

2. Королева, И.В. Слухоречевая реабилитация глухих детей с кохлеарными имплантами / И.В. Королева.- СПб.: Речь, 2005. – 90 с.
3. Королева, И.В., Жукова, О.С., Зонтова, О.В. Особенности слухоречевой реабилитации после кохлеарной имплантации у детей младшего возраста / И.В. Королева, О.С. Жукова, О.В. Зонтова // Дефектология. – 2002. - № 3. – С. 25-38.
4. Королева, И.В. Прогноз эффективности слухоречевой реабилитации после кохлеарной имплантации у детей младшего возраста / И.В. Королева// Дефектология. – 2002. – №4. – С. 28-40.
5. Обухова, Т.И. Влияние нарушений слуха на психическое развитие ребенка / Т.И. Обухова // Дошкольное воспитание аномальных детей / под ред. Л.П. Носковой. – М.: Просвещение, 1993. – С. 5–20.

This article is devoted to the problem of habilitation of young children with a cochlear implant in the Republic of Belarus.

Keywords: cochlear implantation, deaf children, early age, medical, psychological and pedagogical examination.

Отримано 2. 10.2011

УДК 159.923.2

О.М. Васильева

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Стаття присвячена дослідженню проблематики професійного вигорання та можливостям корекції у військослужбовців синдрому психоемоційного вигорання за допомогою соціально-психологічного тренінгу.

Ключові слова: професійна деформація, синдром емоційного вигорання, саморегуляція, соціально-психологічний тренінг.

Стаття посвячена дослідженню проблематики професійного вигорання і можливостям корекції у військовослужбовців синдрому психоемоціонального вигорання з допомогою соціально-психологічного тренінгу.

Ключевые слова: професійна деформація, синдром емоціонального вигорання, саморегуляція, соціально-психологічний тренінг.

Професійний успіх обумовлюється цілою низкою якостей, які повинні бути наявні в особистості, яка хоче досягнути професійного успіху. Звичайно, дуже необхідні для досягнення успіху в обраній професії цілеспрямованість і наполегливість, розвиток знань, вироблення професійних навичок, але ніяк не можна обійтись і без вміння керувати своїми власними емоційними станами, здатності до відновлення психоемоційного балансу в умовах професійних навантажень і стресів.

Кожна професія має свій "стресовий" потенціал. Як засвідчують теоретично-практичні дослідження, діяльність в особливих умовах має значну стресову забарвленість серед інших видів професійної діяльності людини [1, 2]. Тому службова діяльність військовослужбовців в багатьох випадках є підставою для розвитку в особистості психоемоційного виснаження та синдрому професійного вигорання, що ставить проблему вивчення психоемоційного стану військовослужбовців та розробки засобів саморегуляції надто гостро.

Вивчення наукової літератури свідчить про те, що цій проблемі було присвячено майже три тисячі публікацій як в Україні так і за кордоном, авторами яких є такі відомі дослідники-психологи, як, зокрема, К. Маслач, М. Лейтер, Х. Дж. Фрейденбергер, В. Шауфелі, В. Бойко, Г. Ложкін, Т.Форманюк, Л. Карамушка, Т.Зайчикова.

У вітчизняній психологічній науці існують наукові доробки, які присвячені феномену професійного вигорання в сфері педагогічної діяльності, професійної діяльності психологів-консультантів. Проводяться дослідження "професійного вигорання" працівників пенітенціарної системи.

Але незважаючи на те, що проблема психологічного "вигорання" досліджується вже понад тридцять років, досить мало досліджень цього феномену у сфері діяльності в особливих умовах.

Актуальність дослідження проблематики професійного вигорання військовослужбовців зумовлена:

- високою вірогідністю формування та розвитку професійного вигорання у військовослужбовців під впливом складних умов їх професійної діяльності;

- недостатнім вивченням проблеми професійного вигорання у військовослужбовців Міністерства оборони України;
- відсутністю надійних, ефективних та перевірених методик психологічної профілактики та корекції професійного вигорання у військовослужбовців МО України.

Виходячи з такого розуміння проблеми, було окреслено мету даного дослідження - теоретичне обґрунтування феномену "професійного вигорання" та створення програми соціально-психологічного тренінгу з метою корекції даного синдрому у військовослужбовців.

Вигоряння формується досить тривалий час. В процесі виконання роботи людина проходить через різні фази працездатності: 1) фаза мобілізації; 2) фаза входження; 3) фаза оптимальної працездатності (фаза компенсації); 4) фаза нестійкості компенсації (або субкомпенсації); 5) фаза декомпенсації.

Починаючи з фази субкомпенсації виникає специфічний стан втоми. Ю.Т. Коженцев виділяє два види втоми - фізіологічну та психічну [3]. Фізіологічна виражає, насамперед, вплив на нервову систему продуктів розпаду, що вивільняються в результаті м'язово-рухової діяльності; а психічна характеризує стан перевантаженості самої центральної нервової системи. Зазвичай явища фізіологічної та психічної втоми переплітаються, причому психічна втома, тобто відчуття втомлюваності, як правило, передує фізіологічній втомі. Слід додати, що втома супроводжується формуванням комплексу суб'єктивних переживань людини. Специфіка проявів втоми залежить від виду навантаження, локалізації її впливу, часу, необхідного для відтворення оптимального рівня працездатності.

Відчуття соматичних змін в організмі людини зі слабкими проявами синдрому може і не виникати. Клінічні ознаки патології можуть спостерігатися лише в третій фазі розвитку синдрому (за В.В. Бойком), коли з формуванням суттєвої дезадаптації проявляється власне вигоряння. Істотною рисою вигоряння є наявність психічного стомлення, що зовні проявляється у зниженні працездатності.

Сьогодні синдром "вигоряння" входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У класифікаційній рубриці "Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень" його можна знайти під номером Z73.0. Згідно з визначенням ВООЗ, синдром вигоряння – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушеннями продуктивності праці й стомленістю, безсонням, зниженням імунітету, а також уживанням алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [4].

Вітчизняними та зарубіжними психологами підтверджується безпосередній зв'язок психологічних аспектів професійної деформації з феноменом емоційного вигорання.

Існують також дослідження окремих аспектів синдрому емоційного вигорання у якості основних чинників професійної деформації. Аспекти професійної деформації у дослідженнях західних психологів розглядаються через призму синдрому емоційного вигорання. Парадигма "західного" підходу до проблематики психологічних аспектів професійної деформації базується саме на теорії емоційного вигорання. При цьому семантика "емоційного вигорання" збігається із "професійним вигоранням". Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - це реакція організму людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що зумовлені її професійною діяльністю. Перші розробки у сфері емоційного вигорання з'явилися у США завдяки дослідженням Х. Дж. Фрейденбергера (H.J. Freudenberger), американського психіатра, який вперше описав цей феномен. У подальшому психолог К. Масlach (K.Maslach) розглядала вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, що свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів і включає розвиток низької самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів. Дослідниця вважала, що вигорання – це скоріше емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням. У найбільш загальному вигляді це явище розглядалося як довготривала стресова реакція чи синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром емоційного вигорання К. Maslach запропонувала означувати через поняття "професійне вигорання", що у подальшому дозволило розглядати це явище в аспекті професійної деформації фахівця під впливом робочих стресів [5]. В даний час не існує єдиних поглядів на зміст та природу професійного вигорання. Певні автори аналізують цей феномен як різновид стресу, в якому партнери по професійній діяльності виступають у якості стресогенних факторів. Інші дослідники не утотожнюють вигорання та професійний стрес, аналізуючи цей феномен не як різновид стресу, а як результат впливу комплексу стресогенних факторів. В.В. Бойко розглядає професійне вигорання як механізм психологічного захисту, що реалізується людиною у формі повного або часткового виключення емоцій в якості реакції на певні психотравмуючі впливи; як набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки [6]. Професійна діяльність військовослужбовців здійснюється, як правило, у доволі неспокійній, часто екстремальній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги та контролю за взаємодією в

системі службових стосунків. За таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності військовослужбовців. Отже почуття контролю над тим, що відбувається, може мати вирішальне значення. Якщо військовослужбовець реагує адекватним, адаптивним чином, він більш успішно й ефективно діє та підвищує свою функціональну активність і впевненість, у той час, як дезадаптивні реакції ведуть до професійного вигорання. Коли вимоги (почуття службового обов'язку, внутрішня та зовнішня мотивація, організаційні вимоги тощо) постійно переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до професійного вигорання. Вигорання - це не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу.

Серйозними проявами професійного вигорання є поведінкові зміни і ригідність. Посадова особа, яка відчуває на собі дію синдрому професійного вигорання, може намагатися подолати ситуацію, уникаючи емоційності у службових контактах, намагаючись обмежити їх, фізично та подумки дистанціюючись від колег по службі. Врешті-решт це призводить до поглиблення стану вигорання, розвитку депресії на фоні сприймання ситуації як безнадійної. Надалі цілком вірогідними є фізичні наслідки. Проблеми фізичного здоров'я виявляються в різноманітних психосоматичних симптомах: стомленні, головних болях, безсонні, поганому апетиті, порушенні травлення і т.п. Погіршення психічного здоров'я виявляється в депресії, зниженні почуття самоповаги, дратівливості, безпорадності, тривожності і т.п. Міжособистісні наслідки вигорання тісно пов'язані з погіршенням соціальних і сімейних відносин, а також з ростом числа службових та позаслужбових конфліктів. Також наслідки можуть полягати у розвитку негативних установок стосовно предмету професійної діяльності, відносин із колегами по службі, керівництвом, особами, з якими військовослужбовець взаємодіє під час виконання службових завдань. [7].

На сьогодні виділяють досить значну кількість симптомів, що формують синдром професійного вигорання, об'єднуючи їх у такі групи:

- психофізичні симптоми – почуття постійної втоми, емоційного та фізичного виснаження, зниження сприйнятливості, загальна астенизація, порушення в діяльності різних органів та систем, безсоння та загальмованість, зниження сенсорної чутливості;
- соціально-психологічні симптоми – байдужість, нудьга, депресія, дратівливість і нервові зриви, постійне переживання негативних емоцій, почуття неспокою, страху, гіпервідповідальності, негативна установка щодо життєвих і професійних перспектив;

- інтелектуальні – падіння інтересу до новизни й альтернативних підходів у роботі, нудьга, туга, апатія, цинізм, віддання переваги стандартам і шаблонам, формальне виконання роботи;

- поведінкові – відчуття, що робота стає все важчою, змінюється режим дня, керівник втрачає здатність вирішувати, а робітник – ефективно працювати, відчуття непотрібності, дистанціювання від інших співробітників, зловживання наркотичними речовинами [8].

Психологічна допомога військовослужбовцям схильним до синдрому професійного "вигорання" надається у формі лекцій, семінарів, круглих столів, рекомендацій, пам'яток, професійних тренінгів. Одним із методів, який на нашу думку, має певні переваги над іншими формами роботи є соціально-психологічний тренінг. Це одночасно і процес пізнання себе та інших, і ефективна форма опанування знань, і дієвий інструмент формування умінь і навичок, і форма набуття та розширення досвіду. Під час тренінгу за допомогою різних вправ, прийомів, технік створюється неформальне, невимушене спілкування, яке відкриває перед слухачами безліч варіантів розвитку ситуацій, або вирішення конкретних проблем, заради яких вони зібралися. Це важливо, адже у дружній обстановці набагато легше засвоїти навички ефективної поведінки, ніж наодинці.

Виходячи з мети дослідження було створено програму тренінгу, яка спрямована на реалізацію таких завдань:

- формування психологічної культури особистості військовослужбовця в сфері її саморегуляції;

- Підвищення загального психофізіологічного стану та професійної мотивації - зняття фізичної втоми і напруги, виховання свідомої мотивації, формування навичок саморелаксації, стимулювання активності;

- робота над емоційною сферою - розвиток позитивного світосприймання, оптимізму, подолання дратівливості, тривоги, депресії;

- виховання волі та вольових якостей - саморегуляції та самоконтролю, цілеспрямованості і організованості у роботі;

- розвиток вміння інтелектуально аналізувати ситуацію - формування інтересу до альтернативних варіантів у вирішенні проблем, раціоналізму у розв'язанні складних ситуацій, потреби у самоактуалізації;

- розвиток соціально-адаптивних рис - соціальної активності, комунікативної компетенції, спрямованості на взаємопідтримку.

Тренінг кардинально відрізняється від традиційного навчання, адже в його основу покладено такі принципи: активності, дослідницької (творчої) позиції, об'єктивації (усвідомлення) поведінки. Соціально-психологічний тренінг проводився у групах із восьми-десяти осіб. Як

правило, цикл занять розрахований на 30 годин, однак тривалість можна змінювати залежно від завдань, які необхідно вирішувати. Досвід свідчить, що тривалість занять менше 20 годин не дає змоги повною мірою реалізувати оптимальну програму соціально-психологічної підготовки. Під час тренінгу використовують базові та допоміжні методи: групової дискусії (базовий метод); аналізу ситуацій (за принципом Балінтовських груп); рольової гри та ін. Основною формою роботи є організація занять у Т-групах.

Під час тренінгу ми намагались дотримуватись логічної послідовності.

Перебудова власної системи цінностей з урахуванням нових умов (*мотиваційна сфера*) - перше завдання у роботі з учасниками групи, які потребують зміни ставлення до ситуацій, що призводять до емоційного вигорання. З допомогою ведучого члени групи обирають найдієвішу установку для подолання труднощів. Методами формування мотивації були обрані групова дискусія, аутогенне тренування, релаксація.

Робота над розвитком *емоційної сфери* починається з активізації процесу самоспостереження. Адже емоції є основним механізмом внутрішньої регуляції поведінки людини. На цьому етапі учасники розвивають навички самоспостереження і самоаналізу на основі вміння оцінювати свій емоційний стан. Відбувається самоактуалізація особистого досвіду переживання синдрому професійного вигорання. Військовослужбовці навчаються основним навичкам релаксації для мінімізації негативного впливу емоційного вигорання.

Корекція *вольового компоненту* була наступним кроком саморегуляції.

Саморегуляція - здатність керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних станів і поведінки. Це риса ознакою якої є здатність успішно продовжувати діяльність в умовах впливу стресових факторів. Методи роботи: усний або письмовий самозвіт у формі щоденника з використанням прийомів самозаохочення і самопокарання; інформування про аутогенне тренування, освоєння першої і другої сходинки АТ.

Інтелектуальний контроль (як компонент саморегуляції) поведінки, передбачав *роботу з когнітивною сферою* військовослужбовців, вироблення навички володіння емоціями за допомогою раціонального аналізу ситуації. Насамперед в учасників формують адекватну самооцінку та реалістичне світосприйняття, які є базовими для аналізу. За допомогою методів психодрами, ігрової терапії, групової дискусії, психологічного малювання члени групи усвідомлюють та переосмислюють власні психотравмуючі спогади.

На завершальному етапі проводилась робота з залучення соціального фактору до процесу психологічної реабілітації, метою якої

є перенесення засвоєного досвіду у практичну діяльність. Оскільки, причинами вигорання є проблеми, які виникають внаслідок неефективного спілкування, вирішальне місце посідає робота з виховання у військовослужбовців комунікативних функцій. На цьому етапі проводять вправи на розвиток: гнучкості прийомів і способів поведінки, формування активної установки на спілкування; підвищення соціально-психологічної компетентності в спілкуванні; зняття психологічних бар'єрів, звільнення від стереотипів; уміння говорити і слухати, проявляти гнучкість у спілкуванні (спілкуватися з іншою людиною як з партнером); розширення особистісного інструментарію; уміння орієнтуватися у стресових і конфліктних ситуаціях; оволодіння діагностикою та самодіагностикою способів сприйняття себе та інших; формування навичок аналізу та самоаналізу в ситуаціях міжособистісного спілкування; розуміння механізмів та структури соціальної взаємодії [9]. На їх основі закладають більш складні комунікативні навички – конструктивне спілкування, компетентність у взаєминах, здатність розв'язувати конфліктні ситуації. Соціальний досвід члени групи здобувають послідовно. Спочатку вміння шліфують у групі, потім перенесення здійснюють у стосунки поза групою.

Організовуючи цикли тренінгових занять для військових фахівців ми виходили з того, що людина як суб'єкт змін може, усвідомлено роблячи вибір, здійснювати навмисні зміни в собі і своєму оточенні. Тренінгові групи, зазвичай, нечисленні, тому учасники за сприяння ведучого-психолога інтенсивно спілкувались, орієнтуючись на надання допомоги кожному у вирішенні проблеми професійного вигорання і в самовдосконаленні навичок саморегуляції.

Висновки: Отже, ми вважаємо, що розробка програм та тренінгів з корекції у військовослужбовців синдрому професійного вигорання з урахуванням особистісних аспектів, умов праці, аналізу конкретної соціокультурної ситуації є дуже необхідною умовою з підвищення професійної ефективності і збереження здоров'я військовослужбовців.

У ході тренінгів значно розвивались професійні знання та навички, підвищувалась творча продуктивність, поглиблювались і розширювались способи самоактуалізації, удосконалювалась соціально-психологічна компетентність у спілкуванні, уміння справлятися зі стресом та контролювати свої емоції у повсякденній поведінці.

Отже, розробка відповідних програм та втілення їх у практичну діяльність, участь військовослужбовців у тренінгах спрямованих на корекцію синдрому професійного вигорання дозволить учасникам Т-груп оволодіти методиками збереження і підкріплення здоров'я в

умовах конкретних умов життя і максимально повно реалізувати свої можливості в особистій і суспільній сферах життя.

Список використаних джерел

1. Боенко А.В. Суицидальное поведение военнослужащих срочной службы и его профилактика: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.09 "Военная психология" / А.В. Боенко – М.: ГАВС, 1992. – 26 с.
2. Подоляк ЯВ. Личность и коллектив: психология военного управления / Я.В. Подоляк. – М.: Воениздат, 1983. – 350 с.
3. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 428 с.
4. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция / Л.Н. Юрьева. – К.: Сфера, 2004. – 272 с.
5. Maslach СМ. Job burnout: new directions in research and intervention / СМ. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – 2003. – Vol. 12. – PP. 189-192.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Прогресс, 1996. – 154 с.
7. Томчук Б.П. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби. / Б.П. Томчук // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології. – Т. XII. – Ч. 2. – К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2007. – С. 318-326.
8. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания / Н.В. Самоукина/Интернет:http://www.elitarium.ru/2005/01/12/sindrom_professionalnogo_vygoraniya.html
9. Гордеева В. А. Социально-психологический тренинг / В. А. Гордеева // Библиотека. – 2004. – № 1. – С. 66-67.

Military men professional burning syndrome and its correction peculiarities in social-psychological training conditions. Professional burning problematics investigation and military men correction possibilities of psychoemotional syndrome burning with social-psychological training help the article is devoted.

Keywords: professional deformation, emotional burning syndrome, self-direction, social-psychological training.

Отримано 4.10.2011