

## РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ "АНТИВИГОРАННЯ" ДЛЯ ПРЕДСТАВНИКІВ "ДОПОМІЖНИХ" ПРОФЕСІЙ

Як показують наші власні дослідження [4, 5] масштаби професійного вигорання (синдрому емоційного вигорання, СЕВ) представників "допоміжних" професій (тобто тих що надають допомогу іншим людям - педагогів, лікарів, психологів) мають великі масштаби. Поширеність СЕВ вимагає психологічної корекції. Особливості профілактики і психологічної корекції СЕВ у педагогів, лікарів, психологів, вивчені не досить, що на наш погляд робить **актуальною** вказану проблему.

Ціль статті: Представити розробку моделі авторського психологічного тренінгу "Антивигорання" для представників "допоміжних" професій, розробленого на базі лабораторії клінічної, реабілітаційної психології та психологічних експертів Інституту інноваційної післядипломної освіти ОНУ ім. І.І. Мечникова, а також представити результати його апробації.

На основі аналізу даних отриманих в ході наших попередніх досліджень [4,5], ми прийшли до необхідності розробки психологічного тренінгу для представників "допоміжних" професій. Форма психологічного тренінгу була нами вибрана по наступних нижче підставах.

1. Успішність професійної діяльності визначається не тільки і не стільки професійними знаннями, скільки вміннями реалізувати їх у своїй діяльності за рахунок розвитку професійно важливих і особистісних якостей. На наш погляд, саме психологічний тренінг дозволяє розширити спектр умінь і особистісних якостей і спрямувати особистість на шлях самоактуалізації.

2. Психологічний тренінг дозволяє розвивати здібності, дозволяє підвищити якість взаємодії особистості з навколишнім світом [2, 3].

До основи програми тренінгу були покладені ресурсні концепції вигорання (Hobfoll, 1998; Pines et, al., 1981), згідно з якими стрес і ризик розвитку вигорання розглядаються у зв'язку з утратою особових ресурсів. Було зроблено припущення про те, що для подолання вигорання необхідне заповнення психологічних ресурсів:

### Психологічні ресурси:

емоційні
когнітивні
поведінкові
захисні

Розробка програми тренінгу здійснювалася на основі уявлення про тривимірну модель вигорання; підбиралася техніка, направлена на роботу з:

- емоційним виснаженням,
- деперсоналізацією,
- редукцією персональних досягнень (Старченкова, 2000) [2].

Розроблена співробітниками лабораторії програма тренінгу отримала назву "Антивигорання".

Отже, модель тренінгу "Антивигорання" для представників "допоміжних" професій.

Основна мета тренінгу – зниження рівня професійного вигорання представників "допоміжних" професій.

Основні завдання:

1. Управління освітнім або дидактичним стресом (Усвідомити негативні наслідки професійного вигорання і його зв'язок з неконструктивними моделями долаючої поведінки, які ведуть до вичерпання ресурсів), та демонстрації неконструктивних психологічних захистів.
2. Вчення навикам подолання (копінгу): вчення релаксації, формування навиків асертативного поведінки, когнітивне переструктурування, тайм – менеджмент.
3. Навчити техніці ефективною самоврядності в емоційно напружених ситуаціях професійного спілкування, та конструктивним засобам психологічного захисту.
4. Розкрити типові стереотипи мислення і поведінки, усунути упередження і неадекватні соціальні установки.
5. Приміщення в стресову ситуацію – демонстрація (після вчення випробовувані будуть піддані стресогенним діям і виучуватимуться тому, як справлятися із стресом в ролевих іграх).

**Перший блок.** Учасники тренінгу виучуються методам релаксації, техніці підвищення позитивного емоційного фону (настрою), техніці візуалізації ситуацій емоційного комфорту і тілесно орієнтованої терапії, підвищенню емоційної стійкості / стресостійкості.

**Другий блок.** Націлений на профілактику і подолання деперсоналізації, а також когнітивних обмежень, ірраціональних установок і переконань.

**Третій блок.** Переслідує метою підвищення самооцінки у сфері персональних досягнень і вчення ефективним моделям долаючої поведінки в професійно важких ситуаціях.

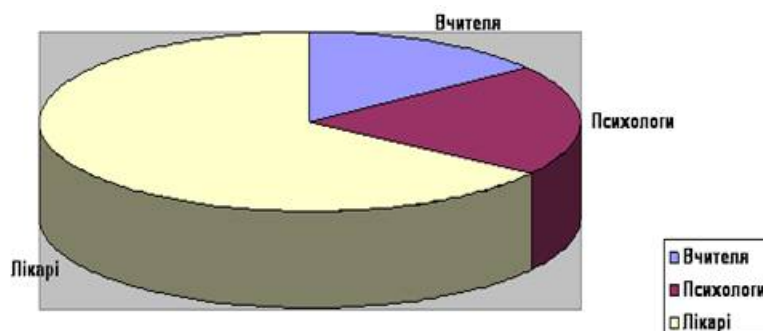
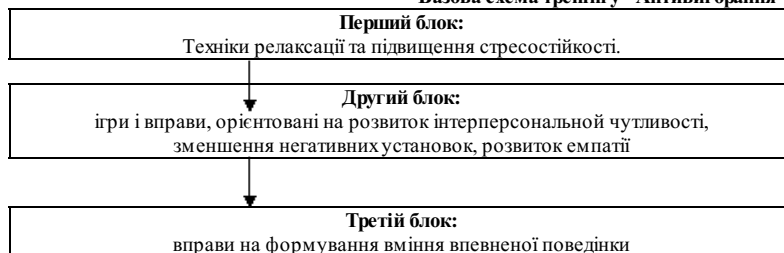
Щодо змісту дослідження... На базі лабораторії клінічної, реабілітаційної психології та психологічних експертів Інституту інноваційної та післядипломної освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова було проведено апробацію авторської програми тренінгу "Антивигорання" для представників "допоміжних" професій.

У дослідженні прийняли участь 240 лікарів, вчителів та психологів, стаж роботи яких складав від 10 до 15 років, переважно жінки (90%), в яких був встановлений високий ступінь синдрому професійного вигорання.

Були виділені 2 групи: експериментальна (n=130) та контрольна (n=110)

До початку тренінгу "Антивигорання" і через 1 місяць після його закінчення випробовувані експериментальної (n = 130) і контрольної (n = 110) груп відповідали на опитувальника "Професійне вигорання", щоб можливо було встановити рівень вигорання.

### Базова схема тренінгу "Антивигорання"



Результати порівняльного дослідження показали, що між контрольною і експериментальною групами на початку дослідження не було значимих відмінностей ( $p > 0,05$ ). З таблиці 1 видно, що через місяць в контрольній групі показники вигорання не змінилися, але спостерігалася тенденція до підвищення його рівня.

Дані порівняльного дослідження показників в експериментальній групі (таблиця 2) демонструють статистично значиме зменшення міри психічної напруженості, зниження рівня емоційного виснаження, посилення самооцінки у сфері професійних досягнень. За показниками деперсоналізації значимих відмінностей виявлено не було.

Таблиця 1

Результати контрольної групи до і після тренінгу

Вимір	До тренінгу	Після тренінгу	Достовірність розрізень	Критерій
Емоційне виснаження	22,59	24,18	$p > 0,05$	U-Манна-Уїтні
Деперсоналізація	7,95	9,90	$p > 0,05$	U-Манна-Уїтні
Персональні досягнення	34,36	31,59	$p > 0,05$	U-Манна-Уїтні

Таблиця 2

Результати експериментальної групи до і після тренінгу

Вимір	До тренінгу	Після тренінгу	Достовірність розрізень	Критерій
Емоційне виснаження	22,75	18,50	$p < 0,05$	T-Вілкоксона
Деперсоналізація	8,87	9,62	$p > 0,05$	T-Вілкоксона
Персональні досягнення	31,75	34,5	$p < 0,05$	T-Вілкоксона

Для перевірки гіпотези про позитивний вплив тренінгу порівнювалися зміни параметрів вигорання в експериментальній і контрольній групах по критерію кутового перетворення Фішера. Результати дослідження показали, що доля зрушень у бік зменшення емоційного виснаження в експериментальній групі достовірно вище, ніж в контрольній ( $\phi = 2,388, p < 0,007$ ). Також в експериментальній групі достовірно більше зрушень у бік збільшення персональних досягнень в порівнянні з контрольною ( $\phi = 1,786, p < 0,037$ ). Доля ж зрушень у бік зменшення деперсоналізації в експериментальній групі не більше, ніж контрольній ( $\phi = 1,468, p < 0,073$ ).

На діаграмі представлені результати порівняння показників контрольної та експериментальної груп до проведення тренінгу:



На діаграмі представлені результати порівняння показників контрольної та експериментальної груп після проведення тренінгу:

Як видно з діаграми, після проведеного тренінгу, значно покращилися показники емоційного виснаження (значне зниження), деперсоналізації (значне підвищення) та персональні досягнення (значне підвищення).



Таким чином, після проведення експериментальної програми тренінгу "Антивигорання" виявлено зниження рівня професійного вигорання, вираженість синдрому в контрольній групі не змінилася.

Найбільші позитивні зрушення сталися по показнику емоційного оновлення і позитивного відношення до персональних досягнень. Відсутність достовірної зміни на крайній, але показнику деперсоналізації після здійснення програми, можливо, пов'язано з тим, що поліпшення відношення до інших вимагає тривалішої коректувальної роботи. Воно обумовлене системою стосунків і життєвою позицією особи. [6, 7]

#### Висновки.

1. Апробація авторського тренінгу "Антивигорання" показала достовірне зменшення професійного вигорання у представників "допоміжних" професій (педагогів, лікарів, психологів).

2. Тренінг "Антивигорання" може бути використаний не лише для представників "допоміжних" професій, на наш погляд, він допоможе представникам екстремальних та ризиконебезпечних видів діяльності.

3. Тренінг "Антивигорання" може бути використаний не лише для купірування, але також для профілактики професійного вигорання і стати частиною загального курсу оздоровлення персоналу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Варнава У.В. Прикладные аспекты формирования незрелых защитных механизмов / Варнава У.В. // Сб. научных трудов по материалам международной научно-практич. конференции "Современные проблемы и пути их решения". – Т. 17. – Одесса, 2007.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром "психического выгорания" в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб., 2000.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром эмоционального выгорания / Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. – Питер, 2009.
4. Коробіцина М.Б. Психологічна діагностика психічних розладів поведінки у дорослих та відповідні реабілітаційні заходи / М.Б. Коробіцина. – Одеса: "Астроспринг", 2005.
5. Коробіцина М.Б. Реабілітаційні можливості психологічних механізмів центроверсії / М.Б. Коробіцина // Наукові записки ін-туту психології ім. Г. Костюка АПН України. – Вип. 30. – Київ, 2006.
6. Орел В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / Орел В. Е. // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1.
7. Юрьева Л.М. Профессиональное выгорание у медицинских работников / Л.М. Юрьева. – Киев: "Сфера", 2004.

Подано до редакції 15.02.10

#### РЕЗЮМЕ

У статті представлена розробка моделі авторського психологічного тренінгу "Антивыгорання" для представників "допоміжних" професій.

**Ключові слова:** Синдром емоційного вигорання, профілактика, психологічний тренінг, авторська модель.

*М.Б. Коробіцина*

#### РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА "АНТИВЫГОРАНИЕ" ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ "ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ" ПРОФЕССИЙ

#### РЕЗЮМЕ

В статті представлена розробка моделі авторського психологічного тренінгу "Антивыгорание" для представителів "вспомогательных" професій.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, профилактика, психологический тренинг, авторская модель.

*М.В. Korobytsyna*

#### ELABORATION AND APPROBATION OF THE MODEL OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF "ANTI-BURNOUT" FOR REPRESENTATIVES OF "AUXILIARY" PROFESSIONS

#### SUMMARY

The article presents an original model of psychological training of "anti-burnout" for representatives of "auxiliary" professions.

**Keywords:** the syndrome of emotional burnout, prophylaxes, psychological training, original model.

---