

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Соціально-психологічні чинники виникнення емоційного вигорання у психологів»

Виконавець: здобувач групи ПП-226 М Кривоносенко Надія Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Демченко Наталія Іванівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Кривоносенко Надії Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні чинники виникнення емоційного вигорання у психологів», затверджена наказом ректора від 29.09.2022 р. № 1746/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 114 сторінок, з них обсяг основного тексту 55 сторінок, список використаних джерел нараховує 50 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості емоційного вигорання психологів у педагогічній та віковій психології; Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного вигорання психологів; Розділ 3. Психокорекція рівнів емоційного вигорання засобами арт-терапії; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.08.2022	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	28.08.2022	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	11.09.2022	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	30.09.2022	
5.	Написання третього розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	
6.	Написання висновків	24.10.2022	
7.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи (доповідь та презентація роботи)	08.11.2022	
9.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	12.11.2022	
10.	Подання остаточного варіанта на кафедрі для перевірки на плагіат	14.11.2022	
11.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
12.	Захист роботи	21.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «22» серпня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ДЕМЧЕНКО
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Надія КРИВОНОСЕНКО
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники виникнення емоційного вигорання у психологів»: 114 сторінок, 8 рисунків, 7 таблиць, 50 літературних джерел, 9 додатків.

Об'єкт дослідження – виникнення емоційного вигорання у процесі професійної діяльності.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники емоційного вигорання психологів в умовах професійної діяльності.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у визначенні соціально-психологічних чинників емоційного вигорання психологів.

Кваліфікаційна робота відображена у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників емоційного вигорання. Встановлено, що показники рівень емоційного вигорання мають середній рівень, тому потребує рекомендаційної програми психокорекції щодо зниження рівнів емоційного вигорання у психологів.

Практичне значення дослідження полягає у виявленні особливостей емоційного вигорання психологів, а також у розробці рекомендаційної психокорекційної програми щодо зниження рівня емоційного вигорання у психологів. Результати дослідження можуть бути цікавими викладачам, психологам та студентам.

Використані матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовувати під час проведення наукових досліджень, лекцій, практичних занять, семінарів та конференцій.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА, ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ, АРТ-ТЕРАПІЯ, МАК.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ	10
1.1. Емоційне вигорання як предмет психологічного дослідження.....	10
1.2. Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання у психологів.....	17
1.3. Арт-терапія як засіб профілактики та зменшення симптомів емоційного вигорання у психологів	19
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ	29
2.1. Характеристика вибірки, етапів та методичної бази дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного вигорання психологів.....	35
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	49
3.1. Розробка рекомендаційної програми психокорекції щодо зниження рівнів емоційного вигорання у психологів засобами арт-терапії	49
3.2. Практичні рекомендації щодо зниження рівнів емоційного вигорання у психологів	54
Висновки до третього розділу	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних реаліях сьогодні, особливо важливою є професійна діяльність психолога, яка набуває все більшої соціальної важливості в Україні. Від психолога суспільство очікує не лише вміння працювати з психічними порушеннями та психологічними труднощами, а й коригувати різні соціальні проблеми, наприклад, асоціальну поведінку дітей та підлітків, алкоголізм, наркоманію, залежність, займатися психологічною реабілітацією військових, психологічною роботою з посттравматичними розладами та кризовими ситуаціями під час воєнного стану. Тому, одним із найважчих наслідків професійного стресу, внаслідок, психологічного та фізичного перевантаження, великої інтенсивності та напруженості психоемоційного стану психологів, постає проблема емоційного вигорання.

Таким чином, від здоров'я психолога багато в чому залежить і психологічне здоров'я клієнтів, і ступінь їхньої соціальної адаптації. Вплив багатьох емоційних факторів викликає збільшення почуття незадоволеності, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми, посилює напруженість роботи та відображається на здоров'ї, що веде до професійних криз, виснаження та вигорання. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності психологів, вони втрачають зацікавленість у професії, перестають справлятися з великим навантаженням роботи з постраждалими під час війни, деформують свої професійні відносини, ролі та комунікації.

Емоційне вигорання психологів виникає у відповідь через тривалі стресові ситуації, надмірні напружені події, постійну роботу з постраждалими, усвідомлення відповідальності за професійну діяльність, що не уможливорює людині швидко відновити свій внутрішній ресурс, зменшити кількість запитів на роботу зі травмою. Саме тому, зниження емоційного вигорання людини, зокрема психологів, стає неможливим без застосування таких спеціальних

психокорекційних методів, як арт-терапевтичні засоби та за допомогою метафоричних асоціативних карт.

Арт-терапія є однією з основних напрямків психотерапевтичної роботи. Вона є засобом спілкування зі своїм внутрішнім «Я», що може бути посередником у діалозі часів, вчить розуміти свої стани, емоції та почуття. Арт-терапевтична діяльність допомагає забезпечити душевний спокій, гармонізувати свій емоційний стан та ресурсно наповнитись. Так само, як і метафоричні асоціативні картки (МАК), що використовуються разом з арт-терапевтичними техніками, які дозволяють реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім світом людини; вивести неусвідомлені почуття, думки та реакції на поверхню та трансформувати їх на свідомий зрозумілий для людини рівень; створюють умови для саморозвитку та самопізнання, допомагають знайти ресурс для відновлення.

Тому дослідження емоційного вигорання у психологів є дуже важливим в сьогоденні та актуальним аспектом у галузі психології.

Об'єкт дослідження: виникнення емоційного вигорання у процесі професійної діяльності.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники емоційного вигорання психологів в умовах професійної діяльності.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у визначенні соціально-психологічних чинників емоційного вигорання психологів.

В основу дослідження покладено припущення, що систематичні заняття арт-терапією (а саме ізотерапія та МАК) значною мірою знижують рівень емоційного вигорання у психологів.

Реалізація поставленої мети дослідження передбачає розв'язання таких завдань:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми емоційного вигорання психологів;

2. Визначити методичну базу та організацію констатувального експерименту на виявлення проявів емоційного вигорання у працюючих психологів;
3. Провести емпіричне дослідження на виявлення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання психологів.
4. Розробити психокорекційну програму та надати рекомендації психологам щодо зменшення симптомів емоційного вигорання психологів у професійної діяльності.

У даній роботі використовуються такі **методи дослідження**: теоретичні методи аналізу психологічної наукової літератури з проблеми дослідження, методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» за В.В. Бойком, методика визначення психічного вигорання за О.О. Рукавишнікова, методика діагностики професійного «вигорання» за К. Маслачем, методика «Тест життєстійкості» за С. Мадді, методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.А. Леонтьєвим, авторське анкетування, методи статистично-математичної обробки даних, а саме, розрахунок кореляційного зв'язку за критерієм Колмагорова-Смірнова та Спірмена.

Практична значущість полягає у тому, що матеріали кваліфікаційної роботи можна застосовувати при профілактиці або психокорекції рівнів емоційного вигорання у психологів. Результати дослідження можуть бути використані під час проведення наукових досліджень, лекцій, практичних занять, семінарів та конференцій.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були подані у вигляді тез в збірник міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти».

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань, додатків на 65–114 сторінках. Основний

зміст роботи викладений на сторінках 10-63 і містить 7 таблиць та 8 рисунки.
Загальний обсяг роботи – 114 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ
ДОСЛІДЖЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ПСИХОЛОГІВ

1.1. Емоційне вигорання як предмет психологічного дослідження

Як всім відомо, професійна діяльність психолога є однією з найбільш психологічно напружених та відноситься до розряду стресогенних професій. Як результат цієї діяльності, дуже часто виникає професійна деформація у вигляді високого ступеню «емоційного вигорання», який характеризується іноді сховано-агресивним відношенням до оточуючих, збільшенням негативізму тощо.

Поняття емоційного вигорання має глибинне розуміння, яке було введене в психологію американським психіатром Фрейденбергом у 1974 році. Він вважав, що емоційне вигорання зумовлено роботою в напруженому ритмі з достатньо великим емоційним навантаженням і з важким складом працівників. У таких умовах перевтома починає зростати, додається ще й відсутність відповідної винагороди (зокрема психологічної похвали). Працівник починає думати, що не несе ніякої соціальної користі для суспільства, починає відчувати незадоволеність своєю роботою, що врешті-решт призводить до погіршення якості роботи та особистого життя.

Також він вважав емоційне вигорання підвищеним емоційним виснаженням людини та наголошував про те, що до емоційного вигорання особистості в більшості схильні люди, з високим рівнем емпатійності, люди, які спрямовані на досягнення досконалості (перфекціонізму) у роботі та в той же час, схильні до емоційного піднесення та нав'язливих думок. У цьому випадку емоційне вигорання виступає механізмом психологічного захисту, що призводить до часткового або повного відключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники.

Слід зазначити, що емоційне вигорання завжди впливає на людину, підриваючи його здоров'я та не бажання працювати. Тому проблема емоційного вигорання є затребуваною, актуальною і потребує подальших досліджень.

Емоційне виснаження на думку багатьох дослідників, є основною складовою «професійного вигорання» і проявляється саме у переживаннях, зниженні емоційного тону, втраті інтересу до навколишнього середовища, емоційного перенасичення, а також у агресивних реакціях - спалахах гніву, появі симптомів депресії. Деперсоналізація проявляється в деформації (знеособленні) відносин з іншими людьми - це може бути підвищенням залежності від інших, або, навпаки, призводить до негативізму, цинічності установок і почуттів щодо оточуючих (рідних, клієнтів, колег). Редукування особистих досягнень проявляється у тенденції до негативного оцінювання себе, зниження значимості власних досягнень, в обмеженні своїх можливостей, негативізмі щодо професійних обов'язків, у зниженні самооцінки та професійної мотивації, у власної гідності, у знятті з себе відповідальності чи усуненні «відходу» від обов'язків щодо інших.

Відомо, що емоційне вигорання називають станом «фізичного», «емоційного» та «розумового» виснаження, що супроводжується зниженням особистої продуктивності. Воно включає такі симптоми:

- 1) емоційне виснаження: хронічна втома, зниження настрою, тілесні недуги, розлади сну;
- 2) деперсоналізація, дегуманізація: ставлення до колег та клієнтів стає негативним, цинічним, з почуттям провини; властиво дефункціонування, усунення;
- 3) переживання власної нерезультативності: нестача успіху, визнання, почуття власної неспроможності [33].

Емоційне виснаження - це стан, відчуття емоційної втоми та виснаження внаслідок накопиченого стресу в особистому чи робочому житті або їх поєднання. Емоційне виснаження є однією з ознак вигорання особистості.

Людина, якій притаманно емоційне виснаження, часто відчуває, що втрачений контроль над тим, що відбувається в її житті, що вона «застрягла» або знаходиться «в пастці» в тій чи іншій ситуації.

Дефіцит енергії, поганий сон, перенавантаження робочого графіку, зниження мотивації – все це призводить до ускладнення подолання емоційного виснаження. З часом цей хронічний стан стресу може завдати непоправної шкоди здоров'ю людини.

Як відомо, симптоми емоційного вигорання людини можуть бути як емоційними, так і фізичними. Людина по-різному відчуває емоційне виснаження, але загалом симптоми включають в себе – відсутність мотивації, постійний стрес, проблеми зі сном, дратівливість, фізичну втому, почуття безнадійності, розсіяність, апатію, головні болі, зміни апетиту, нервозність, труднощі з концентрацією, ірраціональний гнів, підвищений песимізм, почуття страху, постійний стрес, депресію.

Переживання щоденного стресу та тривоги є нормальним явищем, але з часом хронічний стрес може вплинути на організм і перерости в емоційне вигорання. Емоційне вигорання може бути спричинене тривалим періодом постійного життєвого стресу, чи то особистого стресу, чи стресу, пов'язаного з роботою, чи соціальними чинниками, які впливають на особистість людини. Те, що викликає емоційне виснаження, залежить від людини. Те, що може бути стресом для однієї людини, може бути цілком контрольованим для іншої людини.

Більшість досліджень емоційного вигорання керувалися трьох компонентною концепцією вигорання Крістіни Маслах і Сьюзан Е. Джексон. Ця модель припускає, що вигорання складається з трьох взаємопов'язаних частин: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень. Зниження особистих досягнень відноситься до негативної оцінки себе.

Деякі нові погляди на те, як запобігти вигоранню, також запропоновані Крістіною Маслах, включають два підходи. Ці два підходи по-різному

ставляться до емоційного вигорання в тому, що вони безпосередньо не впливають на стрес, а скоріше впливають на ситуацію. Перший підхід він включає в себе усвідомлення того, як взаємодіють відносини між людиною та ситуацією. Можливо, знадобиться деяке коригування, щоб зменшити ймовірність вигорання. По-друге, цей підхід розглядає вигорання з іншої точки зору та змушує людину оцінити свій контроль над своєю ситуацією. Якщо людина краще розуміє свою поточну ситуацію та свою здатність приймати рішення, у неї менше шансів виникає прояву емоційного вигорання [17].

Сучасні психологічні дослідження, що стосуються працівників соціальних професій, наприклад: лікарі, психологи, педагоги, керівники різних рангів, працівники сфери обслуговування, юристи, військові та інші соціальні професії, показують їх до схильності професійних деформацій.

Також дослідники зазначають, що емоційне вигорання виникає в ситуаціях інтенсивного професійного спілкування під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів, конфліктів із партнерами зі спілкування, байдужість і відгородженість від переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, втрата віри у власні сили та інших.

В.В Бойко вказує такі особистісні чинники, що сприяють розвитку емоційного вигорання – це схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин професійної діяльності та слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності [4].

Сучасна наука розглядає кілька моделей емоційного вигорання, що описують цей феномен. Однофакторна модель емоційного вигорання, відповідно до неї, вигорання - це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною (фактором), інші ж прояви дисгармонії переживань і поведінки вважають наслідком. Відповідно до цієї моделі ризик емоційного вигорання загрожує не лише представникам соціальних професій.

Дослідники Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сіксма, говорять, що емоційне вигорання поділяють на фізіологічні реакції, що виявляються у фізичних симптомах (фізичне виснаження); афективно-когнітивні реакції, тобто емоційне та мотиваційне виснаження, деморалізація/деперсоналізація; поведінкові реакції, що виражаються в симптоматичних типах долає поведінки (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, знижена робоча мотивація та продуктивність) [23; 24].

Згідно теорії Н. В. Гришиної емоційне вигорання розглядається, як особливий стан людини, що виявляється наслідком професійних стресів, адекватний аналіз якого потребує екзистенційного рівня опису. Це необхідно тому, що розвиток вигорання не обмежується професійною сферою, а проявляється у різних ситуаціях буття людини; хворобливе розчарування у роботі як спосіб набуття сенсу забарвлює всю життєву ситуацію [7].

Розвиток емоційного вигорання передуює період підвищеної активності, коли людина повністю поглинена роботою, відмовляється від потреб, що з нею не пов'язано, забуває про власні потреби, про власних внутрішній ресурс, потім настає перша ознака - виснаження. Виснаження визначається як почуття перенапруги та вичерпання емоційних та фізичних ресурсів, почуття втоми, що не проходить після нічного сну. Після періоду відпочинку (вихідні, відпустка) ці прояви зменшуються, проте після повернення у попередню робочу ситуацію, стни виснаження поновлюються.

Другою ознакою емоційного вигорання є – особистісна відстороненість, професіонали, які зазнають вигорання, використовують відстороненість, як спробу впоратися з емоційними стресорами на роботі, зміною свого співчуття до клієнта через емоційне усунення. У крайніх проявах людини майже нічого не хвилює із професійної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Втрачається інтерес до клієнта, він сприймається як неживий предмет, сама присутність якого часом неприємна.

Третьою ознакою емоційного вигорання є відчуття втрати власної ефективності в робочому процесі або падіння самооцінки в рамках вигорання. Люди не бачать перспектив для своєї професійної діяльності, знижується задоволеність роботою, втрачається віра у свої професійні можливості.

В англійській літературі було опубліковано тисячі статей з емоційного «вигорання». В даний час дослідники виділяють близько 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних з " емоційним вигоранням". Найчастіше вони мають описовий характер, не підтверджений емпіричними дослідженнями. [18].

Виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних емоційного вигорання:

1. Фізичні симптоми – втома, фізична втома, виснаження, зменшена або збільшена вага, недостатній сон, безсоння, поганий загальний стан здоров'я (у тому числі за відчуттями), утруднене дихання, задишка, нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння, гіпертензія підвищений тиск), виразки, серцеві хвороби;

2. Емоційні симптоми – недостатність емоцій, не емоційність, песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті, байдужість і втома, відчуття фрустрації та безпорадності, безнадійність, дратівливість, агресивність, тривога, посилення ірраціональної безпорадності, нервові ридання, істерики, душевні страждання. Втрата ідеалів, надій чи професійних перспектив. Збільшення деперсоналізації своєї чи інших (люди стають безликими, як манекени). Переважає почуття самотності людини;

3. Поведінкові симптоми – робочий час більше 45 годин на тиждень. Під час робочого дня з'являється втома та бажання перерватися, зупинити робочий процес, відпочити, байдужість до їжі (стіл мізерний, без вишукувань, без насолодження куштувати їжу). Мале фізичне навантаження, виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків. Нещасні випадки (наприклад, травми, падіння, аварії тощо). Імпульсивна емоційна поведінка;

4. Інтелектуальний стан - зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі. Зменшення інтересу до альтернативних підходів у вирішенні проблем

(наприклад, у роботі). Збільшення нудьги, туги, апатії або нестача куражу, насолодження, смаку та інтересу до життя. Збільшення переваги стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу. Цинізм чи байдужість до нововведень. Не бажання розвиватись. Мала участь або відмова від участі в експериментах, що розвивають (тренінгах, вебінарах). Відсутність бажання підвищувати рівень кваліфікації в своїй професійній діяльності. Формальне виконання роботи.

5. Соціальні симптоми – немає часу чи енергії для соціальної активності. Зменшення активності та інтересу до дозвілля, хобі, спорт, творчість. Соціальні контакти обмежуються роботою. Важкі взаємини з іншими, як вдома, так і на роботі. Відчуття ізоляції, незрозуміння інших та іншими. Відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Таким чином, емоційне вигорання характеризується вираженням поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній та соціальній сфері життя людини.

Наявність тих чи інших симптомів визначає тип і рівень вигорання. Однак усі разом вони ні в кого не виявляються одночасно, тому що вигорання – процес виключно індивідуальний для кожної людини [34].

Також автори, такі як А. Видай, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Г. Ложкін наголосили на думці основних підходів до визначення змісту «професійного вигорання», а саме, що наслідок некерованого стресу, психофізіологічна реакція, зумовлена частковими, іноді надмірними, але, як правило, малоефективними зусиллями, направленими на задоволення трудових потреб, що супроводжуються психологічними, емоційними та інколи фізичним відходом від активності у відповідь саме на надмірний стрес або незадоволеність особистості [9-10; 12; 15].

З точки зору вчених дослідників Карамушки Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В., професійне вигорання спричинене складним сплетінням психолого-організаційних, організаційно-професійних, соціально-демографічних та індивідуально-психологічних чинників.

Негативними наслідками професійного вигорання на особистісному рівні, на їх погляд, виступають такі стани, як тривога, депресія, дистрес та психосоматичні прояви; на організаційному рівні – бажання змінити роботу або постійні зміни робочого колективу, відсутність на робочому місці [12].

У разі профілактики емоційного вигорання можна виокремити позитивні наслідки: на особистісному рівні – захопленість і задоволеність життям; на організаційному рівні – це відданість організації, задоволення роботою та присутність на робочому місці.

В даний час немає єдиного погляду на структуру емоційного вигорання у психологів, незважаючи на відмінності в підходах до його вивчення, можна зробити висновок, що він є особистісною деформацією внаслідок емоційно утруднених або напружених відносин у системі людина-людина. Наслідки «емоційного вигорання» можуть виявлятися як у психосоматичних порушеннях, так і суто психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційно-настановчих) змін особистості. І те, й інше має безпосереднє велике значення для соціального та психосоматичного здоров'я особистості психолога.

Виходячи з усього вище сказаного, ми можемо говорити про те, що професійне вигорання становить серйозну небезпеку для психологів, надаючи прямий вплив на їхню діяльність і знижуючи ефективність роботи з клієнтами.

1.2. Соціально-психологічні чинники емоційного вигорання у психологів

У сучасному світі, де суспільство має постійні впливи соціально-психологічних чинників, професійне вигорання у психологів залишається однією з найактуальніших та важливих галузей у психології. Система, що активно модернізується на сучасному етапі в професії, вимагає від психологів не лише компетентність та підвищення професійності у своїй галузі знань, а також бути зацікавленим і професійно мотивованим. Особливо це набуває значення в наш час - в період війни, коли, допомагаючи суспільству, психолог повинен швидко пристосуватися до виникнення нових особливостей та умов

надання професійної допомоги, освоювати та реалізовувати нові методи роботи. Тому емоційне вигорання формується поступово, поетапно (напруга, резистенція, виснаження) та характеризується певними ознаками.

Спеціаліст-психолог є представником допомагаючого типу професій або, згідно з класифікацією О.О. Клімова, професій типу «людина-людина», що відносить її до категорії фахівців, схильних до високого ризику професійного вигорання. Причому найяскравіше вигорання проявляється у тих професіях, де «комунікації обтяжені емоційною насиченістю чи когнітивною складністю» [14].

Н.С. Водоп'янова та Є.С. Старченкова розглядають вигорання як «феномен особистісної деформації», відповідно, воно впливає на особистість фахівця в цілому - і на його фізичний стан, і на психіку. Крім факторів професійного вигорання, загальних для представників усіх професій, що допомагають, у професії психолога існує і своя специфіка. Суть її визначається жорсткими вимогами до дотримання етичного кодексу, неможливістю ділитися враженнями про свою роботу з близькими, наявністю безлічі міфів та нереалістичних очікувань навколо професії та інші [33].

Одна з поширених метафор роботи психолога звучить так: «психолог працює собою», тобто, по суті, використовує не лише свої знання та навички, а й власну особистість як інструмент. Вигорання робить цей «інструмент» марним — психолог, у якого спостерігається деперсоналізація, ставитиметься до клієнтів з цинізмом, агресією чи байдужістю, не зможе ефективно виконувати свою роботу, навіть володіючи техніками роботи на найвищому рівні. Для більш точної роботи цього «інструменту» у більшості психотерапевтичних підходів передбачено обов'язкову супервізію та особисту терапію. Саме супервізія та особистісна терапія, має бути важливим аспектом в професії психолога, для уникнення емоційного вигорання. Існують дослідження, що підтверджують позитивний вплив супервізій, тренінгів антистресового менеджменту на стан фахівців-психологів із субдепресивною симптоматикою.

В даний час немає єдиного погляду на структуру емоційного вигорання у психологів, незважаючи на відмінності в підходах до його вивчення, можна зробити висновок, що він є особистісною деформацією внаслідок емоційно утруднених або напружених відносин у системі людина-людина. Наслідки «емоційного вигорання» можуть виявлятися як у психосоматичних порушеннях, так і суто психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційно-настановчих) змін особистості. І те, й інше має безпосереднє велике значення для соціального та психосоматичного здоров'я особистості психолога.

Виходячи з усього вище сказаного, ми можемо говорити про те, що професійне вигорання становить серйозну небезпеку для психологів, надаючи прямий вплив на їхню діяльність і знижуючи ефективність роботи з клієнтами.

1.3. Арт-терапія як засіб профілактики та зменшення симптомів емоційного вигорання у психологів

Як нами було вже з'ясовано - емоційне вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній та соціальній сферах життя. Наявність тих чи інших симптомів визначає тип і рівень вигорання. Однак усі разом вони ні в кого не виявляються одночасно, тому що вигорання – процес суто індивідуальний. Саме тому, для зниження рівня емоційного вигорання, або для профілактичного усунення емоційного вигорання, велику роль відіграє застосування психокорекційних методів, а саме арт-терапевтичних засобів в поєднанні з метафоричними асоціативними картками (МАК).

Термін «арт-терапія» у перекладі з англійської означає «зцілення, засноване на заняттях художньою творчістю», або «Використання мистецтва як терапевтичним фактором». Наші переживання та емоції є джерелом енергії, які можуть бути каталізатором за допомогою експресивних мистецтв, що є потужним засобом для виявлення, проживання та прийняття «темних» аспектів нас самих, а самоприйняття має першорядне значення для розвитку

здатності до співчуття та співчуття іншим. Художня творчість, представляє взаємозв'язок таких факторів як експресії, комунікації та символізація є основою арт-терапії, вважає В. Беккер-Глош. Інший підхід до трактування терміну "арт-терапія" демонструє М. Лібман, визначаючи мистецтво як засіб передачі почуттів та інших змістів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуттів.

Зазначимо, що у процесі розгляду функцій, арт-терапії у профілактиці емоційного вигорання, значний інтерес, представляє точка зору О.І. Копитіна, який на перевагу арт-терапії, перед іншими засобами терапії, визначає арт-терапію як сукупність здоров'язберігаючих методів, спрямованих на творчу діяльність клієнта у психотерапевтичних відносинах, заснованими виключно на вербальній комунікації.

Автором виділяється вісім переваг такої терапії:

- 1) відсутність обмежень за будь-якими критеріями – віковими, соціальними, професійними тощо;
- 2) арт-терапія, як переважно засіб невербального спілкування. Символічна мова є однією з основ малюнкового мистецтва, що дозволяє людині найчастіше точніше висловити свої переживання, по новому подивитись на ситуацію і життєві проблеми та знайти, завдяки цьому, шлях до її вирішення;
- 3) арт-терапія – делікатний засіб для вирішення складних проблем.
- 4) образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому надає унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, висловлювання та актуалізації латентних ідей та станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які перебувають у «витісненому» вигляді або слабо виявлені у повсякденному житті.
- 5) арт-терапія сприяє вільному самовираженню та самопізнанню.

- б) продукти образотворчої творчості є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для діагностики динаміки змін.
- 7) арт-терапія, здебільшого допомагає сформувати активнішу життєву позицію.
- 8) арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та лікування.

Вважаючи арт-терапію – природним і дбайливим засобом терапії у розвитку внутрішніх проявах людини через художню творчість, на нашу думку, є всі підстави вважати, що вищеперераховані переваги повною мірою можуть бути покладені в основу психологічних функцій арт-терапії як засобу профілактики емоційного вигорання психологів.

Напрями арт-терапії загалом відповідають видам мистецтв, а різноманітність технік вражає та постійно збагачується. Вирізняють власне арт-терапію (візуальні види мистецтва):

- 1. Ізотерапія – лікувальна дія засобами образотворчого мистецтва (малювання, ліплення, декоративно-прикладна творчість і т.д);
- 2. Бібліотерапія – лікувальна дія читанням;
- 3. Музикотерапія – лікувальна дія через сприйняття музики;
- 4. Кольоротерапія – лікування кольором;
- 5. Кінезітерапія (танцетерапія, вокалотерапія, хореотерапія);
- 6. Фольклорна арт-терапія – лікування творами народного творчості;
- 7. Ароматерапія – поліпшення психічного та фізичного здоров'я з за допомогою натуральних ефірних олій, одержаних з ароматичних рослин;
- 8. Драматерапія – терапія через образи, театралізацію;
- 9. Піскова терапія – терапія з застосуванням піску.

Властивості арт-терапії полягають у наступному: допомагає висловити агресивні почуття у соціально-прийнятній формі; полегшують вираз підсвідомих конфліктів та внутрішніх переживань за допомогою зорових образів; сприяє встановленню позитивних відносин з психотерапевтом та один

з одним; дозволяє сублімувати негативну енергію у творчість. Вони також ефективні, але найпопулярніша сьогодні – саме образотворча. Вона допомагає прийти до тями розслабитися і набути внутрішньої рівноваги.

Арт-терапія – це м'який спосіб психологічної роботи із важкими станами. Іноді говорити про проблеми важче, ніж їх малювати чи ліпити чи перетворювати в театралізацію. А ще те, чого багатьом бракує, адже заняття творчістю можуть стимулювати, загалом, творче ставлення до труднощів життя. Також, робота у групі створює обмін думками і почуттями, і це сприяє зняттю напруги і більшої довіри у колективі.

Арт-терапевтичні методи, які найчастіше виступають як допоміжні, пронизуючи весь процес психокорекції. Роль цих методів дуже велика і потужна, оскільки вони справді пробуджують у людині величезні ресурси, емоційність і відроджують відкритість до світу та емоцій. Вона допомагає зцілити, як душевний, так і моральний стан людини. Тому вважаємо необхідним поєднувати екзистенційно-аналітичний підхід та арт-терапію в психотерапевтичній роботі, оскільки це дозволить комплексно здійснювати психологічний супровід клієнтів.

Таким чином, запропонований засіб арт-терапії, уможливорює вирішення екзистенційних проблем, що часто є джерелом емоційного та професійного вигорання. Для того, щоб відчувати повноту буття, щастя та ресурсу потрібно знову набути почуття внутрішнього взаєморозуміння, оживити свої емоції, натхнення та відкритість до світу. Все це реально досягти за допомогою поєднання арт-терапевтичних методів та грамотно побудованої психокорекційної програми.

Арт-терапія є тим методом, який сприяє екологічному створенню та підтримці позитивного емоційного фону, відновленню психічної рівноваги, способом розрядки негативних емоцій, пов'язаних із роботою. Тим більше це стає важливим через виявлений високий рівень емоційного виснаження практичних психологів (результати представлені у другому розділі роботи), що свідчить про переживання психотравмуючих обставин. Але, завдяки, саме

арттерапевтичним методам, стає можливим розкриття своїх емоцій та почуттів, навчитися їх розуміти та розпізнавати, сприяти зняттю напруги, звільнення пригнічених емоцій, підвищити власний ресурс та натхнення.

Разом з цим, застосування комплексу арттерапевтичних засобів підвищує самооцінку, ресурс а у груповій терапії сприяє груповій комунікації, налагодженню спілкування між учасниками групи, підвищує рівень згуртованості колективу. Тим більше це важливо для колективу психологів, можуть поділитися один з одним власним досвідом виходу зі стресових ситуацій.

Арт-терапія передбачає використання деяких технологій, прийомів, спрямованих на те, щоб учасник зміг побачити у своїй роботі якийсь сенс, усвідомив зв'язок свого мистецтва зі своїм внутрішнім світом, розвинув у собі здатність до ведення «внутрішнього діалогу». Так як справу ми маємо з емоціями, то одним із прекрасних засобів для емоційного вигорання є арт-терапія.

Саме тому арт-терапія є засобом знаходження особистісних ресурсів подолання душевних труднощів та гармонізації емоційного стану. За допомогою різних видів мистецтва в арт-терапії, відбувається звільнення від соціальних обмежень, - а це оцінка діяльності, страх показатися смішним, нездатним до творчості, тобто, людина створює свої образи, в яких, за допомогою арт-терапевта, знаходить відповіді на свої питання. Ці образи виникають несвідомо, тому у людини знижується тривожність і опір до самопізнання.

В арт-терапії дуже важливий сам процес, оскільки саме в ньому відкриваються безмежні можливості для діалогу з собою, для зустрічі зі своїми почуттями, переживаннями, надіями, страхами, сумнівами, а також стереотипами та переконаннями. Таким чином, заняття з арт-терапії допомагають: розвиненню своєї емоційної компетентності, зниження рівня емоційної напруги, стабілізування емоційного стану, керування власними емоціями, знаходження внутрішніх ресурсів, покращення комунікативних

навичків, розвинення асоціативно-образне мислення та розкриття у собі творчий потенціал.

Це далеко не всі можливості методу арт-терапії, але цього цілком достатньо для його ефективної ролі у профілактиці емоційного вигорання. Адже за допомогою творчого самовираження людина набуває нового бачення себе і навколишнього світу, змінює ставлення до того, що відбувається, а тому стає здатним створювати свій внутрішній гармонійний світ. Емоційне вигорання це не тільки, коли нічого не хочеться і немає сил для дій. У цей період людина не може розпізнавати та вербалізувати свої емоції та емоції оточуючих.

Також робота з арт-терапевтичними техніками дуже якісно працює з напрямом метафоричних асоціативних карт (МАК). Вона допомагає будувати навколо проживання ситуацій та впізнавання власних емоцій, розуміння власних емоцій та проживання їх за допомогою МАК технік.

Метафоричні асоціативні карти (скорочено – МАК) – це колода картинок із різними життєвими ситуаціями, персонажами, предметами та тваринами. Вони не схожі на гральні карти. Це інструмент психолога, що допомагає поринути у підсвідомість людини. Ці карти називаються метафоричними асоціативними, бо кожен малюнок – асоціація чи метафора думок, почуттів, спогадів чи переживань. Метафоричні карти відносяться до проектних методик, проєкція – основа їхнього ефекту.

Першу колоду намалював художник Елі Раман. У 1983 році її побачив психотерапевт Морітц Егетмейер і застосував у психологічній практиці. Колода називалася "ВІН". Під час сеансу з картами клієнти показували пальцем на картинку та спонтанно вигукували: «О, ні!», «О, це воно!». Так набір отримав назву.

Головна цінність МАК у тому, що вони допомагають зав'язати розмову з клієнтом та подолати захист свідомості. Людям складно розкритися на сеансі у психолога, і питання, які наводять, не завжди працюють. Людина ходить

навколо головної проблеми, але іноді навіть не усвідомлює, що є джерелом її дискомфорту.

Карти МАК витягають із підсвідомості думки та почуття людини, реальні мотиви її вчинків та причини проблем. Клієнт зустрічається зі своїм несвідомим, занурюється усередину себе. У присутності психолога людина знову проживає свою проблему. Фахівець спостерігає за цим та розуміє, як вибудувати терапію.

Під час сеансу у клієнта складається відчуття дива: він витягує карту, і вона точно описує його. Насправді, це механізм проєкції. Яке б зображення клієнт не бачив – навіть просто коло чи квадрат, воно говорить про нього, про його ситуацію, яка йому болить.

Очевидно тому, що у зображень немає єдиного трактування, воно залежить лише від суб'єктивного сприйняття. Жодна карта сама по собі не має позитивного чи негативного змісту. Наприклад, картинка з людиною, що йде темною вулицею на самоті: один клієнт побачить загрозу, що насувається, інший – самого себе, що просто прогулюється пізно ввечері з роботи дихаючим свіжим повітрям.

Робота з картами відбувається в дисоційованому та асоційованому режимі. Дисоціація (усунення) потрібна при аналізі складного та неприємного досвіду. Асоціація вона ніби то «дістає» з людини її «тінь», допомагає знайти внутрішні її ресурси.

Метафоричні карти застосовуються в психоаналізі, когнітивно-поведінковій або наративної терапії, гештальті, психосинтезі та транзактному аналізі. Їх може використовувати будь-який психолог, до якого направлення він не належав. МАК – універсальний і гнучкий інструмент для людей різного віку та навіть різних культур чи релігій. Він може бути входом у терапію, самою терапією чи виходом із неї.

Існує кілька різновидів колод: ресурсні, універсальні, портретні, архетипові та ін. За допомогою колоди МАК психолог може опрацювати будь-яку проблему клієнта. Наприклад, людина скаржиться на емоційне вигорання.

Психолог просить його вибрати карту, яка асоціюється з цим станом, або ту, яка на протигагу показує образ ресурсної людини, а потім за їх допомогою психолог допомагає людині знайти шлях до змін.

Метафоричні асоціативні карти мають такі переваги:

- МАК інтернаціональні і можуть використовуватися у всіх культурах, для різного віку;
- працюючи з асоціативними картами, ми обходимо раціональну частину мислення;
- МАК допомагає нам реалізувати діалог між внутрішнім та зовнішнім світом, вивести глибинний матеріал на поверхню;
- МАК – це трамплін для нашої фантазії, яка запускає химерні асоціації, що призводять до несподіваних відкриттів;
- МАК допомагають прибрати захисні бар'єри психіки;
- Створює людям умови для саморозвитку та самопізнання;
- створює безпечну та комфортну атмосферу для довірчих стосунків у парі чи групі, допомагають «вийти зі своєї шкаралупи» та «розбити лід» у тривожному становищі;
- МАК можуть використовуватися як заступники на розстановках по Хеллінгера - при роботі терапевт-клієнт один на один;
- МАК допомагає знайти ресурс для вирішення проблеми.

Метафоричні асоціативні карти корисно застосовувати, коли вас щось турбує чи турбує, але вам важко сформулювати та зрозуміти причину занепокоєння. У такій ситуації МАК допоможе вам заглянути всередину себе та знайти відповідь на ваш запит. Також карти МАК допомагають порозумінню між людьми особливо у випадках, коли важко обговорити якусь проблему. МАК допомагає висловити думки, сформулювати їх і конкретизувати повідомлення, яке потребує передачі. Крім полегшення словесного вираження емоцій, карта, як посередник між емоційними світами двох людей, сама несе у собі якийсь емоційний заряд, і можна сприйняти як послання навіть без словесного супроводу.

Метафоричні асоціативні карти – це інструмент професійного психолога, психотерапевта та коуча, що застосовується в діагностиці, психокорекції та розвитку здібностей. Вони економлять багато часу при діагностиці та виявленні проблеми клієнта. Вони надають неоціненну допомогу до роботи з раціоналізованим клієнтом і з погано-усвідомлюючих своїх власних почуттів.

Метафоричні асоціативні карти – це один із інструментів розвитку інтуїції, творчих здібностей, відкриття своїх талантів, наповнення себе ресурсом. З їхньою допомогою ми, дорослі, знову навчаємось як мислити образами, картинками.

Таким чином, вважаємо, що зниження емоційного вигорання буде залежати від вибору напрямів психокорекційної роботи, зокрема використання творчих, арт-терапевтичних методів з поєднання метафоричних асоціативних карт (МАК), які зможуть допомогти вивільнити витісненні емоції та переживання, отримати приємне задоволення від самого процесу терапії, що сприяє усвідомленню та адекватній оцінці своїх почуттів, спогадів та переживань розширення власних почуттів та емоцій.

Саме тому, зробивши висновок, можемо сказати, що арт-терапія з поєднанням МАК дозволяє об'єднати традиційний та новаторський підхід до профілактики емоційного вигорання. Для цього необхідна розробка психокорекційної програми з засобами арт-терапевтичних програм, що сприяють самоактуалізації особистості, знятті психічної напруженості і підвищують особистісну мобільність.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми соціально-психологічних чинників виникнення емоційного вигорання у психологів було висвітлено сутність, засади особливості емоційного вигорання у світовій психології. Відповідно до цього було:

1. З'ясовано, що це поняття може розглядатися як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Крім того, емоційне вигорання розглядається, як особливий стан людини, що виявляється наслідком професійних стресів, як основна складова «професійного вигорання» і проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, втрати інтересу до навколишнього середовища, емоційного перенасичення, а також у агресивних реакціях, спалахах гніву, появі симптомів депресії.

2. З'ясовано, що емоційне вигорання – особливість, яка притаманна усім людям, але у професійній діяльності психологів виникає досить часто, через відношення цієї діяльності до сфери професій типу «людина-людина» та через виникнення великої інтенсивності та напруженості психо-емоційного стану під час роботи з клієнтами.

3. Визначено різноманітність та переваги використання методу арт-терапії, його ефективної ролі у профілактиці емоційного вигорання, які полягають у розвиненні своєї емоційної компетентності, зниження рівня емоційної напруги, стабілізування емоційного стану, керування власними емоціями, знаходження внутрішніх ресурсів, покращення комунікативних навичок, розвинення асоціативно-образне мислення та розкриття у собі творчий потенціал.

4. Розкрито особливості арт-терапевтичної практики з поєднанням застосування метафоричних асоціативних карток (МАК), які допомагають взаємодіяти із внутрішнім світом людини, знаходження особистісних ресурсів подолання душевних труднощів, гармонізація емоційного стану, включення внутрішнього діалогу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика вибірки, етапів та методичної бази дослідження

З метою вивчення соціально-психологічних чинників виникнення емоційного вигорання у психологів, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 40 психологів з усієї України. Вік досліджуваних 30-50 років. Респондентами були переважно жінки психологи. За стажем роботи респондентів розподілилися таким чином: 9 осіб – зі стажем до 4 років, 7 осіб – до 5 років, 14 осіб – до 10 років та 10 осіб – до 15 років.

Проведення психологічного дослідження визначало вирішення багатьох завдань, з яких перше завдання, а саме, здійснення теоретико-методологічного аналізу стану дослідженості проблеми емоційного вигорання психологів, було вирішено та висвітлено у першому розділі нашої роботи.

В даному розділі наші зусилля були сконцентровані на наступному:

1. Визначити методичну базу та організацію констатувального експерименту на виявлення проявів емоційного вигорання у працюючих психологів;
2. Провести емпіричне дослідження на виявлення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання психологів.
3. Здійснити кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих в процесі дослідження даних;

Для здійснення поставлених завдань проведення експериментального психологічного дослідження здійснювалося у кілька етапів.

На першому та другому етапах, для визначення рівня емоційного вигорання, нами було вибрано та застосовано психодіагностичний інструментарій, а саме: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» за В.В. Бойком, методика «Визначення психічного вигорання» за

О.О. Рукавишниковим, методика «Діагностики професійного вигорання» за К. Маслачем, методика «Тест життєстійкості» за С. Мадді, методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.А. Леонтьєвим, також була створена авторська анкета для більш детального дослідження особливостей емоційного вигорання у психологів (Додаток А).

Проведення даного етапу дозволило визначити рівень емоційного вигорання, професійного вигорання, сенсожиттєвих орієнтацій та діагностики психологічної життєстійкості психологів.

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» за В.В. Бойком.

Мета дослідження цієї методики полягала у визначенні провідних симптомів вигорання психологів, а саме, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фази їх найбільше число.

Результати експериментальних досліджень представляють осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенція», «виснаження».

Методика Бойко В.В. містить 84 питань, кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів - зазначається в ключі поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальну оцінку в 10 балів отримала від суддів ознака, найбільш показовий для симптому.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фази їх найбільше число.

Відповідно до «ключа», здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;
- 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- 3) перебуває підсумковий показник емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

Оперуючи змістовністю і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування «емоційного вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

2. Методика визначення психічного вигорання за О. О. Рукавишніковим.

Опитувальник складається з 72 питань. Методика допомагає визначити психічне «вигорання», що націлено на інтегральну діагностику стану психічного «вигорання» в психологів, але може бути використана і представниками інших професій, пов'язаних з роботою з людьми. «Вигорання» розглядається в авторській методиці як сукупність симптомів трьох суб'єктів: психоемоційного стану, особистісного віддалення, зниження професійної мотивації.

Ця методика включає три шкали: психо-емоційного виснаження, особистісного віддалення, професійної мотивації. Для визначення психічного вигорання у межах зазначених шкал користуються спеціальним ключем.

Змістовні характеристики шкал, щодо визначення психічного емоційного вигорання поділялись:

- Психо-емоційне виснаження – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, котрий працює з людьми;
- Виснаження проявляється у хронічному емоційному та фізичній втомі, байдужості та холодності по відношенню до оточуючих, з ознаками депресії та дратівливості;
- Особистісне віддалення – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється в зменшенні кількості контактів з оточуючими, підвищенні дратівливості та нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізм по відношенню до інших людей;
- Професійна мотивація – рівень робочої мотивації та ентузіазму стосовно роботи альтруїстичного змісту. Стан мотиваційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм

та зацікавленість щодо ставлення до роботи, самооцінка професійної компетентності та ступеня успішності у роботі з людьми.

3. Методика діагностики професійного «вигорання» за К. Маслачем.

Ця методика діагностики професійного вигорання дозволяє виявити виразності проявів вигорання в фахівців різних професій, передусім, комунікативних.

Сучасні психологічні дослідження, що стосуються працівників соціальних професій, показують схильність до їх професійних деформацій. Одним із найчастіших негативних проявів у представників названих професій є феномен «емоційного вигорання» або, в іншій редакції, емоційного вигорання. Даний чинник виникає в ситуаціях інтенсивного професійного спілкування під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів і проявляється як «приглушення» емоцій, зникнення гостроти почуттів та переживань, збільшення числа конфліктів з партнерами зі спілкування, байдужість та відгородженість від переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, втрата віри у власні сили та ін.

Відповіді на питання, в опитувальнику, відповідають частоті ~~важких~~ думок та переживань: «ніколи», «дуже рідко», «часто», «дуже часто», «щодня».

Методика містить три шкали:

1) «Емоційне виснаження» - відпечатує тяжкість емоційного стану у зв'язку з професійною діяльністю. Високий показник за цією шкалою пов'язаний із пригніченістю, апатією, високою втомою, емоційною спустошеністю. За цією методикою випробуваний може набрати від 0 до 45 балів (0-7 низький рівень; 8-17 середній рівень, 18 і вище високий рівень).

2) «Деперсоналізація» - показник за цією шкалою відображає рівень відносин із колегами по роботі, а також загальне відчуття себе як особистості у зв'язку із професійною діяльністю. Високий показник за цією шкалою означає вираженість черствого, формального стосунку з пацієнтами, відчуття несправедливого ставлення з боку пацієнтів. За цією методикою випробуваний

може набрати від 0 до 25 балів (0-4 низький рівень, 5-10 середній рівень, 11 і вище високий рівень).

3) «Редукція особистих досягнень» - ця шкала діагностує низький рівень загального оптимізму, віру у свої сили та віру у здатність вирішувати проблеми, що позитивно ставляться до роботи та співробітників. За цією методикою випробуваний може набрати від 0 до 40 балів. Ця шкала має зворотний характер, це означає, що більше значення балів означає менший рівень редукції особистих досягнень: 0-22 високий рівень редукції особистих досягнень; 23-30 середній рівень редукції індивідуальних досягнень; 31 та вище низький рівень редукції особистих досягнень.

Наступною методикою дослідження була методика «Тест життєстійкості» за С. Мадді. Діагностична мета методики полягала в оцінці здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Життєстійкість – це система переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють людині витримувати та ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше відчуває стрес і краще справляється з нею. Життєстійкість включає три порівняно самостійних компоненти: залучення, контроль, прийняття ризику.

Методика складається з 45 питань/тверджень, де потрібно було обрати варіант відповіді («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає думку респондента.

Тест життєстійкості за С. Мадді розроблений у рамках вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню зі стресом та зниження внутрішньої напруги. Життєстійкість тут визначається як певна екзистенційна відвага, що дозволяє особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, що актуалізується в ситуації невизначеності та необхідності вибору.

Наступна методика дослідження була методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.А. Леонтьєвим. Ця методика дозволяє оцінити "джерело"

сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (мети), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. Тест є адаптованою версією тесту "Мета в житті" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідацію ряду уявлень з цієї теорії.

Методика включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять шкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації (мети в насиченість життя і задоволеність самореалізацією) та два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя). Тест містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості.

У тесті «Сенсожиттєвих орієнтацій» життя вважається осмисленою за наявності цілей, задоволенні, що отримується при їх досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з готівки, і досягати результатів. Важливим є ясне співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з сьогоденням, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Ситуація надає кожній людині можливість зробити тепер певний вибір у вигляді вчинку, дії чи бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує " минуле ", яке незмінно, варіаціям піддаються лише його інтерпретації. "Майбутнє" є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, що робляться в теперішньому, у зв'язку з цим майбутнє принципово відкрите, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

В методиці запропоновано кілька протилежних тверджень. Де є завдання вибрати одне з тверджень, яке на думку респондентів більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 залежно від того,

наскільки вони впевнені у виборі (або 0 якщо обидва твердження на їх погляд однаково вірні).

Заключним методом психологічного дослідження було проведення авторського анкетування, за допомогою якого з'ясовувалося наповнення, розуміння та вплив явища емоційного вигорання на особисте та професійне життя психологів (Додаток Б).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного вигорання психологів

Аналіз наукової літератури з проблеми виникнення емоційного вигорання у психологів та соціально-психологічних чинників, що впливають на цей процес, довів важливість впливу емоційного вигорання на якість роботи психолога з клієнтом та взаємозв'язок емоційного виснаження та стану психоемоційного здоров'я психолога.

На третьому етапі експериментального психологічного дослідження з метою визначення особливостей прояву емоційного вигорання у психологів, був проведений аналіз отриманих даних психодіагностичного інструментарію, який використовувався у дослідженні.

Емпіричне дослідження визначення загального рівня емоційного вигорання у психологів за методикою Бойко В. В. демонструє, що шкала фази «напруги» не сформувалась рівно у трьох чвертях психологів, одночасно, у одна чверть психологів має фазу напруги у стадії формування. Це знайшло відображення у кількісних показниках отриманих результатів за цією методикою – у 75% респондентів фаза не сформувалась, у 25% респондентів фаза знаходиться у стадії формування. Щодо фази «резистенції» то результати розподілилися наступним чином – у 70% респондентів ця фаза не сформувалась, але у 22,5% респондентів фаза знаходиться у стадії формування та у 7,5% респондентів фаза «резистенції» повністю сформувалась. В той час, як фазі «виснаження» характерний наступний розподіл результатів – у 17,5%

респондентів фаза не сформувалась, у 52,5% респондентів фаза у стадії формування та у 30% респондентів повністю сформувалась фаза виснаження (Додаток В).

Кількісні показники отриманих результатів рівня емоційного вигорання за методикою Бойко В. В наведено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Кількісні показники отриманих результатів рівня емоційного вигорання за методикою Бойко В. В

Шкала	Кількість респондентів, у %		
	Фаза не сформувалась	Фаза у стадії формування	Фаза сформувалась
Фаза <i>напруги</i>	75%	25%	0%
Фаза <i>резистенції</i>	70%	22,5%	7,5%
Фаза <i>виснаження</i>	17,5%	52,5%	30%

Результати кількісних показників за цією методикою графічно представлені на діаграмі (рис. 2.2.1.).

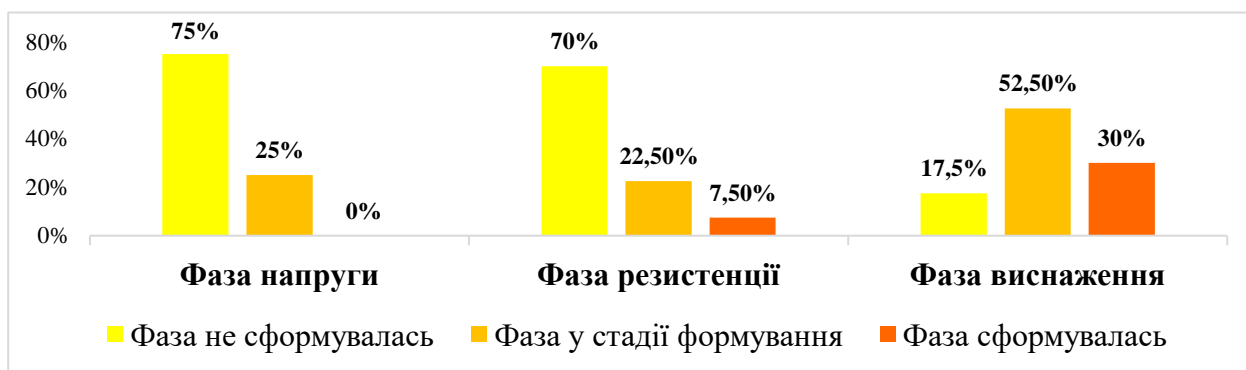


Рис. 2.2.1. Кількісні показники рівня емоційного вигорання психологів за методикою Бойко В. В

Згідно отриманих даних, приходимо до висновку, що у більшості респондентів фаза напруги, резистенції та виснаження у стадії формування або ще не сформувалась. Цілком вірогідно, що фази емоційного вигорання знаходяться у процесі формування.

Як можна побачити з отриманих результатів проведення методики "Визначення психічного вигорання" О. О. Рукавишнікова половина психологів виявили низький рівень індексу психічного вигорання, третя частина респондентів показала середній рівень психічного вигорання та вкрай низький рівень психічного вигорання п'ята частина. За шкалами "психоемоційне виснаження", "особистісне віддалення" та "зниження професійної мотивації" у психологів було виявлено, переважно, низькі та середні значення, що вказує на тенденцію до спустошення та втоми, появи бажання зменшити кількість міжособистісних контактів, як під час виконання професійних обов'язків, так і при спілкуванні з оточуючими. Також дані дослідження показали що приблизно 8% психологів характеризуються високим рівнем психоемоційного виснаження та особистісного віддалення (Додаток Д).

Результати визначення компонентів емоційного вигорання у психологів зображено у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Кількісні показники отриманих результатів за методикою "Визначення психічного вигорання" О. О. Рукавишнікова

Шкала	Кількість респондентів, у %				
	Вкрай низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Вкрай високий рівень
Індекс психічного вигорання	20%	50%	30%	0%	0%
Психоемоційне виснаження	7,5%	65%	27,5%	0%	0%
Особистісне віддалення	17,5%	35%	40%	7,5%	0%
Зниження проф. мотивації	30%	42,5%	25%	2,5%	0%

Результати кількісних показників за цією методикою графічно представлені на діаграмі (рис. 2.2.1.).

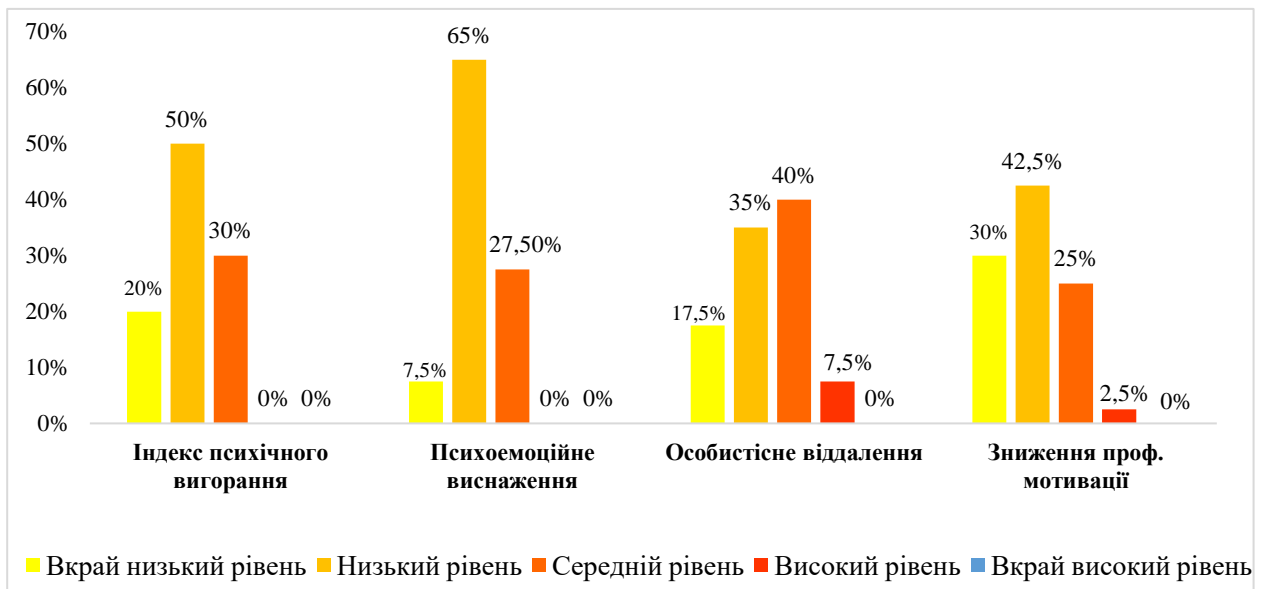


Рис. 2.2.2. Вираженість проявів емоційного вигорання психологів за результатами методики О.О.Рукавішнікова

Результати методики "Професійне вигорання" за К. Маслачем показали, що за шкалою «емоційного виснаження» 62,5% респондентів мають низький рівень, 32,5% респондентів показали середній рівень емоційного виснаження та у 5% респондентів виявився високий рівень. Щодо вираженості шкали «деперсоналізації», то низький та середній рівень показала половина респондентів. Результати за шкалою «редукція особистісних досягнень» розподілилися наступним чином - 30,5% респондентів отримали низький рівень, 32,5% респондентів - середній рівень та 37,5% респондентів високий рівень (Додаток Ж).

Результати сформованість рівня професійного вигорання у психологів наведено в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результати визначення рівня професійного вигорання за К. Маслачем

Шкала	Кількість респондентів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	62,5%	32,5%	5%
Деперсоналізація	50%	50%	0%
Редукція особистісних досягнень	30,5%	32,5%	37%

Результати кількісних показників за цією методикою графічно представлені на діаграмі (рис. 2.2.3.).

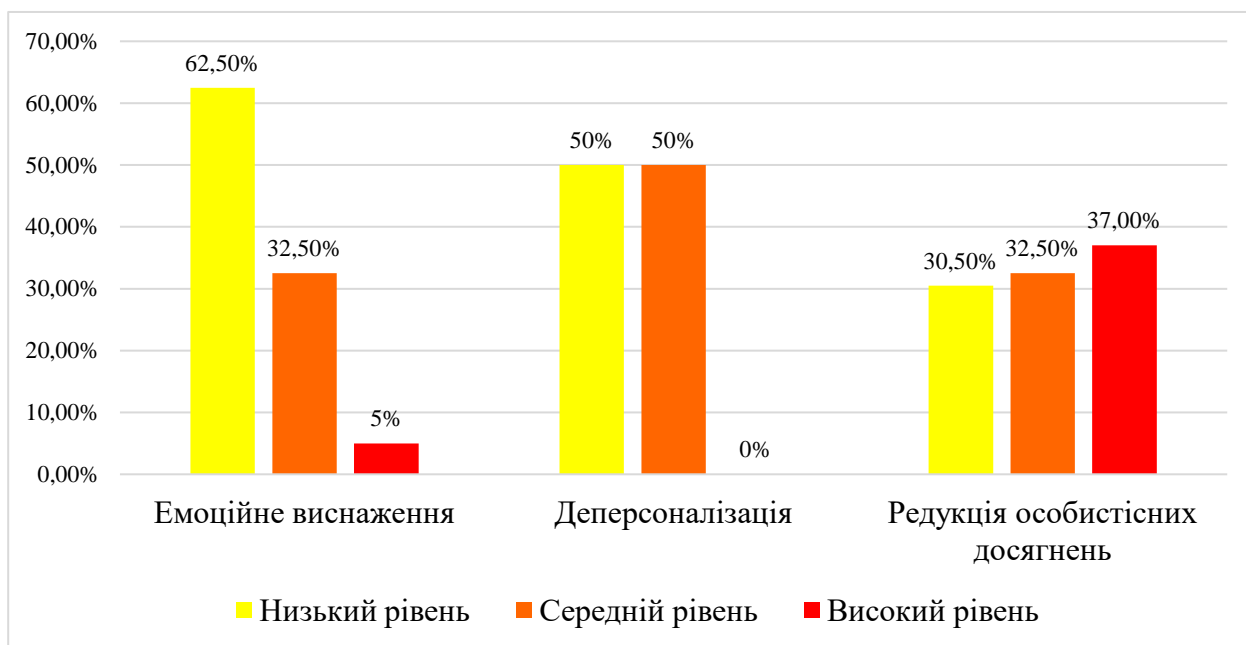


Рис. 2.2.3. Вираженість проявів професійного вигорання психологів за результатами методики К. Маслача

Наступні результати були отримані після проведення методики С. Маді «Тест життєстійкості». Привертає увагу той факт, що майже за всіма шкалами цієї методики (шкала «життєстійкості» шкала «залучення», шкала «контролю», шкала «прийняття ризику»), були отримані, досить, високі результати. На нашу думку, це свідчить про те, що респонденти мають гарний запас внутрішнього ресурсу, який допомагає втримуватися від негативізму, вміють знаходити засоби відновлення та на цьому етапі контролюють свій психоемоційний стан. Хоча велика кількість респондентів, яка отримала середні показники за шкалами цієї методики, говорить про те, що цей ресурс не може бути безкінечним та, скоріш за все, з часом цей ресурс буде вичерпано (Додаток 3).

Результати тесту життєстійкості у психологів наведено в таблиці 2.2.4.

Результати методики «Тест життєстійкості» за С. Маді

Шкала	Кількість респондентів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Життєстійкість	5%	50%	45%
Залучення	7,5%	50%	42,5%
Контроль	7,5%	67,5%	25%
Прийняття ризику	0%	17,5%	82,5%

Результати кількісних показників за цією методикою графічно представлені на діаграмі (рис. 2.2.4.).

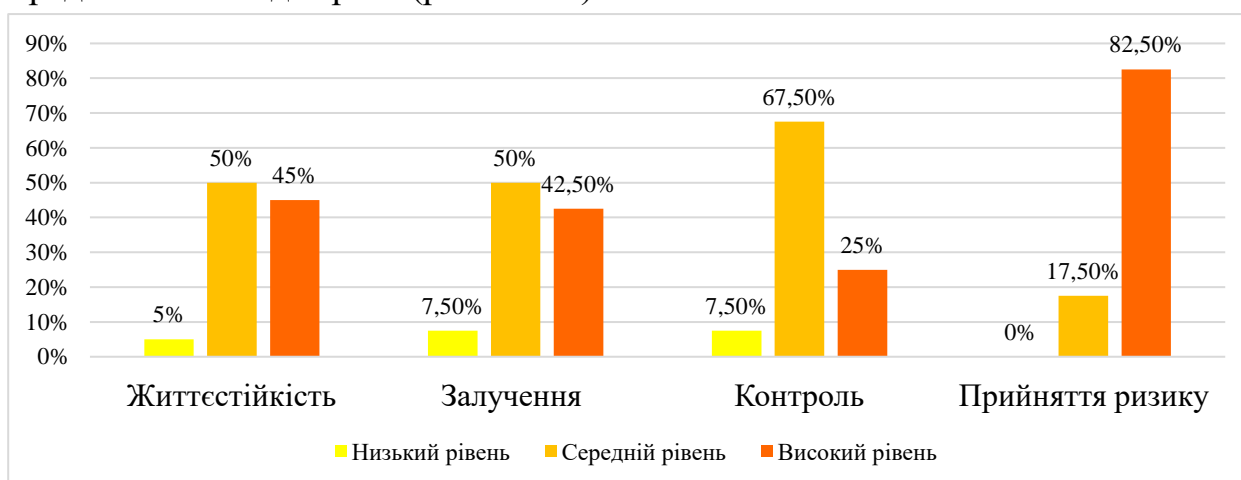


Рис. 2.2.4. Вираженість проявів життєстійкості психологів за результатами методики С. Маді

Останньою була проведена методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.О. Леонтєвим, результати якої показали, що по шкалі «свідомості життя» 75% респондентів мають високий рівень, 22,5% респондентів середній рівень та 2,5% респондентів низький рівень. Шкали «цілі в житті» та «процес життя» отримали однакові результати, а саме: 62,5% респондентів мають високий рівень вираженості, 35% респондентів - середній рівень вираженості та 2,5% респондентів низький рівень вираженості цих шкал. По шкалі «результативність життя» 80% респондентів отримали високий рівень вираженості та 20% респондентів середній рівень вираженості. Шкала «локус контролю-Я» показала, що 75% респондентів мають високий рівень та 25% респондентів мають середній рівень вираженості цієї шкали. Заключна шкала «локус контролю-життя» була відображена наступними результатами – 82,5%

респондентів отримали високий рівень, 15% респондентів притаманний середній рівень та у 2,5% респондентів низький рівень вираженості цієї шкали (Додаток К).

Кількісні показники методики «Сенсожиттєві орієнтації» у психологів наведено нижче у таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

**Кількісні результати методики
«Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.О. Леонтєвим**

Шкала	Кількість респондентів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Показник свідомості життя	2,5%	22,5%	75%
Цілі в житті	2,5%	35%	62,5%
Процес життя	2,5%	35%	62,5%
Результативність життя	0%	20%	80%
Локус контролю -Я	0%	25%	75%
Локус контролю – життя	2,5%	15%	82,5%

Результати кількісних показників за цією методикою графічно представлені на діаграмі (рис. 2.2.5.).

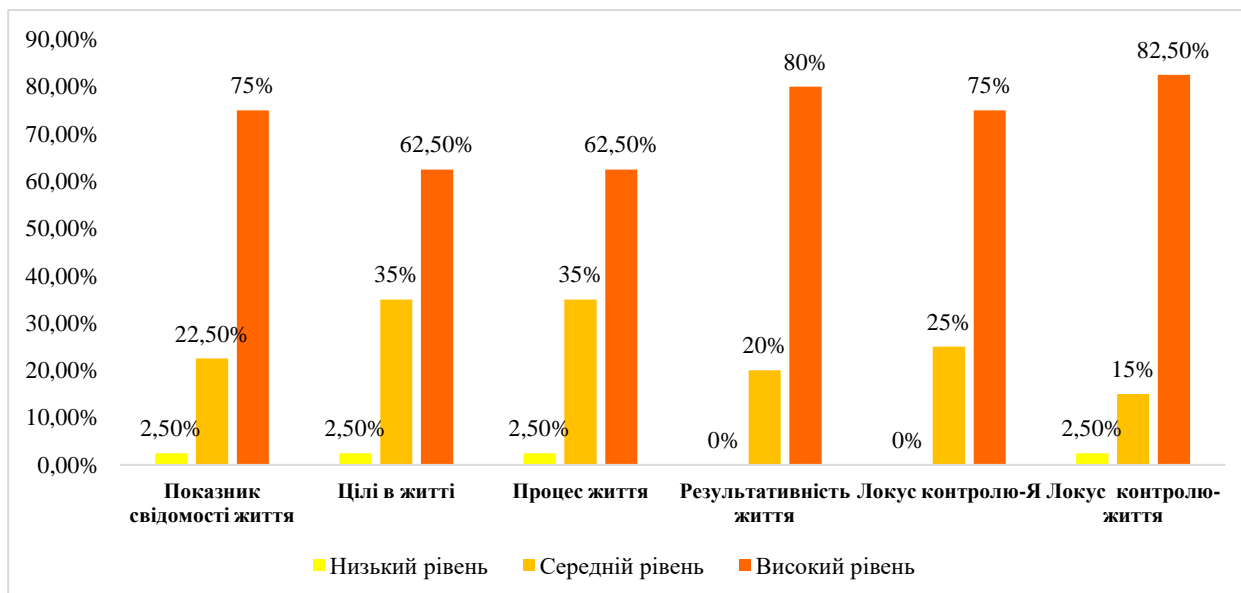


Рис. 2.2.5. Вираженість проявів сенсожиттєвих орієнтацій психологів за результатами методики Д.О. Леонтєва

Заключним етапом дослідження емоційного вигорання у психологів було опрацювання результатів проведеного авторського анкетування. Було проаналізовано відповіді на питання, мета яких полягала у виявленні особливостей «емоційного вигорання» у психологів, розуміння та змістовного наповнення цього поняття та застосуванні різноманітних засобів, які спрямовані на профілактичне подолання саме цього психічного стану.

Кількісна обробка відповідей на питання проведеного анкетування графічно представлена на діаграмі (рис. 2.2.6.).



Рис. 2.2.6. Аналіз авторської анкети

Найбільшу зацікавленість, на наш погляд, викликають відповіді на представлене питання «Що для вас є емоційне вигорання?», на яке більшість респондентів відповіли, що емоційне вигорання для них – відсутність сили та енергії, коли робота не приносить задоволення, коли «падаєш відразу на ліжко після робочого дня», коли людина без настрою та енергії та відсутність або неможливість відпочинку.

Відповіді, щодо питання «Що для вас емоційне вигорання?» графічно представлені на рисунку 2.2.7.



Рис. 2.2.7. Відповіді на питання авторської анкети

«Що для вас емоційне вигорання?»

Стосовно питання «Як ви долаєте емоційне вигорання?», більшість респондентів відповіли, що саме за допомогою медитацій, прогулянок на природі, басейну, СПА, проведення часу з собакою, роботі з наставником та психологом, тренінгів - все це допомагає їм подолати емоційне вигорання.

Результати, щодо питання «Як ви долаєте емоційне вигорання?» графічно представленні на рисунку 2.2.8.



Рис. 2.2.8. Відповіді на питання авторської анкети

«Як ви долаєте емоційне вигорання?».

Для перевірки достовірності даних результатів проведених методик, також була виконана математична обробка за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова та Пірсона, результати якого представлено в додатку (Додаток Л).

Відповідно до результатів обчислення, ми можемо побачити, що *між показниками* «Фаза напруги» та «Показники свідомості життя»; «Фаза напруги» та «Результативність життя», «Фаза резистенції» та «Показники свідомості життя», «Фаза резистенції» та «Локус контролю Я» *існує непрямий значимий зв'язок на рівні 0,05.*

Приймається H_1 , тобто статистично значущий зв'язок між показниками рівня емоційного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій існує, і в цьому ми впевнені на 95%. Це свідчить про те, що чим вище показники емоційного вигорання, тим менші показники свідомості життя.

Між показниками: «Фаза напруги» та «Локус контролю Життя», «Фаза резистенції» та «Локус контролю Життя», «Фаза виснаження» та «Показники свідомості життя», «Фаза виснаження» та «Цілі в житті», «Фаза виснаження» та «Процес життя», «Фаза виснаження» та «Результативність життя», «Фаза виснаження» та «Локус контролю Я», «Фаза виснаження» та «Локус контролю Життя» *існує непрямий значимий зв'язок на рівні 0,01.*

Приймається H_1 , тобто статистично значущий зв'язок між показниками рівня емоційного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій існує, і в цьому ми впевнені на 99%. Це свідчить про те, що чим вище показники емоційного вигорання, тим менші показники свідомості життя.

Між іншими показниками методик емоційного, психічного та професійного вигорання та показниками життєстійкості зв'язку немає, тому приймаємо H_0 , тобто статистично значущого зв'язку між показниками рівня емоційного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій не існує.

Результати статистичного аналізу = за критерієм Пірсона зображено у таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Зв'язок між показниками методик за критерієм Пірсона

Зв'язок між окремими шкалами методик	Sig(2-tailed)
«Фаза_напруги» та «Показники свідомості життя»	p<0,05
«Фаза_напруги» та «Результативність життя»	p<0,05
«Фаза_напруги» та «Локус контролю Життя»	p<0,05
«Фаза_резистенції» та «Показники свідомості життя»	p<0,05
«Фаза_резистенції» та «Локус контролю Я»	p<0,05
«Фаза_резистенції» та «Локус контролю Життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Показники свідомості життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Цілі в житті»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Процес життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Результативність життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Локус контролю Я»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Локус контролю Життя»	p<0,05

Для того щоб встановити чинники, які впливають на рівень емоційного вигорання було використано регресійний аналіз. За результатами регресійного аналізу було доведено наявність впливу «Рівня життєстійкості», «Результативності життя», «Локусу контролю Життя», «Локусу контролю Я», показників свідомості життя, процесу життя на емоційне вигорання.

Наявність отриманих результатів зумовлює здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо рівня емоційного вигорання у психологів за

рахунок створення психокорекційної програми та практичних рекомендацій психологам щодо зменшення рівня емоційного вигорання у психологів.

Висновки до другого розділу

Результати проведеного експериментального дослідження обумовлюють висновки другого розділу нашої роботи.

Відповідно до цього:

1. Було здійснено вивчення емоційного вигорання у психологів, завдяки, організованому та проведеному дослідженні за участю психологів з усіх міст України. Вибірка складала з 40 респондентів, а саме жінки віком 23-50 років.

2. Відповідно до мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» за В.В. Бойком, методика визначення психічного вигорання за О. О. Рукавишнікова, методика діагностики професійного «вигорання» за К. Маслача, методика «Тест життєстійкості» за С. Мадді, методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.А. Леонтьєва та авторське анкетування, що дало змогу більш детально з'ясувати причини емоційного вигорання.

3. Результати дослідження за методикою Бойком В. В. «Діагностика рівня емоційного вигорання» дозволяють констатувати, що у більшій половині респондентів фаза напруги, резистенції та виснаження у стадії формування або ще не сформувалась.

4. За методикою "Визначення психічного вигорання" О. О. Рукавишнікова були отримані результати, в яких половина психологів виявили низький рівень індексу психічного вигорання, третя частина респондентів показала середній рівень психічного вигорання та вкрай низький рівень психічного вигорання п'ята частина. За шкалами "психоемоційне виснаження", "особистісне віддалення" та "зниження професійної мотивації" у психологів було виявлено, переважно, низькі та середні значення, що вказує на тенденцію до спустошення та втоми, появи бажання зменшити кількість міжособистісних

контактів, як під час виконання професійних обов'язків, так і при спілкуванні з оточуючими. Також дані дослідження показали що приблизно 8% психологів характеризуються високим рівнем психоемоційного виснаження та особистісного віддалення.

5. Результати методики "Професійне вигорання" за К. Маслачем показали, що за шкалою «емоційного виснаження» 62,5% респондентів мають низький рівень, 32,5% респондентів показали середній рівень емоційного виснаження та у 5% респондентів виявився високий рівень. Щодо вираженості шкали «деперсоналізації», то низький та середній рівень показала половина респондентів. Результати за шкалою «редукція особистісних досягнень» розподілилися наступним чином - 30,5% респондентів отримали низький рівень, 32,5% респондентів - середній рівень та 37,5% респондентів високий рівень.

6. Наступні результати були отримані після проведення методики С. Маді «Тест життєстійкості». Привертає увагу той факт, що майже за всіма шкалами цієї методики (шкала «життєстійкості» шкала «залучення», шкала «контролю», шкала «прийняття ризику»), були отримані, досить, високі результати. На нашу думку, це свідчить про те, що респонденти мають гарний запас внутрішнього ресурсу, який допомагає втримуватися від негативізму, вміють знаходити засоби відновлення та на цьому етапі контролюють свій психоемоційний стан. Хоча велика кількість респондентів, яка отримала середні показники за шкалами цієї методики, говорить про те, що цей ресурс не може бути безкінечним та, скоріш за все, з часом цей ресурс буде вичерпано.

7. Останньою була проведена методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» за Д.О. Леонтьєвим, де результати показали, що показник свідомості життя має значна кількість високий рівень респондентів, незначна кількість середній рівень та зовсім мало респондентів мають низький рівень показника свідомості життя. Шкала «цілі в житті» та «процесу життя» показало однакові результати а саме те, що більша половина мають високий рівень, третина -

середній рівень та зовсім мало респондентів, що мають низький рівень «цілей в житті» та «процес життя». Шкала «результативність життя» у більшості має високий рівень та незначна частина має середній рівень. Шкала «локус контролю-я» показало, що у більшості мають високий рівень та четверта частина мають середній рівень. Заключна шкала «локус контролю-життя» відобразило таким чином, що у більшості мають високий рівень, незначна частина середній рівень та зовсім мало низький рівень шкали «локус контролю-життя».

8. Заключним етапом дослідження було проведення авторське анкетування, питання якого були спрямовані на виявлення емоційного вигорання, розуміння «емоційного вигорання» та додання його. Результати дали нам констатувати, що у психологів є частина домінуючого емоційного вигорання у професійній діяльності.

9. За результатами проведення методик, було проведено математичну обробку даних за допомогою критерієм Колмогорова-Смірнова та Пірсона. Наявність отриманих результатів зумовлює здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо рівня емоційного вигорання у психологів за рахунок створення психокорекційної програми та практичних рекомендацій психологам щодо зменшення рівня емоційного вигорання у психологів.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА МАК

3.1 Розробка рекомендаційної програми психокорекції щодо зниження рівнів емоційного вигорання у психологів засобами арт-терапії.

Таким чином, до інтерпретації результатів дослідження, нами була розроблена психокорекційна програма, а також практичні рекомендації щодо зниження рівня емоційного вигорання у психологів. Більш детальна інформація щодо отриманих результатів дослідження подана в наступному параграфі роботи.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена психокорекційна програма зменшення синдрому емоційного вигорання у психологів, що наведена в таблиці 3.1.1.

Мета даної психокорекційної програми – зниження рівня синдрому емоційного вигорання, підвищення емоційного та психологічного ресурсу у психологів.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання програми:

1. Зниження рівня тривожності;
2. Зниження емоційного виснаження;
3. Підвищення рівня емоційного та психологічного ресурсу;
4. Розвиток навичків подолання труднощів особистості при зіткненні з новими життєвими обставинами й вимогами;
5. Розвиток вміння підтримувати міжособистісні стосунки.

Перелік методів та форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: бесіда, групова дискусія.

Обладнання: 20 стільців, 10 столів, набір стимульного матеріалу, набір психодіагностичних методик в необхідній кількості, папір, ватман, кольорові олівці, акварельні, фарби та фломастери, МАК.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня тривожності;
2. Зниження емоційного виснаження;
3. Підвищення рівня емоційного та психологічного ресурсу;
4. Розвиток навичків подолання труднощів особистості при зіткненні з новими життєвими обставинами й вимогами;
5. Розвиток вміння підтримувати міжособистісні стосунки.

Організація занять: програма розрахована на 12 занять, 60-90 хвилин кожне. Заняття проводиться 2 рази на тиждень.

Кількість осіб у групі: 20 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1.1

**Тематичний план психокорекційної розвивальної програми щодо
зниження рівня емоційного вигорання у психологів**

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	2	3	4
1.	– Вправа «Автобіографія» – Вправа «Шлях героя» – Вправа «Мої невдоволення» – Вправа «Моя внутрішня мандала» – Рефлексія	Карти МАК «Персоніта» Аркуші паперу Олівці, фломастери Музика Карти МАК	25 хв. 20 хв. 20 хв. 25 хв.
2.	– Вправа «5 асоціацій про мене» – Вправа «Мій герб та дивіз» – Медитація «Послання з небес» – Рефлексія	Аркуші паперу А4 Фарби, олівці, Маркери Карти МАК	20 хв. 20 хв. 20 хв.
3.	– Вправа «Моє щасливе майбутнє» – Вправа «Самодопомога» – Медитація «Шлях до мого – Я» – Рефлексія	Аркуші паперу А4 Фарби, олівці, Маркери Карти МАК	20 хв. 20 хв. 20 хв.

1	2	3	4
4.	<ul style="list-style-type: none"> – Вправа «Нейрографіка» – Вправа «Моє життя як...» – Вправа «Життєвий пасьянс» – Рефлексія 	<ul style="list-style-type: none"> Аркуші паперу А4 Фарби, олівці, маркери Карти МАК 	<ul style="list-style-type: none"> 25 хв. 25 хв. 20 хв.
5.	<ul style="list-style-type: none"> – Вправа «Казка про мій успіх» – Вправа «Мої потреби» – Вправа «Розморозка емоцій» – Рефлексія 	<ul style="list-style-type: none"> Аркуші паперу А4 Фарби, олівці, Маркери Карти МАК 	<ul style="list-style-type: none"> 20 хв. 20 хв. 25 хв.
6.	<ul style="list-style-type: none"> – Вправа «Погляд на себе очима того, хто тебе любить» – Вправа «Навпаки» – Вправа «Мої життєві цінності» – Рефлексія 	<ul style="list-style-type: none"> Олівці та фломастери Аркуші паперу А4 МАК карти 	<ul style="list-style-type: none"> 15 хв. 20 хв. 15 хв. 15 хв.
7.	<ul style="list-style-type: none"> – Вправа «Велика картина мого життя» – Вправа «Три маски» – Медитація «Гора» – Рефлексія 	<ul style="list-style-type: none"> Різні речі Аркуші паперу А4 Фарби, олівці Карти МАК 	<ul style="list-style-type: none"> 15 хв. 20 хв. 20 хв.
8.	<ul style="list-style-type: none"> – Вправа «Кристал» – Вправа «Шлях до мого - я» – Вправа «Асоціації» – Рефлексія 	<ul style="list-style-type: none"> Аркуші паперу А4 Фарби, олівці МАК карти 	<ul style="list-style-type: none"> 20 хв. 20 хв. 20 хв.
9.	<ul style="list-style-type: none"> – Вправа «Я і моя професія» – Вправа «Закінчи речення» – Вправа «Дерево» – Рефлексія 	<ul style="list-style-type: none"> Крісло-мішки Екран-проектор Серветки, вода Карти МАК 	<ul style="list-style-type: none"> 20 хв. 20 хв. 20 хв.

10.	– Вправа «Хто я»	Аркуші паперу А4	15 хв.
	– Вправа «Мій життєвий шлях»	Олівці та фломастери	25 хв.
	– Вправа «Тріо»		20 хв.
	– Вправа «Наповнення»		10 хв.

Вправи психокорекційної розвивальної програми щодо зниження рівня емоційного вигорання, підвищення ресурсного стану та балансування психоемоційної сфери психологів розміщено у додатках (Додаток М). Наведемо приклад першого заняття.

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа «Автобіографія»

Мета: знайомство з психологами програмою, зняття напруги учасників, знайомство з використанням МАК.

Хід вправи: психологу необхідно представити себе за допомогою МАК, яку учасник обрав в закритому вигляді та розповісти про себе виходячі з зображення яке отримав. Під час знайомства учасники можуть використовувати такі речення «Мене звати... Я працюю.. Мої очікування від..»

Вправа «Шлях героя»

Мета: виявляти життєвий сценарій учасника та копінг-стратегії особистості.

Хід вправи: необхідно знайти один в одного спільні риси спочатку у зовнішності, потім в характері, далі у обставинах життя. По кожному пункту слід відзначити не менш 7 ознак. Спочатку кожен робить завдання індивідуально, потім психолог і учасники обговорюють написане.

Вправа « Мої невдоволення»

Мета: виявити неефективні стратегії поведінки. Спосіб життя, мислення, що призводять до вигорання.

Хід вправи: психологу необхідно обрати універсальну колоду, наприклад МАК "Насіння", учасник витягує 3 карти, і психолог ставить

питання учаснику - Куди йде твоя енергія? і від кожної картки учасник промовляє і прописує куди йде його енергія, потім учасник витягує ще 3 карти, і ставимо питання - стратегія зміна ситуації на краще? Що потрібно зробити щоб ви були в ресурсі? Що потрібно зробити, щоб енергія йшла у вірний шлях?

Вправа «Моя внутрішня мандала»

Мета: зняття тривожності, перенапруги, емоційної нестабільності, вправа на цілісність.

Хід вправи: психолог вмикає інструментальну музику, кожен з учасників бере листок паперу з колом, олівці, і починає створювати свою мандалу. Після цього психолог, коли всі учасники намалювали свої мандали, дає супровідні питання кожному учаснику: - Що ви намалювали? Дай ім'я образу. Як образ себе почуває? Що він хоче про себе розповісти? У чому він чи вона хороша? Що їй цікаво? Чого вона потребує? Про що мріє? Якого ресурсу їй зараз не вистачає, щоб реалізувати свою мрію? Якби «ресурс» мав колір, то який би це був колір? Домалюй в Мандалі елемент потрібного кольору? Що змінилося в малюнку? Зроби для себе висновок.

Рефлексія.

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Психолог в кінці тренінгу запропонує відрефлексувати щодо тренінгу надаючи МАК карти ресурсної колоди («Чашка усвідомленості», «Місто сили», «КОУП», «Семена», «Сила роду»). Кожен з учасників дістає одну карту. І розповідає дивлячись на неї, з чим іде учасник, які думки викликають і як себе почуває.

- Чим корисний для вас був цей тренінг?
- Що нового ви дізналися на цьому тренінгу?
- Чого ви навчилися під час проходження тренінгу?
- Над чим ви поміркуєте вдома після цього тренінгу?

Учасники перевертають власну карту, де можуть прочитати послання карти.

3.2. Практичні рекомендації щодо зниження рівнів емоційного вигорання у психологів

На основі проведеного експериментального дослідження, було розроблено практичні рекомендації щодо подальшого зниження рівня емоційного вигорання та профілактики для психологів (для тих хто має середній та високий рівень емоційного вигорання). Поради психологам щодо зниження рівня синдрому емоційного вигорання наступні:

- Використовувати вправи, які сприяють зниженню рівня емоційного вигорання та профілактики щодо уникнення синдрому емоційного вигорання у психологів, наприклад: «Задоволення», «Мої невдоволення», «Самодопомога», «Нейрографіка», «Мандала», «Колаж майбутнього», «Розморозка емоцій», «Мої життєві цінності», «Три маски», «Мій життєвий шлях», «Релаксаційне дихання».

- Щоб уникнути емоційне вигорання, насамперед варто збалансувати своє життя, а саме побудувати графік роботи так, щоб встигати балансовано працювати та відпочивати.

- Дотриматись режиму сну, намагатись раніше лягати спати та раніше прокидатись. Присвячувати ранкові години собі – адже коли у просторі тиша, то це чудовий час для дихальних практик, медитацій, ранкової зарядки, контрастного душу, читання улюбленої книги, чи бюті процедури та складання планів на день.

- Уникнення емоційного вигорання доможе особистісний внутрішній баланс. Стежите за тим, щоб ваше фізичне, ментальне та енергетичне здоров'я було в нормі. Досягнення балансу цих складових гарантує вам емоційну стабільність та врівноваженість.

- Саме коли емоції наші живуть часто в занепокоєнні розуму, невміння тримати у фокусі увагу, жити в хаосі та не структурувати власне життя, починає з'являться стрес, хвилювання, агресія, роздратування. Саме це все

розгойдує наш емоційний стан та виснажує психологічно. Тому потрібно завжди планувати, розписуючи всій день.

– Важливо проаналізувати свій спосіб життя, створити життєву структуру, позбутися можливо якихось шкідливих звичок які ще присутні у вас та дестабілізують вас. Слід виключити алкоголь, шкідливу їжу, мінімізувати час у соцмережах. Загалом, усунути все те, від чого ви особисто відчуваєте дисбаланс та деградацію, те що не дає вам розвиватись.

– Неодноразово проходити супервізійні групи, де психолог розвиваючись як терапевт, неодмінно розвивається як особистість: поглиблює знання про себе, пробує новий стиль поведінки, шукає разом з учасниками та супервізором важливі частини особистіних моментів. Саме в супервізійних групах можна удосконалити якість прийнятих терапевтичних рішень та втручань, уможливити ефективне управління та організаційну відповідальність, допоможе у визначенні та досягненні особистих знань, кар'єри та можливостей для розвитку.

– Візьміть перерву. Навіть якщо ви обожаєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.

– Останнім часом стала вельми поширеною в терапевтичній практиці набуло застосування особистісно-орієнтованої психотерапії у груповій формі. Її специфіка полягає в цілеспрямованому використанні з терапевтичною метою групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і самого психотерапевта. Взаємини, у які вступає учасники групи, значною мірою відбивають її реальні взаємини у житті, де учасник виявляє самі установки, цінності, самі способи емоційного реагування і самі поведінкові реакції. Для досягнення змін на організаційному рівні проводяться різноманітні тренінги, що входять до стрес-менеджменту. Метою втручання на цьому рівні є зниження кількості та (або) інтенсивності стресорів. Найчастіше керівники зводять нанівець роботу з

мотивації «перегорілого» співробітника з розрахунку на те, що він звик до своєї посади і не піде з організації.

– Відвідуйте конференції, круглі столи, тренінги, вебінари, підвищення кваліфікації, фестивалі – все це допомагає відчутти себе у колі колег, наповнитися ідеями. Постійне навчання та розвиток - обов'язкова частина професії психолога та профілактика емоційного вигорання. При цьому важливо застосовувати знання на практиці.

– Також психологу важливо проходити особистістну психотерапію, так як це допоможе пропрацювати з психологом свої власні особисті ситуації, які можливо перешкоджають саме в професійній діяльності та в роботі з власними клієнтами. Тому якщо сам психолог має проблеми в сімейних стосунках, дитячо-батьківських взаємовідносинах, непорозуміння з колегами чи втрата близьких, то йому важко буде працювати з клієнтом саме з тим запитом, він може або нашкодити, або не якісно надати психологічну допомогу клієнту, саме тому психолог має також проходити особистістну терапію для вдосконалення своєї особистісної та професійних сфер життя.

Висновки до третього розділу

Відповідно до проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів дослідження синдрому емоційного вигорання у психологів, була розроблена психокорекційна програма щодо зниження рівня емоційного вигорання у психологів, за допомогою арт-терапії. Для створення та впровадження програми, була сформована експериментальна група, яка показала найвищі та середні результати на діагностичному етапі. Психокорекційна програма була розрахована на 10 занять та проводиться 2 рази на тиждень.

Було розроблено практичні рекомендації щодо подальшого уникнення емоційного вигорання та її зниження у психологів. А саме вправи такі як: : «Задоволення», «Мої невдоволення», «Самодопомога», «Нейрографіка»,

«Мандала», «Колаж майбутнього», «Розморозка емоцій», «Мої життєві цінності», «Три маски», «Мій життєвий шлях», «Релаксаційне дихання», що можуть допомогти профілактично усунути та знизити рівень емоційного вигорання, закріпити емоційно-психологічний ресурс особистості, збалансувати її стан, знизити рівень тривожності та гармонізувати свій емоційний стан.

Також було запропоновано започаткувати проведення ресурсних тренінгів для психологів, що опиняються в ризику емоційного вигорання, це допоможе більшому внутрішньому розширенню та усвідомленню свого емоційного стану та наповнення себе ресурсом за допомогою вправ та технік, що допомагають психологам збалансавувати свій емоційний та психологічний стан. До цього тренінгу відносяться техніки з використанням МАК, арт-терапевтичні вправи, медитації, що допоможуть знизити рівень емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було теоретично обґрунтовано, що емоційне вигорання у психологів на сьогоднішній день мають достатньо велику інтенсивність та напруженість психо-емоційного стану, тому що професія психолога відноситься до сфери професій типу «людина-людина», професій, які схильні до впливу емоційного вигорання. Було встановлено чинники, які впливають на емоційне вигорання, а саме: особистісні, моральні, емоційні та соціальні. Проаналізовано та узагальнено вплив арт-терапії як засіб зниження рівня емоційно вигорання у психологів.

Було визначено методичну базу для проведення емпіричного дослідження. За основу було взято п'ять методик, які дозволяють виявити рівень та прояви емоційного вигорання, виявити сонсожиттєвих орієнтацій психолога, діагностика в оцінці життєстійкості особистості та авторське анкетування, за допомогою якого з'ясовувалося більш зрозуміле наявності емоційного вигорання психологів у їхньому житті. Організація дослідження відбувалася за допомогою google-форми, участь у якому взяли сорок психологів з усіх міст України, віком 23-50 років.

Проведення емпіричного дослідження рівня емоційного вигорання у психологів показало, що у психологів переважає половина низького рівня емоційного вигорання, третя частина респондентів показало середній рівень емоційного вигорання та низький рівень п'ята частина психологів.

Заключним етапом дослідження було проведення авторське анкетування, питання якого були спрямовані на виявлення емоційного вигорання, розуміння «емоційного вигорання» та додання його. Результати дали нам констатувати, що у психологів є частина домінуючого емоційного вигорання у професійній діяльності.

Була побудована рекомендаційна психокорекційна програма для зниження емоційного вигорання у психологів, за допомогою арт-терапії. Для створення та впровадження програми, була сформована експериментальна

група, яка показала найвищі та середні результати на діагностичному етапі. Також було розроблено практичні рекомендації щодо подальшого уникнення емоційного вигорання та її профілактики у психологів, що можуть допомогти профілактично усунути та знизити рівень емоційного вигорання, закріпити емоційно-психологічний ресурс особистості, збалансувати її стан, знизити рівень тривожності та гармонізувати свій емоційний стан.

Отже, аналізуючи всю роботу в цілому, можна констатувати, що рівень емоційного вигорання психолога залежить психологічне здоров'я самого психолога, його клієнтів, і ступінь їхньої соціальної адаптації. Саме тому якщо психолог матиме можливість діагностувати свій рівень емоційного вигорання за допомогою психокорекційної програми та рекомендації які були надані, він зможе уникнути знижену ефективність професійної діяльності, наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми, фізіологічних показників, що характеризується напруженістю роботи. Тому дуже важливо пізнавати свій внутрішній стан, психо-емоційну сферу та соціальну сферу. Саме ці методи нададуть психологу більшого сприяння розуміння внутрішнього стану, своїх бажань та потреб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беккер-Глош В. Арт-терапія // Міжнародний журнал з арт-терапії. «Зцілююче мистецтво». Київ. 1999. № 1. – С. 42-58.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб.наук.пр. КНУ ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6–11.
3. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К. : НАУ, 2015. – С. 14.
4. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та на інших. М., 1996. – С. 256.
5. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2004. – С. 195.
6. Вернікова Ніка. Метафоричні асоціативні карти – універсальний інструмент для Максимальних результатів. Практична психологія. - Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс та К», 2014. – С. 124.
7. Гришина Н. В. Допомагаючі відносини: професійні та екзистенційні проблеми / Н. В. Гришина // Психологічні проблеми самореалізації особистості. - СПб. : Вид-во СПб. ун-ту, 1997. - С. 143-156.
8. Зайчикова Т. В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи „людина-людина" / Т. В. Зайчикова // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія / за ред. Н. І. Пов'якель // Авт. кол. кафедри практичної психології Та психотерапії: Н. І. Пов'якель, П. В. Лушин та ін. - К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 313-324.

9. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами / Т. В. Зайчикова // Наук. зап. - К., 2005. - Вип. 26. - Т.2. – С. 107-114.
10. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та соціально-демографічними факторами вчителів / Т. В.Зайчикова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, 2006. Т.1. Ч.18. – С. 43-49.
11. Зайчикова Т. В. Особливості прояву емоційного інтелекту у студентів / Т. В. Зайчикова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. - № 26 (50). - Ч. I. – С. 240-244.
12. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія К. – Кам'янець-Подільський: Медобори – 2006, 2015. – С. 254.
13. Кац Г., Мухаматуліна Е. Метафоричні карти. Керівництво психолога // Р. Кац, Є. Мухаматуліна. - М.: Генезіс, 2013. – С. 160.
14. Клімов Є.А. Психологія професійного самовизначення: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. - М.: Академія, 2004. – С. 304.
15. Ложкін Г. В. Психічне «вигорання» лідера / Г. В. Ложкін, А. М. Видай // Персонал. - 1999. - № 6. – С. 36-43.
16. Максименко С.Д. Карамушко Л.М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти. – С. 56.
17. Новіков Б. Д. Психологічні особливості виникнення професійних деформацій співробітників виправно-трудових установ: Дис. Канд. пед. наук. 1993. – С. 211.

18. Орел В.Є. Феномен «вигорання» у зарубіжній психології: емпіричні дослідження та перспективи / В.Є. Орел // Психологічний журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.
19. Сметанникова, А. В. Можливості арт-терапії у діяльності молодіжних організацій/А. В. Сметанникова// Клінічна психологія фахівців. – 2017. – № 6. – С. 285-287.
20. Солодкова Т.І. Емоційний інтелект як особистісний ресурс подолання синдрому вигорання та його розвиток у педагогів: автореф. дис. канд. психол. наук. 2011. – С. 12-14.
21. Т.Лемешко. 50 технік з МАК на всі випадки життя.–Україна, 2017. – С. 61
22. Фабрічева М. Метафоричні асоціативні карти, як можливість читати несвідоме. – С. 102.
23. Bourgault D. Burnout or Dying of Exhaustion like a Chamelon on a Kilt / D. Bourgault, M. Meloche // The Social Worker. – 1982. – V.50. – №3. – P. 32.
24. Burisch M. Das Burnout-Syndrome – Theorie der inneren. Erschoepfung / M. Burisch. – Berlin: Springer, 1989. – P. 325.
25. Dierendonck D.V., Schaufeli W.B., Buunk B.P. Burnout and inequity among human service professionals: A longitudinal study // Journal of Occupational Health Psychology. – 2001. – Vol. 6 (1). – P. 83-97.
26. Dierendonck D.V., Schaufeli W.B., Sixma H.J. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory // Journal of Social and Clinical Psychology. – 1994. – Vol. 13(1). – P. 86-100.
27. Frances S. Burnout: The elaboration of a concept / S. Frances // American Journal of Nursing. – 1979. – December. – № 79. – P. 2108.
28. Freudenberger H. J. Staff burn – out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – № 30. – P. 159 – 166.
29. Glenn A. Roberts. Prevention of burn–out / Glenn A. Roberts // Advances in Psychiatric Treatment. – 1997. – vol.3. – P. 282–289.

30. Greenberg J. Behaviour in organizations understanding and managing the human side of work / J. Greenberg, A. Baron. Robert. – USA : Prentice–Hall, Inc., 1997. – P. 230–243.
31. Grubi T. V. Factors of Professional Burnout of Ukrainian State Tax Service Employees / T. V. Grubi // XI European Congress of Psychology (July 7–10, 2009, Oslo, Norway) (Abstract 519–1, CD– ROM) –2000. – XI European Congress of Psychology. – P. 212.
32. Grubi T. Correlations between job stressors, job resources and wellbeing in Ukrainian state tax service employees / T. Grubi // Psychological aspects of innovative changes in organization and organizational development (Ukrainian-Polish Workshop (20-24 October 2010 Kyiv, Ukraine): Programme. Book of abstracts; Eds.: Liudmyla Karamuchka, Barbara Kozusznik. – Kyiv : Interlink, 2010. – P. 24–25.
33. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the emperical evidence / S. Kahill // Canadian Journal of counselling review. – 1988. – Vol.22(3). – P. 310–342.
34. Kondo K. Burnout syndrome II / K. Kondo // Asian Medical Journal. – 1991. – №34(11). – P. 26–29.
35. Kopytin A.I. Art therapy / Comp. and the general edition. // - St. Petersburg: Peter, 2001. – P. 320.
36. Kopytin A.I. Systemic art therapy: theoretical substantiation, methodology of application, treatment-rehabilitation and destigmatizing effects. Abstract diss. for an apprenticeship doctorate med. Sciences. - St. Petersburg, 2010. – P. 320.
37. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exersises. Cambridge, Boston & London, 2003. – P. 40-46.
38. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome / C. Maslach / ed. by J. W. Jones. – L. London House, 1982. – P. 123.
39. Maslach C. Job burnout – how people cope / C. Maslach // Public Wealf. – 1988. – Spring. – P. 56–61.

40. Maslach C. Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // *Applied and Preventive Psychology*. – 1998. – V.7. – P. 64–72.
41. Miller D. Stress and Burnout in HIV/AIDS Carers / D. Miller // *AIDS*. – 1996. – Vol.10 (supl.). – P. 213 – 219.
42. Neils H. 13 Signs of Burnout and How to Help You Avoid It. /H. Neils / Электронный ресурс. Стаття науковця. Режим доступу: <http://www.assessment.com/mappmembers/avoidingburnout.asp>
43. Schaufeli W.B. Measurement of burnout: A review // *Professional Burnout: Recent Developments* / W.B. Schaufely, C.Maslach, T. Marek. – Theory and
44. Vodopyanova N. E. Professional burnout and resources for overcoming it // *Health psychology: a textbook for universities* / ed. G. Nikiforov. - SPb. 2004. – P. 548 – 574.
45. Ross, R. R., Altmaier, E. M., & Russell, D. W. 1999. Job stress, social support, and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 36 (4). – P. 464–470.
46. Schaufeli W. B. The burnout companion to study & practice; a critical analysis /W. B. Schaufeli, D. Enzmann. – L. : Taylor andFrancis, 1998. – P. 77 – 85.
47. Schaufeli W. B. Job demands, job resources, and their relationshipwith burnout and engagement: a multi – sample study /W. B. Schaufeli, A. B. Bakker // *Journal of Organizational Behavior*. – 2004. – № 25. – P. 293 – 315.
48. Schaufell W. B. Measurement of burnout: A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed.W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. – Washington, DC: Taylor&Francisp, 2005. – P. 199 – 215.
49. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention / N.E. Vodopyanova — St. Petersburg. 2008. – P. 109-113.
50. Weber A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? / A. Weber, A. Jaekel Reinhard // *Occupational medicine*.–2000.– Vol.50.–№7. – P. 68 – 74.

1. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В. В. БОЙКО

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи і т.п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.

Продовження додатку А

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене широко хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася невдало.
76. Я дуже нервуюю через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка даних

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тих чи інших числом балів - зазначається в ключі поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальну оцінку в 10 балів отримав від суддів ознака, найбільш показовий для симптому.

Відповідно до «ключем», здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;
- 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- 3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

«Напруга»

1. Переживання психотравмуючих обставин: + 1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), +61 (5), - 73 (5).
2. Незадоволеність собою: -2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).
3. «Загнаність в клітку»: +3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).
4. Тривога і депресія:
+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

«Резистенції»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування: + 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: + 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).
3. Розширення сфери економії емоцій: + 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).
4. Редукція професійних обов'язків: + 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

«Виснаження»

1. Емоційний дефіцит: + 9 (3), +21 (2), +33 (5), - 45 (5), +57 (3), - 69 (10), +81 (2).
2. Емоційна відстороненість: + 10 (2), +22 (3), - 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).
3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація): + 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:
+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 1) 9 і менше балів - не склалося симптом;
- 2) 10-15 балів - складаний симптом;
- 3) 16 і більше - сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдромі емоційного вигорання.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенція», «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, неправомірно, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:

- 1) 36 і менше балів - фаза не сформувалася;
- 2) 37-60 балів - фаза в стадії формування;
- 3) 61 і більше балів - сформована фаза.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «емоційного вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Висвітлюються такі питання:

- 1) які симптоми домінують;
- 2) якими склалися і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- 3) можна пояснити чи «виснаження» (якщо воно виявлено) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- 4) який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- 5) в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- 6) які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають психокорекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

2. Визначення психічного «вигорання» (А. А. Рукавишников)

Призначення. Дана методика націлена на інтегральну діагностику психічного «вигорання», що включає різні підструктури особистості.

Інструкція. Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, що стосуються почуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте висловлювання і вирішите, випробовували Чи ви щось подібне. Якщо у вас ніколи не виникало подібного почуття, поставте галочку або хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у вас подібне почуття присутній постійно, то поставте галочку або хрестик у бланку відповідей в колонці

«звичайно», а також відповідно з відповідями «рідко» і «часто». Відповідайте якомога швидше. Постарайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді.

Бланк відповідей

Форми відповідей: Зазвичай – Часто – Рідко – Ніколи

Опитувальник

1. Я легко дратуюся.
2. Думаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати.
3. Мене турбує, що думають колеги про мою роботу.
4. Я відчуваю, що у мене немає ніяких емоційних сил вникати в чужі проблеми.
5. Мене мучить безсоння.
6. Думаю, що якби випала вдала можливість, я б змінив місце роботи.
7. Я працюю з великою напругою.
8. Моя робота приносить мені задоволення.
9. Чувствую, що робота з людьми вимотує мене.
10. Думаю, що моя робота важлива.
11. Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі.
12. Я задоволений професією, яку обрав.
13. Непонятливість моїх колег чи клієнтів дратує мене.
14. Я емоційно втомлююся на роботі.
15. Думаю, що не помилився у виборі своєї професії.
16. Я відчуваю себе спустошеним і розбитим після робочого дня.
17. Чувствую, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі.
18. Мне важко встановлювати або підтримувати тісні контакти з колегами по роботі.
19. Для мене важливо досягти успіху на роботі.
20. Ідя вранці на роботу, я відчуваю себе свіжим і відпочив.
21. Мне здається, що результати моєї роботи не варті витрачених мною зусиль,
22. у мене не вистачає часу на мою сім'ю і особисте життя.
23. Я сповнений оптимізму стосовно до своєї роботи.
24. Мне подобається моя робота,
25. Я втомився весь час намагатися.
26. Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми.
27. Мне здається, що я ізольований від своїх колег по роботі.
28. Я задоволений своїм професійним вибором так само, як і на початку кар'єри.
29. Я відчуваю фізичну напругу, втому.
30. Постепенно я починаю відчувати байдужість до своїх учнів.
31. Робота емоційно вимотує мене.
32. Я використовую ліки для поліпшення самопочуття.
33. Мене цікавлять результати роботи моїх колег.
34. Утром мені важко вставати і йти на роботу.
35. На роботі мене переслідує думка: Скоріше б робочий день закінчився.
36. Нагрузка на роботі практично нестерпна.
37. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим людям.
38. Я відчуваю, що став більш байдужим до своєї роботи.
39. Случається, що у мене без особливої причини починає боліти голова або шлунок.
40. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячим з учнями.
41. Я люблю свою роботу.
42. У мене виникає відчуття, що глибоко всередині я емоційно не захищений.

43. Меня дратує поведінка моїх учнів.
44. Мне легко зрозуміти почуття оточуючих по відношенню до мене.
45. Меня часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця.
46. Я помічаю, що стаю більш черствим по відношенню до людей.
47. Я відчуваю емоційне напруження.
48. Я абсолютно не захоплений і навіть не цікавлюся своєю роботою.
49. Я відчуваю себе виснаженим.
50. Я вважаю, що своєю працею я приношу користь людям.
51. Временами я сумніваюся в своїх здібностях.
52. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
53. Виконення повсякденних справ для мене - джерело задоволення і задоволення.
54. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі.
55. Я відчуваю задоволення від обраної мною професії.
56. Хочеться «плюнути» на все.
57. Я скаржуся на здоров'я без чітко визначених симптомів.
58. Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві.
59. Мне сподобалася б робота, що забирає мало часу і сил.
60. Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї.
61. Я сумніваюся в значимості своєї роботи.
62. Испитиваю почуття ентузіазму по відношенню до роботи.
63. Я так втомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки.
64. Считаю, що цілком компетентний у вирішенні проблем, що виникають на роботі.
65. Чувствую, що можу дати дітям більше, ніж даю.
66. Мне буквально доводиться змушувати себе працювати.
67. Присутствует відчуття, що я можу легко засмутитися, впасти у зневіру.
68. Мне подобається віддавати роботі всі сили.
69. Я відчуваю стан внутрішнього напруження і роздратування.
70. Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.
71. Вірю, що здатний виконати все, що задумано.
72. У мене немає бажання глибоко вникати в проблеми моїх клієнтів.

Обробка й інтерпретація даних

Дана методика включає три шкали: психоемоційного виснаження (ПШ), особистісного віддалення (ЛО) та професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигорання» в межах зазначених шкал користуються спеціальним ключем;

ПШ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень).

ЛО - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 затвердження).

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 затвердження)

Кількісна оцінка психічного «вигорання» за кожною шкалою здійснюється шляхом переказу відповідей в трибальну систему («часто» - 3 бали, «звичайно» - 2 бали, «рідко» - 1 бал, «ніколи» - 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» по кожній шкалою.

Таблиці норм

Норми для компонента «психоемоційний виснаження» (П)

Вкрай низькі - 9 і нижче

Низькі значення - 10-20

Середні значення - 21-39

Високі значення 40-49

Вкрай високі - 50 -і вище

Норми для компонента «особистісне віддалення» (ЛО)

Вкрай низькі 9 і нижче

Низькі значення 16-10

Середні значення 17-31

Високі значення 32-40

Вкрай високі 41 і вище

Норми для компонента «професійна мотивація» (ПМ)

Вкрай низькі 7 і нижче

Низькі значення 8-12

Середні значення 13-24

Високі значення 25-31

Вкрай високі 32 і вище

Норми для індексу психічного «вигорання» (ПВ)

Вкрай низькі 31 і нижче

Низькі значення 32-51

Середні значення 52 -92

Високі значення 93-112

Вкрай високі 113 і вище

ТЕСТ «Професійне вигорання» К. Маслача

Підраховуються бали за трьома шкалами:

- Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.
- Редукція особистих досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Варіанти відповідей оцінюються наступним чином:

«ніколи» - 0 балів;

«дуже рідко» - 1 бал;

«іноді» - 3 бали;

«часто» - 4 бали;

«дуже часто» - 5 балів;

«кожен день» - 6 балів.

Рівні вигорання:

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

РЕЗУЛЬТАТИ

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Почуття виснаження або втоми призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності. Зниження професійної ефективності: внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших - зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (дітей, колег, підлеглих).

Емоції можуть притуплюватися, а концентрація та пам'ять погіршуватися. Характерною рисою є усвідомлення порушеного сприйняття реальності, що нерідко супроводжується реакцією тривоги.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Редукція особистих досягнень – це поява у людини негативного ставлення до самого себе. Це можна описати як низьку самооцінку, низьку оцінку ефективності своєї роботи і загальне негативне сприйняття власних можливостей. Незважаючи на всі свої досягнення, людина все одно незадоволений своєю продуктивністю праці.

Наочні приклади редукції особистих досягнень:

1. Почуття безпорадності й безвиході,
2. Зниження впевненості в собі, пов'язане зі здатністю виконати завдання.

Інтерпретація даних згідно з моделлю синдрому «вигорання» К. Маслач і С. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

3. Методика «Діагностика емоційного вигорання» за К. Маслачем

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.
13. У мене все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.
19. Я багато встигаю зробити.
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

Обробка та інтерпретація результатів

Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів по трьом субшкалам.

«КЛЮЧ»

Суб. шкала	Номер твердження	Сума балів (максимальна)
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукція особистих досягнень	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

Таблиця рівнів «вигорання»

Субшкала	Рівні		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0–16	17–26	27 і більше
Деперсоналізація	0–6	7–12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38–32	31–0

4. Методика «Тест життєстійкості» за С. Мадді

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

№	Питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				

21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

5. Методика Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.А.Леонтьєва

Дана методика є 20 симетричних шкал-питань, що складаються з пари цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком. Показники тесту включають загальний показник свідомості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

1. " Цілі у житті " . Характеризує цілеспрямованість, наявність чи відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю свідомості, спрямованості та тимчасової перспективи.

2. "Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя". Визначає задоволеність своїм життям у теперішньому, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням у тому, що єдиний сенс життя у тому, щоб жити.

Продовження додатку А

3. "Результативність життя чи задоволеність самореалізацією". Вимірює задоволеність прожитої частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита її частина.

4. "Локус контролю – Я (Я – господар життя)". Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її зміст, контролювати події власного життя.

5. " Локус контролю - життя чи керованість життя " . Відбиває переконаність у цьому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати в життя, переконаність у цьому, що життя людини підвладна свідомому контролю.

Тест СЖО дозволяє, таким чином, оцінити "джерело" сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1,2,3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваше погляд, однаково вірні).

1. Зазвичай мені дуже нудно. **3-2-1-0-1-2-3** Зазвичай я сповнений енергії

2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим **3-2-1-0-1-2-3** Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним

3. У житті я не маю певних цілей та намірів **3-2-1-0-1-2-3** У житті я маю дуже ясні цілі та наміри

4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним **3-2-1-0-1-2-3** Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.

5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші **3-2-1-0-1-2-3** Кожен день здається мені схожим на всі інші.

6. Коли я піду на пенсію, я займусь цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися **3-2-1-0-1-2-3** Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами.

7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв **3-2-1-0-1-2-3** Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.

8. Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів. **3-2-1-0-1-2-3** Я здійснив багато з того, що було заплановано мною в житті.

9. Моє життя порожнє і нецікаве. **3-2-1-0-1-2-3** Моє життя наповнене цікавими справами

Закінчення додатку А

10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим. **3-2-1-0-1-2-3** Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11. Якби я міг вибирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше. **3-2-1-0-1-2-3** Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння. **3-2-1-0-1-2-3** Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
13. Я людина дуже обов'язкова. **3-2-1-0-1-2-3** Я людина зовсім не обов'язкова.
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням. **3-2-1-0-1-2-3** Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин.
15. Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. **3-2-1-0-1-2-3** Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті ще не знайшов свого покликання і ясних цілей. **3-2-1-0-1-2-3** У житті я знайшов своє покликання та мету.
17. Мої життєві погляди ще не визначились. **3-2-1-0-1-2-3** Мої життєві погляди цілком визначились.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі у житті. **3-2-1-0-1-2-3** Я навряд чи можу знайти покликання та цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею. **3-2-1-0-1-2-3** Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення. **3-2-1-0-1-2-3** Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

Авторська анкета для дослідження синдрому емоційного вигорання у психологів.

1. Ви відчуваєте дефіцит сили та енергії?
 1. ТАК
 2. НІ
2. Чи задоволені ви робочим графіком?
 1. ТАК
 2. НІ
3. Чи отримуєте ви регулярну оцінку Вашої роботи від керівництва чи клієнтів?
 1. ТАК
 2. НІ
4. Чи наявна у Вашій роботі система нематеріальної мотивації для психологів?
 1. ТАК
 2. НІ
5. Чи проводите ви вільний час в якості ваших хоббі?
 1. ТАК
 2. НІ
6. Чи турбують вас безсонні дні?
 1. ТАК
 2. НІ
7. Чи відчуваєте ви, що робота з людьми вимагує вас?
 1. ТАК
 2. НІ
8. Чи емоційно втомлюєтесь ви на робочому місці?
 1. ТАК
 2. НІ
9. Чи вистачає у вас часу на сім'ю та особисте життя?
 1. ТАК
 2. НІ
10. Що для вас «емоційне вигорання»?
11. Як ви долаєте «емоційне вигорання»?

ДОДАТОК В

Респонденти – 40 жінок
Вік 22-50 років

І. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка)																																								
ВК	24	43	46	35	44	23	31	39	29	37	40	37	35	47	32	34	39	28	42	39	43	49	41	37	43	32	25	35	32	48	33	37	31	39	25	38	40	47	43	39
Респондент	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
1. Фаза напруги	57	9	15	13	8	10	9	37	9	10	13	8	18	9	39	38	26	40	37	21	16	38	57	9	15	8	15	58	13	8	18	9	13	8	10	9	37	9	10	16
Переживання обставин	2	2	3	0	5	2	4	7	2	3	0	5	8	4	8	8	3	9	8	9	7	6	2	2	3	5	3	3	0	5	8	4	0	5	2	4	7	2	3	0
Незадоволеність собою	15	5	5	0	2	3	3	10	5	5	0	2	3	3	11	10	13	10	9	4	3	12	15	5	5	2	5	15	0	2	3	3	0	2	3	3	10	5	5	3
«Загнаність у клітку»	15	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	10	10	10	11	5	1	1	5	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0
Тривожність і депресія	25	2	7	13	1	5	2	15	2	2	13	1	7	2	10	10	10	10	15	7	5	13	25	2	7	1	7	25	13	1	7	2	13	1	5	2	15	2	2	13
2. Фаза резистентності	71	50	76	54	42	22	61	55	50	75	54	42	27	62	46	44	28	47	51	32	26	39	71	50	76	42	78	71	54	41	27	62	54	41	22	61	55	50	75	57
Неадекватне реагування	10	18	19	12	14	12	20	23	18	18	12	4	16	21	14	9	4	13	18	16	11	14	10	18	19	4	19	10	12	4	16	21	12	14	12	20	23	18	18	13
Емоційна дезорієнтація	24	9	20	7	12	10	12	7	9	20	7	2	11	12	7	9	12	9	9	11	10	13	24	9	20	2	20	24	7	2	11	12	7	12	10	12	7	9	20	7
Розширення сфери економії	27	10	20	13	10	0	12	13	10	20	13	1	0	12	9	12	6	12	12	2	2	9	27	10	20	1	20	27	13	0	0	12	13	10	0	12	13	10	20	15
Редукція проф. обов'язків	10	13	17	22	6	0	17	13	13	17	22	1	0	17	16	14	6	13	12	3	3	3	10	13	17	1	17	10	22	1	0	17	22	6	0	17	13	13	17	22
3. Фаза виснаження	85	33	25	22	6	10	30	36	37	38	22	6	10	30	12	8	9	37	38	10	9	8	85	39	25	6	25	80	22	6	10	38	22	6	10	37	36	39	25	38
Емоційний дефіцит	20	8	3	2	2	0	12	15	8	7	2	2	0	12	0	2	0	9	17	4	2	2	20	8	3	2	3	20	2	0	15	2	2	0	15	15	14	3	8	
Емоційна відстороненість	20	10	17	15	2	10	12	10	11	12	15	2	10	12	12	3	9	10	10	6	8	5	20	12	17	2	17	20	15	2	10	14	15	2	10	13	10	10	17	15
Особистісна відстороненість	25	10	0	0	1	0	0	3	10	11	0	1	0	0	0	0	0	10	3	0	0	1	25	11	0	1	0	20	0	1	0	0	1	0	4	3	10	0	6	
Психосоматичні порушення	20	5	5	5	2	0	6	8	8	8	5	1	0	6	0	3	0	8	8	0	0	0	20	8	5	1	5	20	5	1	0	9	5	2	0	6	8	5	5	9

І-ІІ-ІІІ - 0-36 37-60 61-90 (0-9 10-15 16-30)
36 і менше балів - фаза не сформувалася;
37-60 балів - фаза у стадії формування;
61 і більше балів - фаза, що сформувалася.

ДОДАТОК Д

2. Методика "Визначення психічного вигорання" за А. А. Руквишнікова

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.				
Індекс психічного вигорання ПТВ	83	62	50	37	5	64	83	58	49	36	31	39	36	34	61	83	29	38	41	37				
Психоемоційне виснаження	35	26	19	17	3	24	29	26	18	18	16	18	18	14	23	29	14	17	18	15				
Особистісне віддалення	23	21	22	11	3	21	34	28	22	11	7	12	11	11	20	34	8	12	15	14				
Зниження проф. мотивації	25	15	9	9	4	19	20	4	9	7	7	9	7	9	18	20	7	9	8	8				
№	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.				
Індекс психічного вигорання ПТВ	36	33	57	38	39	34	61	30	36	40	14	48	30	5	29	51	31	39	61	82				
Психоемоційне виснаження	17	12	25	17	18	14	23	15	18	19	5	17	15	3	11	20	16	18	23	29				
Особистісне віддалення	12	8	28	12	13	11	20	7	12	9	3	22	6	3	9	12	7	12	20	33				
Зниження проф. мотивації	7	13	4	9	8	9	18	7	9	12	6	9	9	4	10	19	7	9	18	20				
	вкрай низький				⇒	низький				⇒	середній				⇒	високий				⇒	вкрай високий			
	(0-31)					(32-51)					(52-92)					(93-112)					(113-216)			
	0-9					10-20					21-39					40-49					50-75			
	0-9					10-16					17-31					32-40					41-72			
	0-7					8-12					13-24					25-31					32-69			

ДОДАТОК Ж

3. Методика "Професійне вигорання" Маслач

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Емоційне виснаження	23	21	7	14	13	13	23	25	7	14	13	13	5	2	8	14	13	13	18	11
Деперсоналізація	9	7	4	5	4	6	9	7	4	5	4	6	3	1	3	5	4	6	7	3
Редукція проф. досягнень	39	40	39	31	40	17	32	41	19	42	40	37	26	23	27	42	20	36	23	29
Індекс синдрому перегорання	0,32	0,28	0,15	0,19	0,14	0,22	0,36	0,31	0,15	0,19	0,14	0,22	0,12	0,13	0,19	0,19	0,14	0,22	0,26	0,28
№	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
Емоційне виснаження	7	14	16	18	23	27	23	20	15	23	5	2	8	15	16	13	7	12	22	17
Деперсоналізація	4	5	6	7	9	7	6	8	5	9	3	1	3	5	4	7	6	6	9	10
Редукція проф. досягнень	39	42	29	33	32	41	34	20	35	32	26	23	27	42	31	37	36	37	33	34
Індекс синдрому перегорання	0,15	0,19	0,21	0,26	0,36	0,31	0,32	0,28	0,22	0,36	0,12	0,13	0,19	0,19	0,14	0,22	0,13	0,23	0,36	0,25

Низький-середній-високій

[0-15] [16-24] [25-54]

[0-5] [6-10] [11-30]

[0-30] [31-36] [37-48]

Індекс – 0 (немає вигорання) до 1 (максимально виражене вигорання).

ДОДАТОК 3

4. Методика «Тест життєстійкості» С. Мадді

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Життєстійкість	64	58	108	93	94	80	90	102	106	98	94	89	90	102	110	120	107	100	94	86
Залучення	27	29	30	43	47	35	36	47	28	45	47	36	36	47	49	53	28	47	45	35
Контроль	24	19	48	30	27	30	35	35	48	33	27	33	35	35	36	46	49	33	27	30
Прийняття ризику	13	10	30	20	20	15	19	20	30	20	20	17	19	20	25	21	30	20	22	21

№	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
Життєстійкість	55	104	93	111	103	117	76	84	106	92	94	82	90	102	106	105	113	120	108	101
Залучення	26	30	43	50	47	52	33	39	30	41	47	36	36	47	28	49	51	53	44	47
Контроль	20	46	30	36	36	44	29	19	46	30	27	30	35	35	48	36	37	46	38	33
Прийняття ризику	10	28	20	25	25	21	14	26	30	21	20	16	19	20	30	20	25	21	26	21

Низький – середній – високий

[0-61] [62-99] [100-135]

[0-29] [30-46] [47-54]

[0-20] [21-38] [39-51]

[0-8] [9-18] [19-30]

ДОДАТОК К

5. Методика «Сенсожиттєвий орієнтації»

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Показник свідомості життя	100	138	130	133	135	121	115	114	138	112	99	135	140	123	132	139	111	101	137	116
Цілі в житті	34	41	40	41	39	32	37	39	41	36	33	42	42	33	40	41	34	34	41	34
Процес життя	25	42	42	40	40	29	34	33	42	26	26	40	43	30	39	40	32	27	42	37
Результативність життя	27	34	31	35	32	31	30	29	34	27	26	36	34	32	33	35	28	26	34	32
Локус контролю -Я	21	28	26	27	28	27	22	25	28	21	20	27	28	26	24	27	23	20	28	25
Локус контролю - життя	33	41	37	40	41	39	37	30	41	29	32	40	41	38	36	39	37	31	41	37

№	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40
Показник свідомості життя	123	139	112	121	101	138	116	78	138	110	130	116	139	123	138	115	110	119	140	124
Цілі в житті	33	42	35	32	34	41	34	13	41	33	40	34	41	25	41	37	33	39	42	37
Процес життя	30	41	33	29	27	42	37	18	42	37	42	37	40	26	42	34	37	34	43	30
Результативність життя	32	35	29	31	26	34	32	19	34	29	31	32	35	32	34	30	29	30	34	27
Локус контролю -Я	26	27	23	27	20	28	25	23	28	23	26	25	27	26	28	22	23	22	28	24
Локус контролю - життя	38	40	36	39	32	41	37	21	41	36	37	37	39	39	41	37	36	37	41	36

Низький – середній – високий

[20-78]	[79-112]	[113-140]
[6-22]	[23-36]	[37-42]
[6-22]	[23-36]	[37-42]
[5-17]	[18-28]	[29-35]
[4-13]	[14-23]	[24-28]
[6-22]	[23-35]	[36-42]

**Математична обробка даних за критерієм Колмогорова-Смирнова для
визначення типу розподілу**

Гіпотеза:

H_0 = емпіричне значення знаходиться у зоні незначимості, а тому розподіл відхиляється від нормального.

H_1 = емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним.

Одновібірковий критерій Колмогорова-Смирнова

		Фаза_нап руги	Фаза_резис тенції	Фаза_вис наження	Індекс_пс ихічного_ вигоранн я	Індекс_ синдому _перего рання	Житте стійкіс ть	Локус_ко нтролю_ Я
N		40	40	40	40	40	40	40
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	20,0500	51,0250	26,7500	43,7500	,2205	96,200 0	25,0500
	Стд. отклонение	15,10128	15,93816	20,37060	18,98414	,07521	15,019 99	2,63069
Разности экстремумов	Модуль	,256	,095	,199	,183	,132	,116	,171
	Положительны е	,256	,077	,199	,183	,132	,066	,131
	Отрицательны е	-,212	-,095	-,154	-,144	-,091	-,116	-,171
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,617	,601	1,257	1,155	,838	,733	1,080
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,111	,864	,085	,139	,484	,656	,194

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

Звертаємо увагу на останній рядок, всі значення більші за 0,05.

Продовження додатку Л

Якщо значення критерію дорівнює або менше 0,05, є відхилення від нормального розподілу. Якщо більше 0,05 – нормальний розподіл.

Висновок: приймається H_1 , отже емпіричне значення знаходиться у зоні значимості, а тому розподіл є нормальним, і в цьому ми впевнені на 95%.

Так як розподіл нормальний, то далі обираємо критерій Пірсона.

Гіпотеза:

H_0 = статистично значущого зв'язку між показниками методик рівня емоційного, психічного та професійного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій не існує.

H_1 = статистично значущий зв'язок між показниками методик рівня емоційного, психічного та професійного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій існує.

	Жит тесті йкіст ь	Залуч ення	Контр оль	Прийн яття_р изику	Показ ники_ свідом ості_ж иття	Цілі_в_жи тті	Процес_ж иття	Результ ативніст ь життя	Локус_к онترول ю Я	Локус_к онترول ю_Житт я
Фаза_ Корреля напруг и Пирсон а	-,063	,017	-,180	,074	-,398*	-,280	-,271	-,401*	-,301	-,494**
Знч.(2- сторон)	,698	,916	,268	,648	,011	,080	,091	,010	,059	,001
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Фаза_ Корреля резист енції Пирсон а	,022	,152	-,105	,028	-,363*	-,174	-,269	-,298	-,392*	-,424**
Знч.(2- сторон)	,892	,348	,520	,864	,021	,283	,093	,061	,012	,006
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Продовження додатку Л

Фаза_в иснажен ня	Корреля ція Пирсон а	-,191	,012	-,308	-,078	-,549**	-,386*	-,478**	-,488**	-,428**	-,538**
	Знч.(2- сторон)	,237	,939	,053	,632	,000	,014	,002	,001	,006	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Індекс_ психічн ого_виг орання	Корреля ція Пирсон а	-,148	-,106	-,014	-,240	-,033	,177	-,019	,017	-,151	-,049
	Знч.(2- сторон)	,363	,517	,934	,135	,838	,273	,909	,917	,353	,765
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Індекс_ синдому _перего рання	Корреля ція Пирсон а	-,129	,072	-,187	-,149	-,251	-,115	-,146	-,237	-,206	-,208
	Знч.(2- сторон)	,429	,659	,247	,359	,118	,481	,369	,140	,202	,197
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

Висновок:

Між показниками «Фаза_напруги» та «Показники_свідомості_життя»;
«Фаза_напруги» та «Результативність_життя», «Фаза_резистенції» та
«Показники_свідомості_життя», «Фаза_резистенції» та «Локус_контролю_Я»
існує непрямий значимий зв'язок на рівні 0,05.

Приймається H_1 , тобто статистично значущий зв'язок між показниками
 рівня емоційного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих
 орієнтацій існує, і в цьому ми впевнені на 95%.

Це свідчить про те, що чим вище показники емоційного вигорання, тим менші
 показники свідомості життя.

Між показниками: «Фаза_напруги» та «Локус_контролю_Життя», «Фаза_резистенції» та «Локус_контролю_Життя», «Фаза_виснаження» та «Показники_свідомості_життя», «Фаза_виснаження» та «Цілі_в_житті», «Фаза_виснаження» та «Процес_життя», «Фаза_виснаження» та «Результативність_життя», «Фаза_виснаження» та «Локус_контролю_Я», «Фаза_виснаження» та «Локус_контролю_Життя» **існує непрямий значимий зв'язок на рівні 0,01. Приймається H_1** , тобто статистично значущий зв'язок між показниками рівня емоційного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій існує, і в цьому ми впевнені на 99%.

Це свідчить про те, що чим вище показники емоційного вигорання, тим менші показники свідомості життя.

Між іншими показниками методик емоційного, психічного та професійного вигорання та показниками життєстійкості зв'язку немає, тому приймаємо H_0 , тобто статистично значущого зв'язку між показниками рівня емоційного вигорання та показниками життєстійкості й сенсожиттєвих орієнтацій не існує.

Зв'язок між показниками методик за критерієм Пірсона

Зв'язок між окремими шкалами методик	Sig(2-tailed)
«Фаза_напруги» та «Показники свідомості життя»	p<0,05
«Фаза_напруги» та «Результативність життя»	p<0,05
«Фаза_напруги» та «Локус контролю Життя»	p<0,05
«Фаза_резистенції» та «Показники свідомості життя»	p<0,05
«Фаза_резистенції» та «Локус контролю Я»	p<0,05
«Фаза_резистенції» та «Локус контролю Життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Показники свідомості життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Цілі в житті»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Процес життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Результативність життя»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Локус контролю Я»	p<0,05
«Фаза_виснаження» та «Локус контролю Життя»	p<0,05

Результат регресійного аналізу довів наявність впливу рівня життєстійкості, результативності життя, локусу контролю Життя, локусу контролю Я, показників свідомості життя, процесу життя на емоційне вигорання.

Регресія

Регресійний аналіз використовуємо для того, щоб встановити чинники Фаза напруги

Введенные или удаленные переменные^b

Модель	Включенные переменные	Исключенные переменные	Метод
1	Локус_контролю_Життя, Результативність_життя, Показники_свідомості_життя	.	Принудительное включение

a. Включены все запрошенные переменные

b. Зависимая переменная: Фаза_напруги

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки	Изменения статистик				
					Изменение R квадрат	изменения F	ст.св.1	ст.св.2	Знч. изменения F
1	,499 ^a	,249	,186	13,62516	,249	3,969	3	36	,015

a. Предикторы: (конст) Локус_контролю_Життя, Результативність_життя, Показники_свідомості_життя

Дисперсионный анализ^b

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	2210,680	3	736,893	3,969	,015 ^a
	Остаток	6683,220	36	185,645		
	Всего	8893,900	39			

a. Предикторы: (конст) Локус_контролю_Життя, Результативність_життя, Показники_свідомості_життя

b. Зависимая переменная: Фаза_напруги

Продовження додатку Л

Коефіцієнти^а

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.	Кореляції		
		В	Стд. Ошибка	Бета			Нулевой порядок	Частичная	Частичная
1	(Константа)	85,992	20,066		4,286	,000			
	Показники_свідомості_життя	,141	,329	,138	,430	,670	-0,398	,072	,062
	Результативність_життя	-,095	1,160	-,023	-,082	,935	-,401	-	-,012
	Локус_контролю_Життя	-2,169	1,150	-,595	-1,885	,067	-,494	-	-,272

а. Зависимая переменная: Фаза_напряги

Фаза резистенції

Введенные или удаленные переменные^б

Модель	Включенные переменные	Исключенные переменные	Метод
1	Локус_контролю_Життя, Локус_контролю_Я, Показники_свідомості_життя	.	Принудительное включение

а. Включены все запрошенные переменные

б. Зависимая переменная: Фаза_резистенції

Сводка для модели

Модель	R	R-квдрат	Скорректированный R-квдрат	Стд. ошибка оценки	Изменения статистик				
					Изменение R квадрат	изменения F	ст.св .1	ст.св .2	Знч. изменения F
1	,451 ^а	,203	,137	14,80911	,203	3,058	3	36	,041

а. Предикторы: (конст) Локус_контролю_Життя, Локус_контролю_Я, Показники_свідомості_життя

Дисперсионний аналіз^b

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1 Регрессия	2011,827	3	670,609	3,058	,041 ^a
Остаток	7895,148	36	219,310		
Всего	9906,975	39			

a. Предикторы: (конст) Локус_контролю_Життя, Локус_контролю_Я,

Показники_свідомості_життя

b. Зависимая переменная: Фаза_резистенції

Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандарти- зованные коэффицие- нты	t	Знч.	Корреляции		
	B	Стд. Ошибка	Бета			Нулевой порядок	Частная	Частичн ая
1 (Константа)	122,264	24,036		5,087	,000			
Показники_свідом ості_життя	,268	,404	,247	,664	,511	-,363	,110	,099
Локус_контролю_ Я	-1,706	1,660	-,282	-1,027	,311	-,392	-,169	-,153
Локус_контролю_ Життя	-1,658	1,157	-,431	-1,433	,160	-,424	-,232	-,213

a. Зависимая переменная: Фаза_резистенції

Фаза виснаження

Введенные или удаленные переменные^b

Модель	Включенные переменные	Исключенные переменные	Метод
1	Локус_контролю_Життя, Цілі_в_житті, Локус_контролю_Я, Результативність_життя, Процес_життя, Показники_свідомості_життя	.	Принудительное включение

a. Включены все запрошенные переменные

b. Зависимая переменная: Фаза_виснаження

Закінчення додатку Л

Сводка для модели

Модел	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки	Изменения статистик				
					Измененные R-квадрат	изменения F	ст.св.1	ст.св.2	Знч. изменения F
1	,603 ^a	,364	,248	17,65998	,364	3,148	6	33	,015

а. Предикторы: (конст) Локус_контролю_Життя, Цілі_в_житті, Локус_контролю_Я, Результативність_життя, Процес_життя, Показники_свідомості_життя

Дисперсионный анализ^b

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	5891,625	6	981,937	3,148	,015 ^a
	Остаток	10291,875	33	311,875		
	Всего	16183,500	39			

а. Предикторы: (конст) Локус_контролю_Життя, Цілі_в_житті, Локус_контролю_Я, Результативність_життя, Процес_життя, Показники_свідомості_життя

б. Зависимая переменная: Фаза_виснаження

Коэффициенты^a

Модел	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.	Корреляции		
	B	Стд. Ошибка				Бета	Нулевой порядок	Частная
(Константа)	90,675	37,152		2,441	,020			
Показники_свідомості_життя	-1,434	,823	-1,034	-1,742	,091	-,549	-,290	-,242
Цілі_в_житті	2,133	1,427	,579	1,495	,144	-,386	,252	,208
Процес_життя	-,864	1,016	-,275	-,850	,401	-,478	-,146	-,118
Результативність_життя	-,273	1,522	-,049	-,180	,859	-,488	-,031	-,025
Локус_контролю_Я	4,215	2,968	,544	1,420	,165	-,428	,240	,197
Локус_контролю_Життя	-,890	1,507	-,181	-,590	,559	-,538	-,102	-,082

а. Зависимая переменная: Фаза_виснаження

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа «Автобіографія»

Мета: знайомство з психологами програмою, зняття напруги учасників, знайомство з використанням МАК.

Хід вправи: психологу необхідно представити себе за допомогою МАК, яку учасник обрав в закритому вигляді та розповісти про себе виходячі з зображення яке отримав. Під час знайомства учасники можуть використовувати такі речення «Мене звати... Я працюю.. Мої очікування від..»

Вправа «Шлях героя»

Мета: виявляти життєвий сценарій учасника та копінг-стратегії особистості.

Хід вправи: необхідно знайти один в одного спільні риси спочатку у зовнішності, потім в характері, далі у обставинах життя. По кожному пункту слід відзначити не менш 7 ознак. Спочатку кожен робить завдання індивідуально, потім психолог і учасники обговорюють написане.

Вправа « Мої невдоволення»

Мета: виявити неефективні стратегії поведінки. Спосіб життя, мислення, що призводять до вигорання.

Хід вправи: психологу необхідно обрати універсальну колоду, наприклад МАК "Насіння", учасник витягує 3 карти, і психолог ставить питання учаснику - Куди йде твоя енергія? і від кожної картки учасник промовляє і прописує куди йде його енергія, потім учасник витягує ще 3 карти, і ставимо питання - стратегія зміна ситуації на краще? Що потрібно зробити щоб ви були в ресурсі? Що потрібно зробити, щоб енергія йшла у вірний шлях?

Вправа «Моя внутрішня мандала»

Мета: зняття тривожності, перенапруги, емоційної нестабільності, вправа на цілісність.

Хід вправи: психолог вмикає інструментальну музику, кожен з учасників бере листок паперу з колом, олівці, і починає створювати свою

мандалу. Після цього психолог, коли всі учасники намалювали свої мандали, дає супровідні питання кожному учаснику: - Що ви намалювали? Дай ім'я образу. Як образ себе почуває? Що він хоче про себе розповісти? У чому він чи вона хороша? Що їй цікаво? Чого вона потребує? Про що мріє? Якого ресурсу їй зараз не вистачає, щоб реалізувати свою мрію? Якби «ресурс» мав колір, то який би це був колір? Домалюй в Мандалі елемент потрібного кольору? Що змінилося в малюнку? Зробити для себе висновок.

Рефлексія.

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Психолог в кінці тренінгу запропонує відрефлексувати щодо тренінгу надаючи МАК карти ресурсної колоди («Чашка усвідомленості», «Місто сили», «КОУП», «Семена», «Сила роду»). Кожен з учасників дістає одну карту. І розповідає дивлячись на неї, з чим іде учасник, які думки викликають і як себе почуває.

- Чим корисний для вас був цей тренінг?
- Що нового ви дізналися на цьому тренінгу?
- Чого ви навчилися під час проходження тренінгу?
- Над чим ви поміркуєте вдома після цього тренінгу?

Учасники перевертають власну карту, де можуть прочитати послання карти.

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа «5 асоціацій про мене»

Мета: розвивати мислення та здатність резюмувати інформацію.

Хід вправи: психологам пропонується у першій колонці таблиці записати 5 асоціацій на слова «моя робота». У другій колонці пишуться асоціації на слова з першої колонки, об'єднуючи їх попарно: асоціація на перше та друге слова, потім третє, четверте та п'яте. Таким чином, у другій колонці виходить вже чотири асоціації. У третій колонці процедура повторюється, з тим лише відмінністю, що асоціації перебувають на пари з

другої колонки, - у третій колонці отримуємо 2 слова. В останній колонці формулюється одна асоціація на обидва слова з попередньої колонки..

Вправа «Мій герб та девіз»

Мета: актуалізація власного професійного та особистісного досвіду.

Хід вправи: психологам роздаємо бланки «Герб та девіз». Їм пропонується заповнити поля герба відповідними символами, що найбільш точно виражають сутність кожного поля: перше поле (А) - "Я як психолог"; друге поле (В) – «Мої клієнти»; третє поле (С) - "Я очима моїх клієнтів"; четверте поле (Д) - "Моя професійна мрія". Самі поля герба також можна зафарбовувати «відповідними» кольорами. На стрічці пропонується написати фразу, яка б служитиме особистим професійним девізом учасника. Потім групове обговорення.

Медитація «Послання з небес»

Мета: зняти напруження та відновити емоційний баланс особистості.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам-психологам сісти зручно, розслабитися, заплющити очі. Психолог вмикає музику та починає проговорювати: іноді так потрібно отримати турботу та підтримку, любов та тепло. Зробіть вдих та видих, ще раз вдих та видих і знову вдих та видих. Зараз розслабляється ваше тіло, ви відчуваєте розслаблення всього вашого тіла, ви відчуваєте спокій, ви зараз не про що не думаєте, лише чуєте мій голос. Уявіть що ви зараз на прогулянці, доріжка яка вам подобається, насолоджуючись враженнями від навколишнього світу, ви почуваетесь легко та вільно, чуєте все що відбувається навколо вас, уявіть що з у вас повільно спускається летить якийсь лист, лягає на землю біля ваших ніг, ви піднімаєте це й лист, подивіться що це за лист, на цьому листі написано імя адресата, імя людини яку ви знаєте, від якої ви хотіли отримати лист, відкрийте це лист, прочитайте його. Зробіть вдих та видих, повертайтеся сюди і зараз. А тепер напишіть на аркуші паперу що було написано в цьому листі, а потім напишіть відповідь тому хто відправив вам цей лист. Потім групове обговорення.

Рефлексія.

Вправа «Моє щасливе майбутнє»

Мета: сформувати у психологів мотивацію професійного самовдосконалення особистості.

Хід вправи: учасникам заняття пропонується зобразити себе:

Початок трудового шляху – В даний час – Через 5 років.

- на початку трудового шляху (якщо фахівець має невеликий досвід роботи - його уявлення про себе на початку професійного шляху), в даний час, через 5 років. Їм пропонується поділитися власними відчуттями своїх малюнків.

У чому відмінності отриманих образів? Який образ Вам більше подобається, чому? Чи Вам подобається образ теперішнього часу, а образ майбутнього? Чому? Чи містить образ майбутнього ті бажання, які Ви визначили собі на початку нашої зустрічі?

Вправа «Самодопомога»

Мета: зняття напруги, отримання психологічної підтримки.

Хід вправи: Психолог пропонує учасникам подумати та записати відповіді на запитання: «Що я можу зробити, щоб знизити свій рівень стресу, дістаючи собі радість?».

Потім психологам пропонується знайти сенс, наповнити значимістю записані ними відповіді й усвідомити, як можуть протистояти негативним переконанням.

Перший список може виглядати так: 1. Граю зі своїми дітьми, онуками, домашніми улюбленцями. 2. Читаю, медитую, ходжу в кіно чи театр. 3. Працюю в саду (на дачі). 4. Зустрічаюся з друзями.

Другий список може виглядати так: 1. Граю з улюбленцями і поділяю їхню радість, відчуваю заряд позитивної енергії та безмежне почуття задоволення, радість. 2. Працюю в саду (на дачі) і насолоджуюся красою природи. 3. Зустрічаюся з друзями, намагаючись оцінити розкіш людського

спілкування, випити каву чи зробити з ними фотосесію тощо. 4. Ходжу в театр чи на медитації та долучаюся до прекрасного та дивовижного.

Обговорення.

Вправа «Прощавай напруга»

Мета: зняття емоційної напруги.

Хід вправи: Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, зім'яти його, уявляючи, що Ви позбавляєтеся своїх неприємностей і негативних емоцій, що накопились, і кинути цю грудку в мішень-гримасу. Обговорення.

Медитація «Шлях до мого – Я»

Мета: зняття напруги, емоційний баланс, гармонізації розвитку через розвиток здатності самовираження і самопізнання.

Хід вправи: Пропоную повернутись до свого Я. Ця медитація допоможе знайти гармонію внутрішнього світу. Прийміть зручну позу, зробіть кілька вдохів та видохів, вдах та видох, з кожним вдихом та видихом вашетіло розслабляється. Уявіть зараз, що ви знаходитесь на березу моря, світиться сонце, блакитне небо, тиша, спокій. Ви знаходитесь там одна. Світить сонце і блакитне небо, ви відчуваєте тишу та спокій. І дуже далеко ви бачите образ, цей образ рухається до вас, все більше і більше і більше і ви бачите що це маленька дитина, і ви бачите що ця дитина це дитина ви. Присядьте до дитини. Візьміть її за руку. Почніть з нею говорити. І скажіть, що ви її любите. Скажіть, що вам подобається як вона грається та поводитьсь. Вибачте перед нею. Скажіть їй ви переймаєтесь про не, і що забули про неї, вибачте за те, що обмежували її, за те, що не дозволяєте їй говорити, те що чули та бачили. Вибачте зараз що не завжди пам'ятали про неї. Почніть говорити їй цій дитині, які років 5 скажіть Я тебе дуже дуже люблю, з помилками, з страхами, невміннями, невпевненністю, боязкістю. Я приймаю тебе. Я забираю назад своє розчарування невдоволення страхи та впертість. Відчуйте зараз собі це. Тепер обійміть цю дитину. Відчуйте серцебиття ваше і дити. У вас з нею одне серцебиття, відчувайте сміх, сльози цієї дитинки, повідчувайте її. А тепер зменште цю дитинку, в середині вас. Скажіть все що ви хотіли сказали їй.

Запам'ятайтеїї, ви можете її зробити щасливу, послухайте відповідь вашої дитини. А тепер попрощайте з нею, скажіть їй що ви любите її і ви приймаєте її такою якою вона є. Подякуйте їй. Тепер ця ваша дівчинка знаходиться у вас. Зробіть вдих та видих. І повертайтеся.

Рефлексія.

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Психолог в кінці тренінгу запропонує відрефлексувати щодо тренінгу надаючи МАК карти ресурсної колоди («Чашка усвідомленості», «Місто сили», «КОУП», «Семена», «Сила роду»). Кожен з учасників дістає одну карту. І розповідає дивлячись на неї, з чим іде учасник, які думки викликають і як себе відчуває.

- Чим корисний для вас був цей тренінг?
- Що нового ви дізналися на цьому тренінгу?
- Чого ви навчилися під час проходження тренінгу?
- Над чим ви поміркуєте вдома після цього тренінгу?

Учасники перевертають власну карту, де можуть прочитати послання карти.

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа «Нейрографіка»

Мета: гармонізації розвитку дитині через розвиток здатності самовираження і самопізнання.

Хід вправи: КРОК 1 — викид проблеми. Візьміть будь-який олівець в руку і покладіть перед собою лист. Сформулюйте проблему або уявіть різницю між бажаним і тим, що є зараз. Подихайте, пригадайте всі емоції з цього проводу, а потім різко викиньте їх на папері (різко водить по паперу олівцем 10-15 секунд).

КРОК 2 — потім подивіться на лист, ми бачимо багато перетинів ліній, які потрібно скруглити. На малюнку не повинно бути гострих кутів: вони символізують внутрішні конфлікти. Дуже дрібні можна замалювати повністю.

Важливо відслідковувати свій стан: якщо під час малювання приходять якісь думки, дозволяйте їм з'являтися, спостерігайте за ними. При такому малюванні багато речей виходе на зовні, осмислюється.

КРОК 3 — на цьому етапі наша задача — фігуру, яка в центрі, зафарбувати на фоні. Вводячи кольори і об'єднуючи ними фрагменти. На цьому етапі проробляється здатність прийняття більшого і з'являється приплив мотивації на хвилюючу тему.

КРОК 4 — завершити малюнок потрібно лініями поля. Це нейрографічні лінії, які ідуть через увесь лист. Наче ми дивимось на щось більше через лист, наприклад, на гори або на хмару, і проводимо на листі їх абрис. Цей етап синхронічності із Всесвітом, притягування енергії для реалізації. В кінці можна подивитись на малюнок і, якщо хочеться, додати ще лінії або елементи, щоб він в результаті подобався.

КРОК 5 – рефлексія та обговорення.

Вправа «Моє життя як...»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Хід вправи: на окремих аркушах А4 зробіть серію малюнків у довільній послідовності.

Перелік тематичних малюнків: Моє життя як дорога. Моє життя як ріка. Моє життя як гора. Моє життя як їжа. Моє життя як вогонь. Моє життя як гра.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: Розкажіть, що Ви намалювали? Що Ви відчуваєте, коли дивитесь на свій малюнок? Як ці відчуття відкликаються у Вашому тілі? Опишіть, що для Вас символ дороги (ріки, гори, їжі, вогню, гри). Як перегукуються події Вашого життя із намальованими сюжетами малюнків? Чи хочете Ви щось домалювати, перемалювати або замалювати? Якщо так – то чому? (Дозвольте клієнту реалізувати своє бажання, якщо воно виникнуло після обговорення малюнка).

Деякі аспекти інтерпретації:

З метою аналізу життєвого шляху особистості та специфіки її життєвих досягнень доцільно звернути увагу на опис малюнку дороги та гір.

Життєвий стиль та поведінкові патерни відображає малюнок гри.

Енергетичний потенціал, розподіл життєвої енергії особистістю характеризує малюнок вогню.

Емоційні переживання, динаміка життєвих процесів та життєвий ритм відображені у малюнку ріки.

Вправа «Життєвий пасьянс»

Мета: усвідомлення перспективи, взаємозв'язку та взаємовпливу часових періодів життєвого циклу людини.

Хід вправи: учасникам пропонують вибрати у відкриту або закриту карти із колоди, які відображають минуле, теперішнє і майбутнє. Учасникам потрібно спочатку описати зображення на картах, а потім пов'язати його із подіями та ставленням до цих часових періодів життя.

Важливо зафіксувати емоційний фон розповіді.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що відбувається на картах?
- Які почуття вони викликають?
- Хто головні герої на картах?
- Чим вони займаються? Про що мріють? Чого бояться?
- Чи хочеться щось змінити на карті?

Інтерпретація кожного періоду відбувається за символами та їх суб'єктивним розумінням клієнта, кольорами, тривалістю опису карти. Доцільно звернути увагу на карту майбутнього з можливістю використання техніки розширення.

Важливим для фіксації терапевтом є насиченість опису кожного періоду, що відображає ставлення до нього самого клієнта, його роль і значення у життєвих процесах клієнта.

Рефлексія.

Вправа «Казка про мій успіх»

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху.

Хід вправи: Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху.

Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...»

Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Хто головний герой казки?
- Перелічіть його сильні та слабкі сторони?
- Чого хоче досягнути Герой?
- Чи хтось йому допомагає у цьому?
- Які перешкоди він зустрічає на шляху досягнення успіху?
- Чому Герой хоче досягнути цілі?
- Що Герой відчуває, коли уявляє свою ціль?
- Якщо ціль буде досягнута, то які переваги в житті отримає Герой?
- Якщо би він отримав чарівну паличку, то чи спростила б вона досягнення цілі Героєм? Як саме?
- Які зміни принесе в його життя досягнення цілі?

Обговорення. Рефлексія

Вправа «Мої потреби»

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій.

Хід вправи: учасникам пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки:

Завдання 1. Якщо б я була посудом, то я була б...

Завдання 2. Якщо б я була рослиною, то я була б... Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б...

Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б... Малюнки можна виконувати у довільному порядку. Після

цього їх потрібно розкласти у порядку малювання.

У процесі роботи можна запропонувати клієнту повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобаються Вам намальовані малюнки?
- Чи хочеться внести зміни у якийсь із них?
- Який із малюнків було найскладніше малювати?
- Який із малюнків Ви намалювали найшвидше?
- Який із малюнків Вам найбільше подобається?
- Запитання про рослину (Що це за рослина? Де вона живе?

Які умови необхідні для її росту? Однорічна чи багаторічна? Для чого її посадили? Чи виконує вона задану функцію?)

– Запитання про посуд (Де знаходиться посуда? Чи має своє місце? Чия це посуда? Звідки вона взялася? Для чого її використовують? Чи використовують її за призначенням?)

– Запитання про зброю (Що це за вид зброї? Кому належить зброя? Чи застосовується вона? За яких обставин використовується? Де зберігається?)

– Запитання про прикрасу (Звідки походить ця прикраса? Як Ви її отримали? Звичайна чи унікальна?)

Для чого використовується? Як часто використовується? У яких ситуаціях використовується? Чи написано щось на ній?

Обговорення та рефлексія.

Вправа «Розморозка емоцій»

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Хід вправи: учасникам пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

Які емоції переважають на малюнку?

Які образи символізують позитивні емоції?

Які образи символізують негативні емоції?

Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?

Який з образів найбільше дратує Вас?

Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов'язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання клієнта.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа «Погляд на себе очима того, хто тебе любить»

Мета: навчитися змінювати позицію сприйняття, дисоціюватися, актуалізація внутрішнього стану відчуття себе гідним любові.

Хід вправи: Уявіть собі, що ви - автор. Ви пишете книгу, в якій ви самі – діюча особа, разом з багатьма іншими, хто грає свою роль в тому, щоб ваше життя було таким, яким воно є. Вам потрібно визначити когось у своєму

житті, хто, як ви знаєте, любить вас. Важливо не те, що Ви цю людину любите, важливо те, що Ви знаєте, що вона (або він) любить вас.

Підшукайте серед людей, з якими Ви знайомі усвоєму житті, таку особу. (Після того, як знайшли). Отже, уявіть, що Ви сидите за столом, на якому стоїть друкарська машинка, лежать папери, олівець тощо.

Навпроти Вас - вікно, або, може бути, скляні двері, які ведуть назовні. Там, зайнята своїми справами, знаходиться та людина, яка, як Ви знаєте, любить вас. Як раз у цей момент Ви підійшли у своїй книзі до опису цієї людини. Ви відкидається назад, дивитесь на нього (на неї) із задоволенням перебираєте можливості того, як ви описали б в словами цю людину, як вхопили би висловили словами те, що робить цю людину єдиною, що дозволило б читачеві побачити її так, як бачите її ви. Ви описуєте для себе особливі жести, слова, погляди, особливості поведінки, які роблять цю людину саму собою: гумор, пристрасті, розум, невизначеність, сила і слабкість, велике й мале, що зливається в єдність цієї людини у всьому світі. Ви чуєте власний опис, переживаєте ті почуття, які приходять і проходять крізь вас, і при цьому дивитесь крізь скло. Коли ваш опис наближається кінця, ви м'яко змінюєте позицію сприйняття. (Поставити цю позицію на тональний якір). Ви немов би «відпливаєте зі своєї позиції» за столом, впливаєте назовні і поступово входите в позицію людини, яка вас любить. Тут ви перериваєте те, чим були зайняті, підіймаєте свої очі, і бачите себе, того, що сидить за склом і працює над книгою. Ви бачите себе очима того, хто вас любить; в перший раз бачите те, щобачить той, хто вас любить, коли дивиться на вас. Ви прислухаєтесь, і чуєте, як вінчує ваші слова; як він описує вас. Дивлячись на себе очима того, хто вас любить, ви знаходите якості і властивості, про які ви не знали, або навіть які Ви вважали є вашими недоліками. Розглядаючи себе крізь призму думок, сприйняття та спогадів того, хто вас кохає, ви знаходите, що заслуговує на любов, виявляєте, що ви зробили іншу людина щасливою просто тим, що були самим собою. Ви бачите і чуєте, що саме у Вас подобається цій людині. Утримуючи все, що варто знати про себе, ви повільно

повертається в самого себе, пам'ятаючи ким і яким ви є для того, хто вас любить.

Вправа «Навпаки»

Мета: усвідомлення та проживання емоцій

Хід вправи: техніка полягає в тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тій, яка йому не подобається. Скажімо, сором'язливий став поводитися зухвало; нудотно ввічливий — грубо, той, хто завжди погоджувався, зайняв би позицію безумовної відмови. Техніка спрямована на прийняття клієнтом себе у новій для нього поведінці і на інтеграції в «Я» нових структур досвіду.

Вправа «Мої життєві цінності»

Мета: пошук сенсу життя, визначення ключових життєвих цінностей, їх ієрархії та ступеню реалізованості в житті.

Хід вправи: учасникам пропонують вибрати у відкриті карти із колоди, які відображають його життєві цінності. Проте, на першому етапі, учасники повинен вибирати за принципом сильного емоційного відгуку, не задумуючись, а даючи собі відповідь на запитання «Що важливо для мене в житті?».

Другий етап процедури полягає у співставленні двох карт і виборі однієї, що отримує домінуючу позицію. Таким чином, клієнт складає власну ієрархію карт, що відображають його ціннісні орієнтації. На цьому етапі можна запропонувати дати назву картам, що дозволить клієнту надати їм «раціональну рамку».

Також у процесі діалогу важливо окреслити зміст, значення та символізм карти для клієнта.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Що відбувається у зображеннях на картах?
- Які почуття вони викликають?
- Хто головні герої на картах?
- Чим вони займаються? Про що мріють? Чого бояться?

– Чи хочеться щось змінити на карті?

Деякі аспекти інтерпретації:

Після завершення роботи з картами і визначення індивідуальної ієрархії цінностей визначається рівень їх досягнення клієнтом на даному життєвому етапі. Заключний етап доцільно провести із обговоренням можливостей та перспектив напрямків посилення енергії в певних сферах життя.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа «Велика картина мого життя»

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя, основні життєві стратегії та потенціал життєтворчості.

Хід вправи: учасникам пропонують уявити себе великим художником і спробувати намалювати картину власного життя, попередньо обравши її сюжет: природа, портрет, абстракції, сцени з життя.

Учасникам також пропонують дати назву картині.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Назвіть 3 емоції, які викликає у Вас намальована картина?

– Чи подобається Вам картина?

– Які основні образи, символи чи елементи у Вашій картині?

– Якщо б Ви презентували цю картину, як Ви б продовжили речення «ця картина про....».

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до обраного варіанту малюнку, можна припустити, що клієнт, який орієнтується на зображення власного життя як природи, орієнтований на прийняття і визначення матеріального та духовного балансу в житті. Домінуючою соціальною стратегією виступає взаємодія. Така особа любить життя, проявляє життєву активність та інтерес, основний принцип «життя заради життя».

Портрет людини на картині життя є символом Его. Така особа намагається знайти компроміс між соціальністю та власною індивідуальністю,

як правило, вона перебуває в пошуку ролі для себе, а життя для неї виступає шансом та можливістю шукати і пізнавати себе у світі.

Абстрактні фігури в картині життя свідчать про прагнення досягнути його найглибші та незвідані сторони, про творчий та нестандартний підхід до життєздійснення. В таких осіб прослідковується прагнення пізнати все незрозуміле і магічне.

Сюжети з життя відображають високий рівень соціального інтересу та соціальної активності особи, прагнення бути успішною та ефективною. Соціальна основа для такої особи це опора на виживання. Особистісний вектор таких осіб спрямований на життя заради інших, для інших, служіння, спілкування, контакти, обмін енергіями. У них спостерігається тенденція на сприйняття себе через призму іншого, а іншого через призму себе в системі цінностей і структур.

Опираючись на домінуючу психічну функцію за К. Юнгом (мислення, почуття, відчуття та інтуїція) і, відповідно, типологію особистості, а саме мислительний, емоційний, сенсорний (відчуваючий) та інтуїтивний типи, можна спробувати пояснити вибір сюжетів картини життя клієнта наступним чином:

– Особи сенсорного типу обирають сюжет природи, оскільки для них ключовою потребою в житті є баланс та гармонія (Я-самість).

– У осіб мислительного типу домінує пізнання себе та своїх можливостей, перевірка ролей і потенціалу. Такий тип осіб обирає малюнок свого життя у вигляді портрету.

– Створення нового, невідомого і незрозумілого властиве для людей, що зображають своє життя через абстрактні фігури. Для них важливим та цікавим є і зовнішній світ, і вони самі (Я-непізнане).

– Процеси та персонажі життя, як сюжет картини життя, свідчать про сформований емоційний тип, для якого характерна цінність інших у власному житті, як мотив власного життєтворення. Для них властиві емоційне сприймання життєвих ситуацій та оціночні судження.

Обговорення та рефлексія.

Вправа «Три маски»

Мета: аналіз екзистенційних установок «хочу», «можу», «буду».

Хід вправи: пропонується зосередитися на своїх мріях, потребах, можливостях та бажаннях. Після цього приступити до створення трьох масок: «Я хочу», «Я можу», «Я буду». Після їх створення, клієнт одягає на обличчя кожену із них і озвучує власний монолог, починає зі слів «Я хочу», «Я можу», «Я буду». Порядок створення масок та монологу довільний.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

Яка з масок Вам найбільше подобається (найменше подобається) і чому? На яку із масок Ви витратили найбільше часу під час її виготовлення? Пригадайте тілесні відчуття, що виникали у Вас під час кожного із трьох монологів? Яку з масок Вам хотілося якомога швидше зняти із обличчя? Які основні підходи Ви використовували під час створення кожної із масок? Поясніть вибір кольорів у масках. Деякі аспекти інтерпретації:

Процес створення кожної із масок відображає особливості екзистенційних установок в структурі особистості. В інтерпретації варто звернути увагу на час, ретельність підготовки до створення, кольори, тип масок (закрита, напівзакрита), а також на емоційні та тілесні реакції, що супроводжували монолог у масці.

Медитація «Гора»

Мета: зняття напруги, емоційний баланс, гармонізації розвитку через розвиток здатності самовираження та самопізнання.

Хід вправи: психолог зачитує текст медитації - прийміть зручну позу та закрийте очі. Зробіть вдих і видих. На видосі відпускайте напругу. Уявіть гору: велику, залиту сонячним промінням, із засніженими вершинами. Уявіть, що розташоване біля її підніжжя, якої форми скелі. Намалюйте гору в уяві деталі, наскільки це можливо. Відчуйте відчуття відгуку, відчуйте стабільність, заземленість, стійкість. Зосередьтеся на відповіді в тілі. Тепер уявіть, що ця гора це ви. Відчуйте стабільність, силу та гідність гори. Відчуйте вільний

простір навколо. Відчуйте ноги, стегна, таз як основу гори. Плечі як скелі, голова, як вершина гори. Відчуйте силу, спокій та гідність гори.

Несіть відчуття себе як гори на видосі. Відчуйте життя довкола: рух повітря, тварин, птахів. Сподивайте свій стан. Проживіть усі сезони у цьому стані: літо, осінь, зиму, весну. Відчуйте повну стабільність гори та себе як частину природи. Повертайтеся у реальність тут і зараз. Рефлексія та обговорення.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа «Кристал»

Мета: усвідомлення життєвого шляху та життєвих процесів.

Хід вправи: учасникам пропонують всліпу діставати карти з колоди і давати відповіді на наступні запитання (можна записувати відповіді):

- Я – це....
 - Моє життя – це....
 - Моя сім'я – це....
 - Мої друзі – це....
 - Що мене тішить в житті?
 - Що мене засмучує в житті?
 - Що я можу змінити в житті?
 - Що я не можу змінити в житті?
 - Чого я хочу в житті?
 - Як мені цього досягнути?
 - Що є моїм ресурсом в житті?
- Обговорення та рефлексія.

Вправа «Шлях до мого я»

Мета: усвідомлення життєвого шляху та життєвих процесів.

Хід вправи: учасникам пропонують аркуші паперу та олівці. Їм потрібно намалювати «шлях до мого я». Після цього кожен з учасників показує та

обговорює про свої відчуття та стан який він відобразив на малюнку.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №9

Вправа «Я і моя професія»

Мета: усвідомлення життєвого шляху та життєвих процесів, визначення ключових життєвих цінностей, їх ієрархії та ступеню реалізованості в житті.

Хід вправи: учасникам пропонуються різні матеріали для створення власного колаж на тему «я і моя професія». Колажування доцільно застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Відповідно до теми колажу можна використовувати музику, що є важливим фоном для творчої діяльності і створенні позитивної атмосфери. Після створення колажу проводимо обговорення та рефлексія.

Вправа «Закінчи речення»

Мета: впізнати себе та оточуючих, провести самоаналіз своїх переваг та недоліків.

Хід вправи: Учасникам витягують з колоди МАК 11 карт, до кожного речення. Потім учасники ливлячись на карту продовжують речення.

Я піклуюсь... Я люблю....Я допомагаю.... Я визнаю.... Я талановита....

Я вмію добре робити...Я серджуся... Я ображаюсь...

Я засмучуюсь, коли... Мені подобається... Я вдячна собі....

Обговорення та рефлексія.

Вправа «Дерево»

Мета: розвиток особистісного самопізнання.

Хід вправи: психолог підводить до того, що робочий день психолога насичений ситуаціями, які несуть потенційну можливість підвищеного емоційного реагування. Однак, слід зауважити, що умови діяльності набувають обрисів напруженої ситуації тільки в тому випадку, якщо вони сприймаються, розуміються та оцінюються психологам як важкі, складні,

небезпечні. А те, як сприймається ситуація, багато в чому залежить від наших особистісних особливостей.

Учасникам пропонується на листочках дерева написати якості особистості, які сприяють емоційному вигорянню (учасники працюють індивідуально). (Додаток 2).

Психолог акцентує увагу учасників у тому, що маючи даним «набором» якостей, учасник як сам відчуває негативні емоції, а й надає згубний вплив тих, хто поруч. Але всі знають, що на кожен дію завжди є протидія. Тому учасникам пропонується до кожної розглянутої якості підібрати таке, що є його протилежністю. Ці якості учасники можуть написати на корінні свого дерева. У результаті у кожного учасника виходить пара «аркуш» - «корінь», яка є парою антонімів.

Психологи доводять свій вибір. Потім їм пропонується з кожної пари антонімів вибрати одне з двох (або «аркуш», або «корінь») залежно від того, що зараз домінує в психологу. Кожен учасник оформляє своє «дерево», додаючи «листя» та «коріння».

Психолог пропонує оцінити стійкість їхнього дерева. Бурю, якої сили за шкалою від 0 до 10 балів вона зможе витримати? психологи проставляють бал (підраховується за кількістю якостей докорінно).

Учасникам пропонується посилити дерево, прибравши «листочок» з крони, тим самим замінивши його на «корінь». Зміцнивши своє дерево, психолог посилює свій потенціал. Учасники підбиваються до того, що є якості, які допомагають їм у професії та чого психологам не вистачає (над чим необхідно попрацювати).

Обговорення та рефлексія.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №10

Вправа «Хто я?»

Мета: усвідомлення себе як індивідуальність.

Хід вправи: Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, ручку та дати відповідь на запитання «Хто я?». Правильних і неправильних відповідей тут не може (12 висловлювань). Відповідь має бути якомога більш відкритою і чесною. Необхідно відзначити які з цих якостей відносяться до Я – фізичного, Я – інтелектуального, Я – емоційного, Я – соціального. Якщо різниця між різними Я становить 1-2 бали, людина адекватно розглядає себе з усіх боків. Якщо явно переважає одна з субособ, вона може заважати людині в житті самому собі або в спілкуванні з оточуючими.

Обговорення та рефлексія.

Вправа «Мій життєвий шлях»

Мета: виявляти життєвий сценарій та копінг-стратегії.

Хід вправи: учасникам пропонується розділити аркуш на 6 рівних частин і обрати 6 карток, щоб заповнити всі ділянки аркуша.

1 картка — уособлює героя або героїню історії.

2 картка — це місія героя.

3 картка — демонструє, хто або що може допомогти герою у його мандрах.

4 картка — вказує на перепони і труднощі, які варто подолати герою.

5 картка — розповідає про те, чи подолає герой ці труднощі.

6 картка — кінець історії.

Обговорення та рефлексія.

Вправа «Тріо»

Мета: призначена для роботи з проблемою, конфліктом.

Хід вправи: Подумайте кілька хвилин про своє життя. Виберіть актуальну проблему.

Подивіться на карти і виберіть три міста або місця. Одна - це ви. Інша – це перешкода (ворог, шкідник). Третя - це помічник. Проаналізуйте міста і то,

як вони могли б взаємодіяти в реальному житті. Покладіть їх на столі так, щоб це відображало вашу внутрішню картину.

Уявіть, що знизу вгору на карті намальована стрілочка, яка вказує напрямок погляду. В якому напрямку дивиться? Чи бачите ви перешкоду? Чи помічаєте ви свого помічника? Який ваш внутрішній конфлікт відображає це розташування карт? Тепер поверніться до актуальної проблеми. Що в реальності ви могли б зробити, щоб її вирішити? Що ви будете робити повному після цієї роботи для вирішення проблеми?

Обговорення та рефлексія.

Вправа «Наповнення»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів самовдосконалення та розвитку, позитивне підкріплення під час занепаду сил.

Хід вправи: 1. Візьміть шматочок пластиліну, який Вам подобається найбільше. Створіть із нього чашу.

2. Поставте чашу на лист А4 так, як вам підкаже інтуїція.

3. Візьміть із коробки ще один шматочок пластиліну іншого кольору. Розділіть його на дві частини, можна різних. З однієї частини пластиліну виліпите заправну колонку, тобто ємність, в якій зберігається паливо. Ви, напевно, бачили такі на заправках. З іншої частини виліпіть довгий шланг.

4. На мить заплющте очі, і уявіть, що в цій колонці - якийсь дуже важливий для вас позитивний життєвий ресурс. Це може бути щирість, впевненість, здоров'я, кохання, перша асоціація, яка спадає на думку. Відчуйте, як колонка наповнилася цим паливом, стала повною до країв. Спокійно розплющуйте очі і продовжуйте роботу.

5. Тепер візьміть ще один шматочок пластиліну. Знову розділіть його на дві частини, з однієї зробіть ємність, колонку, а з другої – шланг. І теж уявіть, що колонка зберігає у собі якийсь із ресурсів. Тепер це буде щось інше. Знову відчуйте, що ємність повна до країв.

6. Повторіть процедуру ще 2-3 рази, до відчуття «поки що достатньо».

7. Розмістіть ваші вироби на білому аркуші паперу, баки навколо чаші.

8. Далі дайте відповідь на такі питання:

Як відчувається чаша? Вона наповнена чи порожня?

Як відчуваються колонки?

Яка з них знаходиться найближче до чаші? А яка – далі за все?

У яких стосунках між собою колонки та чаша?

Наскільки вони вам подобаються?

Який сенс життя цих предметів на ваш погляд?

Чи хочеться вам наповнити чашу з якоїсь колонки? Якщо так, зробіть це, простягнувши шланг від ємності до чаші.

Як зараз відчуваються чаша і колонка? Чи є бажання ще насититися якимсь паливом?

9. Побудьте трохи на власній заправці. Як змінилося зараз ваш стан? Пам'ятайте, що ви завжди можете прийти і наповнитися потрібним паливом. Для цього досить просто взяти шланг та опустити його край у чашу.

10. Запишіть у зошит важливі усвідомлення.

Рефлексія.