

контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання». При цьому, у кожній із вищезазначених складових професійної життєстійкості нами виділені чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний.

Запропоноване визначення спирається на системний підхід до визначень психологічних понять В. О. Ганзена (1984). Відповідно до цього підходу розвернуті визначення мають трьохчастинну будову, при якій кожна частина повинна нести певну функцію і мати чітку структуру. Зміст частин включає: 1) суттєві ознаки поняття, в нашому випадку – «системна особистісно-професійна властивість»; 2) групи слів, що розкривають зміст суттєвих ознак в частині першій – «що формується в фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків»»; 3) ознаки, що характеризують прояв визначеного поняття – «забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання».

Комар Т. В., Мельничук А. Ю.

Хмельницький національний університет

ПОЗИТУМ-ПІДХІД: МОЖЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Зміни, які постійно відбуваються у сучасному суспільстві, підвищують вимоги до кваліфікації фахівців соціономічного профілю, продуктивності їх діяльності. Це можливо при умові професійної компетентності спеціаліста, його психологічного та фізичного здоров'я, і, що важливо, психічної стійкості до розвитку негативних станів, обумовлених стресогенністю їх праці. Особливості умов праці часто потребують від спеціаліста термінового прийняття рішення, самодисципліни, вміння зберігати високу працездатність в екстремальних умовах, емоційної віддачі, постійного психологічного та інтелектуального напруження. Все це може призводити до виснаження психологічних та фізичних ресурсів спеціаліста і, як наслідок, – до його емоційного (професійного) вигорання. Сьогодні практично відсутні дієві психологічні, клініко-психологічні та психофізіологічні технології, спрямовані на збереження здоров'я фахівця, попередження або зниження ризику виникнення даного синдрому. У цьому контексті необхідно звернути увагу на позитум-підхід як систему прийомів профілактики синдрому вигорання фахівців.

Вивченням позитум-підходу займалися: Кіріченко С., Гончаров М., Жуматій Т., Карикаш В., Кравченко Ю., Пезешкіан Н., Пезешкіан Х., Реммерс А. Ханецька Н. та інші. Дослідженням синдрому вигорання займалися чимала кількість науковців, зокрема: Водоп'янова Н., Карамушка Л., Комар Т., Максименко С., Сургунд Н., Попелюшко Р. та ін.

Метою нашої роботи є вивчення синдрому емоційного вигорання, інтегруючи дослідження явища емоційного вигорання через призму діагностичних та психотерапевтичних методів позитум-підходу.

Психологічне обстеження, анкетування й інтерв'ювання студентів, а також матеріали проведення індивідуальних і групових психотерапевтичних і психокорекційних заходів з фахівцями дозволяють виділити низку найбільш стресогенних чинників у роботі соціальних працівників, медиків, психологів тощо. Насамперед – це робота в переважно негативному емоційному полі. Суть цього чинника в тім, що більшу частину робочого часу працівники допомагаючих професій мають справу з людьми (дітьми), котрі відчувають потребу у соціальній та психологічній допомозі. Нагромадження подібного емоційного досвіду в процесі роботи з одного боку, призводить до виснаження ресурсів, з іншого боку – розвитку захисних психологічних механізмів у вигляді «неуспішних» копінг-стратегій, особистісної відстороненості як механізму психологічного захисту, розширення сфери економії емоцій й інших ознак емоційного вигорання. Наявність у більшості обстежуваних фахівців виражених рис емотивності, як здатності співчувати, співпереживати, є своєрідною ознакою наявності в них «базової навички» протистояти даному стресогенному чиннику й адаптуватися до нього. Проте, для збереження емоційної рівноваги необхідний розвиток навичок «поповнення банку позитивних емоцій» і

відволікання від роботи на інші види діяльності. Спостереження й психотерапевтичний досвід показують, що при всій очевидності й простоті адаптації до цього стресогенного чиннику, для багатьох фахівців саме він є найбільш важким. Інертність, «ургентна» аддикція (неусвідомлюване прагнення навантажити себе нездійсненою кількістю зобов'язань й, як наслідок – постійний поспіх й емоційна перенапруга), занурення в працю поряд із розвиненим звуженням вибору способів самовідновлення й одержання здорових задовольень у повсякденному житті (поза роботою) є суттєвими перешкодами (Комар Т., 2018).

Далі у вигляді цілої групи стресогенних чинників варто виділити небезпеку виникаючих ускладнень у клієнтів у процесі надання їм допомоги, негативні результати соціальної підтримки, дії фахівця в екстремальних умовах – з необхідністю приймати швидкі й гранично відповідальні рішення. Навіть за умови попередньої поінформованості про можливості таких чинників у студентські роки й наявності в багатьох фахівців рис гіпертимності повністю адаптуватися до них не вдається. Це можливо в групах і на заняттях соціальної адаптації із формуванням умінь емоційного переживання, частково цьому сприяє робота балінтовських груп.

Перешкодою для проведення повноцінних адаптаційних і профілактичних заходів у цьому випадку були такі фактори, як помилкова незручність, так і безвідповідальна безтурботність («саме пройде – забудеться»).

Усі без винятку учасники занять й обстежуваних фахівців указали на особливий стресогенний чинник – підвищену відповідальність. Уміння відзвітуватися про пророблену роботу, вчасно й грамотно оформити документацію тощо – необхідна, але досить непроста навичка. Вразливість професії, конфлікти з колегами й керівництвом є частим приводом для участі в психотерапевтичних і профілактичних заходах. Разом з роботою в тренінговій групі пророблення мотивації до професії й підвищення кваліфікації виявлялися необхідною профілактичною мірою в цьому випадку.

Відмінність наступного стресогенного чиннику – труднощів безумовно приймаючого спілкування – у тім, що дотепер на етапі навчання у ВНЗ студентів недостатньо готують до зустрічі з ним. Невміння спілкуватися із клієнтами в стані звуженої свідомості, у сп'янінні, у психозі, зіткнення з хамством, психологічним маніпулюванням, мовленнєві й морально-етичні бар'єри не тільки ускладнюють роботу фахівця, але і є основою для розчарувань і фрустрацій – пускових механізмів емоційного вигорання. Поповнення знань з клінічної психології, розвиток комунікативних навичок, тренінги й емоційне відреагування допомагають пристосуватися до цього чиннику. Але тут максимальна адаптація можлива за умови активного особистісного й духовного, професійного зростання фахівця, ціннісного ставлення до життя, власної професії протягом тривалого часу. Навчитися бачити у своєму клієнті не абстрактного носія проблем, не порушника суспільних норм і спокою, а, насамперед – особистість, людину, що бідує в участі й допомозі – неможливо за час тематичного вдосконалення або за роки навчання у навчальному закладі (Комар Т., 2018).

Позитум-підхід Н. Пезешкіана є психотерапевтичною концепцією та стратегією, орієнтованою на гармонізацію життя людини, підвищення реалістичності її світогляду, опрацювання як негативних, так і позитивних аспектів її проблем.

Термін «позитивний» походить від латинського слова «positum», що означає: даний, фактичний, наявний, справжній (Пезешкіан Х., Воронов М., 2003). Пезешкіан Н. наголошує, що будь-яку людину потрібно сприймати цілісно. Людина є носієм не тільки проблем, конфліктів і розладів, але й одночасно здібностей, які допомагають долати проблеми, вирішувати конфлікти, відновлюватись і самоцілюватись.

Позитивна психотерапія – це новітній гуманістичний, психодинамічний та конфлікт-центрований напрям сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською Асоціацією Психотерапії (ЕАР) у 1996 році, засновником є доктор медицини, психотерапевт Носсрат Пезешкіан.

«Здоровий не той, в кого немає проблем, а той, хто вмів з ними справлятися» (Пезешкіан Н.). Ми можемо зазначити, що здорові не ті фахівці, які не стикаються із труднощами та стресами, а ті, які знають, як з ними справлятися.

Позитум-підхід ґрунтується на трьох принципах: надії, балансу та самопомоги. (Карикаш В., Босовська Н., Кравченко Ю., Кириченко С., 2013).

Принцип надії характеризується як позитивний підхід у баченні здібностей і можливостей людини. Орієнтація на ресурсах фахівця передбачає спрямованість аналітичної процедури не лише на локалізацію синдрому вигорання, але, більшою мірою, на розуміння ресурсів, що проявляються у труднощах та стресах.

Принцип балансу. Проблеми, конфлікти та розлади, які виникають у фахівців внаслідок дисбалансу між певними дієвими факторами різної природи; якщо ми реагуємо на проблему, конфлікт або негаразд дисгармонійно (неадекватними даній ситуації здібностями та у невідповідних ідентичностях), то цим лише посилюємо проблему; і навпаки: ми маємо шанс реагувати таким чином, такими здібностями і з таких позицій, що відновить баланс і покращить ситуацію.

Принцип самопомоги. Суть даного принципу може продемонструвати східна мудрість «Ти можеш дати голодному рибу, і він не буде голодний цілий день. Але ти можеш навчити його ловити рибу, і він не буде голодний все своє життя». Задача Позитивної психотерапії не лише у тому, щоб вирішити дану проблему людини, але й щоб навчити її вирішувати інші свої проблеми і бути до них повсякчас готовими як до однієї з даностей життя.

Філософія позитум-підходу у житті, допомагає не лише краще зрозуміти та спілкуватися з людьми, але і допоможе краще пізнати людині себе як фахівця та попередити «вигорання» особистості. Ефективні техніки позитум-підходу, які може використовувати фахівець задля попередження синдрому вигорання (Карикаш В., Босовська Н., Кравченко Ю., Кириченко С., 2009):

Техніка позитивної реінтерпретації. Позитивна реінтерпретація розладів, проблем, ситуацій, учинків, захворювань дозволяє побачити їх з іншого боку, знайти в негативному – позитивне, у проблемі – можливість, у хворому – здорове, у кризі – шанс. За допомогою даної техніки фахівець може змінити свій погляд на проблемну ситуацію та попередити «вигорання».

Техніка транскультурного підходу. Транскультурний підхід відкриває можливості перед фахівцем, вирішити психологічну задачу, використовуючи досвід інших, призводить фахівця до зміни точки зору, розширює його горизонт і дає нові можливості для вирішення власної проблеми.

Техніка метафори. Ще одна техніка позитум-підходу, яка характеризується використанням притч, історій, мудрих висловлювань і прислів'їв у якості метафор проблемних ситуацій. За допомогою метафори ми активізуємо обране (правопівкульне) сприйняття у клієнта, впливаючи не лише на його розум, але й на його серце.

Позитивна реінтерпретація, транскультурний підхід, метафора використовується у роботі із клієнтами для дослідження та вирішення конфліктної ситуації (Пезешкіан Н., 1993). Проте, дані техніки можуть бути запропоновані, як альтернативна точка зору та будуть ефективними у самопомозі фахівцю при попередженні синдрому вигорання (Гільова Л. Л., Кулик Н. А., 2017).

Особливе місце відводить притчам. У позитивній психотерапії є неабияка кількість притч, які можуть використовуватися в різних ситуаціях, виконуючи функції дзеркала, зразка, опосередкування, збереження досвіду, транскультурної взаємодії, розширення концепції. Історія, у потрібний час прочитана фахівцем, несе вагомий терапевтичний потенціал.

Висновки нашого теоретичного дослідження полягають у необхідності цілеспрямованого вивчення синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю та психологічного супроводу їх професійної діяльності в напрямку нівелювання негативних змін у структурі професійно важливих якостей і профілактики професійних деструкцій особистості. Потребують подальшої розробки соціально-психологічні засоби профілактики та корекції проявів професійних деформацій у фахівців соціономічного профілю, а також заходи, спрямовані на підвищення ефективності професійного становлення та професійної зрілості фахівців соціономічного профілю на різних етапах їх професіоналізації відповідно до вікового та гендерного аспектів.

Комар Т. В., Шеремета С. Р.

Хмельницький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА МЕТОДИКАМИ ПОЗИТУМ-ПІДХОДУ

Вихід національної освіти на міжнародну арену світової спільноти ставить перед вищою школою вимогу підготувати особистість майбутнього фахівця, здатного до творчої та конкурентної діяльності. В контексті даної спрямованості змісту і методів вищів актуальності набувають дослідження, спрямовані на вирішення завдань навчання, розвитку і виховання особистості майбутнього фахівця. Необхідним є пошук інноваційних комбінацій кращих науково-освітніх традицій з релевантними психолого-педагогічній практиці зарубіжними здобутками і психотехнологіями. Вибір методу, методологічної свідомості є шляхом до усвідомлення істини, вибору достовірних знань і відповідного результативного досвіду.