

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Blatner A. Reflections on sociodrama [Электронный ресурс] / A. Blatner. – Режим доступа: <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/sociodrama.html>
2. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Г. Лейтц. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 352 с.
3. Романова И. Е. Социодрама как проекция внутриличностного конфликта и механизмов совладания с ним [Электронный ресурс] / И.Е. Романова. – Режим доступа: <http://www.psihodrama.ru/p439.html#p439>.
4. Спраг К. Разрешение взаимодействовать: кто, как и почему в социодраме / К. Спраг // Руководство по психодраме / Под ред. М. Карп, П. Холмса, К.Б.Гаувон / Пер с англ. О.П. Прокоповой ; под ред. П.П. Горностая. – К.: Изд. П. Горностай, 2013. – С. 281-299.
5. Золотовицкий Р. Социальная драма и социодрама – туда и обратно. [Электронный ресурс] / Р. Золотовицкий. – Режим доступа: <http://www.psihodrama.ru/t169.html>.
6. Золотовицкий Р. Социодрама: новое дыхание / Р. Золотовицкий // Психодрама и современная психотерапия». – 2004 – № 4.
7. Blatner A. Sociodrama in higher education [Электронный ресурс] / A. Blatner – Режим доступа: <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/sociodrameducat.html>.
8. Горностай П.П. Социодрама на Майдане. Четыре цвета украинской политики / П.П. Горностай // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – № 4. – С. 43-49.
9. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, Я.В. Цехмістер, О.В. Кочкурова. – 2-ге видання. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. – 752 с.

**Світлана Віталіївна Шевченко**

*м. Мелітополь*

*e-mail: Svetlanashev1986@gmail.com*

**Тетяна Анатоліївна Каткова**

*м. Мелітополь*

*e-mail: katkova963@gmail.com*

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

**Актуальність проблеми.** Останнім часом перед психологічною наукою актуалізуються проблеми, пов'язані с

аспектами діяльності працівників ризиконебезпечних професій, специфіка діяльності яких містить у собі постійний підвищений фактор ризику, напружене виконання завдань в умовах недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу та високої відповідальності за результати праці. Ці фактори при тривалій дії на протязі довгого часу можуть привести до виникнення синдрому вигорання, що є *актуальною проблемою* для працівників ризиконебезпечних професій.

Науковий і практичний інтерес до емоційного вигорання обумовлений тим, що цей синдром – безпосередній вияв всезростаючих проблем, пов'язаних із самопочуттям працівників, ефективністю їх праці і стабільністю ділового життя організації [2]. Стурбованість вигоранням співробітників пояснюється тим, що воно починається непомітно, а його наслідки дуже негативно впливають на працездатність працівників та успішну діяльність організації в цілому. Так, міжособистісні наслідки виявляються в соціальних (громадських), сімейних відносинах, а також у робочих конфліктах чи деструктивній напрузі при спілкуванні. Установчі наслідки емоційного вигорання полягають у розвитку негативних установок по відношенню до роботи, людей, організації або до себе, у відчуженні від роботи і, як наслідок, у зниженні лояльності та привабливості роботи в даній організації. Поведінкові наслідки виявляються як на рівні окремого працівника, так і на рівні організації. «Вигорілі» працівники вдаються до неконструктивним або неефективним моделей поведінки, чим посилюють власне переживання дистресу і підвищують напруженість навколо себе, що позначається на зниженні якості роботи і комунікації. Психофізіологічні наслідки відображаються в психосоматичних розладах, таких як безсоння, головні болі, загальне погіршення самопочуття і т.д., що в кінцевому результаті може призвести до стану глибокої депресії [5, с.90].

**Аналіз останніх наукових досліджень.** Феномен емоційного вигорання особистості є предметом дослідження таких науковців як В.В. Бойко [1], Н.Є.Водоп'янова [2], В.Е. Орел [5], Х. Маслач [12], А. Пінес [13], Дж. Шваб [14] та інші. Не зважаючи на те, що на сьогодні існує значна кількість досліджень даного феномену, термін

«вигорання» не відноситься до чітко визначених понять в системі психологічних знань. У згаданих вище наукових працях та дослідженнях авторами використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout»: «емоційне вигорання» (В.В. Бойко), «емоційне згорання» (Т.В. Форманюк) [11], «емоційне перегорання» (В.Д. Від), «психічне вигорання» (Н.Є. Водоп'янова) [2]. Особливий інтерес мають роботи по визначенню методів управління стресовими станами (В.І. Розов [7], Г. Сельє [8]) та профілактики проявів емоційного вигорання особистості (К.О. Малишева [4], Г.А. Роберте [6], Е.В. Котова [3]) й представників ризиконебезпечних професій зокрема (О.В. Тимченко [9; 10]).

**Мета публікації** полягає у теоретичному вивченні феномену емоційного вигорання особистості; аналізі та розробці ефективної програми профілактики емоційного вигорання у працівників ризиконебезпечних професій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з означеної проблеми показав значну різноманітність визначення авторами методів профілактики емоційного вигорання особистості. На нашу думку, одним з ефективних методів такої роботи є соціально-психологічний тренінг. Враховуючи та використовуючи вже існуючі методи та техніки [2; 3; 6; 7; 8; 9; 10] був розроблений курс тренінгу, що спрямований на профілактику проявів емоційного вигорання, формування навичок саморегуляції, управління власним психоемоційним станом, а також позитивного самосприйняття. Всі навички, що розвиваються у даних тренінгах, необхідні в професійній діяльності працівників ризиконебезпечних професій.

Тренінг проводиться протягом п'яти годин з групою наповнюваністю 10-15 осіб у досить просторому приміщенні (краще – у спеціально призначеному, наприклад, тренінговому залі). Нижче наводимо схему програми тренінгу з профілактики емоційного вигорання працівників ризиконебезпечних професій (таблиця 1).

Таблиця 1

### Програма теренінгу з профілактики емоційного вигорання працівників ризиконебезпечних професій

№ п/п	Тема та зміст заняття	Мета
1	2	3
	Вступна частина.	Знайомство, зняття накопиченої напруги, згуртування, створення групової довіри і прийняття
1.	Вправи на знайомство. Вправа «Ехо»	знайомство учасників групи, зняття напруги, включення в роботу
	Вправа «Наші очікування»	Виявлення очікувань учасників групи, коригування запиту
	Вправа «Карусель спілкування»	Зняття напруги, вираження емоцій
2.	Вправи на згуртування групи, формування довіри Вправа «Порядковий рахунок»	Встановлення зворотнього контакту із всіма учасниками
	Вправа «Єдиний ритм»	Згуртування групи
	Вправа «Путанка»	Згуртування групи
	Вправа «Мисливський азарт»	Активізація учасників
	Вправа «Підкреслення значущості»	Створення групової довіри та прийняття
	Вправа «Проміжна рефлексія»	Самоаналіз психічних станів, настрою
	Основна частина	усвідомлення і прийняття своїх почуттів; робота з негативними почуттями; освоєння ефективних способів зняття внутрішнього напруження, прийомів саморегуляції
3.	Вправи на усвідомлення та прийняття своїх почуттів. Вправа «Список емоцій»	усвідомлення і прийняття своїх почуттів, робота з негативними почуттями, експресивне вираження власних емоцій, створення групової довіри і прийняття
	Вправа «Передача емоцій»	розвиток ефективності групової взаємодії, емпатії
	Вправа «Асоціації»	усвідомлення і прийняття своїх почуттів, вираження відношення до роботи, виявлення почуттів, пов'язаних з роботою, робота з негативними почуттями
4.	Освоєння способів саморегуляції емоційного стану Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу»	з'ясування способів керування своїми емоціями
5.	Дихальна гімнастика. Дихальні вправи з заспокійливим ефектом Вправа «Відпочинок»	релаксація, саморегуляція емоційного стану

1	2	3
6.	Дихальні вправи з тонізуючим ефектом. Вправа «Мобілізуюче дихання»	саморегуляція емоційного стану, активізація психофізичних функцій
	Вправа «Голосова розрядка»	Зняття накопиченої напруги, емоційна розвантаження
7.	Релаксаційні вправи.	Усвідомлення, перебування та зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги
	Вправа «М'язова енергія»	вироблення навичок м'язового контролю
	Вправа «Напруга-розслаблення»	усвідомлення, перебування та зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги
8.	Тілесно-орієнтована терапія: вправи на зняття зайвої напруги	відчути своє тіло, усвідомити ступінь напруги, гармонізують психофізичні функції
	Вправа «броунівський рух»	зняття зайвого м'язового напруження, здобуття свободи і розкутості рухів
	Вправа «Ростемо»	відчути власне тіло, ступінь напруги; гармонізація психофізичних функцій
	Вправа «Поягнулися-зламалися»	відчути власне тіло, ступінь напруги; гармонізація психофізичних функцій
9.	Медитація	зняття емоційної напруги, вміння зупиняти потік думок
	Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»	розвиток концентрації уваги, зняття напруги
Заклучна частина		формування навичок позитивного самосприйняття і рефлексії
10.	Вправи на розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими	розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими
	Вправа «Кінопроба»	розвиток відчуття власної значущості, розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими
	Вправа «Переваги»	розвиток відчуття власної значущості, розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими
11.	Вправа «Побажання по колу»	встановлення зворотного зв'язку, створення сприятливого психологічного клімату та дружньої атмосфери
	Рефлексія «Мені сьогодні...»	завершення роботи, підведення підсумків, аналіз досвіду, отриманого в групі, рефлексія

Як наведено у табл. 1 програма тренінгу складається з трьох етапів: початкового, основного та завершального. Крім цього, кожне тренінгове заняття також розбивається на ряд основних частин. Перша (вступна) спрямована на знайомство, створення атмосфери довіри, доброзичливості та прийняття учасниками тренінгу один одного, друга (основна) спрямована на освоєння навиків емоційної саморегуляції, третя (заключна) – на формування навичок позитивного самосприйняття і рефлексії. Для прикладу наведемо вправи кількох занять тренінгу кожного з його етапів.

**Вправа «Наші очікування».** Мета: виявлення очікувань учасників. Коригування запиту. Учасники відповідають на наступні питання письмово: «Що Ви чекаєте від цього тренінгу? Що Ви готові вкласти в тренінг?» Після цього по колу зачитують свої очікування від тренінгу та внесок. Слова тренера: «Те, що ми з Вами записали, безумовно, може змінюватися протягом усього тренінгу. Можливо, ви отримаєте те, чого не очікували. Багато чого також буде залежати від вашої активності. В кінці тренінгу у нас з Вами буде можливість проаналізувати свої очікування.

**Вправа «Путанка».** Мета: згуртування групи. Ведучий ставить поруч 2-3 стільця і пропонує всім учасникам сісти на них по його команді. Коли всі сіли (можна сідає на коліна один одному) пропонується підняти вгору ліву руку і протягнути її кому-небудь іншому. Тепер потрібно підняти вгору праву руку і протягнути її кому-небудь іншому. Коли всі руки з'єднані, обережно, не розчіплюючи, але і не вивертаючи рук, встати зі стільців, відійти трохи в сторону і розплутатися. В результаті вийде один або два кола, або ланцюжок.

**Вправа «Підкреслення значущості».** Мета: створення групової довіри і прийняття, згуртування групи. Вправа виконується в колі з м'ячем. Учасникам пропонується подумати і відшукати у своїх колег якості, що викликають захоплення, повагу, симпатію. Звернення до свого колеги починається зі слів: «Мені в тобі подобається...» – і називається та особистісна якість, яка була знайдена. Інший учасник, в свою чергу, повинен назвати те почуття, яке виникло у нього у відповідь на ці слова. Потім вправу продовжує хто-небудь інший з учасників. І так до тих пір, поки кожен не висловиться.

**Вправа «Проміжна рефлексія».** Мета: самоаналіз психічних станів, настрою, рефлексія. Інструкція: «Уявіть себе яким-небудь предметом залежно від того настрою, в якому ви знаходитесь в даний момент. Зафарбуйте його в будь-який колір. Опишіть, настрій цього предмета». Учасники по колу описують свої предмети.

**Вправи на усвідомлення і прийняття своїх почуттів. Вправа «Список емоцій».** Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів, робота з негативними почуттями, експресивне вираження власних емоцій, створення групової довіри і прийняття. Групі пропонується назвати якомога більше слів, що позначають емоції. Потім хтось виходить і змальовує емоцію мімікою і жестами. Всі відгадують. Перший, хто відгадав, показує свою емоцію. Ускладнення: Вправа проводиться в колі. Одна людина називає емоцію — всі її показують.

Питання для обговорення:

- Яке слово було найважче показати?
- У всіх було однакове вираз обличчя при зображенні емоції?

Чому?

- Чи можуть люди відчувати одні й ті ж емоції і мати зовсім різне вираз обличчя? Коли? (Навести приклад.)

**Вправа «Асоціації».** Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів, вираження відношення до роботи, виявлення почуттів, пов'язаних з роботою, робота з негативними почуттями. Учасники відповідають на питання: «Які асоціації викликає у Вас слово «робота» »

**Освоєння способів саморегуляції емоційного стану. Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуації стресу».** Мета: з'ясування способів керування своїми емоціями. Учасники діляться на групи і відповідають на питання: «Як Ви боретесь з негативними емоціями?» В процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коректується і доповнюється тренером групи.

**Дихальна гімнастика. Дихальні вправи з заспокійливим ефектом. Вправа «Відпочинок».** Мета: релаксація, саморегуляція емоційного стану. Вихідне положення — стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Перебувати у

такому положенні протягом 1-2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

**Релаксаційні вправи (техніка напруги і розслаблення).** Мета: Усвідомлення, перебування та зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги.

**Вправа «Напруга - розслаблення».** Мета: усвідомлення, перебування та зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги. Учасникам пропонується встати прямо і зосередити увагу на правій руці, напружуючи її до межі. Через кілька секунд скинути напругу, розслабити руку. Виконати аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою і лівою ногами, попереком, шиєю.

**Тілесно-орієнтована терапія: вправи на зняття зайвої напруги.** Мета: Пропоновані вправи дозволяють відчувати своє тіло, усвідомити ступінь напруги, гармонізують психофізичні функції.

**Вправа «Броунівський рух».** Мета: зняття зайвого м'язового напруження, здобуття свободи і розкутості рухів. Учасники стають у коло і починають, спочатку повільно, а потім у зростання темпі рухатися назустріч один одному, намагаючись уникнути зіткнення. Дійшовши до межі кола, вони розвертаються і виконують рух по зворотній траєкторії. Завдання має кілька рівнів складності: на першому етапі переміщення здійснюється з відкритими очима обличчям один до одного. Поступово рух прискорюється і переходить у біг; в роботу залучаються руки, які допомагають учасникам лавірувати. На другому етапі вправи вони рухаються спиною один до одного, зрідка повертаючи голову для орієнтації в просторі. На третьому – рух по траєкторії відбувається в процесі обертання. На четвертому – всі попередні завдання виконуються з закритими очима. Для безпеки переміщення руки учасників групи трохи висунуті вперед на рівні грудей, і рух з закритими очима здійснюється в малих групах по 3-5 чоловік. Вибір характеру руху визначає ведучий, спостерігаючи за ефективністю роботи групи і коригуючи помилки кожного з учасників. Напрацювання навичок переміщення в хаотичною, невизначеною, постійно мінливій обстановці проводиться протягом декількох занять. Увагу ведучого повинна бути сконцентрована, в першу чергу, на безпеку руху учасників групи.



**Вправи на розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.** Мета: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими

**Вправа «Кінопроба».** Мета: розвиток відчуття власної значущості, розвиток позитивного самосприйняття, на усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими. Інструкція учасникам: «Перелічіть п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтеся. Виберіть у списку одне досягнення, якими ви пишаєтеся найбільше. Встаньте і скажіть, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, але...», і доповніть фразу словами про своє досягнення.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували, ділячись своїми досягненнями?
- Як вам здається, в момент вашого виступу інші відчували те ж, що і ви? Чому?

**Рефлексія «Мені сьогодні...»** Мета: завершення роботи, підведення підсумків, аналіз досвіду, отриманого в групі, рефлексія. Кожен учасник групи повинен завершити фразу: «Мені сьогодні...», «Чи виправдалися ваші очікування?». Підведення підсумків заняття.

**Висновки та перспективи подальших наукових розробок у цьому напрямку.** Аналіз стану дослідженості та розробленості проблеми емоційного вигорання серед працівників ризиконебезпечних професій вказує на недостатній рівень вивчення даної проблеми. В ході дослідження емоційного вигорання у працівників різних сфер діяльності дане явище розглядається виключно у контексті інших проблем професійної діяльності та особистості, де лише частково окреслюється сутність даного феномена; при вивченні феномену вигорання увага зосереджується на симптомах, чинниках та наслідках вигорання, робляться спроби більш конкретно окреслити його сутність. Емоційне вигорання можна визначити як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії. Це також частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати й економно витрачати енергетичні ресурси, проте виникати його дисфункціональні наслідки.

Програма профілактики проявів емоційного вигорання спрямована на навчання методам саморегуляції працівниками ризиконебезпечних професій власного психоемоційного стану, формування конструктивних способів подолання стресових станів, впровадження та визначення ефективності якої виступає перспективою подальших досліджень цієї проблеми.

#### Список використаних джерел:

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении / В.В.Бойко – СПб.: Питер, 1999. – 216 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика и профілактика /Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – 2-е изд: Питер; Спб.; 2008.– 358 с.
3. Котова Е.В. Профілактика синдрому емоціонального вигорання: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
4. Малишева К.О. Синдром професійного вигорання психотерапевта: роль особливостей клінічних взаємовідносин / К.О.Малишева //Проблеми загальної та педагогічної психології. – Т. IV, ч. 3. – 2002. – С. 134-139.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 22(1). – С. 90-101.
6. Роберте Г.А. Профілактика вигорання / Г.А.Роберте// Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39-46.
7. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности / В.И.Розов – К.: КНТ, 2006. – С. 187-198.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М: Прогресс, 2001. – 253 с.
9. Тімченко О.В. Основні психічні стани, що знижують ефективність діяльності особового складу підрозділів особливого ризику /О.В.Тімченко // Вісник Харківського університету. – № 472. – 2000. – С. 134-136.
10. Тімченко О.В. Сімейна психотерапія в системі психологічної допомоги ветеранам ризиконебезпечних професій // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. С.Д.Максименка–К.: 2001, т. III, ч. 4.– С. 192– 196.
11. Форманюк Т.В. Синдром «емоціонального сторування» учителя/ Т.В.Форманюк // Вопросы психологии. – 2014. – №6. – С. 34-56.
12. Maslach C. M. Job burnout: new directions in research and intervention / С.М. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – 2013. – Vol. 12. – P. 189-192.
13. Pines A. Career Burnout: causes and cures / A. Pines., E. Aronson. – New York: Free Press, 1998. – 68 p.
14. Schwab J.J. Howtoavoidburn-outinmedicalpractice / J. Schwab // KMAJournal. – 1995. – Vol. 93.

**Олеся Миколаївна Самкова**

*м.Херсон*

*e-mail: olesyasamkova8@gmail.com*

## **СЕМІНАР - ТРЕНІНГ, ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТЕРЕОТИПНОГО ОБРАЗУ ПРОФЕСІЇ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОГО**

**Актуальність проблеми.** Образ професії «Психолог» є когнітивним конструктором і розглядається нами як мисленнєвий стереотип (мислеформа), який виконує функцію орієнтації в оточуючому світі. Стереотип професії формується в першу чергу під впливом соціального оточення – власного досвіду спілкування з представниками професії, а також штучно створених образів, продюкованих кінофільмами та телебаченням, які формують досвід багатьох людей ідентичним. Конкретний зміст цього образу має особливе значення в старших класах – на етапі здійснення професійного вибору. При усвідомленому виборі професії образ психолога порівнюється з власною Я-концепцією. Людина оцінює свої здібності та схильності, важливі для успішного виконання професійних завдань (відповідно до сформованого стереотипу), будує часову перспективу з врахуванням обраної професії як в найближчому, так і у віддаленому майбутньому, конструює відповідні життєві плани та завдання, що стосуються професійного навчання.

Наш власний досвід показує, що абітурієнти та студенти-першокурсники, які обирають навчання за спеціальністю «психологія», рідко мають уявлення про конкретний зміст, завдання та методи цієї діяльності, найчастіше образ психолога міфологізований та нереалістичний. О. Бодальов у статті «Про становлення психолога-професіонала» звертав увагу на те, що тільки незначний відсоток абітурієнтів має уявлення про обрану професію психолога і своє місце в обраній професійній сфері діяльності. А це згодом позначається на задоволеності працею і формуванні професійної ідентичності [2].

**Аналіз останніх наукових досліджень.** Дослідники зазначають, що соціально-психологічна природа виникнення й функціонування