

УДК 159.923

Гнускіна Г.В.

ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ «ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПІДПРИЄМЦІВ»

Гнускіна Г.В. Зміст та особливості проведення тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців». У статті розкрито загальну структуру тренінгу для підготовки підприємців до профілактики та подолання професійного вигорання, яка включає п'ять розділів, що розкривають зміст, структуру професійного вигорання, чинники мікро- та мезорівня, які обумовлюють його виникнення. Кожен із розділів тренінгу, відповідно до технологічного підходу, складається із трьох блоків (змістовно-смыслового; діагностичного; корекційно-розвивального). Представлено обсяг тренінгу та детально описано його зміст, який включає різноманітні інтерактивні техніки (заповнення робочих листів, "мозковий штурм", групові дискусії, ділові ігри, робота з інтернет-ресурсами, психологічні практикуми, домашні творчі завдання та ін.).

Ключові слова: підприємці, професійне вигорання, структура професійного вигорання, чинники професійного вигорання, тренінг, профілактика та подолання професійного вигорання.

Гнускіна Г.В. Содержание и особенности проведения тренинга «Профилактика и преодоление профессионального выгорания у предпринимателей». В статье раскрыта общая структура тренинга для подготовки предпринимателей к профилактике и преодолению профессионального выгорания, включающая пять разделов, касающихся содержания, структуры профессионального выгорания, факторов микро- и мезоуровня, которые обуславливают его возникновение. Каждый из разделов тренинга, в соответствии с технологическим подходом, состоит из трех блоков (содержательно-смыслового; диагностического; коррекционно-развивающего). Представлен объем тренинга и подробно описано содержание тренинга, которое включает различные интерактивные техники (заполнение рабочих листов, "мозговой штурм", групповые дискуссии, деловые игры, работа с интернет-ресурсами, психологические практикумы, домашние творческие задания и др.).

Ключевые слова: предприниматели, профессиональное выгорание, структура профессионального выгорания, факторы профессионального выгорания, тренинг, профилактика и преодоление профессионального выгорания.

Постановка проблеми. Однією із суттєвих особливостей сучасного українського суспільства є розвиток підприємництва, що сприяє вирішенню ряду важливих соціально-економічних проблем (підвищення рівня економічного зростання, розвиток конкурентоздатності, підвищення благополуччя населення та ін.).

Однак, відсутність загальної стратегії розвитку підприємництва, кризова економічна ситуація в країні, наявність військового конфлікту та ін. негативно впливають на діяльність підприємців. Це призводить до виникнення різних форм психічного напруження в їх діяльності, зокрема, до професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що окремі психологічні особливості діяльності підприємців знайшли відображення у ряді робіт зарубіжних [4; 5; 13; 17 та ін.] та українських [1; 6; 8; 9; 12 та ін.] авторів. Разом з тим, проблема професійного вигорання у підприємців не знайшла відображення в роботі українських психологів, зокрема, практично не дослідженими є ті аспекти проблеми, які стосуються розробки спеціальних тренінгів для підготовки підприємців до профілактики та подолання професійного вигорання.

Мета дослідження: Розробити зміст і структуру тренінгу для профілактики та подолання професійного вигорання у підприємців.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.

Мета тренінгу: підготовка підприємців до профілактики та подолання професійного вигорання.

Завдання тренінгу:

1) оволодіння підприємцями знаннями про зміст та структуру професійного вигорання та особливостями його прояву у підприємців;

2) аналіз підприємцями власного рівня професійного вигорання та чинників, які обумовлюють його виникнення (за допомогою спеціальних діагностичних методів);

3) оволодіння підприємцями засобами і прийомами профілактики та подолання професійного вигорання.

Загальна структура тренінгу.

Тренінг «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців» складається із 5 розділів та має таку загальну структуру:

Розділ 1. «Зміст підприємницької діяльності: позитивні та негативні аспекти».

Розділ 2. «Професійне вигорання у підприємців: як проявляється цей феномен?».

Розділ 3. «Як впливає особистість підприємців на прояви професійного вигорання?»

Розділ 4. «Чи впливають організаційно-професійні та соціально-демографічні характеристики підприємців на прояви професійного вигорання?»

Розділ 5. «У чому полягає вплив чинників мезорівня на професійне вигорання підприємців?».

Кожен із розділів, відповідно до технологічного підходу [15], складається із трьох блоків: а) змістовно-смыслового (орієнтований переважно на оволодіння підприємцями знаннями про зміст та структуру професійного вигорання у підприємців); б) діагностичного (орієнтований переважно на аналіз підприємцями власного рівня професійного вигорання та чинників, які його обумовлюють); в) корекційно-розвивального (орієнтований переважно на оволодіння підприємцями засобами і прийомами профілактики та подолання професійного вигорання).

Обсяг тренінгу. Тренінг складається із 54 академічних годин. Кожен розділ включає 6 годин (усього 30 академічних годин). Самостійна робота передбачає по 4 години на кожний тематичний блок (усього 20 академічних годин). Також по 2 годин відводиться на вступ та на завершення тренінгу (усього 4 академічні години).

Зміст тренінгу.

Вступ до тренінгу:

- *криголам*: «Знайомство»: «Мене звати... Я працюю... Найбільш в світі я люблю...»;
- *вивчення очікувань учасників тренінгу* (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням): учасники відповідають на такі запитання: «Чому я беру участь у тренінгу?»; «З яким основним результатом я хотів би завершити цей тренінг?»;
- *мультимедійна презентація*: «Визначення мети та завдань тренінгу»;
- *групове обговорення*: «Як би нам хотілось організувати нашу роботу сьогодні?» (визначення організаційних питань – тривалість роботи, кількість перерв тощо);
- *«Мозковий штурм» (груповий варіант)*: «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі)». Для розробки вступу до тренінгу використано наявні в літературі розробки [15].

Розділ 1. «Зміст підприємницької діяльності: наявні труднощі та підходи до їх вирішення».

Вступ до тренінгу. Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Змістовно-смысловий компонент тренінгу: «Зміст підприємницької діяльності»:

- *метод незавершених речень* (індивідуальна робота): «Підприємницька діяльність – це...»;
- *робота в малих групах та міжгрупове обговорення*: «Що таке підприємницька діяльність? Які її основні характеристики?»;
- *мультимедійна презентація (міні-лекція)*: «Психологічні особливості підприємницької діяльності» (для підготовки міні-лекції використовуються наявні бібліографічні ресурси [1; 6; 12]).

Діагностичний компонент тренінгу: «Мотиви підприємницької діяльності»:

- *психологічний практикум*: «Діагностика мотивів підприємницької діяльності».

Для проведення психологічного практикуму використовується анкета «Психологічні чинники професійної діяльності та професійного вигорання підприємців» (автори – Л. Карамушка, А. Мартинова) [10]. Методика дає можливість, зокрема, проаналізувати вираженість у підприємців внутрішніх мотивів підприємницької діяльності, до яких відносяться, як особистісні («бажання забезпечити собі високий рівень доходу»; «прагнення до власної свободи»; «бажання реалізувати власні задуми»; «бажання завоювати авторитет» та ін.), так і соціальні («бажання принести більше користі людям» та ін.) мотиви. Окрім того, методика орієнтована на виявлення зовнішніх мотивів підприємницької діяльності («престижність підприємницької діяльності», «неможливість знайти роботу» та ін.).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Труднощі в діяльності підприємців та підходи до їх вирішення»:

- *Ділова гра*: «Моя непроста підприємницька діяльність». (Моделюються проблемні ситуації, які відображають труднощі, з якими зустрічаються підприємці в своїй діяльності у таких напрямках: а) у процесі взаємодії з державними органами (державними адміністраціями, фіскальною службою та ін.), клієнтами та іншими підприємцями; б) організації підприємницької діяльності (поставка та реалізація товарів, оренда приміщень, кредитування та ін.); в) організації власної життєдіяльності (відсутність вільного часу, великі емоційні навантаження, відсутність можливості саморозвитку та ін.). Учасники тренінгу поділяються на групи, кожна група моделює ситуацію (за власним вибором) та пропонує шляхи її вирішення.

Підведення підсумків тренінгової роботи.

- *Домашні завдання*: «Мій індивідуальний профіль підприємницької діяльності»:

1) На основі визначеного індивідуального профілю мотивів підприємницької діяльності визначити «проблемні» місця, які мають місце в індивідуальному профілі та обґрунтувати шляхи їх подолання (наприклад, які конкретні форми діяльності можна використати для посилення в підприємницькій діяльності соціальних мотивів, як можна активізувати мотиви самореалізації та ін.).

2) Проаналізувати позитивні та негативні аспекти своєї підприємницької діяльності. Обґрунтувати, як можна «використати» позитивні та «нейтралізувати» негативні аспекти.

Розділ 2. Професійне вигорання у підприємців: у чому проявляється «цей феномен»?

Вступ до розділу:

- *Мета, завдання, організація тренінгової роботи.*
- *Актуалізація попереднього досвіду* (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «Що мені запам'яталося із попередньої зустрічі?».
- *Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання*: «Мій індивідуальний профіль підприємницької діяльності»:

Змістовно-смысловий компонент тренінгу: «Професійне вигорання: зміст та його основні складові».

- *Криголам*: «Протягом останнього часу мені хотілось (не хотілось) бачитись з людьми...».
- *«Мозковий» штурм (груповий варіант)*: «Професійне вигорання підприємців: які ознаки свідчать про його наявність?».
- *Робота в парах*: «Що є причиною виникнення професійного вигорання у підприємців?».
- *Міні-лекція*: «Професійний стрес та професійне вигорання: спільне та відмінне» (для підготовки міні-лекції використовуються наявні бібліографічні ресурси) [7; 8]).

Діагностичний компонент тренінгу: «Зміст і структура професійного вигорання»:

- *Психологічний практикум*: «Діагностика прояву основних компонентів симптомів професійного вигорання у підприємців».

(Для проведення психологічного практикуму використовується методика «Синдром «вигорання» в професіях типу «людина – людина» Х. Маслач, С. Джексона [14], яка дає можливість визначити три основні складові професійного вигорання: а) емоційне виснаження (розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням); б) деперсоналізація — проявляється у деформації стосунків з іншими людьми (в одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших — зростання негативізму, цинічності настановлень і почуттів стосовно реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо); в) редукція особистих досягнень — полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізму щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Як можна сприяти профілактиці професійного вигорання у підприємців?»:

• *Аналітичне завдання в групах та міжгрупове обговорення:* «Які прийоми Ви використовуєте для профілактики: а) емоційного виснаження; б) деперсоналізації; в) редукції особистих досягнень? (наведіть приклади, які стосуються Вашої професійної діяльності, заняття «хобі», неформального спілкування, взаємодії у сім'ї тощо).

• **Підведення підсумків тренінгової роботи.**

Домашнє завдання: «Розробка пам'ятки: «Як можна запобігти професійному вигоранню?» Проаналізувати самостійно або обговорити із членами своєї родини (якщо вони спільно з Вами займаються підприємницькою діяльністю), як можна протидіяти професійному вигоранню та як зробити Вашу підприємницьку діяльність більш успішною, а життя більш «радісним». Представити результати такої роботи у вигляді спеціальної «Пам'ятки».

Розділ 3. «Як впливає особистість підприємців на прояви професійного вигорання?»

Вступ до розділу:

• *Мета, завдання, організація тренінгової роботи.*

• *Актуалізація попереднього досвіду* (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «Що було цікавим для мене на попередньому занятті?».

• *Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання.* Розробка пам'ятки: «Як можна запобігти професійному вигоранню?».

• **Змістовно-смысловий компонент тренінгу: «Зміст та основні види особистісних характеристик підприємців»:**

• *«Мозковий» штурм (індивідуальна форма):* «Мої особистісні характеристики, які сприяють (заважають) виникненню професійного вигорання».

• *Робота в парах:* «Аналіз та систематизація особистісних характеристик, які сприяють (заважають) виникненню професійного вигорання у підприємців».

Міні-лекція: «Структура особистісних характеристик підприємців (особистісно-підприємницькі характеристики (підприємницький потенціал; підприємницькі здібності; особливості мотивації підприємців (соціально-психологічні настановлення); включеність підприємців у роботу)».

Для підготовки презентації використовуються наявні наукові джерела та результати власних досліджень автора [2; 3; 11; 17].

Діагностичний компонент тренінгу: «Як мої особистісно-підприємницькі характеристики можуть впливати на професійне вигорання?»:

• *Психологічний практикум:* «Діагностика підприємницьких здібностей».

Для проведення діагностики використовується методика «Чи можете Ви стати підприємцем?» [14]. Методика дає можливість діагностувати такі складові підприємницького потенціалу: ініціатива; ставлення до інших; лідерство; відповідальність; організаторські здібності; рішучість; наполегливість;

• *Психологічний практикум:* «Діагностика підприємницького потенціалу».

Психологічний практикум проводиться за допомогою методики «Тест для визначення підприємницьких здібностей» [14]. Дана методика дає можливість визначити рівень розвитку підприємницьких здібностей (низький, середній, високий) та діагностувати такі показники: здатність людини самостійно, без допомоги інших, вирішувати питання, що виникатимуть під час роботи; наявність необхідних знань щодо ведення підприємницької діяльності; володіння потрібними фінансами, щоб підтримати існування першого року діяльності; «втримати» працівників та сформувати компетентну команду та ін. Тест допомагає визначити місце людини в підприємницькому процесі та визначає ситуації виникнення певних труднощів у підприємницькій діяльності.

Корекційно-розвивальний компонент: «Як можна враховувати свої особистісно-підприємницькі характеристики з метою профілактики професійного вигорання?»

• *Робота в парах:* На основі проведеної діагностики підприємницьких здібностей проведіть аналіз того, які складові з Ваших підприємницьких здібностей є найбільш «виграшними» (тобто, досягають високого або середнього рівня), як можна їх найбільш оптимально використати для профілактики професійного вигорання, а які як найменш «виграшні»

(досягають низького рівня) можна підвищити. Наведіть конкретні приклади того, як здатність підприємців самостійно вирішувати питання, що можуть виникати під час роботи, або «втримати» працівників, сформувати компетентну команду та ін., можуть сприяти профілактиці професійного вигорання.

• **Підведення підсумків тренінгової роботи.**

Домашнє завдання: «Мої соціально-психологічні настановлення». За допомогою «Методики діагностики соціально-психологічних настановлень особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Ф. Потьомкіної [15] визначити Ваші соціально-психологічні настановлення та міру їх вираженості відповідно до таких векторів, як «орієнтація на процес – орієнтація на результат», «орієнтація на альтруїзм – орієнтація на егоїзм», «орієнтація на працю – орієнтація на гроші», «орієнтація на свободу – орієнтація на владу». Які із них Ви вважаєте продуктивними (непродуктивними), і як їх слід враховувати в контексті профілактики та подолання професійного вигорання?

Розділ 4. «Чи впливають організаційно-професійні та соціально-демографічні характеристики підприємців на прояви професійного вигорання?»

Вступ до розділу:

- *Мета, завдання, організація тренінгової роботи.*
- *Актуалізація попереднього досвіду* (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «На попередньому занятті мені сподобалось...».
- *Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання:* «Мої соціально-психологічні настановлення».

Змістовно-смысловий компонент тренінгу: «Аналіз організаційно-професійних та соціально-демографічних чинників професійного вигорання підприємців»:

- *Аналітичне завдання (в парах):* «Проаналізуйте своє робоче навантаження (тривалість робочого дня; наявність і періодичність вихідних, відпустки та ін.). Подумайте, яким чином робоче навантаження впливає на прояви у Вас професійного вигорання? Як можна було б оптимізувати ваше робоче навантаження, зробити Ваш день більш “привабливим” з точки зору задоволення, як професійних, так і особистих, сімейних проблем, і, відповідно, профілактики професійного вигорання?».

- *Групове обговорення:* «Чи можна говорити про «жіночий» і «чоловічий» тип професійного вигорання у підприємців?».

- *Робота в малих групах:* «Чи зменшується (збільшується) професійне вигорання підприємців зі стажем їх роботи?».

Діагностичний компонент: «Діагностика організаційно-професійних та соціально-демографічних чинників професійного вигорання у підприємців»:

Міні-лекція: «Профіль професійного вигорання у підприємців: вплив організаційно-професійних та соціально-демографічних чинників». Презентація підготовлена на основі власних досліджень автора та інших дослідників) [103].

Корекційно-розвивальний компонент: «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців: вплив організаційно-професійних та соціально-демографічних чинників»:

Робота в малих групах та міжгрупове обговорення: «Подумайте, як організація дозволяє в сім'ї та сімейне спілкування можуть сприяти профілактиці та подоланню професійного вигорання у підприємців. Складіть рекомендації щодо профілактики професійного вигорання для членів сім'ї для сімей двох типів: а) які не мають спільного сімейного бізнесу; б) які мають спільний сімейний бізнес».

- **Підведення підсумків тренінгової роботи.**

Домашнє завдання: «Вікові та гендерні вектори у професійному вигоранні підприємців». Проведіть інтерв'ю з Вашими колегами та визначте їх «секрети» профілактики професійного вигорання. Зробіть узагальнення та підготуйте рекомендації для інформаційного бюлетеня Вашої громадської організації підприємців».

Розділ 5. «У чому полягає вплив чинників мезорівня на професійне вигорання підприємців?»

Вступ до розділу:

- *Мета, завдання, організація тренінгової роботи.*
- *Актуалізація попереднього досвіду* (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «Що я взяв для себе із попереднього заняття?...».
- *Представлення та аналіз результатів виконання домашнього завдання:* «Вікові та гендерні вектори у професійному вигоранні підприємців».

Змістовно-смысловий компонент: «Чинники мезорівня, які обумовлюють виникнення професійного вигорання у підприємців»:

- *Групова робота та міжгрупове обговорення:* «В якій сфері підприємництва професійне вигорання є більш вираженим?». (Створюється кілька груп підприємців, які працюють в різних сферах (торгівлі, сфері послуг, промисловості та ін.), та здійснюється аналіз особливостей професійного вигорання в тій сфері, де вони працюють. Кожна група далі представляє свої результати та відбувається їх обговорення).

- *Мультимедійна презентація (міні-лекція):* «Професійне вигорання підприємців: чинники мезорівня». Для підготовки презентації використовуються наявні наукові джерела та результати власних досліджень автора [2; 3; 11].

Діагностичний компонент: «Діагностика чинників мезорівня, які обумовлюють виникнення професійного вигорання у підприємців»:

- *Психологічний практикум (індивідуальна та робота в парах):* «Використовуючи інтернет-ресурси (шукаючи інформацію за ключовими словами «підприємці», «професійне вигорання», «емоційна сфера підприємців», «підприємці - юридичні особи», «підприємці - фізичні особи» та ін., а також доповнюючи отриману інформацію інтерв'ю з Вашими колегами, проаналізуйте, як впливають чинники мезорівня на виникнення професійного вигорання у підприємців (форма реєстрації, кількість найманих працівників та ін.). Зробіть рекомендації для себе та своїх колег».

Корекційно-розвивальний компонент: «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців: як враховувати чинники мезорівня?»:

- *Індивідуальна робота та робота в групах:* «Сприятливий соціально-психологічний клімат як умова профілактики професійного вигорання підприємців». («Проаналізуйте соціально-психологічний клімат у Вашій організації (за допомогою спеціальної методики [15]). Визначте, як впливає соціально-психологічний клімат на Ваше професійне вигорання та Ваших працівників? Що потрібно зробити для вдосконалення соціально-психологічного клімату?»).

- **Підведення підсумків тренінгової роботи.**

Домашнє завдання (заключне): «Мій профіль професійного вигорання: рівень вираженості, структура, особистісні та організаційні ресурси». («Зверніться до всіх матеріалів тренінгу та ще раз визначте, які загрози існують у Вас щодо наявності та вираженості професійного вигорання. Проаналізуйте, які особистісні та організаційні ресурси Ви може використати для того, щоб змінити ситуацію. Розробіть для себе систему заходів щодо профілактики та подолання професійного вигорання»).

Заключна частина тренінгу включає такі складові:

• *рефлексивний аналіз*: «Якою мірою тренінг задовольнив Ваші очікування?»; «Що найбільше сподобалось Вам в тренінгу?»; «Чи порадили би Ви пройти такий тренінг своїм колегам (друзям)?».

Висновки:

1. Для психологічної підготовки підприємців до профілактики та подолання професійного вигорання доцільно використовувати спеціальний тренінг, який включає п'ять розділів («Зміст підприємницької діяльності: позитивні та негативні аспекти»; «Професійне вигорання у підприємців: у чому проявляється цей феномен?»; «Як впливає особистість підприємців на прояви професійного вигорання?»; «Чи впливають організаційно-професійні та соціально-демографічні характеристики підприємців на прояви професійного вигорання?»; «У чому полягає вплив чинників мезорівня на професійне вигорання підприємців?»).

2. Кожен із розділів тренінгу, відповідно до технологічного підходу, складається із трьох блоків: а) змістовно-смыслового (орієнтований переважно на оволодіння підприємцями знаннями про зміст та структуру професійного вигорання у підприємців); б) діагностичного (орієнтований переважно на аналіз підприємцями власного рівня професійного вигорання та чинників, які їх обумовлюють); в) корекційно-розвивального (орієнтований переважно на оволодіння підприємцями засобами та прийомами профілактики та подолання професійного вигорання).

3. Для розкриття змісту тренінгу використовуються різноманітні інтерактивні техніки (заповнення робочих листів, «мозкові штурми», групові дискусії, ділові ігри, робота з інтернет-ресурсами, психологічні практикуми, домашні творчі завдання та ін.), спрямовані на організацію спільної діяльності та спілкування підприємців.

Перспективи подальших досліджень. Важливим напрямом подальших досліджень є визначення критеріїв та методик для вивчення ефективності даного тренінгу.

Список використаних джерел

1. Винославська О.В. Етична мотивація американських та українських професіоналів бізнесу / О.В. Винославська // Зміни у свідомості українського суспільства на зламі тисячоліть / – К.: ВД «КМ Академія», 2001. – С.167-175.
2. Гнускіна Г.В. (Мартінова Г.В.). Аналіз проблемних ситуацій підприємницької діяльності, які обумовлюють виникнення негативних емоцій та станів / Г.В. Мартінова (Г.В. Гнускіна) // Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка; за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К., 2013. – Т.1. – Ч.36. – С.272-275.
3. Гнускіна Г.В. Психологічні особливості підприємницької діяльності: оцінка підприємцями змісту, основних мотивів, позитивних та негативних сторін підприємницької діяльності / Г.В. Гнускіна, Л.М. Карамушка // Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка; за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К., 2013. – Т.1. – Ч.35. – С.107-111.
4. Горюва Л.А. Аналитический отчет по результатам социологического исследования «Женщины Донетчины и малое предпринимательство» / Л.А. Горюва, Н.П. Борская, О.В. Иващенко. – Донецк: ИП НАП Украины: 1999. – 92с.
5. Журавлев А.Л. Деловая активность предпринимателей: методы оценки и воздействия / А.Л. Журавлев. – М.: РАН, Ин-т психологии, 1995. – 58 с.
6. Карамушка Л.М., Мотивація підприємницької діяльності: Монографія / Л.М. Карамушка, Н.Ю. Худякова. – К. – Львів: Сполом, 2011. – 208 с.
7. Карамушка Л.М. Професійний стрес у персоналі держадміністрацій: сутність, рівень розвитку, психологічні чинники та умови профілактики і подолання: Методичні рекомендації / Л.М. Карамушка, Д.І. Куриця. – К.: КМЦППК, 2012. – 40 с.
8. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – К. - Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2015. – 250 с.
9. Лагодзинська В.І. Рівень розвитку когнітивного компонента психологічної готовності підприємців до ведення ділових переговорів / В.І. Лагодзинська // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка; за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К., 2010. – Т.1. – Ч.25-26. – С.329-338.
10. Мартінова Г.В. (Гнускіна Г.В.). Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професійного «вигорання» в підприємців / Г.В. Мартінова (Г.В. Гнускіна), Л.М. Карамушка // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка; за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К., 2011. – Т.1. – Ч.31-32. – С.272-277.
11. Мартынова А.В. (Гнускіна А.В.). Психологические особенности предпринимательской деятельности / А.В.Мартынова (А.В.Гнускіна) // Актуальные проблемы психологии, бизнеса и социальной сферы общества: теория и практика. Международный сборник научных трудов. По материалам международной научно-практической конференции «Перспективы и возможности психологии, бизнеса и социальной работы в Европе». – Рига, 2012. – Том 8. – Часть I. – С.125-131.
12. Пачковський Ю.Ф. Соціопсихологія підприємницької діяльності і поведінки / Ю.Ф. Пачковський. –Л. : Світ; ЛОНМО, 2000. – 272 с.
13. Позняков В.П. Региональные особенности психологических отношений российских предпринимателей к своей деятельности / В.П. Позняков // Социально-психологические исследования руководства и предпринимателей. – М.: ИП РАН, 1999. – 84 с.
14. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – С. 276-282.
15. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: учеб. пособие / [ред.-сост. Райгородский Д.Я.]. – Самара: ИД «Бахрах», 1998. – 672 с.
16. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
17. Хизрич Р. Предпринимательство, или как завести собственное дело и добиться успеха / Р. Хизрич, М. Питерс. – М. : Прогресс, 1992. – 160 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

- 1.Vynoslavs'ka O.V. Etychna motyvatsiya amerykans'kykh ta ukrayins'kykh profesionaliv biznesu / O.V. Vynoslavs'ka // Zminy u svidomosti ukrayins'koho suspil'stva na zlami tysyacholit' / – K. : VD «KM Akademiya», 2001. – S.167-175.
- 2.Hnuskina H.V. (Martynova H.V.). Analiz problemnykh situatsiy pidpryyemnyts'koyi diyal'nosti, yaki obumovlyuyut' vynyknennya nehatyvnykh emotsiy ta staniv / H.V. Martynova (H.V. Hnuskina) // Orhanizatsiyna psikhoholohiya. Ekonomichna psikhoholohiya. Sotsial'na psikhoholohiya: zb. nauk. prats' Instytutu psikhoholohiyi im. H.S. Kostyuka ; za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky. – K., 2013. – T.1. – Ch.36. – S.272-275.
- 3.Hnuskina H.V. Psikhoholohichni osoblyvosti pidpryyemnyts'koyi diyal'nosti: otsinka pidpryyemtsyamy zmistu, osnovnykh motyviv, pozytyvnykh ta nehatyvnykh storin pidpryyemnyts'koyi diyal'nosti / H.V. Hnuskina, L.M.Karamushka // Orhanizatsiyna psikhoholohiya. Ekonomichna psikhoholohiya. Sotsial'na psikhoholohiya: zb. nauk. prats' Instytutu psikhoholohiyi im. H.S. Kostyuka ; za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky. – K., 2013. – T.1. – Ch.35. – S.107-111.
- 4.Horovaya L.A. Analytycheskyy otchet po rezul'tatam sotsyolohycheskoho yssledovannya «Zhenshchyny Donetchyny u maloe predprynymatel'stvo» / L.A. Horovaya, N.P. Boretskaya, O.V. Yvashchenko. – Donetsk: YHP NAP Украıны: 1999. – 92 s.
- 5.Zhuravlev A.L. Delovaya aktivnost' predprynimateley: metody otsenky y vozdeystviya / A.L. Zhuravlev. – M.: RAN, Yn-t psikhoholohyy, 1995. – 58 s.
- 6.Karamushka L.M., Motyvatsiya pidpryyemnyts'koyi diyal'nosti : Monohrafiya / L.M. Karamushka, N.Yu. Khudyakova. – K. – L'viv : Spolom, 2011. – 208 s.
- 7.Karamushka L.M. Profesiynny stres u personalu derzhadministratsiy: sutnist', riven' rozvytku, psikhoholohichni chynnyky ta umovy profilaktyky i podolannya: Metodychni rekomendatsiyi / L.M. Karamushka, D.I.Kurytsya. – K.: KMTsPPK, 2012. – 40 s.
- 8.Karamushka L. M. Psikhoholohichni chynnyky profesiynoho vyhorannya pratsivnykiv derzhavnoyi fiskal'noyi sluzhby Ukrainy : monohrafiya / L. M. Karamushka, O. I. Bondarchuk, T. V. Hrubı. – K. - Kam"yanets'-Podil's'kyy : Medobory-2006, 2015. – 250 s
- 9.Lahodzyns'ka V.I. Riven' rozvytku kohnityvnoho komponenta psikhoholohichnoyi hotovnosti pidpryyemtsiv do vedennya dilovykh perehovoriv / V.I.Lahodzyns'ka // Aktual'ni problemy psikhoholohiyi : Orhanizatsiyna psikhoholohiya. Ekonomichna psikhoholohiya. Sotsial'na psikhoholohiya: zb. nauk. prats' Instytutu psikhoholohiyi im. H.S. Kostyuka ; za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky. – K., 2010. – T.1. – Ch.25-26. – S.329-338.
- 10.Martynova H.V. (Hnuskina H.V.). Kompleks metodyk dlya doslidzhennya psikhoholohichnykh osoblyvostey profesiynoho «vyhorannya» v pidpryyemtsiv / H.V. Martynova (H.V.Hnuskina), L.M.Karamushka //Aktual'ni problemy psikhoholohiyi : Orhanizatsiyna psikhoholohiya. Ekonomichna psikhoholohiya. Sotsial'na psikhoholohiya: zb. nauk. prats' Instytutu psikhoholohiyi im. H.S. Kostyuka ; za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky. – K., 2011. – T.1. – Ch.31-32. – S.272-277.
- 11.Martynova A.V. (Hnuskina A.V.). Psikhoholohycheskye osobennosti predprynymatel'skoy deyatelnosti / A.V.Martynova (A.V.Hnuskina) // Aktual'nye problemy psikhoholohyy, byznesa y sotsyal'noy sfery obshchestva: teoriya y praktyka. Mezhdunarodnyy sbornik nauchnykh trudov. Po materialam mezhdunarodnoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy «Perspektyvy y vozmozhnosti psikhoholohyy, byznesa y sotsyal'noy raboty v Evrope». – Ryha, 2012. – Tom 8. – Chast' I. – S.125-131.
- 12.Pachkovs'kyy Yu.F. Sotsiopsikhoholohiya pidpryyemnyts'koyi diyal'nosti i povedinky / Yu.F. Pachkovs'kyy. –L. : Svit; LONMIO, 2000. – 272 s.
- 13.Poznyakov V.P. Rehyonal'nye osobennosti psikhoholohycheskykh otnoshenyy rossyyskykh predprynimateley k svoey deyatelnosti / V.P. Poznyakov // Sotsyal'no-psikhoholohycheskye yssledovannya rukovodstva y predprynimateley. – M. : YP RAN, 1999. – 84 s.
- 14.Praktykum po psikhoholohyy menedzhementa y professional'noy deyatelnosti / Pod red. H.S. Nykyforova, M.A. Dmytryevoy, V.M. Snetkova. – SPb.: Rech', 2001. – S. 276-282.
- 15.Praktycheskaya psikhodyahnostyka: Metodyky y testy : ucheb. posobyе / [red.-sost. Rayhorodskyy D.Ya.]. – Samara : YD «Bakhrakh», 1998. – 672 s.
- 16.Tekhnolohiyi roboty orhanizatsiynykh psikhoholohiv: Navch. posib. dlya studentiv vyshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pisl'yadyplom. osvity / Za nauk. red. L. M. Karamushky. – K.: Firma «INKOS», 2005. – 366 s.
- 17.Khyzrych R. Predprynymatel'stvo, yly kak zavesty sobstvennoe delo y dobyt'sya uspekha / R. Khyzrych, M. Pyters. – M. : Prohress, 1992. – 160 s.

Gnuskina, G.V. The content and features of the training 'Prevention and overcoming of burnout among businessmen'. The article discusses the overall structure of businessmen's training in preventing and overcoming burnout. The training course includes five sections ("Business activities: positive and negative aspects," "Burnout among businessmen: the manifestations of the phenomenon", "Effects of businessmen's personalities on manifestations of burnout", "Effects of organizational, professional and socio-demographic characteristics of businessmen on the manifestations of burnout", "Effects of meso-level factors on businessmen burnout"). Each section, according to the technological approach used in developing the training, consists of three parts: a) content-semantic (focused primarily on businessmen's mastering knowledge of the content and structure of burnout); b) diagnostic (focused primarily on businessmen's analysis of their own burnout and the factors behind it); and c) the remedial-developing (mainly focused on businessmen's mastering entrepreneurs of the techniques and methods of burnout prevention and overcoming). The author also describes in detail the interactive techniques used in the training which include filling in worksheets, brainstorming, group discussions, business games, Internet work, workshops, home creative tasks, etc.).

Keywords: businessmen, burnout, structure of burnout, burnout factors, training, preventing and overcoming burnout.

Відомості про автора

Гнускіна Ганна Володимирівна, аспірантка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ, Україна.

Gnuskina, Ganna Volodymyrivna, PhD student, laboratory of Organizational and Social Psychology at G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: anna-mart@live.com