

13. Maksymenko S.D. Henezys sushchestvovanyia lychnosti / S.D.Maksymenko. – K.: Yzd-vo OO «KMM», 2006. -- 240 s.
14. Karamushka L.M., Moskalov M.V. Psykholohiia pidhotovky Maibutnikh maibutnikh menedzhe-riv do upravlinnia zminamy v orhanizatsii: monohrafiia – K.: - Lviv : Spolom, 2011. – 216 s.

**Karmalyuk S.P. The implementation of youth policy in Ukraine in modern conditions, psychosocial and regional aspects.** Government policy for young people is the most noticeable. Most of its problems solved at the regional level. The most important of these is to create the necessary conditions for social formation and development of boys and girls. This study is designed to examine the mechanism of the involvement of the younger generation in the process of socialization. Today the state youth policy is significantly different from the policy of previous years. We can say that the government policy for young people is a new phenomenon in the life of Ukrainian society. And in today's social, humanitarian and political science, the question still remains an open issue.

Keywords: youth policy, regional authorities, socialization.

**УДК 159.992.923**

*Кириленко Т.С., Юрчинська Г.К.*

### **САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ В АСПЕКТІ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИГОРАННЯ**

**Кириленко Т.С., Юрчинська Г.К. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання.** Стаття присвячена теоретичному аналізу особливостей самопізнання як системного психічного явища і як інструментарію у вивченні професійного та духовного вигорання особистості. Представлено психологічний зміст самопізнання, його об'єкту – професійного і духовного вигорання – та методичні прийоми їх вивчення: прийом творчої драматики в психодрамі та прийом самоаналізу життєвих категорій в межах екзистенціального підходу.

*Ключові слова:* самопізнання, професійне вигорання, духовне вигорання, психодрама, екзистенціальний аналіз

**Кириленко Т.С., Юрчинская А.К. Самопознание личности в аспекте профессионального и духовного выгорания.** Статья посвящена теоретическому анализу особенностей самопознания как системного психического явления и как инструмента в изучении профессионального и духовного выгорания личности. Представлено психологическое содержание, его объект – профессионального и духовного выгорания – и методические приемы их изучения: прием творческой драматики в психодраме и прием самоанализа жизненных категорий в рамках экзистенциального подхода.

*Ключевые слова:* самопознание, профессиональное выгорание, духовное выгорание, психодрама, экзистенциальный анализ.

**Вступ.** Проблеми самопізнання в сьогоденні психологічної науки зумовлені як теоретичними питаннями розкриття глибин людської психіки так і потребами практико-психологічної допомоги та самодопомоги, в бажанні людини розібратись у своїх вчинках, життєвих ситуаціях, здійснити самозміну своїх ставлень до них, поглядів. В складні соціально-економічні та політичні часи розвитку суспільства важливими стають питання самопізнання професійного, духовного розвитку, їх становлення та проявів їх стагнації в житті особистості.

Це, в першу чергу, стосується феномену вигорання особистості, оскільки в забезпеченні ефективності будь-якої діяльності він виступає критерієм її психічного здоров'я, що є актуальним для розвитку сучасного українського суспільства.

**Мета.** Розкрити значення і особливості самопізнання як системного психічного явища і як інструментарію у вивченні професійного та духовного вигорання особистості.

**Постановка завдань.** Самопізнання у психології може розглядатись з точки зору свого змістового наповнення як пізнання людиною свого внутрішнього світу, усвідомлення того, що психічне здоров'я і гармонія життя є вищою цінністю. Водночас самопізнання з точки зору його функціонального призначення може виступати засобом збору інформації про себе з метою здійснення перетворень у собі.

Збір інформації передбачає застосування певних методичних прийомів, які мають свою специфіку залежно як від суб'єкта, так і об'єкта самопізнання.

Ми зупинимось на теоретичному аналізі змісту самопізнання, особливостях його об'єкту – професійному духовному вигоранні та на особливостях методичних прийомів їх вивчення.

**Виклад основного матеріалу.** Самопізнання – складний багаторівневий процес, індивідуально розгорнутий у часі. Людина пізнає світ у якому перебуває, а в той же час і себе через активну взаємодію зі світом.

Самопізнання – процес динамічний, і такий, що ніколи не завершується, оскільки, по-перше, відбувається постійний розвиток самих пізнавальних здібностей (вчування, зосередженість, тощо); по-друге, змінюється і сам об'єкт пізнання – особа; по-третє, будь-яке знання про себе самого вже фактом свого отримання змінює суб'єкта: дізнавшись щось про себе, людина стає іншою.

Проблеми самопізнання представлені в працях філософів (Сократ, М. Фуко, М. Бердяєв та інших) і в працях психологів (Боришевський М., Гуменюк О., Кириленко Т., Роджерс К., Столін В., Чеснокова І. та інші), зокрема, через аналіз «Я-концепції», типів самопізнання (приватне та соціальне), їх проявами в різних життєвих ситуаціях, тощо.

Психологія загалом розглядає самопізнання як отримання знань людиною про себе: по перше – у формі рефлексії (усвідомлення своїх бажань); по друге – у формі оцінювання власних здібностей; по-третє – у формі самовиховання з метою досягнення своїх цілей. Наявність вказаних форм пов'язана з аналізом самосвідомості. Самопізнання – це найперша ланка самосвідомості, у якій окрім самопізнання виокремлюються самоставлення та саморегуляція. Тоді самопізнання виступає одним із кроків, що їх треба зробити для підвищення рівня самосвідомості особистості з метою самодопомоги.

Самопізнавальна діяльність людини не повинна справляти враження про неї як надскладну, що здійснюється поза межами реальності. Прихованість світу особистості від безпосереднього споглядання перекривається застосування методів опосередкованого споглядання своєї сутності та є відкриттям для неї свого покликання, призначення, усвідомлення того, що вона реалізоване.

В процесі реалізації свого призначення особистість зустрічається з різноманітними перешкодами на шляху свого покликання, призначення. Це може бути шлях і професійного, і морального розвитку, перешкоди на якому можуть вести до певної деформації особистості.

На сьогодні в психології значна увага приділяється перешкодам професійного покликання людини, в зв'язку з вагомою представленістю його в житті особистості.

Негативні емоційні переживання, які при цьому виникають пов'язують з поняттям «вигорання». Явище «вигорання» має певний інтерес для практики самопізнання, саморегуляції і психотерапії в психологічному забезпеченні професійної діяльності як критерій психологічного здоров'я особистості. Ряд вчених зв'язують синдром вигорання з психологічним здоров'ям (Л.А.Коростильова, Т.І.Ронгінська та інші), з рівнем дезадаптованості, характерним для соціономічних професій (Ф.І.Алексеева).

«Синдром вигорання (burnout syndrome) за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (2001) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності роботи та втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин задля отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки.

Синдром «психічного вигорання» має синонімічну назву «професійне вигорання», тому що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності.

Проблема синдрому професійного вигорання достатньо розроблена і описана в ряді робіт таких вчених – дослідників, як М.Л. Авраменко, В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, М.А.Воробйова, Т.С. Кириленко Т.С., Н. Коляденко, І.І Лубяницька, С.А.Манічев, А.К.Маркова, Г.С.Нікіфоров, К.М.Оганян, В.Є. Орел, Н.Є Пурніс, Т.І.Ронгінська, А.Б.Серебрякова та інших.

Коляденко Н. зауважує, що професійне вигорання можна розглядати в рамках одного із підходів: соціально-психологічного та клінічного. З позицій соціально-психологічного підходу вивчення вигорання як порушення психіки не виходить за межі психічної норми, а спрямоване на міжособистісно-комунікативні, соціальні й організаційні чинники; тоді як з позиції клінічного підходу зазначене явище вважається психічним розладом з відповідною кваліфікацією у Міжнародному класифікаторі хвороб.

Н.Є. Водоп'янова і Є.С. Старченкова зауважують, що «вигорання» є результатом складної взаємодії особистісних особливостей людини, міжособистісних ставлень в професійному середовищі, сімейному житті, особистих переживань самоефективності. Пурніс Н.Є. погоджується з думкою В.Є. Орел про те, що синдром психічного ( професійного) вигорання – це стан емоційного та розумового виснаження і є результатом розбіжностей між особистістю та вимогами роботи.

До групи ризику професійного вигорання найбільш схильні, насамперед, представники соціономічних професій.

Авраменко М.Л. з колегами умовно виділяють чотири групи працівників, які найбільш схильні до професійного вигорання:

- особливо швидко «вигоряють» співробітники, які є інтровертами, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт;
- особи, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою;
- особи жіночої статі, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками;
- особи, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності й хронічного страху втрати робочого місця. Також працівники, що займають на ринку праці позицію зовнішніх консультантів, вимушених самостійно шукати собі клієнтів.

Як відомо, найбільш яскраво синдром «вигорання» проявляється в тих випадках, коли комунікація ускладнена емоційною насиченістю чи когнітивною складністю. Вірогідність виникнення проблеми «вигорання» збільшується по мірі зростання частоти і тривалості контактів руйнівної чи подразнюючої природи. Відповідно, «вигорання» співвідноситься з кількістю і якістю контактів, котрі професіонал має зі своїми підлеглими, клієнтами, підопічними тощо.

Умовами профілактики синдрому вигорання є: відновлення психоенергетичного, психоемоційного потенціалу; актуалізація особистісних (глибинних) ресурсів; знаходження сенсу особистої і професійної діяльності; укріплення віри у власні сили; розширення «Я – концепції».

Не менш ефективним засобом профілактики, попередження професійного вигорання є саморегуляція і самовідновлення. Саморегуляція – це керування своїм психоемоційним станом за допомогою слів, думок, мисленевих образів, керування м'язевим тонусом і диханням.

На нашу думку за умови розуміння професійного вигорання з позиції соціально-психологічного підходу, то саморегуляція і самовідновлення можливі у єдності із заходами самопізнання або на його основі. Самопізнання і моніторинг індивідуальних проявів і рівня професійного вигорання є дієвими засобами його профілактики.

У сучасних умовах розвитку суспільства вирішення завдань професійного зростання, професійної самореалізації передбачають наявність високого рівня самосвідомості, здатності до самопізнання для визначення своїх можливостей, свого робочого місця, свого «посту» в професії. Особливого значення це набуває в системі «допомагаючих» професій, щоб уникнути можливих станів як професійного, так і взагалі емоційного вигорання особистості.

Проте, на нашу думку, вигорання особистості можна розглянути не лише в професійному аспекті. Ми підтримуємо позицію Н.В. Гришиної розглядати вигорання в якості особливого стану людини, адекватний аналіз якого потребує екзистенційного рівня опису. З цієї точки зору практично не дослідженим виступає стан духовного вигорання людини, оскільки такий стан може проявлятися в різних ситуаціях буття людини – втрата сенсу існування, незадоволеність життям, самотність, тощо.

Знову посилаючись на Н. Гришину, зазначимо, що її розуміння вигорання значно ширше професійної сфери, сфери допомагаючи професій. Вона вважає, що вигорання – плата не за співчуття людям, а за свої нереалізовані життєві очікування. Виникнення негативних переживань безцільності, безсенсєвості починає визначати, а потім і визначає загальну життєву ситуацію людини.

Сенс життя за К.А. Абульхановою - Славською може бути втрачений в силу непропорційності тих психічних і особистісних витрат, тої ціни, що її особистість платить за свої реальні досягнення. Незвичайно висока психологічна ціна витрат на життєві досягнення знижує мотивацію, домагання та підриває сенс життя. Водночас, зазначає автор, коли ціна буває надзвичайно низькою, малою, коли успіх може приходити без всяких зусиль особистості, вона також перестає відчувати задоволення, що в свою чергу, руйнує сенс її життя. Так, трансперсональна психологія говорить про духовну кризу, як про неординарний стан свідомості, що досягає психотичних масштабів. С. Гроф порівнює цей стан з тими станами, які описуються в містичних традиціях всього світу. Проте, таке розуміння духовної кризи дещо обмежене, оскільки є ряд даних про те, що переживання трансформації внутрішнього світу можливо і при відсутності будь-яких містичних переживань.

Інша точка зору на духовну кризу представлена у В.В. Козлова. У своєму визначенні він ґрунтується на структурі особистості, в якій виділяються «Я - матеріальне», «Я - соціальне» і «Я - духовне». Людині, згідно Козлову, властива психодуховна криза, яка визначається як «особливий етап у розвитку особистості, коли ініціюється процес об'єднання внутрішніх підсистем матеріального, соціального і духовного в єдиний цілісний простір, настає час переоцінки всіх цінностей, і в цьому процесі особистість починає переосмислювати своє місце в житті і власні основні екзистенції». Але водночас з поняттям «психодуховна криза» автор користується і поняттям «духовна криза», яку він визначає як особливий етап у розвитку особистості, що виникає також із зовнішніх а не лише із внутрішніх причин.

В екзистенціальній психології, в свою чергу, велика увага приділяється екзистенціальним кризам і конфліктам. Екзистенційна криза (кризу існування) у працях психологів-екзистенціоналістів (В. Франкл, І. Ялом та ін.) традиційно описується як різка зміна (руйнування) способу життя або внутрішньо-особистісної картини себе і світу, надзвичайна подія в долі людини, як особливий момент, в який людина розуміє неможливість жити далі таким життям, яке було до цього.

В. Франкл бачить причину екзистенціальної кризи в тиску на людину духовних проблем, що виникають при зіткненні з втратою сенсу власного буття. Людина, що відчуває на собі тиск духовної проблеми, перебуває у відчаї, а «будь-який відчай заснований на одному – на обожненні, абсолютизації цінностей». Таким чином, можна сказати, що, переживаючи екзистенційну кризу, людина втрачає стару буттєво-ціннісну основу, але при цьому нового життєвого базису у неї ще немає, і перед нею стоїть завдання сформувати нову екзистенціальну опору.

Як відзначають такі дослідники, як А. Г. Амбрумова, Ф.Е. Василюк, В.В. Козлов, будь яка криза супроводжується емоційним переживанням, тому значущість події і емоційна реакція як наслідок на ці події, будуть тими визначальними причинами, що призводять до виникнення духовної кризи.

Духовна криза – це стан переживання втрати буттєвої основи існування, яке виникає у відповідь на емоційну реакцію щодо індивідуально-значущої події або явища і супроводжується порушенням процесу пошуку сакрального. Проживання цієї кризи веде до побудови нової системи життєвих орієнтирів, заснованої на придбаному суб'єктивному досвіді.

Звертаючись до феномену вигорання, який був нами зазначений, можна припустити, що особистість, яка вигорає, втрачає відчуття сенсу життя, відчуття бути щасливою, втрачає здатність побудови особистісної перспективи і здатність ефективної самореалізації. Як бачимо, названі характеристики співвідносяться з емоційним виснаженням і вигоранням і відповідають проявам екзистенціальної кризи.

На сьогодні поняття екзистенціальної кризи часто використовують, коли мова йде про поняття «духовна криза», «психодуховна криза», «транс персональна духовна криза», тощо.

Якщо припустити, що проявом вигорання особистості є її екзистенціальна криза, а вигорання визначається як певний стан, то тоді духовна криза має бути проявом певного стану, а саме духовного стану особистості, що дає нам право говорити про «духовне вигорання». На нашу думку, «духовне вигорання» буде протилежним стану «духовне благополуччя», що його виокремив Л. В. Куліков, як один із п'яти компонентів суб'єктивного благополуччя.

Духовне благополуччя, за визначенням автора, розглядається як усвідомлене та конструктивне переживання сенсу свого життя, віра в благосклонність долі або вищих сил, що допомагають реалізувати особистісні потенціали на життєвому шляху. Виходячи з даного визначення, протилежне розуміння духовного благополуччя – духовне неблагополуччя, духовне вигорання – в основі своїй спирається на неконструктивне переживання сенсу свого життя, що підпадає під загальне розуміння кризи і може розглядатися як духовна криза. Тобто, духовне неблагополуччя, духовна криза як вигорання особистості характеризується втратою конструктивного переживання сенсу життя.

Духовне вигорання, як поняття особливого стану, ще практично не поставало перед дослідниками для вивчення, хоча час його актуальності для суспільства є вчасним. Можливо, він так і буде позначатись як «selfburnout», підкреслю-

ючи необхідність душевного і морального пробудження. Ми сподіваємося, що це відбудеться в процесі самопізнання. Саме самопізнання, проникаючи в глибини та вершинні пласти психічного, зможе виявити таку психічну «бідку» людини з метою допомоги в її подоланні. Отже, і на професійному шляху, і на шляху духовного морального розвитку особистості вигорання пов'язується з різними аспектами втраченого сенсу. Втрата сенсу відносно професійного покликання веде до професійного вигорання, а втрата сенсу життя взагалі, руйнування внутрішньо особистісної картини свого світу - це духовне вигорання, як духовна криза особистості. Водночас, втрата сенсу вимагає екзистенціального аналізу, що і можливо в процесі самопізнання, використовуючи його різноманітні техніки та прийоми.

На сьогоднішній день запропоновано досить сильний практичний інструментарій для діагностики і профілактики професійного вигорання представників різних фахових груп (Осухова, Авраменко, Пурніс, Водопьянова та інші.).

В якості методичних прийомів виявлення професійного і духовного вигорання використовуються різноманітні техніки самоаналізу, самоусвідомлення на основі самопізнання власного адаптаційного ресурсу.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження механізмів формування особистісного адаптаційного ресурсу може виступити теорія ролей та психодраматичний метод. Зазначений метод відноситься до продуктивних засобів психологічної корекції, а також проєктивної методики катарсису. У такому розумінні психодрама має за мету – діагностику (в тому ряду і самодіагностику) та опрацювання неадекватних станів та емоційних реакцій, їх усунення, відпрацювання соціальної перцепції, поглиблення самопізнання тощо. Психодраматичний метод дає можливість учасникам групи самопізнання застосувати зміни, які виникають в процесі, наприклад, інтенсивних психодраматичних сесій, у своєму житті поза групою. Результат може бути, як такий, що співпадає у часі з процесом самопізнання, і як такий, що ефекти психодрами можуть дати про себе знати відстрочено, через тривалий час після завершення психодраматичної сесії.

Виходячи з досвіду проведення психодрами, основними тактичними моментами корекції вигорання і, відповідно, сприяння адаптації до мінливих умов життя, ми визначаємо наступні. Спочатку необхідно пробудити у людини потребу у благополуччі, а потім доцільно починати формування здатності до «переробки» стану професійного вигорання. Така робота розпочинається директорами психодрами, потім продовжується групою. У групі кожен її учасник «тут і зараз» має можливість виявити будь-яку гаму почуттів, він повинен відчувати свою всемогутність, випробувати сміливість. Група та ведучі повинні приймати переживання члена групи при опрацюванні проявів професійного вигорання та розуміти, що він вчиться. Переробка проявів професійного вигорання має індивідуальну траєкторію. В групі самопізнання методом психодрами інтенсивна корекція професійного вигорання здійснюється на основі запровадження різних засобів: групові ігри й ігри з протагоністом, розігриваючі вправи та коло підтримки й обміну досвідом тощо.

Так, наприклад, Оноді Ш., Шаркаді К. (члени Угорської асоціації психодрами) під час підготовки психодрамотерапевтів Київської асоціації запропонували дієвий прийом самопізнання та самоаналізу індивідуальної динаміки професійного вигорання для представників допомагаючої професії.

Суть активної вправи полягає в тому, що організовується певний сценічний простір, в якому доступними зовнішніми засобами моделюються (позначаються) фази динаміки «вигорання». Слід зауважити, що організація вправи залежить від креативності та творчого підходу ведучого психодрами. Наприклад, вище вказані автори для сценічного зображення «динаміки вигорання» запропонували опис проявів у формі можливих фраз людини -працівника, яка перебуває на конкретній фазі згорання, і розмістили аркуші з описом на звичайних стільцях. Інструкція до вправи: « Прочитайте опис фаз стану вигорання, прислухайтеся до своїх переживань, почуттів й оцініть, на якій фазі «вигорання» перебуваєте в даний конкретний момент, потім підійдіть і станьте біля конкретного стільця».

*Характеристика фаз прояву «вигорання»:*

*Фаза «натхнення».* Початок професійної діяльності. Працівниця як правило думає так: « Я дуже надихаюсь, все віддаю роботі, в мене є знання, впевненість, хвалять керівники. Я думаю, що спасу весь світ, нехай приходять всі, хто має нужду в допомозі й підтримці. Я можу все, я всемогутня ».

Цей стан характерний для працівників підтримуючих професій після закінчення університету протягом 2-3 років роботи.

*Фаза «реальності».* Натхнення продовжується, але працівниця зізнається: « Іноді стомлююся. Вважаю, що це нормально. Тягну як коняка, але є радість, хоча не така запальна, як на початку кар'єри ».

Цей стан характерний для працівників протягом 4-6 років роботи.

*Фаза «розчарування».* Працівниця може давати собі такий звіт: «З'ясувала, що люди йдуть від мене з розчаруванням. Відчуваю, що цінують лише тих, хто пробивається. Стомлююся, болить голова тощо. Починаю розуміти, що можливо не спасу весь світ. Відчуваю, що розчарована в професії. Як добре тим, хто працює з комп'ютером чи бухгалтером. Я розчарована в людстві, в керівниках. Я не всемогутня – мені страшно. У мене синдром підтримуючого. Я розумію, що знімаю свою напругу через допомогу іншим. Я не настільки уміла і вправна. Це вина і недоліки мого навчання й освіти».

*Фаза «депресії».* Працівниця думає про себе: « Погано почуваю себе, коли треба йти на роботу. Ненавиджу клієнтів, учнів. Шлюб зруйнований. Я зла, зажурена ».

*Фаза «завершення».* З'являються думки: « Може дійду до самогубства» або

«Може знайду правильне рішення – витягну себе з «біди». Якщо здоров'я дозволить, то витягну себе сама із цієї ситуації. Стану відвідувати, наприклад, тренінги».

Психодраматична дія може мати, принаймні, дві сцени.

Сцена 1. Переживання й оцінка фази стану вигорання.



Сцена 2. Повернення на третю фазу – «розчарування». На цій фазі треба навчитися ставити основне питання : «Що хотіла б роботи більше за все ? ( у цьому допомагає ведучий вправу).

Учасниця групи самопізнання може дати, наприклад, таку відповідь:

« Залишити для себе із чотирьох дві роботи».

Ведуча вправи: « Але буде менше грошей? Що будеш робити?».

Працівниця: « Попрошу чоловіка більше працювати . У мене два шляхи: або до фази «завершення» , або витягнути себе з біди».

Завершується вправа колом підтримки й обміну досвідом. При такій формі роботи, як правило, члени групи отримують додаткові ресурси переробки проявів професійного вигорання.

У якості підсумку можна навести пораду Клари Галлус (Угорщина) як важливий керівний принцип у діяльності підтримуючого. Він стверджує наступне: «Треба вчитися покірності (смиренності) – приймати те, що можеш робити. Сказати: «Пока !!! супер господарка, супер викладач та інші супер. Пройде час, я попрацюю і я буду все робити краще, професійніше і без втрати для себе»».

Для вивчення особливостей духовної кризи, яка може бути зумовлена страхом самотності, втратою сенсу, незадоволеністю життям, емоційним неблагополуччям, використовується метод самоаналізу як методичний інструментарій самопізнання особистості, репрезентований в методиці «Духовна криза» Л.В. Шутова, А.В. Ляшук. В основу методики покладені постулати екзистенціальної психології, виражені через певні життєві категорії, які аналізуються в різних часових вимірах (минулому, сьогоденні та майбутньому). Мова йде про такі категорії як незадоволеність, самотність, свобода, відповідальність, страх смерті, втрата сенсу.

Названі категорії співвідносяться з духовними цінностями: справедливе-несправедливе, правомірне-неправомірне, свобода, право, сенс призначення людини, цінність стилю життя, самоствердження особистості, любов, довіра, благо, добро, зло. Втрата цих цінностей веде до духовної кризи. Людина втрачає орієнтири; у неї відсутні засоби, здатні допомогти їй приймати рішення і це може виступати духовною бідою людини. Таким чином, екзистенціальний аналіз вигорання особистості – це аналіз життя людини з позиції життєвих труднощів.

За допомогою аналізу проявленості (вираженості) в минулому, сьогоденні та майбутньому від 0 до 6 балів, опису розуміння даних життєвих категорій та відповідей на питання, стосовно визначення можливих змін власного життя і більш глибокого розуміння себе, після закінчення роботи по самоаналізу, визначається ймовірність духовної кризи та напруженість екзистенціального вакууму. Представляються п'ять тенденцій духовної кризи: прогресивна тенденція як незадоволеність життям, підґрунтя прагнення людини вийти на новий рівень свого розвитку. Регресивна тенденція вказує на зниження проявів духовної кризи, на духовне зростання. Тенденції, що свідчать про наявність духовної кризи, носять назви: стагнація, яка свідчить про глибоку духовну кризу, безсен-

совість, позбавленність життєвого сенсу; пікова – як розчарування життям; низинна - вказує на періодичність входження в стан духовної кризи.

Тобто, використання самоаналізу певних категорій життя як однієї із технік самопізнання, може бути використано для окремих вимірів духовного вигорання особистості з метою вибору напрямів його профілактики та подолання, здійснення шляху пошуку гармонії в житті особистості.

В якості загального **висновку** ми приймаємо положення про те, що самопізнання як в якості методологічного, так і методичного інструментарію може використовуватися у вивченні змісту вигорання особистості в його професійному та духовному вимірі, визначенні особливостей його протікання та шляхів допомоги в його проживанні.

### **Список використаних джерел**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни./ К.А. Абульханова-Славская. -- М. Мысль, 1991. – 299 с.
2. Авраменко М.Л. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» /За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів – Лютіж: 2008. - 53 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.
4. Гришина Н.В. Помагающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы. /Н.В. Гришина// Психологические проблемы самореализации личности. Под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. СПб, 1997.
5. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Психологія самопізнання/ Т.С. Кириленко, О.А. Льошенко//К. : КВЦ «Київський університет», 2015.–191 с.
5. Коляденко Н. Синдром професійного вигорання у медичних працівників/ Н.Коляденко// Управління закладами охорони здоров'я.-- 2013, №3, с. 47-55.
6. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие /Л.В.Куликов // Психология здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2003.
7. Маценко Ж.М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання// Ж.М. Маценко.- К.: Освіта України. - 2010. – 100 с.
8. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы/В.Е. Орел// Психологический журнал. – 2001.- Т.22, №1. – с. 90--101.
9. Осухова Н.Г., Кожевникова В.В. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания// Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников /Под ред. Н.Г. Осуховой. – М.: Изд-во «Амиго-пресс», 2006. – С.96 – 112.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла./ В. Франкл. М.: Прогресс, 1990 – 367 с.

### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Abulhanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni / K. Abulhanova-Slavskaya. - M. Myisl, 1991. – 299 s.
2. Avramenko M.L. Metodichni rekomendatsiyi «Profilaktyka profesiynoho vyhorannya pratsivnykiv sotsial'noyi sfery» / Za zahal'noyu redaktsiyeyu kandydata medychnykh nauk M.L.Avramenka – Vseukrayins'kyu tsentr profesiynoyi rehabilitatsiyi invalidiv – Lyutizh: 2008. - 53 s.
3. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika / N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova. – SPb.: Piter, 2005.
4. Grishina N.V. Pomagayuschie otnosheniya: professionalnyie i ekzistentsialnyie problemyi. / N.V. Grishina // Psihologicheskite problemyi samorealizatsii lichnosti. Pod red. A.A. Kryilova i L.A. Korostyilevoy. SPb, 1997.

5. Kyrylenko T.S., L'oshenko O.A. Psykholohiya samopiznannya / T.S. Kyrylenko, O.A. L'oshenko // К. : KVTs «Kyivskyy universytet», 2015. - s.
5. Kolyadenko N. Syndrom profesiynoho vyhorannya u medychnykh pratsivnykiv/ N.Kolyadenko // Upravlinnya zakladamy okhorony zdorov'ya. - 2013, №3, s.47- 55.
6. Kulikov L.V. Zdorove i subektivnoe boagopoluchie / L.V.Kulikov // Psihologiya zdorovya. Pod red. G.S.Nikiforova.SPb., 2003.
7. Matsenko Zh.M. Dukhovnist': fenomen psykholohiyi ta ob'yekt vykhovannya. K.: Osvita Ukrainy. - 2010. – 100s.
8. Orel V.E. Fenomen «vyigorannya» vzarubezhnoy psihologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy / V.E. Orel // Psihologicheskyy zhurnal. – 2001.- T.22, №1. – s. 90-101.
9. Osuhova N.G., Kozhevnikova V.V. Vozvraschenie k zhizni: Metodicheskie materialy dlya veduschih treningov i seminarov po profilaktike professionalnogo vyigoriannya // Pomosch pomoschniku: sotsialno-psihologicheskoe soprovozhdenie sotsialnyh rabotnikov / Pod red. N.G.Osuhovoy. – M.: Izd-vo «Amigo-press», 2006. – S.96 – 112.
10. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla /V. Frankl – M.: Progress, 1996. - S.367.

**Kyrylenko T.S., Yurchynska H.K. Personality's Self-Knowledge in the Context of Professional and Spiritual Burnout.** The article is devoted to the theoretical analysis of self-knowledge as the systemic psychological phenomenon and the instrument of professional and spiritual personality's burnout investigation. Burnout consists in the absence of perceived meaning in professional and spiritual dimensions. It demands the formation of new existential ground of personality that may be shaped by means of different techniques. The article highlights such techniques of the creative psychodramatic dramatization, and self-analysis of life-categories within the framework of existential approach.

*Key words:* self-knowledge, professional burnout, spiritual burnout, psychodrama, existential approach.

**УДК 159.91**

**Клименко В.В.**

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ДУХОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Клименко В.В. Психофізіологічні ресурси духовності особистості.** Обмін енергії, речовин з довкіллям і генерація інформації соціуму відбивається в психіці людини *живими сигналами*, двобічні зв'язки з їх джерелами будують *образ* більш менш адекватний предмету, але без матерії. У стосунках з предметом він через почуття відкриває людині свої джерела енергії (гнозис - задачі і проблеми), єдність добра і зла (моральне і аморальне) і потоки енергії та інформації естетичними впливами. У кожному *почутті* всі три, працюють разом і залежать від ситуації.

*Думка* тричленна композиція: *підмет, присудок і зв'язування*. Зв'язка поєднує у їх у судження: речення - думка у мовній оболонці. Акт думки - мовна і психічна одиниця супроводжується почуттями, незалежна від мови і за змістом є або образ, або поняття. Слово може позначати різні предмети. *Поняття* – система думок (суджень), розуміння справжнього предмета, а не примари. Утворити поняття - згорнути у нього систему суджень; визначити поняття - розгорнути його судженнями. Символ - мовна структура (синтез думок, почуттів та образів) - інформаційно-енергетичне утворення, конструє і породжує в людини нескінченні вияви предмета й регулює дії та вчинки, посередник між таємними глибинами духу й дійсністю. Ноосфера – опанована частина логосу механізмами психе: рослинним – перетворенням не живого на живе; тваринним – збереження гармонії природи і власного благополуччя; поетичним - *перетворює живе* - почуття, думки і образи – *на духовне*. Дух створює душу з цеглин ноосфери.

*Ключові слова:* духовність, образ, почуття, думка, поняття, символ.

**Клименко В.В. Психофизиологические ресурсы духовности личности.** Обмен энергии, веществ с окружающей средой и генерация информации социума отбивается в психике че-