

УДК 159.99

Ушакова Ірина Михайлівна

доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,

кандидат психологічних наук, доцент,

Національний університет цивільного захисту України

ПРОБЛЕМА ВИГОРЯННЯ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ

В статті розглянуто феномен вигорання та виділені основні причини його виникнення у психологів, в тому числі і екстремального профілю. Названі основні засоби профілактики та реабілітації осіб, які близькі або вже демонструють ознаки вигорання. особлива увага зосереджена на роботі балінтовської групи як одного з ефективних засобів і профілактики вигорання, і реабілітації психологів з синдромом вигорання.

Ключові слова: вигорання, психолог ДСНС, профілактика, реабілітація, балінтовська група.

В статье рассмотрен феномен выгорания и выделены основные причины его возникновения у психологов, в том числе и экстремального профиля. Названы основные средства профилактики и реабилитации лиц, которые близки или уже демонстрируют признаки выгорания. Особое внимание уделено работе балинтовской группы как одного из эффективных средств и профилактики выгорания, и реабилитации психологов с синдромом выгорания.

Ключевые слова: выгорание, психолог ГСЧС, профилактика, реабилитация, балинтовская группа.

This article describes the phenomenon of burnout and highlights the main reasons for its occurrence among psychologists, including the extreme profile. Named the main means of prevention and rehabilitation of persons who are close to or already showing signs of burnout. Particular attention is paid to the work balint group as one of the most effective drugs and prevention of burnout and psychological rehabilitation of the burnout syndrome.

Keywords: burnout, a psychologist at the civil service emergencies of Ukraine, prevention, rehabilitation, balint group.

Синдром емоційного вигорання - поєднання фізичних, емоційних і пізнавальних симптомів, які відчуває професіонал, не здатний ефективно долати стрес. Він виникає в життєдіяльності і професійної діяльності і цим відрізняється від інших форм емоційної ригідності.

В.В. Бойко визначає вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи. Для нього це стереотип емоційної, частіше за все професійної поведінки, функціональний стереотип, який дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. Таким чином, власне вигорання В.В. Бойко вважає конструктивним, а дисфункціональними - його наслідки, коли вигорання негативно

відображається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами. Також емоційне вигорання призводить до професійної деформації особистості [1, С. 267].

З синдромом вигорання стикаються фахівці різних професій. Особливо актуальна ця проблема для фахівців так званих "допомагаючих" професій, в тому числі і для психологів.

Практичний психолог допомагає клієнту в саморозкритті, самореалізації, вирішенні життєвих проблем, отриманні певних комунікативних навичок, необхідних як у повсякденному житті, так і при виникненні кризових ситуацій. Крім того, одним з найважливіших напрямків діяльності психолога-практика є допомога в подоланні психоемоційних навантажень. При цьому проблема таких навантажень є однаково значущою як для клієнта, так і для самого психолога.

Можна скільки завгодно стверджувати, що психолог-професіонал ніколи не переймається проблемами клієнта, не "пропускає їх через себе", а розглядає їх відсторонено, але факти свідчать, що практичний психолог, який постійно стикається з проблемами, горем, стресовими станами і емоційними навантаженнями (а це звичайні для психологів, які працюють в екстремальних ситуаціях моменти) не може не переживати їх разом з клієнтом. Але правда полягає і в тому, що "професіонал у сфері душевного здоров'я", яким вважається психолог, не може допомагати іншим людям у вирішенні їх проблем, якщо він сам переповнений тими ж проблемами. Яким би комплексом методик і прийомів він не володів, в першу чергу він повинен бути прикладом психологічного здоров'я і зрілості для своїх клієнтів. Тому особистісне зростання психолога і профілактика емоційного вигорання є запорукою його психологічного, морального і духовного здоров'я і, в кінцевому підсумку, його професійної успішності, яка проявляється в ефективній допомозі клієнтам.

Письмове анонімне опитування, проведене нами серед психологів різних підрозділів системи ДСНС України показало, що 39 % з них відчувають втому і спустошеність, особливо після виїздів на екстремальні ситуації і після надання допомоги переселенцям та іншим особам, що прибули з зони АТО; багато

(42 %) відчують розгубленість і безсилля в ситуаціях необхідності надання ними професійної допомоги постраждалим або їх родичам; близько 75 % вказують, що "місцем емоційного розвантаження" для них є сім'я або компанія друзів, причому способи для цього вибираються не завжди конструктивні - сварки (19 %), алкоголь (22 %), перегляд телепередач (63 %). Майже всі опитані (93 %) наголошують на необхідності посилення роботи щодо профілактики вигорання і реабілітації після складних випадків у професійній діяльності.

Сучасній психологія знає багато методів, методик і прийомів, що сприяють попередженню і подоланню емоційного вигорання. Дії, спрямовані на подолання синдрому вигорання, припускають як самодопомогу, так і надання зовнішньої професійної допомоги. У першому випадку фахівцям, близьким до "вигорання", необхідно усвідомлювати симптоми психологічного стресу, керувати ним, опанувати широким спектром прийомів саморегуляції та подолання перших симптомів стресу на роботі. До таких засобів можна віднести різні форми і методи самоорганізації і саморегуляції: релаксація, формули самонавіювання, аутотренінг, медитація, гіпноз, дихальні і ідеомоторні вправи. Крім того, різними авторами розроблено безліч рекомендацій, які можуть допомогти людям, що схильні до дистресу і вигорання (бути терплячим, робити тільки одну справу одночасно, переключатися, відпочивати, використовувати власне почуття гумору, сублімувати енергію тощо) [2, С.35-40]. Якщо ж така самодопомога не буде достатньою, потрібно професійна - для профілактики і подолання синдрому вигорання. До таких засобів можна віднести тренінги (спрямовані на розвиток особистісних якостей, психологічної культури, підвищення рівня психічного здоров'я і психологічної стійкості тощо) і різні форми супервізії, в тому числі і балінтовські групи [3, С.23-33].

Розглянемо докладніше останню форму роботи, оскільки вона, на наш погляд, незаслужено забута сучасними психологами екстремального профілю.

До складу групи можуть входити практичні психологи, які працюють (працювали) в одній ситуації (наприклад, ліквідація надзвичайної ситуації) або

в одній організації. При цьому небажаним є поєднання в одній групі фахівців, пов'язаних службово-ієрархічними відносинами. Вікових і статевих обмежень при формуванні балінтовської групи не існує. До групи входить від 6 до 15 осіб, оптимальна кількість - 8 - 10. Основним принципом формування групи є добровільність об'єднання професіоналів, їх готовність до перегляду стереотипів і власних установок і зацікавленість в колегіальній взаємодопомозі.

Класичні балінтовські групи зустрічаються 1-2 рази на місяць при організації групи, яка розрахована на спільну роботу протягом 2-3 років. Для психологів екстремального профілю більш доцільним, на наш погляд, буде інтенсивна сесія. Тривалість заняття - 1-1,5 години з 10-хвилинною перервою перед заключними кроками.

Керівник групи обирається учасниками або спеціально запрошується для цієї роботи. Він повинен бути досвідченим фахівцем і знати технологію балінтовської групи. І тут виникає проблема підготовки таких фахівців.

Заняття балінтовської групи детально структуровані і проводяться в кілька етапів, які описані фахівцями [4].

Робота балінтовської групи спрямована на дослідження емоційної і несвідомої частини роботи психолога, її усвідомлення а також на безпеку роботи психолога (відновлення, захист, попередження стресу і вигорання). Об'єктами роботи такої групи виступають комунікація, емоції і почуття, ірраціональні ідеї і установки, психологічні захисти, переноси і контрпереноси, очікування та смисли. Інструментами роботи в балінтовській групі є асоціації, фантазії, аналогії, аналіз захистів і переносів та емоційна підтримка. Тут вітається поліфонія точок зору та обговорення, яке спрямоване на пошук нових смислів у відносинах, нових поглядів на комунікацію [4].

Всі зазначені особливості роблять таку форму організації профілактики та реабілітації психологів, які близькі або демонструють симптоми емоційного вигорання важливим інструментом в їх професійному зростанні.

Таким чином, як свідчать наші дані, проблема професійного вигорання серед психологів ДСНС України стоїть дуже гостро. Тому зараз робота повинна

бути спрямована на побудову системи ефективної профілактики такого явища, а також реабілітації, особливо після складних випадків. Ми вважаємо організацію балінтовських груп одним з ефективних засобів в цьому випадку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / В.В. Бойко - М.: "Прогресс", 1996. – 469 с.
2. Елдышова О.А. Проблема «выгорания» в профессиональной деятельности психолога и способы профилактики. / О.А. Елдышова. // Работа переживания и психологическая помощь детям: Сборник статей и тезисов выступлений II Международной конференции Телефонов Доверия (Москва, 25-27 октября 2007г.). – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2007. – С. 35-40
3. Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии. / С.А. Кулаков. – СПб: «Речь», 2002. – с. 23-33.
4. Salinsky John. Balint Groups: History, Aims and Methods [Електронний ресурс]. / John Salinsky – Режим доступу:
<http://familymed.musc.edu/balint/overview.html>