

Гриць А.М., Мажиріна Н.Ф.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ СИМВОЛДРАМИ

Відомості про автора: *Гриць А.М.*, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Мажиріна Н.Ф., студентка Навчально-наукового інституту міжнародних відносин та соціальних наук Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Київ

У статті розглядаються особливості емоційного вигорання психологів та його профілактики засобами символдрами. Визначені компоненти емоційного вигорання за провідною, трифакторною моделлю емоційного вигорання Х. Маслач та С. Джексон, чинники, фази. За результатами проведеного дослідження визначено рівень емоційного вигорання психологів, типу стресостійкості та рівень суб'єктивного контролю. Також підтверджено взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання, типом стресостійкості та рівнем (типом) суб'єктивного контролю. Згідно особливостей результатів дослідження запропоновано програму профілактики емоційного вигорання психологів засобами символдрами. Профілактика пропонується проводити у форматі закритої групи, з міні-лекціями, шерінгом, техніками релаксації та концентративного розслаблення, уявленням образів (мотивів), роботою з малюнками, дискусіями з включенням власного досвіду членів групи, з ознайомленням можливостей зовнішнього ресурсу професійної спільноти, підвищенням професійної мотивації до інноваційної діяльності, самоменеджменту та підвищення власної відповідальності за профілактику емоційного вигорання під час своєї діяльності. Окреслені перспективи подальших досліджень та профілактичної роботи.

Ключові слова: *емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень, тип стресостійкості, тип суб'єктивного контролю, символдрама, КоЕ, мотив.*

Постановка проблеми. Необхідність вивчення зазначеної теми обумовлена особливим ризиком емоційного вигорання у психологів приватної практики, зокрема через підвищення психоемоційного навантаження із зростанням складних запитів клієнтів через погіршення соціально-психологічного фону в країні загалом, та відсутністю систематичного нагляду за їх психоемоційним, фізичним станом фахівців, що працюють з кризовими категоріями клієнтів та відсутністю системної профілактичної роботи щодо попередження емоційного вигорання.

Виявлення особливостей емоційного виснаження у працюючих психологів приватної практики та розробка орієнтовної програми профілактики засобами символдрами з урахуванням отриманих результатів дослідження є перспективним напрямком дослідження як у теоретичній, так і у практичній площині.

Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку. На основі теоретичного аналізу літератури з'ясовано, що фундаментальне вивчення емоційного вигорання має недавній початок – 1974 рік. Американський психіатр Герберт Фрейденбергер першим визначив термін «вигорання» та став досліджувати його. Західні дослідники (Христина Маслач, Сьюзан Джексон, Майкл Лейгер, Елліот Аронсон, Ейала Пайнс, Майкл Коул та ін.) створили базис досліджуваної платформи даної проблематики. При цьому вітчизняні представники психології останнім часом теж стали приділяти увагу даному питанню, та встигли визначитися основні його дослідники (Бойко В., Водоп'янова Н. та ін.). Спочатку публікації щодо цього питання носили тільки описовий характер. АХ. Маслач та С. Джексон представили ще й статистичний аналіз, і що більш важливо – створили сучасну модель емоційного вигорання. Хоча був розроблений цілий ряд моделей емоційного вигорання, саме модель емоційного вигорання Х. Маслач та С. Джексона можна вважати провідною серед західних розробок [6; 17; 19; 20; 21].

Сучасна модель емоційного вигорання Х. Маслач та С. Джексона є трифакторною моделлю. Її компонентами визначені емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень. У цій моделі де персоналізація розглядалася у ширшому значенні, а саме вигорання було зазначено актуальним не тільки для представників соціальних професій [19; 20].

Крім основних моделей, у літературі зазначені ще й процесуальні моделі, які теж надають власне доповнення до поняття вигорання, розкриваючи динаміку цього процесу.

В. Бойко подав важливу інформацію щодо фаз емоційного вигорання та розкрив симптоматику кожної фази. І хоча розподіл умовний, а симптоми можуть у кожній людини комплектуватися індивідуально, така інформація несе важливу функцію. Інші вітчизняні дослідники також додали важливі елементи, зробили акцент на досі не вивчених елементах емоційного вигорання [2; 4]. Цікавим є і то, що зараз відомо більше 100 симптомів емоційного вигорання, що вже підтверджений ризик емоційного вигорання для інших професій (не тільки для професій типу «людина-людина») та навіть для студентів, тільки починаючих свій професійний шлях. Стала вивчатися наявна різниця у ризику вигорання навіть серед представників однієї професії, але з різними спеціалізаціями, умовами праці, формами працевлаштування тощо. Наведені позиції щодо емоційного вигорання в ICD–10 (МКХ–10) [11; 18].

Встановлено, що основні чинники емоційного вигорання розподіляються на три групи: особистісні фактори ризику; статусно-рольові фактори та професійно-організаційні (корпоративні) фактори. Але існує ще й розподілення на дві прості групи чинників: суб'єктивні (особистісні) чинники та об'єктивні (організаційні) чинники [10; 11; 22].

Між дослідниками також є різні погляди щодо домінантності позицій цих факторів як чинників емоційного вигорання. Одні дослідники наполягають на більшій значущості організаційних факторів, а інші – на особистісних. Цікаво, що до стандартних чинників були додані ще й екзистенціальні фактори, рівень процесуальної мотивації як потенційні причини виникнення емоційного вигорання.

У літературі зараз відмічається особлива важливість досліджень усіх чинників емоційного вигорання, із подальшою побудовою моделей розвитку вигорання задля створення найбільш адекватних методик його профілактики.

Визначено, що психологи, психотерапевти, психіатри мають високий ризик емоційного вигорання. Та на сьогодні вже існує комплекс засобів та заходів, спрямованих на запобігання ризику їх вигорання. До переліку входить символдрама (Кататимно-імагінативна психотерапія), яка заклала основні елементи профілактики для психологів, які навчаються за даною спеціалізацією, та просто для пацієнтів даної методики. Особливо ефективними визначені ще й техніки одного з напрямків символ драми – ІмКР (Імагінативна психотерапія тіла) з її методикою КоЕ (Концентративного розслаблення), яку можливо використовувати самостійно у складних професійних та особистих обставинах і умовах [1; 5; 8; 12; 14].

Головними профілактичними компонентами символдрами та ІмКР можна назвати спеціальні техніки глибокої релаксації, роботу з ресурсними мотивами, які забезпечують відтворення вітальності, зняття внутрішнього напруження, розвинення уважності до себе, компенсацію фрустрації, задоволення архаїчних потреб, створення внутрішнього спокою та опори на власних внутрішніх помічників задля регуляції власного стану. Символдрама надає можливість ще й працювати з конфліктними мотивами задля вирішення власних конфліктів на більш безпечному, символічному рівні [5; 7; 9; 16]. Символдрама також має такі ефективні елементи, як супервізію та групову психотерапію, підтримку професійного співтовариства. Весь комплекс технік, методів надає символдрамі багатообіцяючі перспективи щодо профілактики емоційного вигорання психологів.

Мета статті: виявити та вивчити співвідношення між показниками емоційного вигорання психологів та типами стресостійкості, а також розкрити можливості його профілактики засобами символдрами.

Організація та методики дослідження. *Методологія:* у процесі дослідження проблеми емоційного вигорання психологів використовувалися методи теоретичного аналізу літературних джерел, емпіричного тестування з використанням трьох методик (опитувальника на вигорання (МВІ) Х. Маслач, С. Джексона, в адаптації Н.С. Водоп'янової; методики «Перцептивна оцінка типу стрессоустойчивости»; методики «Тест-опросник суб'єктивного контролю (УСК)» Дж. Роттера, адаптований Є.Ф. Бажиним, С.О. Голикіною, А.М. Еткіндом), математичної обробки даних, та реалізовувалося практичне визначення форм, методів, особливостей орієнтовної програми профілактики емоційного вигорання.

Задля емпіричного дослідження емоційного вигорання була обрана група психологів. *Характеристика вибірки.* У дослідженні брали участь люди віком від 25 до 60 років. Досліджувані погоджувалися на опитування лише за умовою анонімності. Це психологи, які мають приватну практику у Києві та працюють за психоаналітичним напрямком психотерапії. Кількість досліджуваних складає 40 осіб, з яких 37 жінок та 3 чоловіки. Були й ті, кому було запропоновано взяти участь у дослідженні, але вони відмовлялися. Також спостерігалось затримування з відповідями. Деякі анкети були відіслані та отримані з відповідями електронною поштою. Досліджування проводилось з лютого по квітень 2017 року.

Задля проведення *емпіричного дослідження* були підібрані методики, що спрямовані на діагностику професійного (емоційного) вигорання (тестова методика, опитувальник на вигорання (МВІ – Maslach Burnout Inventory) Х. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.С. Водоп'янової) з розрахуванням значень трьох шкал («Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Редукція персональних (професійних) досягнень (Професійна успішність)»). Також були обрані дві методики задля психодіагностики додаткових факторів ризику емоційного вигорання: типу стресостійкості (методика «Перцептивна оцінка типу стрессоустойчивости») та рівня суб'єктивного контролю (методика «Тест-опросник суб'єктивного контролю (УСК)» Дж. Роттера, адаптований Є.Ф. Бажиним, С.О. Голикіною, А.М. Еткіндом) [3; 13; 15].

Виходячи з обраної мети та встановлених завдань дослідження, в роботі були використані методики, які спрямовані на виявлення рівня, фази, підсумкових значень індексу синдрому перегорання (ІСП) емоційного вигорання кожного з досліджуваних психологів; типу стресостійкості або схильність до одного з них; рівня суб'єктивного контролю (а за його показниками – тип суб'єктивного контролю) кожного досліджуваного та загальні тенденції серед досліджуваних.

Результати та їх обговорення. Емпіричним шляхом встановлено, що 27,5% опитаних показали високий рівень емоційного виснаження, 40% досліджуваних знаходяться на середньому рівні емоційного виснаження, 32,5% мають низькі показники емоційного виснаження. 62,5% психологів показали високий рівень деперсоналізації, 37,5% опитаних – на середньому рівні деперсоналізації, 0% – низькі показники деперсоналізації. 17,5% досліджуваних мають високий рівень редукції професійних (персональних) досягнень, 47,5% знаходяться на середньому рівні персональних (професійних) досягнень, 35% – на низькому рівні показників персональних (професійних) досягнень. Також дослідження визначило, що 12,5% (5 осіб) знаходяться на останній, найвищій фазі емоційного вигорання (8 фазі або між 6 та 8 за російськомовною вибіркою). Це перехід до енергетичного виснаження, що говорить про наявність наступних ознак: людина дистанціюється від інших – не здатна отримати конструктивну інформацію, соціальну підтримку; робота не приносить морального задоволення (психологічного винагородження); наявна низька самооцінка персональних досягнень; робота сприймається як неприваблива; існує дефіцит емоційних ресурсів для подолання нових стресорів.

Згідно **представлено графіку** та підсумкових значень ІСП, вище показника у 0,5 до 0,6 (при 0 – немає вигорання та 1 – максимально виражене вигорання) діагностовано 6 осіб (15%), між показниками 0,4 та 0,5 – 6 осіб (15%); між значеннями 0,3 та 0,4 – 16 осіб (40%), від 0,2 до 0,3 – 12 осіб (30%). Також емпіричне дослідження дозволило визначити тип стресостійкості або схильність до одного з них. 52,5% досліджуваних показали схильність до типу стресостійкості А – мають вагомий ризик емоційного вигорання. Помітна частина психологів (27,5%) виявили схильність до типу стресостійкості Б. 15% досліджуваних мають чіткий тип стресостійкості А, і тільки 5% опитаних – тип стресостійкості Б.

Всі ті досліджувані, хто знаходиться на 8 фазі (найвищій фазі) емоційного вигорання або та між 6 і 8 фазами мають схильність до типу стресостійкості А або чітко визначений тип стресостійкості А.

В межах дослідження було встановлено ще й рівень суб'єктивного контролю (тип суб'єктивного контролю). Загалом, більшість психологів показали за більшістю шкал інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю. За сімома шкалами екстернальний тип рівня суб'єктивного, виявили 3 особи (7,5%), а інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю за сімома шкалами продемонстрували 8 осіб (20%). Інші досліджувані розподілилися на профілі з переважним тим чи іншим типом рівня суб'єктивного за різними шкалами. Частково за інтернальним типом рівня суб'єктивного контролю: 6 з 7 шкал має 10 осіб; 5 з 7 шкал – 6 осіб; 4 з 7 шкал – 5 осіб. За екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю: 6 з 7 шкал має 6 осіб; 5 з 7 шкал має 2 особи.

Психологи продемонстрували найбільші відсотки (45-50%) екстернального типу суб'єктивного контролю за шкалами інтернальності в області невдач, у сімейних обставинах, в області виробничих відносин. Високі відсотки – це кількість відповідей досліджуваних за екстернальним типом, які свідчать про отримані низькі показники інтернальності. Тобто від 45-50% досліджуваних за цими шкалами мають найнижчі показники рівня суб'єктивного контролю (екстернальний тип). Низький показник за шкалою інтернальності в області невдач говорить про те, що ці психологи (45%) схильні передавати відповідальність за такі події іншим або просто сприймати їх як невезіння. Низький показник за шкалою інтернальності в області сімейних обставин демонструє те, що ці психологи (50%) обирають своїх партнерів причиною значущій ситуацій, які виникають у родині. Низький показник за шкалою інтернальності в області виробничих відносин каже про те, що ці досліджувані (50%) схильні приписувати більш вагоме значення зовнішнім обставинам (колегам, керівництву, везінню або невезінню). При цьому 80% відповідей досліджуваних за інтернальним типом за шкалою інтернальності в області міжособистісних стосунків. Тобто переважна більшість психологів за цією шкалою належать до інтернального типу, мають високі показники. Високий показник говорить про те, що людина сприймає себе здатною контролювати неформальні відносини з іншими, викликати симпатію та повагу до себе та ін. Звертають на себе увагу й високі показники за шкалами інтернальності у області досягнень

(72,5%) та відносно здоров'я та хвороб (70%). Високий показник за шкалою інтернальності у області досягнень відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними ситуаціями, подіями. Психолог з таким показником впевнений, що він досягає всього найкращого у власному житті самостійно, що він здатен досягти цілей майбутнього з успіхом. При високому показнику за шкалою інтернальності відносно здоров'я та хвороб психолог вважає себе багато в чому відповідальним за стан власного здоров'я (існує хвороба – звинувачує себе, впевнений, що багато в чому викликуватися йому допоможуть власні дії).

Важливим є те, що всі ті досліджувані, хто знаходиться на 8 фазі (найвищій фазі) емоційного вигорання та між 6 і 8 фазами мають за всіма шкалами або за 6 з 7 шкал – екстернальний тип рівня суб'єктивного контролю. Найнижчі ж фази (2, 3 фази) та показники ІСП (від 0,2 до 0,3) корелюють з вираженими показниками інтернального типу рівня суб'єктивного контролю або з більшістю показників за більшості шкал саме інтернального типу рівня суб'єктивного контролю.

Практична робота психолога з профілактики емоційного вигорання психологів. Незважаючи на великий обсяг досліджень, теоретичних засад феномену емоційного вигорання навіть конкретно серед представників професій типу «людина-людина» та, зокрема психологів, питання його профілактики залишається невирішеним до кінця. Тому було обрано розробити програму профілактики емоційного вигорання психологів засобами символдрами, запропоновано практичні рекомендації з профілактики емоційного вигорання, спираючись на отримані результати проведеного дослідження психологів.

Відзначено, що всі профілактичні форми та методи повинні бути спрямовані на усунення дій стресового агента: на зниження або усунення виробничої напруги, встановлення балансу між витраченими зусиллями та отриманими результатами, на підвищення професійної мотивації, на активізацію власної відповідальності за профілактику емоційного вигорання.

Задля провадження профілактики емоційного вигорання психологів обрано для початку групову роботу на семінарах-тренінгах з наступною вибірковою рекомендацією до групової або індивідуальної психотерапії. Визначено вид групи – закритий та перелічені обов'язкові правила роботи груп. Ефективним підходом вважається об'єднання орієнтованого та організаційно орієнтованого напрямків профілактики емоційного вигорання. Символдрама та її напрямки обрана як основа для вибору комплексу технік, методів для профілактичної роботи з досліджуваною категорією.

Символдрама включає багатий арсенал технік релаксації, а самим головним методом обрано метод Концентративного розслаблення (КоЕ) із Імагінативної психотерапії тіла (ІмКР). Він має особливий вплив на тіло та безпечний для використання навіть при тяжких соматичних хворобах.

У профілактичну роботу обов'язково мають входити прийоми самопомоги (КоЕ та ін.), ресурсні мотиви для стабілізації, контейнерування, відновлення внутрішніх ресурсів з нарцисичним підживленням, а деякі навіть мають можливості для створення внутрішнього

допоміжного, підтримуючого та захищаючого об'єкта. Конфліктні мотиви символ драми – м'які техніки, якій дозволяють символічно пропрацювати конфлікти, агресію, незадоволеність.

Можливості тайм-менеджменту, само менеджменту – це підходи до оптимізації праці, а розкриття професійної спільноти як ресурсу та мотивація до інноваційної діяльності, складання власного професійного маршруту. Профілактика емоційного вигорання психологів засобами символдрами має досягти інтегрованості декількох компонентів: фізичний та емоційний, психічний та духовний – формувати з цього гармонійне ціле. Вона повинна впливати на всі три компоненти емоційного вигорання, на стресостійкість та контроль як функцію особистості.

Були виявлені наступні тенденції, особливості, на які варто спиратися, згідно отриманих показників проведеного дослідження. По-перше, важливим, згідно показників емоційного вигорання, поділити психологів, які брали участь у дослідженнях, на три групи.

По-друге, спираючись на результати дослідження та компоненти емоційного вигорання, їх залежність від показників типів суб'єктивного контролю та показників типу стресостійкості, було запропоновано такий комплекс блоків для орієнтовної програми емоційного вигорання психологів, який охоплює їх всіх задля поліпшення стану учасників та надання їм технік самопомогі, вектору з довгостроковою профілактичною метою.

По-третє, блок про роботу з конфліктами та агресією орієнтовної програми емоційного вигорання психологів засобами символдрами у групі, учасники якої знаходяться на вищих фазах емоційного вигорання, будуть мати свої особливості. Для цієї групи недоречно пропонувати конфліктний мотив. Краще для початку пропонувати ресурсний мотив та просто деякі техніки опосередкованого вираження агресії. Для групи другої (із середніми показниками емоційного вигорання) конфліктний мотив краще давати для вираження власної агресії, але без «прямого» символічного конфліктного контакту з іншими в образі. Тобто використовується техніка індивідуальної фантазії у групі. А для групи № 3 може бути використана техніка групової фантазії у групі. Програма профілактики має впливати на усвідомлення учасниками, що кожен з них створює власну реальність, має змінювати її при умові, якщо вона його не задовольняє, та йому пропонуються перші кроки конструктивних дій. Така робота також має стимулювати відчуття суб'єктивного благополуччя, переживання щастя, стимулювати особистісне зростання. Символдрама ефективно підтримує потенціал особистості для відновлення архаїчних потреб, до самовилікування, до самосприйняття та відповідальності. Обрання засобів символдрами також є обґрунтованим через існування можливостей для психологів використання функціонуючої професійної спільноти як ресурсу, через наявність в ній коучингових засобів та можливостей для професійної інноваційної діяльності, що є необхідним для подолання визначених у дослідженні результатів психологів-учасників.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Трифакторна модель емоційного вигорання визначена провідною з такими її компонентами, як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція

професійних досягнень. На основі емпіричного дослідження встановлено рівень емоційного вигорання психологів, їх приналежність, схильність до типу стресостійкості, тип суб'єктивного контролю. Результати, отримані під час проведення дослідження, підтвердили наявність їх взаємозв'язку.

Досліджено показники емоційного вигорання за компонентами та підсумковими значеннями, згідно з яких декілька учасників знаходяться на найвищій і вищій фазах емоційного вигорання. Згідно графіка та підсумкових значень ІСП, вищі показники у однієї шостої опитаних, середні значення – майже у половини. Переважна більшість має схильність, приналежність до типу стресостійкості А та інтернальний тип РСК. Але найвищі відсотки екстернального типу РСК – у сфері невдач, сімейних обставин, виробничих відносин, а більшість за інтернальним типом – у сфері міжособистісних стосунків, досягнень, здоров'я, хвороб. Доведено, що досліджувані на найвищій, вищій фазах емоційного вигорання, мають схильність, приналежність до типу стресостійкості А і за всіма, або переважною більшістю шкал у них екстернальний тип РСК.

Згідно отриманих результатів дослідження, розроблена програма профілактики емоційного вигорання психологів засобами символдрами, спрямованими на зниження виробничої напруги, встановлення балансу між витраченими зусиллями та отриманими результатами, на підвищення профмотивації, на активізацію власної відповідальності за профілактику. Запропоновано практичні рекомендації з профілактики емоційного вигорання: форма – групова робота у формі закритої групи на семінарах-тренінгах; засоби символдрами – техніки релаксації, метод КоЕ, ресурсні та конфліктні мотиви; техніки тайм-менеджменту, самоменеджменту; засоби будування професійного маршруту та мотивування до інноваційної діяльності; форми взаємодії з професійним суспільством.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку може бути розробка довгострокової програми профілактики з повторною, систематичною, психодіагностикою, розширеними ресурсами, регулярними груповими заходами, а також розробка програм для психологів, що працюють в організаціях різного типу, закладах, групуючи їх за фазою вигорання та спеціалізацією; систематичне інформування психологів про важливість профілактики емоційного вигорання, власну відповідальність за неї, про діючі програми профілактики емоційного вигорання.

Список використаних джерел

1. Бётгтер Б. Концентративное расслабление – метод релаксации на границе между психотерапией и физиотерапией// Символдрама: Сборн. научн. статей. – Днепропетровск: Середняк Т.К., 2014. – № 1-2 (9). – С. 35-40.
2. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения: монографія / В.В. Бойко. – СПб.: Сударья, 1998. – 88 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2013. – 338 с.

4. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания. Учебн. пособ. для студ. факультета психологии. – Куйбышев: Куйбышевский филиал НГПУ, 2012. – 96 с.

5. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень. Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву. Семинар / Х. Лейнер. – М.: Эйдос, 1996. – 253 с.

6. Макарова Ю.А., Марева Е.Б., Севидов Л.Ю. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и успеваемости среди студентов старших курсов медицинских ВУЗов / Ю.А. Макарова, Е.Б. Марева, Л.Ю. Севидов. – М.: РМЖ, 2010. – №30. – С. 18-34.

7. Обухов-Козаровицкий Я.Л. Символдрама и Имагинативная телесно-ориентированная психотерапия в лечении психосоматических заболеваний: история и современность, мотивы и психотерапевтические техники // Я.Л. Обухов-Козаровицкий. Символдрама: Сборн. научн. статей. – Днепропетровск: Середняк Т.К., 2014. – № 1–2 (9). – С. 29-34.

8. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков / Я.Л. Обухов. – М.: Изд-во «Эйдос», 1997. – 40 с.

9. Обухов Я.Л. Удовлетворение архаических потребностей – использование метода символдрамы / Я.Л. Обухов. – М.: Изд-во «Эйдос», 2002. – 27 с.

10. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // В.Е. Орёл. – Психологический журнал. – 2001. – № 1. – Т.22. – С. 89-101.

11. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

12. Родина Е., Безпальча Р. Имагинативная телесно-ориентированная психотерапия: описание метода и практическое применение/ Символдрама: Сборн. научн. статей. – Днепропетровск: Середняк Т.К., 2014. – № 1-2 (9). – С. 41-48.

13. Столярова-Шерешевская Е. Психическая травма: актуальные аспекты // Символдрама: Сборн. научн. статей – К.: Printland, 2016. – № 1-2 (10). – С. 32-39.

14. Учебно-методический план. Специальность: психотерапевт по методу символдрамы / Сост.: Я.Л. Обухов-Козаровицкий, Е.Н. Родина, О.И. Шорохова, А.С. Жуков, М.В. Монченко, Г.Д. Холина. – К.: Printland, 2016.– 64с.

15. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490 с.

16. Шумакова Л. Да будет свет, да скроется тьма. Авторские мотивы Кататимно-имагинативной психотерапии для работы с депрессией// Символдрама: Сборн. научн. статей – К.: Printland, 2016. – № 1-2 (10). – С. 72-77.

17. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out// Journal of Social Issues – Malden, MA: Wiley–Blackwell, 1974. – Vol. 30.– № 1. – PP. 159-165.

18. ICD-10: International Classification of Diseases and Related Health Problems. – WHO. – Version: 2016 [Электронный ресурс]/URL:

<http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/Z70-Z76> (дата звернення: 03.01.2017).

19. Maslach C., Goldberg J. Prevention of Burnout: New Perspectives// Applied and Preventive Psychology. – 1998. – Vol. 7. – PP. 63-74.

20. Maslach Ch., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout// Journal of Occupational Behaviour.–New Jersey: Wiley, 1981.–Vol.2. –P.99-113.

21. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. – Oxford: Oxford University Press, 2000. – Sixth edition. – P. 159.

22. Rodgers J.C., Dobson S.C. Burnout in occupational therapists// American Journal of Occupational Therapy. – 1988. – Vol. 42. – PP. 787-792.

References

1. Bjott'er B. (2014). Koncentrativnoe rasslablenie – metod relaksacii na granice mezhdru psihoterapij i fizioterapij // Simvoldrama: Sborn. nauchn. statej. – Dnepropetrovsk: Serednjak T., K., 1-2 (9), 35-40.

2. Boiko V.V. (1998). Pravyła emotsyonalnoho povedenya: monohrafiia, Sudarina, 88 s.

3. Vodop'janova N. (2013). Psihodiagnostika stressa. SPb.: Piter, 338 s.

4. Kuznecova E.V., Petrovskaja V.G., Rjazanceva S.A. (2012). Psihologija stressa i jemocional'nogo vygoranija, Uchebn. posob. dlja stud. fakul'teta psihologii. Kujbyshev, 96 s.

5. Ljojner H. (1996). Katatimnoe perezhivanie obrazov: Osnovnaja stupen'. Vvedenie v psihoterapiju s ispol'zovaniem tehniki snovidenij najavu. Seminar M.: Jejdos, 253 s.

6. Makarova Ju.A., Mareva E.B., Sevidov L.Ju. (2010). Vzaimosvjaz' sindroma jemocional'nogo vygoranija i uspevaemosti sredi studentov starshih kursov medicinskih VUZov, M.: RMZh, 30, 18-34.

7. Obuhov-Kozarovickij Ja.L. (2014). Simvoldrama i Imaginativnaja telesno-orientirovannaja psihoterapija v lechenii psihosomaticeskikh zabolevanij: istorija i sovremennost', motivy i psihoterapevticheskie tehniki// Simvoldrama: Sborn. nauchn. statej. Dnepropetrovsk: Serednjak T.K., 1-2 (9). 29-34.

8. Obuhov Ja.L. (1997). Simvoldrama: Katatimno-imaginativnaja psihoterapija detej i podrostkov, M.: «Jejdos», 40s.

9. Obuhov Ja.L. (2002). Udovletvorenje arhaicheskikh potrebnostej – ispol'zovanie metoda simvoldrami, M.: «Jejdos», 27s.

10. Orjol V.E. (2001). Fenomen «vygoranija» v zarubezhnoj psihologii: jempiricheskie issledovanija i perspektivy// Psihologicheskij zhurnal, 1, Vol. 22, 89-101.

11. Psihologija zdorov'ja: Uchebnik dlja vuzov / Pod red. G.S. Nikiforova. SPb.: Piter, 2006, 607 s.

12. Rodina E., Bezp'al'cha R. (2014). Imaginativnaja telesno-orientirovannaja psihoterapija: opisanie metoda i prakticheskoe primenenie/ Simvoldrama: Sborn. nauchn. statej. – Dnepropetrovsk: Serednjak T. K., 1-2 (9). 41-48.

13. Stoljarova–Shereshevskaja E. (2016). Psihicheskaja travma: aktual'nye aspekty// Simvoldrama: Sborn. nauchn. statej, K.: Printland, 1-2 (10), 32-39.

14. Uchebno-metodicheskij plan. Special'nost': psihoterapevt po metodu simvoldramy/ Sost.: Ja.L. Obuhov-Kozarovickij, E.N. Rodina, O.I. Shorohova, A.S. Zhukov, M.V. Monchenko, G.D. Holina, K.: Printland, 2016, 64 s.

15. Fetiskin N.P. (2005). Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp, M.: Institut Psihoterapii, 490 s.

16. Shumakova L. (2016). Da budet svet, da skroetsja t'ma. Avtorskie motivy Katatimno-imaginativnoj psihoterapii dlja raboty s depressiej// Simvoldrama: Sborn. nauchn. statej, K.: Printland, 1-2 (10), 72-77.

17. Freudenberger H. J. (1974). Staff Burn-Out// Journal of Social Issues – Malden, MA: Wiley-Blackwell, Vol. 30, 1, 159-165.

18. ICD-10: International Classification of Diseases and Related Health Problems. WHO-Version: 2016 <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en/#Z70-Z76>

19. Maslach C., Goldberg J. (1998). Prevention of Burnout: New Perspectives // Applied and Preventive Psychology, Vol.7, 63-74.

20. Maslach Ch., Jackson S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behaviour, New Jersey: Wiley, Vol. 2, 99-113.

21. Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. Oxford: Oxford University Press, 2000, Sixth edition, p. 159.

22. Rodgers J. C., Dobson S. C. (1988). Burnout in occupational therapists// American Journal of Occupational Therapy, Vol. 42, 787-792.

Грись А.М., Мажирина Н.Ф. Особенности профилактики эмоционального выгорания психологов средствами символдрамы. В статье рассматриваются особенности эмоционального выгорания психологов и его профилактики средствами символдрамы. Определены компоненты эмоционального выгорания по ведущей, трехфакторной модели эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон, причины, фазы. По результатам проведенного исследования определен уровень эмоционального выгорания психологов, типа стрессоустойчивость и уровень субъективного контроля. Также подтверждена взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания, типом стрессоустойчивость та уровнем (типом) субъективного контроля. Согласно особенностей результатов исследования предложено программу профилактики эмоционального выгорания психологов средствами символдрамы. Профилактику предлагается проводить в формате закрытой группы, с мини-лекциями, шерингом, техниками релаксации та концентрационного расслабления, представления образов (мотивов), работой с рисунками, дискуссиями с включением собственного опыта членов группы, с ознакомлением с возможностями внешнего ресурса профессионального сообщества, повышения профессиональной мотивации к инновационной деятельности, самоменеджмента и повышения собственной ответственности за профилактику эмоционального выгорания во время своей деятельности. Обозначены перспективы дальнейших исследований и профилактической работы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, тип стрессоустойчивость, тип субъективного контроля, символдрама, КоЕ, мотив.

Hrys A., Mazhyrina N. Features of prevention of psychologists` emotional burnout using symboldrama resources.

The article discusses the features of emotional burnout among psychologists and its prevention using symboldrama resources. It determines the components of the emotional burnout of the leading, three-factor model of emotional burnout by Ch. Maslach and S. Jackson, its causes and phases. According to the results of the study there was examined the level of emotional burnout of the group of psychologists, their stress resistance and level of subjective control. Also, there was confirmed the relationship between the level of emotional burnout, the type of stress-resistance at the level (type) of subjective control. According to the features of the results of the study, there was proposed a program for the prevention of emotional burnout of psychologists with the help of symbol drama resources. Prevention of emotional burnout is proposed to be held in a closed group format, with mini-lectures, sharing, relaxation techniques, concentration relaxation, presentation of images (motives), working with pictures, discussions with the inclusion of the group's members experience, acquaintance with the external resources of the professional community, motivation for innovation, self-management and increasing one's own responsibility for the prevention of emotional burnout during professional activity. The article indicates the prospects for further research and preventive work.

Key words: *emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment, type of stress resistance, type of subjective control, symboldrama, KoE, motif.*

УДК 159.9

Завацький В.Ю.

**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ЯК ОСНОВИ ЇЇ АНТИЦИПАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Відомості по автору: *Завацький Вадим Юрійович* – кандидат психологічних наук, докторант кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

В статті розкрито принципи побудови та зміст програми розвитку соціальної зрілості особистості як основи її антиципаційних здібностей. Показано, що соціальна зрілість особистості виражає певний якісний стан її розвитку, такий ступінь оволодіння нею соціальним досвідом, який дозволяє їй виступати повноправним суб'єктом суспільно-практичної діяльності. Зазначається, що поняттям «соціальна зрілість» розкривається якісний ступінь розвитку особистості, який забезпечує її активне входження у різні види діяльності й сприяє інтенсивному соціально-