

Марина МІЩЕНКО,

кандидат психологічних наук,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Проблема емоційного вигорання психолога є однією з центральних в аспекті вдосконалення фахової підготовки майбутніх психологів. Синдром емоційного вигорання – це явище, що призводить до негативних змін в структурі суб'єкта діяльності, сприяє зниженню ефективності професійної діяльності. Пропонується програма психокорекції емоційного вигорання, яка враховує специфіку діяльності психолога і чинники, що зумовлюють виникнення цього синдрому. Намічено подальші перспективи розвитку вивчення цієї проблеми.

***Ключові слова:** емоційне вигорання, психокорекція, психолог, програма, студенти, професійна діяльність.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних умовах виникає реальна небезпека втрати контролю особистості над собою, що, безсумнівно, позначається на її професіоналізмі, стосунках майбутніх спеціалістів з одногрупниками та викладачами і призводить до синдрому емоційного вигорання. У період професійної підготовки у вищому навчальному закладі студенти повинні отримати уявлення про професійні можливості і наслідки діяльності у сфері психологічного захисту населення, набути навичок самоконтролю, самооцінки, вміння керувати своїми емоціями та ін. Дана програма спрямована на формування навичок саморегуляції, керування власним психоемоційним станом, а також навичок позитивного самосприйняття. Програма орієнтована насамперед на майбутніх психологів, а також може бути корисна всім, хто працює у сфері «людина–людина».

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. На сьогодні розробленість проблеми синдрому емоційного вигорання в науковій літературі є досить ґрунтовною. Серед вчених, які досліджували профілактику та

корекцію синдрому емоційного вигорання були Є. Асмаковець, М. Борисова, Н. Булатевич, Н. Вараєва, А. Василенко, Н. Водопянова, М. Воронцова, Н. Грисенко, А. Дербеньова, Т. Зайчикова, Є. Котова, В. Кустова, К. Лаврова, К. Малишева, С. Мілованова, Н. Назарук, Ж. Нискогуз, О. Папанова, Н. Пов'якель, О. Полякова, Є. Райкова.

Метою статті є розкриття психокорекційної програми спрямованої на подолання симптомів синдрому емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Програма спрямована на подолання симптомів синдрому емоційного вигорання у психологів на основі розвитку навичок та умінь саморегуляції і підвищення рівня емоційної стійкості.

Завдання програми:

1. Виявити психологічні особливості студентів, які можуть провокувати розвиток синдрому емоційного вигорання; навчити студентів аналізувати свої вчинки і емоції.
2. Знизити рівень тривожності, напруженості, ригідності у студентів, розвивати впевненість в собі та відкритість у спілкуванні.
3. Сприяти розвитку позитивного ставлення до професійної діяльності та власних досягнень.
4. Підвищити психологічну грамотність студентів щодо особливостей психологічної адаптації при включенні в практичну діяльність, стресових станів і шляхів їх подолання.

Основні методи і техніки роботи: міні-лекції та бесіди; створення та аналіз проблемних ситуацій; вирішення ситуаційних задач; робота в малих групах; групові дискусії.

Крім групових та індивідуальних занять, студенти вели під час практики щоденник саморефлексії, в якому записували події, що відбулися протягом дня, свої відчуття та переживання, фіксували суб'єктивне ставлення до людей і подій, аналізували вчинені помилки та пропонували шляхи їх подолання.

Під час формувального етапу експерименту здійснювалося навчання студентів комунікативних умінь, навичок подолання та вирішення конфліктних ситуацій, саморозкриття та набуття втраченого сенсу особистої та професійної діяльності, зміцнення віри в себе і підвищення самооцінки на основі аналізу власних успіхів та досягнень, розвитку мотивації до особистісного зростання.

Очікуваний результат від реалізації програми: визначити причини емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, зняття симптомів вигорання і запобігання емоційної напруги, підвищити рівень інформованості учасників про способи запобігання або зняття негативних індивідуально-психологічних станів, усвідомлення особливостей своїх емоційних станів, оволодіння прийомами зняття емоційної напруги, освоєння технік релаксації і управління м'язовим тонусом, розвиток уміння регулювати емоції в стресових ситуаціях, формування навичок саморегуляції емоційних станів.

Корекційна програма включає в себе тринадцять занять: «Знайомство», «Що таке емоційне вигорання?», «Емоції в нашому житті», «Наш психічний стан», «Емоційне вигорання як стрес», «Позитивне мислення», «Конфлікт: чи можна обійтися без нього?», «Тайм-менеджмент», «Техніка рефреймінгу», «Мотиваційно-вольові техніки», «Ефективне самоуправління в емоційно напружених ситуаціях», «Формування навичок асертивної поведінки», «Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю». Програма передбачає проведення трьох занять на тиждень тривалістю по три години. Загальна кількість годин – 39 (4 тижні).

Кожне заняття складається з теоретичного та практичного блоку. Теоретичний блок направлений на формування уявлення про синдром емоційного вигорання, його складові, симптоми, стадії протікання та способи подолання. Практичний блок включав прийоми та техніки направлені на подолання емоційного вигорання та відновлення емоційних ресурсів. Студенти навчалися методам релаксації, технікам підвищення та позитивного емоційного настрою, підвищення емоційної стійкості.

Форми роботи на заняттях: індивідуальна робота, робота в парах та робота в підгрупах. Розглянемо їх детальніше.

На занятті 1. «Знайомство» студентам пояснювалися мета та завдання програми, а також правила групової взаємодії. На даному етапі відбувалося згуртування групи, формування готовності до змін, включення в роботу кожного учасника тренінгу, зняття напруги.

Проводилися вправи направлені на знайомство («Автопортрет») та формування доброзичливої атмосфери в групі («Секрет»). Вправа «Що зі мною?» дозволила розвинути виразність поведінки учасників групи та виявити їхній психічний стан. Вправа «Перетворення» надала можливість студентам виразити себе через різні асоціації, підкреслюючи елементи подібності з ними. Для отримання учасниками тренінгу позитивного зворотнього зв'язку була проведена вправа «Ти мені подобаєшся».

На занятті 2. «Що таке емоційне вигорання?» розглядалися складові синдрому емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень) та причини його виникнення. Основними причинами виникнення синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів є:

- 1) велике навантаження;
- 2) відсутність навичок комунікації та вміння виходити з складних ситуацій;
- 2) не вміння керувати власними емоціями;
- 3) обмеженість часу для реалізації поставленої мети;
- 4) не відповідність отримуваних результатів навчання та затрачених сил.

Проведено вправу «Рух – настрої», за допомогою якої можна було відрефлексувати настрої учасників тренінгу на початку заняття та отримати інформацію про самопочуття кожного члена групи. Було визначено коло проблем, які заважають отримати задоволення від навчально-професійної діяльності за допомогою міні-дискусії «Оцінка задоволення роботою». Вправа «Бар'єр» дозволила проаналізувати власні джерела негативних переживань, а

вправа «16 асоціацій» – скласти асоціації до слова «Моє навчання». Ці дві вправи порівняли і виділили спільні елементи від асоціативного уявлення про навчання та від аналізу перешкод до задоволення роботи. Вправа «Колесо особистого благополуччя» проводилася для оцінення та порівняння чотирьох сфер реального життя студентів та «ідеального». Для того, щоб зрозуміти, що студенти роблять, і що зможуть зробити для того, щоб знизити свій рівень стресу було проведено вправу «Стратегія самодопомоги». Вправа «Хвиля» дозволила відчувати студентам своє тіло, усвідомити ступінь його напруження та гармонізувати психофізичні функції.

Заняття 3. «Емоції в нашому житті» спрямоване на усвідомлення особливостей свого емоційного стану.

На початку заняття розглядалися три стадії протікання синдрому емоційного вигорання. Потім проведена вправа «Твій настрій», яка дозволила провести рефлексію попереднього заняття, а також дізнатися очікування учасників від нового дня занять. Вправа «Я в променях сонця» проведена з метою розвитку вміння ставати в позицію незалежного спостерігача по відношенню до самого себе і до своєї ситуації, формувати позитивне прийняття себе. Вправа «Дзеркало» дозволила відпрацювати навички саморегуляції емоційного стану. За допомогою вправи «Скульптура» зняли бар'єри між учасниками групи та створили довірливу атмосферу в групі. Наочно простежити, як емоції впливають на самопочуття і здоров'я людини змогли використовуючи вправу «Емоції в моєму тілі». Наприкінці заняття було проведено вправу «Контраст» для оволодіння прийомами зняття емоційного напруження і керування м'язовим тонусом за допомогою релаксаційного комплексу.

Заняття 4. «Наш психічний стан» направлене на пізнання способів вербального та невербального спілкування, інформування про вміння управління емоціями.

На початку заняття розглянуто хто ж така психічно здорова людина та проаналізовано стан психічного здоров'я студентів. Для зняття внутрішньої

напруги учасників, згуртування групи шляхом спільного і одночасного виконання вправи проведено «Веселий рахунок». Наступна вправа «Що робить мене уразливим?» дозволила студентам зрозуміти, які ж саме проблеми, обставини та зовнішні чинники підсилюють їх уразливість. Вправа «Баланс реальний і бажаний» спрямована на наочне співвідношення реального і бажаного професійного та особистого життя. Метою вправи «Дерево протягом дня» є оцінка самопочуття студентів протягом дня (на початку та в кінці). Для пізнання особливостей негативних емоцій та можливості побачити себе зі сторони було проведено вправу «Мої негативні емоції». Опанування прийомів розслаблення студентами можна було за допомогою релаксаційного комплексу «Скафандр». В кінці заняття встановлено зворотній зв'язок між учасниками провівши вправу «Побажання по колу».

Заняття 5. «Емоційне вигорання як стрес» проводилося з метою усвідомлення впливу стресу на життя людини, навчання способам боротьби зі стресом, вдосконалення механізмів психологічної стійкості в змінених умовах.

Заняття розпочалося з теоретичної частини тренера «Що ж таке стрес?» та проаналізовано три основні сфери життєдіяльності людини, в яких він може виникнути. Було проведено міні-дискусію «Плюси і мінуси стресу», за допомогою якої студенти мали можливість усвідомити не лише негативні наслідки стресу, але і можливості, пов'язані з розкриттям ресурсів особистості, яка переживає стрес. Студенти описували реальні стресові ситуації, які виникали під час навчання та в буденному житті. Вправа «Дзеркало» дозволила краще відчувати учасникам один одного та набути навичок моторної рефлексії. Виявили ситуації, які є для учасників тренінгу стресогенними та усвідомили суб'єктивність в оцінці рівня стресогенності різних ситуацій (вправа «Стрес у моєму житті»). Для розвитку впевненості у собі в тривожній ситуації, пов'язаній з майбутніми подіями та розвитку ресурсів особистості проведена вправа «Коло досконалості». Вправа «Гідна відповідь» дала можливість відпрацювати студентам навички конструктивного виходу з конфліктних ситуацій. Вправа «Стресова реактивність» продемонструвала учасникам тренінгу вплив їхніх

думок і образів на частоту серцебиття. Також для узагальнення інформації отриманої протягом заняття була проведена вправа «Портрет стресостійкої людини», в якій студенти склали список особистісних якостей, які допоможуть боротися зі стресом. Метою вправи «Замок» є тонізація, мобілізація резервних сил організму, підвищення працездатності. Для того, щоб зрозуміти тренеру, що нового та корисного дізналися учасники на занятті була проведена вправа «Зворотній зв'язок».

Заняття 6. «Позитивне мислення» проводилося з метою розвитку позитивного ставлення до життя.

На початку заняття проведена вправа «Зіпсований телефон» для згуртування колективу, зняття напруги учасників, скорочення дистанції у спілкуванні та сприяння створенню позитивної емоційної єдності групи. Розвитку вміння позитивного ставлення до життєвих ситуацій сприяла вправа «Ловець блага». Далі під час заняття студенти мали можливість уявити будь-яку проблемну ситуацію з позитивним результатом, таким чином розвиваючи впевненість у своїх силах для виходу з неї (вправа «Відеокліп мого успіху»). Для підвищення мотивації та ступені емоційної включеності учасників в тренінг було проведено мозковий штурм «Емоційне вигорання. Що робити?». Вправа включає чотири етапи: I етап – генерація ідей, II етап – аналіз ідей, III етап – пошук можливостей реалізації, IV етап – завершальний. Також було ознайомлено студентів зі звуковою гімнастикою для зміцнення їхнього духа і тіла (вправа «Звукова гімнастика»). На завершення заняття проведена вправа «Оплески» як ритуал прощання та підняття настрою.

На занятті 7. «Конфлікт: чи можна обійтися без нього?» розглянуто причини, ознаки конфліктної ситуації та способи вирішення конфлікту.

Розвитку навичкам активного слухання сприяла вправа «Пишемо детектив», де студенти уважно слухали інших учасників заняття та дослівно повторювали їх фрази. Вправа «Конфліктна розмова» дозволяє проаналізувати виникнену конфліктну ситуацію, емоції і думки, які виникають стосовно партнера та обговорення шляхів її вирішення. Метою вправи «Один піднос на

чотирьох» було навчити учасників координувати спільні дії, ефективно взаємодіяти, при необхідності колективно вирішити проблему. Також на даному занятті проводилася вправа на формування вміння впевненої поведінки (вміння сказати «Ні»), навчання комунікативним навичкам, розроблення шляхів вирішення проблеми («Мистецтво гідної відмови»). Вправа «Мовчання» проводилася з метою тренування концентрації уваги на внутрішніх об'єктах і отримання незалежності від зовнішніх подразників. Розвиток навиків взаєморозуміння та демонстрування, наскільки по-різному люди представляють в образній формі одну і ту ж подію, і як незвично можуть інтерпретувати думки початкових авторів малюнку дозволила вправа «Наша група на занятті».

У процесі заняття аналізуються конфліктні ситуації, моделюються конструктивні форми поведінки в конфлікті, що надалі сприяють попередженню дій неконструктивних механізмів в реальному спілкуванні.

Аналіз конфліктних ситуацій та пошуку способів їх вирішення змінюють у студентів ставлення до психотравмуючих обставин. Студенти стали розуміти, що з будь-якої ситуації можна знайти конструктивне вирішення проблеми.

Заняття 8. «Тайм-менеджмент» спрямоване на теоретичне вивчення та практичне освоєння технологій продуктивного та раціонального управління часом. Були проведені вправи «Сприймання часу» (визначення індивідуальних особливостей сприймання часу), «Сприймання часу під час діяльності» (особливості сприймання часу при виконанні якої не будь діяльності). Ознайомлено студентів з елементами правильного планування часу. Вправа «Управління часом» дозволила вивчити особливості групового управління часом. За допомогою вправи «Відчуття часу в екстремальних умовах» виявили швидкість реагування студентів в складних умовах. В кінці заняття була проведена психогімнастична вправа, яка дозволила завершити тренінг на позитивній ноті, забезпечити швидке розслаблення.

Заняття 9. «Техніка рефреймінгу» спрямоване на пошук нової, більш ефективної поведінки. На початку заняття було ознайомлено студентів з технікою рефреймінгу, далі запропоновано алгоритм практичного застосування

техніки та формування навичок рефреймінгу наприкладі життєвих ситуацій. Наприкінці заняття проведено аутогенне тренування для розслаблення студентів.

Заняття 10. «Мотиваційно-вольові техніки». Студентів було ознайомлено з трьома основними техніками: самозаспокоєння, самонавіювання, самопереконання.

Заняття 11. «Ефективне самоуправління в емоційно напружених ситуаціях». Метою вправи «Конструктивно управляти емоціями – це означає...» є звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя. Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів» спрямована на оволодіння техніками вербалізації власних почуттів та партнера. Мета вправи «Сила емоцій і почуттів» – формування готовності до емоційно розумної поведінки у напружених життєвих ситуаціях, ознайомлення з техніками управління інтенсивними емоціями. Вправа «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» дає змогу загальмувати небажану реакцію, змінити емоційну поведінку на більш доцільну. Вправа «Техніка роботи з емоціями «7П» використовувалась для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки у стресових ситуаціях. Завершальною частиною заняття є вправа «Мотивуючий контроль» – структурування набутого під час заняття досвіду, зворотний зв'язок, рефлексія наприкінці заняття.

Заняття 12. «Формування навичок асертивної поведінки». Для створення позитивної психологічної атмосфери на початку заняття була проведена вправа «Клубочок запитань». Вправа «Риба для роздумів» дозволила розвинути самосвідомості, самопізнання учасників тренінгу. Проведена міні-лекція «Як навчитися бути асертивним», студентів поінформовано щодо розвитку навичок асертивної поведінки. Метою мозкового штурму «Чому нам важко сказати «ні»?» є усвідомлення учасниками мотивів невпевненої поведінки в ситуації тиску з боку оточення. Було ознайомлено студентів з прийомами «Як діяти у

ситуації тиску». Для визначення ролі емпатійного реагування у спілкуванні проведена вправа «Коло».

Заняття 13. «Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю». Вправи проведені на занятті направлені на розвиток умінь психічної саморегуляції як основи розвитку емоційної стійкості.

На початку заняття проведена вправа «Способи самовідновлення», під час якої студенти ділилися з іншими учасниками тренінгу способами, які допомагають їм відновитися після напруженої ситуації. Далі студенти називали справи, які їм приносять задоволення та з'ясовували причини, по яким не займаються ними (вправа «Що мені приносить задоволення?»). Вправа «Захист» дозволила навчитися учасникам уникати енергетичного впливу від зовнішнього світу. Для вироблення навичок створення «хорошого» настрою, вміння викликати у себе позитивні емоції використана вправа «Позитивні емоції під заказ». Зняття неприємних соматичних відчуттів сприяла вправа «Голова». В кінці заняття проведена гра «Павутинка», яка дала можливість проаналізувати очікування заплановані на першому занятті та підвести підсумки психологічної програми психопрофілактики емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Основна увага на заняттях приділялася підвищенню професійної самооцінки, яка дозволила відчути задоволеність собою, своєю професійною діяльністю як умови подолання емоційного вигорання та розвитку професійно значущих якостей майбутнього практичного психолога: емпатії, терпимості, гнучкості у взаєностосунках та ін.

Висновки. Апробація програми в системі професійного навчання показала її ефективність. Успішне проведення програми призвело до змін у структурних компонентах синдрому емоційного вигорання, таких як розширення самоусвідомлення, формування позитивного самоствавлення, освоєння навичок саморегуляції, що дозволяють знизити рівень синдрому емоційного вигорання. Студенти, які взяли участь у психологічній програмі виявили поліпшення взаємовідносин у колі друзів і колег, вміння знаходити

компроміс при вирішенні складних питань та самостійного регулювати свій емоційний стан. Проведення даної програми у вищому навчальному закладі повинно підвищити особистісний саморозвиток майбутнього практичного психолога.

Загалом ефективність авторської програми підтверджують знижені показники емоційного вигорання, більш повне й адекватне прийняття себе, прояв більш ефективних механізмів психологічного захисту, керування власними внутрішніми мотивами.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямку є розробка рекомендацій щодо запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Список використаної літератури

1. Авраменко М. Л. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / За заг. ред. М. Л. Авраменка. – Л., 2008. – 53 с.
2. Вараева Н. В. Програма профілактики емоціонального вигорання спеціаліста «Работа в радость» / Н. В. Вараева. – М. : Флинта, 2013. – 53 с.
3. Дербеньова А. Г. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 223 с.
4. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому «професійного вигорання» у вчителів: методичні рекомендації / Т. В. Зайчикова. – Київ–Рівне, 2003. – 24 с.
5. Котова Е. В. Профілактика синдрому емоціонального вигорання: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е. В. Котова. – Красноярск, 2013. – 76 с.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор Сафін О. Д.

Мищенко М. Програма психокорекції синдрому вигорання в майбутніх психологів

Проблема емоціонального вигорання психолога являється одной из центральных в аспекте совершенствования профессиональной подготовки будущих психологов. Синдром емоціонального вигорання – это явление, приводит к негативным изменениям в структуре субъекта деятельности, способствует снижению эффективности профессиональной деятельности. Предлагается программа психокорекції емоціонального вигорання, которая учитывает специфику деятельности психолога и факторы, обуславливающие

возникновение этого синдрома. Намечены дальнейшие перспективы развития изучения этой проблемы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психокоррекция, психолог, программа, студенты, профессиональная деятельность.

Mishchenko M. The program psychocorrection syndrome emotional burnout in the future psychologists

The profession psychologist is the most difficult areas of professions «man-man». Psychologists often have to be provided in stressful situations sometimes feel powerless before circumstances intensively interact with others in an emotionally charged atmosphere. Increased requirements for future personal development specialist. Professional psychologist important personal qualities are: high self-empatychnist, tolerance, self-confidence, self-control, high intelligence and others. In addition to their knowledge, skills, personality psychologists use in their work. Due to a glut included emotional communication with customers and strain in the y develops professional psychologists deformatsiya. The article deals with an extremely important problem of the individual emotional burnout that is common for members of many professions who are forced to because of their professional activities are many and intense contact with other people. Syndrome of emotional burnout leads to negative changes in the structure of stakeholders, reduces the efficiency of the profession.

The problem of emotional burnout psychologist is a central aspect in improving the professional training of future psychologists. Correction proposed program of emotional burnout that takes into account the specifics of the psychologist and the factors that determine the occurrence of this syndrome. The problem of emotional burnout syndrome appearance is typical for students during professional development. It arises y due to emotional and moral, communication and other problems of the individual. Syndrome of emotional burnout manifests first on an emotional level, a cognitive and behavioral later, from the psychological to the manifestation of physical symptoms.

The program psychological correction of emotional burnout y future psychologists includes theoretical (knowledge of the problem of emotional burnout, symptoms and ways to overcome) and practical (establishment and analysis of problem situations, solving situational problems) blocks. The program makes it possible to reduce anxiety and stress in interpersonal relationships, develop skills of self-formation and emotional stability that will promote the individual psychological characteristics of personality.

Overall efficiency confirm the author of reduced rates of emotional burnout, more complete and adequate decision itself, a manifestation of more effective mechanisms of psychological protection, control their own internal reasons. Scheduled future prospects of studying this problem. An effective way to prevent emotional burnout is to increase emotional stability of students during their professional development.

Key words: emotional burnout, correction, psychologist, program, students, professional activity.