

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ПРОФІЛАКТИКИ Й КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ТА ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR THE PREVENTION AND CORRECTION SPECIALISTS' OF SOCIAL WORK PROFESSIONAL DEFORMATION AND BURNOUT

У статті розглядається актуальна проблема професійної дезадаптації фахівців соціальної сфери. Зокрема, автором представлена програма соціально-психологічного тренінгу з профілактики й корекції професійної деформації та вигорання фахівців із соціальної роботи. Соціально-психологічний тренінг розглядається як ефективний метод психопрофілактики, що ґрунтується на використанні активного соціально-психологічного навчання, групової динаміки і зворотного зв'язку для професійного самовизначення та розвитку особистості фахівців. Програма тренінгу розрахована на регулярні заняття в межах проведення супервізії спеціалістів соціальних служб. Метою тренінгу є діагностика та самодіагностика професійних деформацій фахівців, усвідомлення себе як професіонала, формування практичних навичок протидії стресам й ефективної комунікації. Структура групових занять складається із трьох змістовних модулів – інформаційно-діагностичного, емоційно-регулюючого та рефлексивно-підсумкового. Змістове наповнення тренінгу складають інформаційні міні-лекції, проведення психодіагностики особистості й прояву професійної деформації та вигорання фахівців, використання професійного портфоліо. Активно використовуються елементи арт-терапії, психотехніки з формування навичок позитивного ставлення, протидії стресам та емоційної саморегуляції. Методи активного самоздійснення та самореалізації, терапевтичні метафори, нарративні методи та техніки інтроспективного аналізу призначені для розвитку професійної рефлексії та самоповаги соціальних працівників. Змістовні модулі програми логічно пов'язані та становлять єдиний профілактично-корекційний комплекс. У підсумку зазначено оригінальність програми тренінгу, її адаптованість для фахівців соціальної роботи, передбачено можливість використання тренінгу та його елементів у процесі професійної діяльності та підвищення кваліфікації фахівців із соціальної роботи.

Ключові слова: професійні деформації, професійне вигорання, профілактика, корекція, фахівці із соціальної роботи, соціально-психологічний тренінг.

The article considers the current problem of preventing the phenomena of professional maladaptation of social workers. In particular, the author presents a program of psychological training for the prevention and correction of occupational deformities and burnout of social workers. Psychological training is considered as an effective method of psychoprophylaxis, based on the use of active psychological education, group dynamics and feedback for professional self-determination and personal development of professionals. The training program is designed for regular classes within the supervision of social services specialists. The purpose of the training is to diagnose and self-diagnose professional deformities of specialists, self-awareness as a professional, the formation of practical skills to prevent the distress, and effective communication. The structure of group training consists of three substantive parts, including information-diagnostic, emotional-regulatory and reflexive-final modules. The content of the training consists of informative mini-lectures, psychodiagnostics of personality and manifestation of professional deformation and burnout, use of professional portfolio, elements of art therapy, psychotechnics for the formation of skills of positive attitude, stress and emotional self-regulation and self-realization, therapeutic metaphors, narrative methods and techniques of introspective analysis for the development of professional reflection and self-esteem of social workers. The content modules of the program are logically connected and form a single preventive and corrective complex. As a result, the originality of the training program and its adaptability for social workers are showed, the possibility of using training and its elements in the process of professional practice and career advancement of social workers is indicated.

Key words: professional deformation, burnout, prevention, correction, specialists of social work, psychological training.

УДК 364.62
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.39>

Лапіна М.Д.
к.психол.н.,
доцент кафедри соціології
та соціальної роботи
Приазовський державний технічний
університет

Постановка проблеми. Складні екологічні, техногенні, економічні та соціальні проблеми сьогодення України потребують від суспільства розв'язання практичних завдань у галузі професійної праці – підвищення надійності, ефективності, результативності та якості професійної діяльності. Насиченість та темп сучасного життя, зростання утилітарних та духовних потреб особистості призводить до підвищення напруженості та важко-

сті трудового процесу працівників. І якщо ще вчора праця беззаперечно вважалася такою, що позитивно впливає на людину та його особистісні якості, сьогодні все частіше акцентується на спадному характері професійного розвитку. Ознакою негативного впливу професії на особистість є поява різних явищ професійної дезадаптації фахівців. Системним ефектом зниження або інволюції ресурсів різних рівнів психологічної регуляції фахівця

є професійні деформації та вигорання фахівців [1]. Особливо це стосується фахівців так званих соціономічних професій, чия діяльність пов'язана з великою кількістю стресогенних та нестандартних ситуацій, високою когнітивною складністю міжособистісного спілкування, психологічною напруженістю через «специфічні емоції» тощо. Визначними представниками професій соціальної сфери є соціальні працівники, що відчують значне психологічне та емоційне навантаження під час взаємодії з клієнтами, мають високу відповідальність за результати праці, а, відтак, найбільше піддаються професійній деструкції особистості та психічному вигоранню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномени професійних деформацій і вигорання фахівців активно вивчаються сьогодні вітчизняними та зарубіжними науковцями (С. Безносів, Н. Водопьянова, С. Дружилів, Е. Зеєр, О. Полякова, С. Maslach, S. E. Jackson, Н. J. Freudemberger та інших), найбільш досліджуваними є професійні деформації та вигорання медичних фахівців, учителів та викладачів, співробітників ОВС, значно менш розглянутими є питання характеристики професійних деструкцій фахівців із соціальної роботи (Н. Бамбурак, М. Воронцова, О. Главацька). Чимала кількість теоретико-прикладних досліджень присвячена проблематиці корекції й попередження професійної деформації та вигорання, але вони є несистемними та не об'єднані єдиним теоретичним підґрунтям. Зокрема, практичні напрями організації та проведення соціально-психологічних тренінгів із метою запобігання явищам професійного регресу особистості соціальних працівників ще не набули достатньої конкретизації.

Постановка завдання. Тому метою цієї роботи є розроблення та обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу з профілактики та корекції професійних деформацій фахівців із соціальної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Говорячи про профілактику й психокорекцію професійної деформації та вигорання соціальних працівників, дослідники переважно звертаються до методів індивідуальної та групової супервізії. Але зазвичай супервізія обмежена сферою «ефективного виконання професії», позиція супервізора є більш активною та оцінною, розв'язання особистісних проблем під час супервізії припустимо тільки в тому разі, якщо вони тісно пов'язані з професійною діяльністю супервізованого. Нагальні потреби в особистісно-професійному розвитку, активному пошуку професійної ідентифікації та самовизначення фахівців соціальної роботи потребують долучення інших методів, зокрема, методу актив-

ного соціально-психологічного тренінгу. Важливими ресурсами цього методу є емпіричне навчання, під час якого учасники за допомогою своїх власних взаємин і динаміки групи набувають досвіду міжособистісних стосунків, групової згуртованості й лідерства. Груповий зворотний зв'язок є джерелом усвідомлення своїх психологічних та поведінкових рис, особистісної інтуїції й розвитку, зростання самосвідомості та, зрештою, психологічного розвитку й особистісного вдосконалення.

Відтак на основі теоретичного аналізу професійно важливих якостей, особливостей та чинників професійної деформації та емоційного вигорання соціальних працівників й за допомогою методу психологічного тренінгу розроблено програму тренінгу профілактики та корекції професійної деформації та вигорання фахівців із соціальної роботи, що працюють у закладах соціальної підтримки населення.

Програма розрахована на тренінгові заняття тривалістю близько двох годин, заняття бажано проводити протягом року з певною періодичністю (один раз на тиждень) у межах проведення регулярної супервізії працівників. Зустрічі мають рахуватися частиною індивідуального плану соціального працівника та проводитися у робочий час. Зміст і результати кожної тренінгової зустрічі протоколюються або записуються на відео (за згодою учасників).

Метою тренінгової програми є діагностика та самодіагностика професійних деформацій фахівців, усвідомлення себе як професіонала, формування практичних навичок протидії стресам та ефективної комунікації. З огляду на такі цілі структура групових занять складається з трьох модулів (змістовних частин):

- інформаційно-діагностичний модуль (міні-лекція та психодіагностичні вправи) спрямований, по-перше, на розвиток уявлень про кризові періоди професійного розвитку фахівців та їхні психологічні особливості; про психологічні явища та феномени, що супроводжують процес професійного вигорання й професійні деформації; по-друге, на діагностику особистісної та професійної рефлексії, професійно-особистісних якостей, ступеню професійної дезадаптації, професійного вигорання соціальних працівників;

- емоційно-регулюючий модуль, завданнями якого є психопрофілактика та опанування засобів саморегуляції в ситуаціях професійного ризику, формування здатності до усвідомлення й самооцінки актуальних емоційних станів, оволодіння способами саморегуляції особистісних ресурсів;

- рефлексивно-підсумковий модуль містить рефлексивно-проективні вправи з формування навичок професійної саморефлек-

сії, самопрогнозування, самопроєктування, самопланування.

Змістовні частини програми логічно пов'язані між собою й разом являють єдиний профілактично-корекційний комплекс.

Інформаційно-діагностичний блок містить низку міні-лекцій, а саме: «Ознаки та особливості професійної деформації», «Професійний стрес та його профілактика», «Професійне вигорання фахівців соціальної сфери» тощо.

У діагностичній частині тренінгу рекомендовано застосовувати низку психодіагностичних методик у контексті з'ясування проявів професійної деформації та професійного вигорання: особистісні опитувальники, спеціалізовані методики оцінки синдрому професійного вигорання, проєктивні методики.

Поміж особистісних опитувальників найважливіше значення мають опитувальники, розроблені на основі персонологічних концепцій, зокрема, З. Фрейда, К. Юнга, Б. Ганнушкіна, Г. Айзенка, Р. Кеттела, К. Леонгарда, Д. Роттера та інших. Так, можуть бути використані особистісний опитувальник Індикатор типів Майерс-Брігс (МБТІ), типологічний особистісний опитувальник Г. Айзенка для діагностики нейротизму, екстраверсії-інтроверсії та психотизму особистості, опитувальник Р. Кеттела «16 особистісних факторів» (16PF). Зазначимо, що останній опитувальник є одним із найпоширеніших і визнаних у практиці соціально-психологічної роботи. Він ґрунтований на великій емпіричній базі, що забезпечує його практичність і валідність.

Аналіз проблем вивчення синдрому «професійного вигорання» призвів до розроблення спеціалізованих методик, які можуть бути використані для з'ясування розвитку професійних деформацій та синдрому вигорання і його окремих складників. Зокрема, для з'ясування особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» у фахівців соціальної сфери використовується методика В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання», яка є найбільш комплексною та дає можливість системно й детально проаналізувати ступінь вираженості таких компонентів, як напруга, резистенція та виснаження. Методика вивчення стильової саморегуляції поведінки (розробники В. Моросанова, Е. Коноп; адаптація МПЛ «Психодіагностика») допомагає визначити стильові особливості саморегуляції діяльності людини, а також найбільш істотні індивідуальні особливості управління зовнішньою і внутрішньою цілеспрямованою активністю, що стійко виявляються в професійній діяльності. Методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова дає можливість досліджувати прояви синдрому за показниками психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та професійної

мотивації. Методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина – людина» базується на тривимірній теорії синдрому, розробленій К. Маслач і С. Джексоном, і дає можливість визначити такі основні складники синдрому вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Проєктивні психодіагностичні методики дозволяють одержати додаткову змістовну інформацію щодо основних показників професійної деформації та вигорання. До найвідоміших методик належить адаптований варіант методики незавершених речень. У межах проведення тренінгових занять активно використовуються малюнкові методики, що ґрунтуються на аналізі та інтерпретації графічних зображень, створених або пред'явлених учасникам. До таких методів належать методика «Будинок-Дерево-Людина», «Неіснуюча тварина», «Тест руки», «Тест колірних переваг» тощо. Треба додати, що діагностика особистісних передумов професійної деформації співробітників буде ефективною в тому разі, якщо слідом за нею здійснюється комплексний аналіз та обговорення результатів тестування (конфіденційно або в групі).

Водночас варто враховувати, що інтерактивний рівень професійної рефлексії соціального працівника відбиває комунікативні професійні складнощі та порушення взаємодії в системі «фахівець – клієнт», його основним критерієм є ефективна професійна діяльність. Цей критерій відображає реальні здобутки фахівця, які є результатом його діяльності та свідчать про втілення певних творчих задумів та ідей. Фактично цей критерій можна вважати реалізацією професійної компетентності фахівця соціальної роботи та з огляду на це визначати, прогнозувати подальше розкриття, розвиток та збагачення професійно-особистісних навичок і вмій. Для цього у тренінгу використовується метод професійного портфоліо, яке збирається як «методична скарбничка», відображення поглядів людини на власну професію. Розділи в ньому визначаються самим фахівцем, за роками роботи. У цьому разі фахівцеві легше простежити динаміку свого розвитку, зміни поглядів на себе і професію, методів та підходів професійної діяльності [7].

В *емоційно-регулюючому модулі* тренінгу використовуються вправи з отримання навичок ефективної комунікації, практичних навичок протидії стресам та формування об'єктивного, позитивного ставлення до себе фахівців із соціальної роботи. Найбільш ефективними в цьому блоці є арт-терапевтичні методики та вправи: вправа «Малюємо маски ...» для роботи з емоціями страху, роздратування тощо, методика «Колесо мого життя» для визначення поняття здоров'я, усвідомлення

чинників, що впливають на здоров'я; «Розфарбовуємо почуття», «Малюємо символами й абстракціями» для образного вираження власних символів професійної діяльності соціальної роботи та інші арт-терапевтичні методики. Крім того, протягом усього тренінгу використовується вправа «Колір мого настрою», що дозволяє діагностувати актуальний емоційний стан учасників або створювати підгрупи учасників, подібних за емоційним станом на цей момент.

На завершення етапу арт-терапевтичної роботи виконується техніка «Малюємо кола», що сприяє розвитку спонтанності, рефлексії, дає змогу прояснити особистісні особливості, цінності, домагання, виявляє міжособистісні та групові взаємини, їхню динаміку, сприяє формуванню групової згуртованості [3].

Для формування практичних навичок із саморегуляції емоційних станів та психологічного стресу використовуються класичні вправи аутогенного тренування І.Г. Шульца, що містять 6 технік («тяжкість у кінцівках», «тепло в кінцівках», «оволодіння ритмом серцевої діяльності», «регуляція ритму дихання», «відчуття тепла в епігастральній області», «відчуття прохолоди в області лоба»). Тренування починається вправами з розвитку навичок релаксації: вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій», «Розмова на незнайомій мові» для зняття напруження з м'язів та артикуляційного апарату.

Важливим резервом у стабілізації емоційного стану є вдосконалення дихання: вправи «Заспокійливе дихання» та «Мобілізує дихання» тренують глибокий тип дихання, що використовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження й нервового напруження.

Релаксація зазвичай поєднується з методами самонавіювання. Учасники занять розробляють власні формули самонавіювання (аффірмації) з метою подолання власних комплексів, внутрішніх конфліктів, стресів, негативних психологічних станів тощо. Наприклад: «В мене прекрасне (міцне) здоров'я», «Я симпатичний(а), енергійний(а), працьовитий(а), сміливий(а)...», «З кожним днем моє здоров'я все краще і краще», «З кожним днем моє бажання палити (пити і ін.) все меншає» тощо [2]. Ефективній емоційній саморегуляції також сприяє використання прийомів візуалізації: вправа «Лимон», «Уявлення луку» [6], вправа «Крила», «Розмова з внутрішньою дитиною», «Храм тиші» [8] та інші.

Рефлексивно-підсумковий модуль містить методи і прийоми розвитку професійної рефлексії, описані в психолого-педагогічній літературі:

– методи активного самоздійснення та самореалізації. В основу психотехнік

покладено методики гуманістичної психології, що використовуються в групах психотерапії для корекційної роботи та особистісного зростання – арт-терапевтичні методи, малюнок, колаж, музика, інші засоби залучають додаткову естетичну діяльність. Створення умов для свободи вираження переживань сприятиме усвідомленню змін у собі, у своєму внутрішньому світі, це гарантує стабільність їхнього результату;

– методи мови метафор. У цьому контексті текстом є власне поведінка людини та результат цієї поведінки: міф, ритуал, матеріальна культура, усна народна творчість, мистецтво. Активне використання та написання терапевтичної метафори здатне творити цінності та смисли, має великий сугестивний потенціал, виступає стабілізатором психоемоційного стану людини та є потужним психотерапевтичним способом у пошуку нового розуміння й розв'язання виявлених психологічних труднощів фахівців.

– ефективними методами формування рефлексивних здатностей майбутніх соціальних працівників є також методи нарративної психології. Близький до нарративного підходу прийом, спрямований на вивчення часових відносин та цінностей особистості, який найбільш часто згадується в психологічній літературі як метод «Лінії життя». Метод «Лінія життя» дає нагоду «зробити зріз» часових і смислових аспектів суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. Профіль лінії життя вказує на контекст, з якого здійснюється побудова наявної динамічної смислової системи, що об'єднує в собі смисли минулого й майбутнього. Метод «Лінія життя» запускає процеси саморозуміння та особистісної рефлексії суб'єкта [5];

– техніки та методи інтроспективного аналізу – своєрідні техніки «дослідження себе», інтересу до свого внутрішнього світу, що зумовлює розвиток рефлексії як процесу отримання знання про самого себе. Ситуація, що створює умови для розвитку інтроспекції й рефлексії, складається або через певне утруднення, або постановку такого питання, яке змушує фахівця здійснити щодо себе дослідницький акт. На цьому етапі тренінгу використовуються ігри (наприклад, «Кімната Уолта Діснея») [4], інтроспекції персонажів художнього твору або фільму з відтворенням мисленнєвої діяльності, внутрішнього емоційного стану персонажу, його вражень від подій навколишньої дійсності тощо. Під час занять використовуються творчі роботи на теми: «Який я фахівець?», «Саме саме ...», «Я й мої колеги», «Мій улюблений клієнт» та заклики – «Послухайте себе!» («Відчуйте свій простір!») тощо.

Виключно корисними є завдання на розвиток самоповаги як прийняття себе, пози-

тивного ставлення до себе, почуття власної гідності. Самоприйняття веде до справжнього й безумовного прийняття інших. З іншого боку, прийняття іншими дає можливість із більшою готовністю усвідомлювати власні особистісні якості. Ступінь розвитку здатності до рефлексії визначається досить адекватним уявленням про самого себе, а також прийняттям позиції «У моєму житті все залежить від мене». Ця позиція зміцнюється, якщо людина щиро вірить у свої ресурси [3].

Після виконання вправ відбувається обмін враженнями, учасникам надається можливість поділитися своїми відкриттями.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, професійні деформації – це явище, яке повсякчасно має бути у фокусі дослідницьких інтересів науковців, практиків та менеджерів соціальної роботи. Соціально-психологічний тренінг має займати провідне місце в низці форм та технологій запобігання професійній дезадаптації та зниження ефективності професійної діяльності фахівців із соціальної роботи.

Оригінальна структура тренінгу, що адаптована для фахівців соціальної роботи, передбачає можливість органічного застосування тренінгу та його елементів у процесі професійної діяльності та підвищення кваліфікації фахівців із соціальної роботи. Програма тренінгу є гнучкою та раціонально-стандартизованою. Вона складається з обов'язкових та додаткових елементів, які заздалегідь передбачаються та методично забезпечуються відповідно до завдань, що потрібно розв'язати в кожному конкретному випадку. Послідовність та глибина розгляду тем та вправ є довільною і визначається інтересами, динамікою групо-

вої роботи, особистісними актуальними проблемами учасників тренінгу та професійними можливостями фахівців, які мають проводити тренінг.

Перспективи подальшого дослідження зазначеної проблеми вбачаємо у впровадженні тренінгу профілактики та корекції професійних деформацій та вигорання в діяльність соціальних служб та емпіричного обґрунтування його ефективності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Водопьянова Н.Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности. *Вестник СПбГУ. Психология*. 2015. № 16 (1), С. 45–54.
2. Волошко Н.І. Психологічні вправи для розвитку мотивації здорового способу життя в навчальному процесі. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 138–148.
3. Малкина-Пых И.Г. Гендерная терапия. Справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2006. 926 с.
4. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учеб.-метод. пособие. Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 288 с.
5. Практикум по психологии жизненных ситуаций / под ред. Е.Ю. Коржовой. СПб.: ООО «Фирма «Стикс», 2016. 268 с.
6. Сандберг Н., Уайнбергер А., Таллин Дж. Клиническая психология. Теория, практика, исследование. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 600 с.
7. Успенский В.Б., Чернявская А.П. Введение в психолого-педагогическую деятельность: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 176 с.
8. Хей Л. Исцели себя сам. Москва : Эксмо, 2016. 400 с.