоми посттравматичного стресу. Через карантин, обмеження соціальної активності, спілкування та постійне, фонове хвилювання у великої кількості людей проявилася низка специфічних, негативних когнітивних процесів. Це тривога (яка може привести до серйозних розладів), підвищений стрес, страх тощо. Такі стани є деструктивними і небезпечними для психічного та фізичного здоров'я людини. Бо перебування у постійній напрузі чи пригніченому стані може вилитись в апатію (в критичних випадках – депресію), агресивну поведінку, істеричні стани.

Новизна та невизначеність нового способу життя в умовах карантину, постійно повторювана інформація щодо перспектив багаторічного існування у умовах пандемії, відсутність чіткого алгоритму ліку-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Natalia Makarenko*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

вання, потребують активних наукових досліджень щодо соціалізації (зокрема, українців) до таких умов. Незважаючи на велику кількість Інтернет-публікацій (як наукових, так і науково-популярних) щодо заходів боротьби з психологічними наслідками карантину, все одно відчувається брак наукових свідчень про те, як пандемія впливає на психічне здоров'я людей (адже вірус розповсюджується доволі швидко, а дослідження зазвичай довготривалі). Недостатньо висвітлена, на наш погляд, проблема корекції такого пост-карантинного стану. Тому проведена нами робота, її попередні наслідки наразі є актуальними та своєчасними.

Аналіз останніх публікацій. Проблема емоційних розладів взагалі (та карантинних, зокрема) присвячена значна кількість наукових праць. Увагу їй приділяли як зарубіжні, так і українські дослідники-психологи. Так, професор Берлінської вищої школи Франк Якобі (Shuman, 2020) порівнює стан людини на карантині з «неврозом в'язниці». На думку науковця, вони виникають, коли людина вимушена довго знаходитися у одному місці з одними і тими ж людьми (як у в'язниці, таборі полонених, військовій казармі). Важке навантаження на психіку призводить до несподіваних спалахів подразливості, агресії, відчаю, депресивним станам. Девора Кестель (Churkina, 2020), директорка департаменту психічного здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) також визначає негативний вплив карантину на психіку, аналізує вигорання як його наслідок. Згідно з визначенням ВООЗ (2001), «синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності у діяльності та втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою одержання тимчасового полегшення». Надзвичайно важливий аспект перебування діади «батьки-діти» у новій реальності досліджують сучасні іноземні дослідники, зокрема В.Пертті-Харріс та С.Валзенбах (Pertlli-Harris & Walzenbach, 2020).

О.Дудар (Dudar, 2020) детально описує симптоми «вірусу паніки» як наслідку карантину, пропонує шляхи запобігання. Наслідки коронавірусу, їх подібність для всього людства досліджувала Г.Губенко

(Bachinska, 2020). Рекомендації щодо стабілізації свого психічного стану надавали практикуючі психологи В.Кваша (Kvasha, 2020), О.Баланська (Balans'ka, 2020) тощо. Слід зазначити, що журнал «Психологічний часопис» також публікує новітні дослідження щодо такої актуальної теми. Зокрема, І.Галецька, М.Кліманська, М.Перун (Haletska, Klimanska, & Perun, 2020.) представили результати сучасного дослідження пост-карантинної ситуації у сім'ях країн світу та в Україні. Авторками виявлено неоднозначність впливу карантину на сімейну ситуацію (як зближення сім'ї, так і погіршення стосунків); виокремлено три типи реагування на ситуацію карантину (резильєнтність, дистрес, стабільність).

Слід зазначити, що іноді запропоновані рекомендації мали вигляд дещо абстрактних («поверніться до реальності», «прийміть те, що відбувається»), а їх кількість у Інтернеті вражала. Але основну увагу ми приділяли класичній літературі. Так, Є.П.Льїн (P'in, 2008) дає ґрунтовний опис емоцій та почуттів, їх розладів, емоційних властивостей людини, висвітлює роль емоцій у житті та діяльності, аналізує можливості керування емоціями (контроль, виклик бажаних емоцій, запобігання небажаних емоційних станів). Зважаючи на тему нашого дослідження, слід згадати К.Ізарда (Izard, 1996), який також визначав три способи запобігання небажаного емоційного стану:

- за допомогою іншої емоції (як правило, протилежній тій, якої хочемо запобігти);
- когнітивною регуляцією за допомогою уваги та мислення;
- моторною регуляцією (фізичною активністю).

Психічна регуляція (за Є.Льїним) пов'язана або з впливом зовні (іншої людини, музики, малювання, ландшафту), або саморегуляцією. Саме за допомогою ізотерапії, когнітивної регуляції ми пробували вплинути на такий емоційний розлад як емоційне виснаження.

З точки зору Р.Кочюнаса (Kochunas, 1999), емоційне виснаження представлено як складний психофізіологічний феномен, що супроводжується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням через довготривале емоційне навантаження.

В.Бойко (Boiko, 2006) феномен «емоційне ви-

горання» визначає як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи.

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження наслідків впливу карантину на емоційну сферу працівників (рівень їх емоційного виснаження) освітньої галузі з різними показниками рівня професійного вигорання в умовах пережитого локдауну; перевірка ефективності ізотерапії як методу роботи щодо стабілізації емоційної сфери педагогічних працівників у пост-карантинний період.

Методи дослідження. Ми використали методу «Опитувальник на визначення вигорання» (К.Маслач, С.Джексон) в адаптації Н.Водоп'янової, що спрямована на вивчення проявів вигорання за трьома компонентами: емоційне виснаження (може інтерпретуватися як основна складова вигорання і виявлятися в зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні); деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Для визначення емоційного вигорання після карантину з цією ж вибіркою нами була проведена діагностика за «Методикою діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка. Вона передбачала визначення трьох базових компонентів емоційного вигорання: а) напруження; б) резистенції; в) виснаження.

Виклад основного матеріалу. Наше експериментальне дослідження проводилося в середовищі працівників однієї з загальноосвітніх шкіл міста. Слід зазначити, що саме у даному колективі напередодні карантину (у січні 2020) була проведена діагностика наявності та вираженості показників професійного вигорання, серед яких є емоційне вигорання, обумовлене різноманітними чинниками. Користувалися опитувальником К.Маслач, С.Джексон.

Сформулювавши припущення, що рівень емоційного вигорання у пост-карантинний період вище у вчителів з вираженим професійним вигоранням, ми провели діагностику емоційного вигорання після карантину. Загальну вибірку дослідження склали 15 криворізьких освітянина. Третина з них – вчителі віком до 25 р., третина – віком від 30 до 50 р., третина – вчителі

старші за 50 р. Віковий критерій був взятий до уваги при інтерпретації результатів діагностичних методик. У відповідності до цілей нашого дослідження всі вчителі, що прийняли у ньому участь були поділені на три групи:

1) 5 вчителів, що мають стаж роботи до 5 років (молоді фахівці). Мають невисокі показники професійного (емоційного) вигорання;

2) 5 вчителів зі стажем роботи до 10 років (фаза вигорання знаходиться на стадії формування);

3) 5 вчителів, що мають стаж роботи понад 15 років (професійне вигорання сформоване).

У дослідженні було використано різні за своєю суттю кількісні та якісні методи (L-методи, Q-методи, T-методи), що є поширеними у сучасних психологічних діагностиках. Також був проведений кореляційний аналіз.

Як вже зазначалося, для визначення наявності емоційного вигорання після карантину з цією ж вибіркою нами була проведена діагностика за «Методикою діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка. Вона передбачала визначення трьох базових компонентів емоційного вигорання: а) напруження; б) резистенції; в) виснаження.

Кожен із зазначених компонентів передбачав діагностику чотирьох критеріїв. Зокрема, компонент «напруження» включає у себе такі категорії, як незадоволеність собою, тривоги і депресії, переживання психотравмуючих обставин і формування стану, що ти «загнаний у глухий кут». Другий компонент «резистенція», яка у психології тлумачиться як здатність організму формувати спротив зовнішнім впливам, що є потенційно шкідливими для нього. Цей показник представлений емоційно-моральною дезорієнтацією, неадекватним вибіркоким емоційним реагуванням та загальною редукцією професійних обов'язків. Компонент «виснаження», в свою чергу, представлений такими характеристиками, як емоційний дефіцит, особистісне та емоційне відчуження, психовегетативні та загальні психосоматичні порушення.

Після повернення вчителів до школи, навіть шляхом спостереження було визначено, що значно погіршився їх загальний позитивно-емоційний настрій, який зазвичай спостерігається на початку року. Збіль-

шилася кількість розмов щодо захворювання, реальності існування коронавірусу, втрачені можливості якісно провести літню відпустку. Підвищився рівень конфліктності, дратівливості.

Слід зазначити, що серед вчителів різних вікових категорій, з різними рівнями професійного вигорання були відсутні заклики «вище носа», «віримо у те, що все скінчиться та життя налагодиться», «ми й не таке переживали». Практично всі опитані вчителі зазначили, наскільки важко їм було знаходитися дома, переживати за рідних, а особливо кардинально змінювати види роботи (з аудиторного на дистанційне). Деякі вчителі з вибірки отримали багато нарікань з боку батьків на примітивність домашніх завдань, відсутність якісного пояснення, невикористання таких платформ як MOODLE, ZOOM, GOOGLE-клас тощо.

Запропонована діагностика емоційного вигорання (за В.Бойко) дала наступні результати. У 11 (73,3%) з досліджуваних показник вираженості кожного з трьох синдромів (напруга, резистенція, виснаження) знаходиться на рівні 15 балів та вище, що свідчить, що симптом емоційного вигорання не тільки складається, а й має тенденцію до стійкого формування. Тобто, показники переживання різноманітних (навіть незначних) робочих ситуацій, тривога, депресія збільшилися. Сформувалося неадекватне емоційне реагування на події, оточення, з'явилося бажання економити емоції. Також встановлено, що у деяких учасників вибірки загострилися психосоматичні та психовегетативні порушення.

За результатами кореляційного аналізу (за критерієм Пірсона) між категорією емоційного вигорання за В.Бойко та шкалами методики Е.Водоп'янової виявлено значущі кореляційні зв'язки. Найявнім є пропорційний зв'язок між фазою напруження та емоційним виснаженням ($r = 0,617$ при $p < 0,05$). Цей зв'язок свідчить про те, що вчителі, які знаходяться у стані професійного вигорання знаходяться і на стадії емоційного виснаження, що не тільки впливало на якість їх роботи до карантину, а й погіршить цю якість після карантину. У даної групи карантин викликав негативні емоційні прояви, тривожність, фрустраційні стани тощо. При проведенні додаткових бесід ми визначили, що у таких вчителів сформувалася підвищена чутливість до загрози, навіть у тих випадках коли реальних підстав для неї

не було. Прямо пропорційний зв'язок виявлено емоційним виснаженням та деперсоналізацією і редукцією особистісних досягнень ($r = 0,724$ при $p < 0,05$, $r = 0,693$ при $p < 0,05$), тобто педагоги, які є емоційно виснаженими, виявляють схвилюваність, напруженість та дратівливість, їм характерна лінія поведінки спрямована на знецінення власних досягнень, пригніченість, безініціативність, страхи.

У процесі нашого дослідження є те, що високі прямо пропорційні зв'язки виявлено між всіма шкалами методики Е.Водоп'янової, які добре корелюють всередині методики ($r = 0,630 - 0,769$ при $p < 0,05$). Не менш значимими є зв'язки шкал усіх методик з віковим критерієм, що доводить той факт, що вік (а цей показник безпосередньо пов'язаний і зі стажем роботи) впливає на рівень емоційного вигорання, у якому знаходить педагог у той чи інший час свого освітянського шляху. Найбільші прямо пропорційні зв'язки відзначено між шкалою «вік» і такими шкалами, як «редукція особистісних досягнень» ($r = 0,769$ при $p < 0,05$) та «деперсоналізація» ($r = 0,701$ при $p < 0,05$). Відзначені вище кореляційні зв'язки говорять про те, що з віком у вчителя може виникнути почуття некомпетентності в своїй професійній діяльності, що у свою чергу може призвести до усвідомлення власної неспішності у напрямку роботи в освітянській сфері. А після перебування у карантині та спроби налаштуватися на дистанційне навчання показник емоційного вигорання стає ще більш вираженим.

Також була зафіксовано підвищення емоційного вигорання у вчителів – молодих спеціалістів. Але не виявлено статистично значущих кореляційних зв'язків між шкалами «емоційне вигорання» і «вік», що є показовим для цієї вибірки вчителів.

Зважаючи на отримані результати, у межах нашого дослідження було сформовано групу для проведення роботи щодо зниження рівня емоційного та показників професійного вигорання. Слід зазначити, що науковці досить плідно працюють над пошуком шляхів профілактики. Зокрема, Т.В.Зайчикова та Л.М.Карамушка (Maksymenko, Karamushka, & Zaychukova, 2014)) пропонують індивідуальну технологію профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «емоційного вигорання», яка складається з декількох

послідовних фаз і системи конкретних прийомів.

1. Аналіз професійної ситуації, що полягає в когнітивній оцінці ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності) та зниження впливу стресорів. Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу. До таких прийомів належить: розпізнавання стресу; з'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації та здійснення спроб «усунути» їх; аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні зміни (наприклад, реорганізація на роботі); визначення основних мотивів здійснення людиною професійної діяльності; прийняття рішення про продовження роботи на даному місці; тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціональним управлінням своїм часом; демонстрація асертивної поведінки, адже впевненість у собі – це здатність виражати себе та задовольняти власні потреби; створення групи соціальної підтримки.

2. Використання прийомів, які виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу, а саме: стратегія вибіркового сприймання; сприйняття життя як свята; використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною; аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, оскільки це уможливило успішний контроль за власним життям; аналіз локусу контролю в управлінні стресом; застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, фізичних вправ із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Ми вирішили основним терапевтичним методом вибрати ізотерапію.

Вважається, що техніка малювання, як психотерапевтичний метод дозволяє працювати з почуттями, емоціями, досліджувати їх, відобразити у символічний спосіб.

Психотерапевтичні можливості малювання підтверджено великою кількістю досліджень. Огляд цих досліджень представлено психологом О.Колядою (Коляда, 2020).

Зокрема, дослідження в Science Direct у 2014 показало, що малювання навіть може змінити структуру мозку. Дослідження Науково-дослідного центру мистецтв і культури (Research Center for Arts and Culture — RCAC) виявило: художники-митці рідше

переживають депресію та відчуття самотності. В Інституті наук про здоров'я та охорону здоров'я (Institute of health and care sciences) у 2017 Крістіна Бломдаль дослідила рівень тривожності, емоційного напруження в пацієнтів. Після залучення до арт-терапевтичних вправ, показники їх емоційного стану покращилися у порівнянні з групою, яка арт-терапію не проходила.

Крім того, можна визначити наступні терапевтичні характеристики методу малювання. Він:

⇒ надає можливості вираження агресивних почуттів у соціально придатній манері. Малювання є найбільш безпечним засобом зняття напруги;

⇒ прискорює прогрес у терапії. Неусвідомлені конфлікти та внутрішні переживання легше відобразити за допомогою вербальних образів ніж у вербальний спосіб;

⇒ знижує негативні прояви, стабілізує емоційний стан;

⇒ створює позитивно-емоційний настрій у групі;

⇒ надає можливості для інтерпретації та діагностики у процесі терапії;

⇒ дозволяє працювати з думками та почуттями, які здаються нездоланими;

⇒ сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку;

⇒ розвиває та підсилює увагу до почуттів, відчуття власної особистісної цінності;

⇒ розвиває уяву, практичні навички зображувальної діяльності;

⇒ приєє розвитку (удосконаленню) комунікативних навичок;

⇒ вивільняє негативні емоції (сублімує).

Для психотерапевтичної роботи була вибрана форма тренінгу.

Згідно узагальненим дослідженням І.Вачкова (Вачков, 2014) існують такі парадигми тренінгів.

1. Тренінг як дресура. Обирають такий вид тренінгу прихильники біхевіористів, які вважали, що правильно організована система підкріплень формує у людини оптимальний поведінковий паттерн.

2. Тренінг як репетиторство. У даному виді тренінгу відбувається спроба модифікувати мислення лю-

дини (згідно А.Бека), таким чином змінюючи поведінку та емоційний стан.

3. Тренінг як наставництво. Тренер надає увагу не кінцевому результату, а створенню умов для можливостей учасників змінити себе. У основі такої парадигми – ідеї гуманістичної психології.

Тренінг як розвиток суб'єктності. Основа дій на такому тренінгу – формування у учасників переконання, що вони є «ковалями» власного життя. Суб'єктами життя. Щоб створити умови для розвитку суб'єктності, у основу тренінгу потрібно покласти подієву (рос. *событийную*) природу. Подієва природа для тренінгу – це:

- ⇒ ідентифікація проблеми, яка поєднала учасників;
- ⇒ інтерпретація причин, умов, наслідків цих подій;
- ⇒ пошук можливих шляхів вирішення проблеми.

Як ми бачимо, кожна парадигма, має у своїй основі діючі, ефективні механізми впливу. Тому ми копіїлювали їх для подальшої роботи.

Зокрема, у процесі нашої арт-терапії було присутнє підкріплення (аплодисменти, компліменти, подарунки); учасникам надавалися знання щодо впливу малювання на зміну паттернів поведінки, емоційний стан; були створені комфортні умови для проведення тренінгу (правильно організований простір та підібраний час); формувалися навички щодо різноманітних підходів до оцінки ситуації.

Психотерапевтичний вплив на тренінгу, як визначено вище, проходив такі стадії: надання учасникам певних знань щодо арт-терапії, можливостей малювання, протіканні процесу малювання; активізації мотивації учасників, підвищення їх зацікавленості у результатах тренінгу; навчання основним вмінням та навичкам, здатності застосовувати їх в різних життєвих ситуаціях.

Саме дотримання такого порядку повинно гарантувати системність та результативність психотерапевтичного впливу.

Висновки. Проаналізувавши можливості тренінгового впливу ми дійшли висновку, що по-перше, правильно організований тренінг може мати психотерапевтичний ефект та впливати на зміни у емоційній сфері особистості. Наприклад, під час тренінгу ми ви-

користували багато метафоричних слів та ритуалів, що впливали на психічні процеси, енергетику та фізичний стан учасниць. Завдяки цьому при малюванні, досліджувані заспокоювалися, проєктуючи на аркуші паперу, власне бачення світу, свої емоції та почуття.

По-друге, робота проводиться у групі, яка на думку фундатора тренінгової форми роботи К.Левіна, не тільки здатна змінити поведінкові паттерни, погляди, переконання, цінності, але й привчити людину до прийняття групових норм. Особливо важливим фактом є той, що формування групи відбувається за принципом схожості, близькості (інтересів, життєво-психологічних проблем, віку, статусу, освіти).

По-третє, тренінг був досить ефективним, тому що містив не тільки психокорекційні чи психотерапевтичні вправи, а й різноманітні розвивальні ігри, дискусії, рефлексування. Саме те, що прискорює формування необхідних навичок, розслабляє, заспокоює. Зокрема ми, продумуючи власний тренінг, не тільки підбирали комплекс вправ, але й формулювали питання для обговорення, проводили вернісажі малюнків, продумували креативні форми презентацій.

Проведення тренінгу (за інформацією зворотнього зв'язку) вплинуло на емоційний стан досліджуваних, надало їм приклади для самозаспокоєння, саморегуляції, сформувало певні переконання у тому, що проблему можна вирішувати, як у групі, допомагаючи іншим так і самотужки. Після закінчення тренінгу була проведена бесіда з досліджуваними, які визначили потрібність означеного впливу, його цікавість та користь.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на те, що пройшов досить незначний проміжок часу, ми можемо лише констатувати наявність психотерапевтичного впливу методу ізотерапії на емоційну сферу працівників освіти у процесі тренінгової діяльності. Тренінг, розроблений з урахуванням існуючої проблеми, чітким алгоритмом щодо її вирішення уможливує використання таких форм роботи практичними психологами. Перспективи подальших досліджень полягають у ре-тестовій перевірці рівня емоційного виснаження та професійного вигорання, інформація про результати якої буде представлена у наступних публікаціях.

References :

- Shuman E., (2020). Karantyn zatiahuvaetsia. Retrieved from: <https://www.dw.com/ru/Карантин-затягивается-немецкий-психолог-советует-как-сохранить-мир-в-семье/a-53005877> [in Russian]
- Churkina, I. (2020). Psykholohichni Naslidky pandemiyi: shcho turbuye odesitiv [Psychological consequences of the pandemic: what worries the people of Odessa] Retrieved from: <https://news.informer.od.ua/page13026552.html> [in Ukrainian]
- Dudar, O. (2020). Virus paniky: yak perezhyty karantyn [Panic virus: how to survive quarantine] Retrieved from: <https://dyvys.info/2020/03/24/virus-paniky-yak-perezhyty-karantyn/> [in Ukrainian]
- Bachinska, K. (2020). Psykholoh Anna Hubenko: Naslidky Pandemiyi Koronavirusu Dlya Lyudstva Nam Shche Nalezhyt' Vidchuty [Psychologist Anna Gubenko: The Consequences Of The Coronavirus Pandemic For Humanity Are Still To Be Felt] Retrieved from: <https://umoloda.kyiv.ua/number/3617/218/148452/> [in Ukrainian]
- Kvasha, V. (2020). Yak zberehty nervy pid chas karantynu. Povernit'sya do real'nosti. Pryymit' te, shcho vidbuvayet'sya [How to save nerves during quarantine. Return to reality. Accept what is happening] URL: <https://konkurent.ua/publication/54864/yak-zberegti-nervi-pid-chas-karantynu-poradi-psihologa/> [in Ukrainian]
- Balans'ka, O. (2020). Psikhologicheskyye posledstviya karantina: kak izbezhat' i kak s nimi borot'sya [Psychological consequences of quarantine: how to avoid and how to deal with them] Retrieved from: <https://svidok.info/uk/news/40309> [in Russian]
- Il'in, Ye.P. (2008). Emotsii i chuvstva [Emotions and Feelings]. SPB: Piter. [in Russian]
- Kochynas, R. (1999). Osnovy Psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [The Bases of Psychological Consulting]. Moscow: "Akademicheskyy proyekt". [in Russian]
- Boyko, V.V. (2006). Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh [The energy of emotions in communication: a look at yourself and others]. Moscow: Informatsionno-izdatel'skiy dom «Filin». [in Russian]
- Smart Medical Center (2020). Yak malyuvannya vplyvaye na samopochut-tya? [How does drawing affect well-being?] Retrieved from: <https://smartmedicalcenter.ua/blog/kak-risovaniya-vliyaet-na-samochnuvstvie/> [in Ukrainian]
- Vachkov, I. V. & Deryabo, S. D. (2014). Okna v mir treninga. Metodologicheskyye osnovy sub'yektivnogo podkhoda k gruppovoy rabote: Uchebnoye posobiye [Windows into the world of training. Methodological foundations of a subjective approach to group work: Textbook]. SPB: Rech'. [in Russian]
- Maksymenko, S. D., Karamushka, L. M., & Zaychukova, T. V. (2014). Syndrom «profesiynoho vyhorannya» ta profesiyna kar'yera pratsivnykiv osvitykh orhanizatsiy: henderni aspekty ["Professional burnout" syndrome and professional career of employees of educational organizations: gender aspects: [textbook]. Kyiv: Milenium.
- Perelli-Harris, B., & Walzenbach, S. (2020). How has the Covid-19 crisis impacted parents relationships with their children? Retrieved from: <https://cutt.ly/HfD5M8n> [in Ukrainian]
- Izard, C. (1996) Affect and behavior: Anxiety as a negative affect. N-Y. 21
- Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (2020). COVID-19, LOCK-DOWN AND FAMILY LIFE IN A NEW REALITY. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 6(9), 40-57. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.9.4> [in Ukrainian]

Natalia Makarenko

Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, The Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih (Ukraine)

**THE REDUCTION OF POST-QUARANTINE
EMOTIONAL
BURNOUT BY VISUAL ART THERAPY**

ABSTRACT

The article substantiates the necessity for scientific studies on the impact of the quarantine on a person's mental and psychological states. The examples of modern research and approaches solving the problem are given. The research results are summarized: during the quarantine, almost all people show many symptoms of psychological stress, have various disorders (low mood, insomnia, anxiety, irritation, emotional exhaustion). We have noted that the quarantine, namely, the restriction of social activities, communications, constant background excitement affect a person's cognitive processes.

The main consequences of long lockdown are presented: anxiety, stress, aggressiveness, emotional exhaustion. Attention is focused on the influence of the quarantine on teachers with obvious occupational burnout, their burnout syndrome was manifested in physical, emotional, motivational exhaustion, decreased productivity at work, rapid fatigability, a tendency to somatic diseases, and the use of various psychoactive substances in order to obtain temporary relief.

General-education school teachers' occupational burnout syndromes were examined before the quarantine

(emotional exhaustion, depersonalization and decline in personal achievements) and after returning to work (tension, resistance, exhaustion) and the results are shown. The necessity of conducting training sessions (visual art therapy) to reduce emotional exhaustion has been substantiated.

The performed scientific review has shown that visual art therapy is an effective psychotherapeutic method, working with clients' feelings and emotions, exploring them and representing them symbolically. The positive influence of drawing is described (feelings expressed in a socially acceptable manner, the formed sense of internal control and order, sublimation, a created positive emotional atmosphere in a group, etc.). The effectiveness of psychotherapeutic influence has been examined and proven if the following stages are implemented: informing about art therapy, activation of motivation for changes, raised interest. The results of the training work are summarized, its advantages are indicated (the created favourable, safe atmosphere for work, the beneficial effect of group work, the formed necessary skills, the sense of security).

Key words: emotional burnout, visual art therapy, psychological influence, lockdown, tension, resistance, exhaustion.

Макаренко Наталія

Кандидат психологічних наук, доцент, Криворізький державний педагогічний університет, з. Кривий Ріг (Україна)

СНИЖЕНИЕ ПОСТ-КАРАНТИННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВИГОРАНИЯ МЕТОДОМ ИЗОТЕРАПИИ

АННОТАЦИЯ

В статье обоснована необходимость научного изучения последствий влияния карантина на психическое и психологическое состояние человека. Приведены примеры современных исследований и подходов к решению проблемы. Обобщены выводы исследований: практически у всех людей на карантине наблюдается широкий спектр симптомов психологического стресса, разнообразных расстройств (плохое настроение, бессонница, беспокойство, раздражение, эмоциональное истощение). Отмечено, что карантин, ограничение социаль-

ной активности, общения, постоянное фоновое волнение влияют на когнитивные процессы. Представлены основные последствия длительного локдауна: тревога, стресс, агрессивность, эмоциональное истощение. Акцентируется внимание влияния карантина на педагогических работников с наивным профессиональным выгоранием, при котором синдром выгорания – физическое, эмоциональное, мотивационное истощение, которое характеризуется нарушением продуктивности в работе, быстрой утомляемостью, склонностью к соматическим заболеваниям, употреблением разнообразных психоактивных средств с целью получить временное облегчение. Показаны результаты исследования синдромов профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личностных достижений) учителей общеобразовательных школ до карантина и уровень эмоционального выгорания (напряжение, резистенция, истощение) после возвращения на работу. Обоснована необходимость проведения тренинговых занятий (изотерапии) для снижения уровня эмоционального истощения. Путем исследования научных публикаций доказана эффективность изотерапии как психотерапевтического метода, который позволяет работать с чувствами, эмоциями, исследовать их, представлять символически. Описаны следствия позитивного влияния рисования (выражение чувств в социально приемлемой манере, формирование чувства внутреннего контроля и порядка, сублимация, создание позитивно-эмоционального настроя в группе и т.д.). Доказана эффективность психотерапевтического влияния при прохождении таких стадий: пополнение знаний об арт-терапии, активизация мотивации к изменениям, повышение заинтересованности.

Обобщен результат тренинговой работы, указаны ее преимущества (создание благоприятной, безопасной атмосферы для работы, благотворное влияние групповой работы, формирование необходимых навыков, ощущения безопасности).

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, изотерапия, психологическое влияние, локдаун, напряжение, резистенция, истощение.

Подання статті: 21.09.2020

Дата рекомендації до друку: 25.10.2020

Дата оприлюднення: 30.10.2020