

П'янківська Л.В.

**Програма психологічної профілактики
синдрому “емоційного вигорання”
у курсантів**

**Методичні рекомендації для психологів, що
працюють з курсантами закладів вищої освіти зі
специфічними умовами навчання**



Київ – 2018

УДК: 159.944:364.08-057.36(083.13)

П'янківська Л. В. Програма психологічної профілактики синдрому “емоційного вигорання” у курсантів : методичні рекомендації для психологів, що працюють з курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. – К.: “КОМПРИНТ” 2018. – 79 с.

В методичних рекомендаціях запропоновано авторську комплексну програму психологічної профілактики синдрому “емоційного вигорання” у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що базується на практичному досвіді і в простій, доступній формі викладений матеріал, що враховує вікові особливості курсанта.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. Структура та зміст програми “Профілактика синдрому “емоційного вигорання” у курсантів”.....	6
2. Комплексна тренінгова програма “Профілактика синдрому “емоційного вигорання” у курсантів”	14
Список використаних джерел.....	64
ДОДАТКИ.....	73

“Емоційне вигорання (*burnout*) – це симптом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволеності життям. Поширенню синдрому вигорання сприяє наша епоха – час досягнень, споживання, нового матеріалізму, розваг і отримання задоволення від життя. Це час, коли ми експлуатуємо самі й дозволяємо себе експлуатувати”.

А. Ленгле

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, в період ведення військових дій на Сході країни, реформування системи МВС України, підвищуються вимоги як до працівників поліції, так і до курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Впливи різноманітних соціальних, професійних, освітніх та психологічних факторів можуть призводити до появи у них симптомів синдрому “емоційного вигорання”, які проявляються у погіршенні стану здоров’я, втомі, емоційному виснаженні, розчаруванні у професії, зниженні адаптації до умов навчальної та службової діяльності, мотивації та продуктивності власної діяльності, порушенні міжособистісної взаємодії з одногрупниками, однокурсниками, офіцерами та ін.

Синдром “емоційного вигорання” – це феномен, який виникає непомітно, при надмірних вимогах до особистості, в процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та інтенсивній міжособистісній взаємодії, що сприяють появі виснаження емоційно-енергетичних та внутрішніх ресурсів, дезадаптації та інших негативних проявів. Він за своєю сутністю являє собою придбаний стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки.

У розв’язанні питань пов’язаних із негативним впливом професійної діяльності на емоційний стан курсанта, як майбутнього поліцейського, під час виконання професійних обов’язків постає завдання пошуку засобів, які допоможуть підтримати його психологічне здоров’я й своєчасно попередити прояви “емоційного вигорання”. Актуальним та перспективним засобом спроможним нівелювати прояви синдрому “емоційного вигорання” у майбутніх працівників поліції, ще у курсантському середовищі є розроблена програма психологічної профілактики синдрому “емоційного вигорання” у курсантів.

1. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ “ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ “ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ” У КУРСАНТІВ”

Тренінг є однією з найпоширеніших форм активного навчання, де відбувається розвиток конкретних умінь та навичок, а також збагачення знаннями. Поняття “*тренінг*” (від англ. *training*) вживається у різних значеннях, зокрема: підготовка, навчання, виховання, тренування. Його використовують для позначення різноманітних форм, методів, засобів і прийомів практичної психологічної індивідуальної та групової роботи.

При побудові тренінгової програми ми враховували вимоги до даної форми роботи, узагальнені результати проведених психодіагностичних досліджень, вікові особливості учасників, специфіку організації освітнього процесу та службової діяльності у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання, особливості проходження служби курсантами, сучасні вимоги до професійно-психологічної підготовки майбутніх працівників поліції. Проходження курсантами комплексної тренінгової програми час навчання у вузі також сприяє набуттю знань щодо впливу специфіки службової діяльності на особистість курсанта, усвідомлення та формування у них власного ставлення до неї, можливим проявам “емоційного вигорання”, у спрямуванні їх до самопізнання, самооцінки, професійної ідентичності, формування позитивного ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок комунікації, саморегуляції, засвоєння правил менеджменту, що важливо для ефективного виконання завдань професійної діяльності та самореалізації в умовах соціуму.

Мета тренінгової програми полягає у гармонізації професійно-особистісного розвитку курсанта, а її реалізація передбачає розв'язання наступних завдань:

- формування готовності до конструктивних змін та мотивації до професійної діяльності;
- сприяння становленню власної життєвої та професійної позиції;

- оволодіння продуктивними способами взаємодії, конструктивними копінг-стратегіями;
- формування комунікативних навичок курсантів;
- формування вмінь і навичок самодопомоги та взаємодопомоги;
- засвоєння правил тайм-менеджменту;
- формування вмінь і навичок саморегуляції емоційного стану;
- формування навичок командної взаємодії в міжособистісних стосунках вихованців для досягнення успіху;
- формування навичок саморозвитку;
- зниження рівня “емоційного вигорання”.

У розгорнутому вигляді базові складові запропонованої тренінгової програми подано на рис. 1.1.

У процесі розробки та впровадження тренінгової програми ми дотримувались наступних *базових принципів*:

- *принцип довіри* – визнання особистості кожного учасника, його емоцій та переживань;
- *принцип гуманізму* – доброзичливість і повага у взаєминах, культура спілкування тощо;
- *принцип послідовності, поетапності і ефективності*;
- *принцип активності* – приймати участь у виконанні практичних завдань, обговореннях проблемних ситуацій, здійснювати рефлексивні дії;
- *принцип конфіденційності* – заборона свідомого або ненавмисного розголошення інформації, отриманої у ході роботи;
- *принцип компетентності* – чітке визначення ведучим меж своєї компетентності та неухильне їх дотримання;
- *дослідницький принцип* – участь у створених проблемних ситуаціях, які потребують вирішення;
- *активізації потенціалу* – розвиток здібностей і ресурсів особистості;
- *принцип соціальної підтримки* – підтримка та взаємодія між учасниками тренінгу, підгрупами;