

## **ВЫГОРАНИЕ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА МЧС: ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**И.М. Ушакова, доцент, к. психол н., доцент,  
Национальный университет гражданской защиты Украины  
(г. Харьков)**

Синдром эмоционального выгорания - сочетание физических, эмоциональных и познавательных симптомов, которые испытывает профессионал, не способный эффективно преодолевать стресс. Он приобретает в жизнедеятельности и профессиональной деятельности и этим отличается от других форм эмоциональной ригидности.

В.В. Бойко определяет выгорание как произведенный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (снижение их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия. Это стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения, функциональный стереотип, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Таким образом, собственно выгорание В.В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными - его последствия, когда выгорания негативно отражается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Также эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности [1].

С синдромом выгорания сталкиваются специалисты разных профессий. Особенно актуальна эта проблема для специалистов так называемых "помогающих" профессий, в том числе и для психологов.

Можно сколько угодно утверждать, что психолог-профессионал никогда не проникается проблемами клиента, не "пропускает их через себя", а рассматривает их отстраненно, но факты свидетельствуют, что практический психолог, который постоянно сталкивается с проблемами, горем, стрессовыми состояниями и эмоциональными перегрузками (а это обычные для психологов, работающих в экстремальных ситуациях, моменты) не может не переживать их вместе с клиентом. Но правда состоит и в том, что "профессионал в области душевного здоровья", которым считается психолог, не может помогать другим людям в решении их проблем, если он сам переполнен теми же проблемами. Каким комплексом методик и приемов он не обладал, в первую очередь он должен быть примером психологического здоровья и зрелости для своих клиентов. Поэтому личностный рост психолога и профилактика эмоционального выгорания является залогом его психологического, нравственного и духовного здоровья и, в конечном итоге, его профессиональной успешности, которая проявляется в эффективной помощи клиентам.

Письменный анонимный опрос, проведенный нами среди психологов различных подразделений системы МЧС Украины показал, что 39% из них ощущают усталость и опустошенность, особенно после выездов на экстремальные ситуации; многие (42%) ощущают растерянность и бессилие в ситуациях необходимости оказания ими профессиональной помощи пострадавшим или их родственникам; около 75% указывают, что "местом эмоциональной разгрузки" для них является семья или компания друзей, причем способы для этого выбираются не всегда конструктивные – ссора (19%), алкоголь (22%), просмотр телепередач (63%) и почти все (93%) отмечают необходимость усиления работы по профилактике выгорания и реабилитации после сложных случаев в профессиональной деятельности.

Современная психология знает много методов, методик и приемов, способствующих предупреждению и преодолению эмоционального выгорания. Действия, направленные на преодоление синдрома выгорания, предполагают как самопомощь, так и предоставления внешней профессиональной помощи. В первом случае специалистам, близким к "выгоранию", необходимо осознавать симптомы психологического стресса, управлять им, овладеть широким спектром приемов саморегуляции и преодоления первых симптомов стресса на работе. К таким средствам можно отнести различные формы и методы самоуправления и саморегуляции: релаксация, формулы самовнушения, аутотренинг, медитация, гипноз, дыхательные и изометрические упражнения. Кроме того, различными авторами разработано множество рекомендаций, которые могут помочь людям, которые склонны к дистрессу и выгоранию (быть терпеливым, делать только одно дело одновременно, переключаться, отдыхать, использовать собственное чувство юмора, сублимировать энергию и т.д.). Если же такая помощь самому себе не будет достаточной, потребуется профессиональная - для профилактики и преодоления синдрома выгорания. К таким средствам можно отнести различные тренинги (направленные на развитие личностных качеств, психологической культуры, повышение уровня психического здоровья и психологической устойчивости и т.п.) и различные формы супервизии, в том числе и балинтовские группы, на наш взгляд, незаслуженно забытые современными психологами экстремального профиля.

Метод, который возник как дискуссионные групповые семинары для врачей общей практики, со временем стал одним из действенных средств реабилитации и личностного роста психотерапевтов и психологов [2].

В состав группы могут входить практические психологи, которые работают (работали) в одной ситуации (например, ликвидация чрезвычайной ситуации) или в одной организации. При этом нежелательным является сочетание в одной группе специалистов,

связанных служебно-иерархическими отношениями. Возрастных и половых ограничений при формировании балинтовской группы не существует. В группу входит от 6 до 15 человек, оптимальное количество - 8 - 10. Основным принципом формирования группы является добровольность объединения профессионалов, их готовность к пересмотру стереотипов и собственных установок и заинтересованность в коллегиальной взаимопомощи.

Классические балинтовские группы встречаются 1-2 раза в месяц при организации группы, которая рассчитана на совместную работу в течение 2-3 лет. Для психологов экстремального профиля более целесообразным, на наш взгляд, будет интенсивная сессия. Продолжительность занятия - 1-1,5 часа с 10-минутным перерывом перед заключительными шагами.

Руководитель группы выбирается участниками или специально приглашается для этой работы. Он должен быть опытным специалистом и знать технологию балинтовской группы. И здесь возникает проблема подготовки таких специалистов.

Основным условием продуктивной работы балинтовской группы является создание атмосферы доверия, эмоционального интереса, которое сочетается с чувством безопасности, открытости, балансирование между "холодной" атмосферой клинического разбора и слишком "горячей" ситуацией личностного тренинга [3].

Таким образом, как свидетельствуют наши данные, проблема профессионального выгорания среди психологов МЧС Украины стоит очень остро. Поэтому сейчас работа должна быть направлена на построение системы эффективной профилактики такого явления, а также реабилитации, особенно после сложных случаев. Мы считаем организацию балинтовских групп одним из наиболее эффективных средств в этом случае.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: "Прогресс", 1996. 469 с.
2. John Salinsky, 1997. Balint Groups: History, Aims and Methods. // <http://familymed.musc.edu/balint/overview.html>