

[10; 11]. Провідним фактором у такому психокорекційному процесі є усвідомлення суб'єктом справжніх витоків агресивних тенденцій. Шляхом усвідомлення їх інфантильних формовиявів суб'єкт послаблює механізми, які їх ініціюють, та робить свою поведінку більш свідомо керованою, а відтак і соціально прийнятною.

1. Дикман Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание. Приложение: Методы аналитической психологии/ Перевод Г.Л. Дроздецкой и В.В. Зеленского; Под общ. ред. В.В. Зеленского. – СПб.: Академический проект, 2000. – 256 с.

2. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Пер. с фр. Н.С. Автономовой. – М.: Высшая школа, 1996. – 623 с.

3. Мей Р. Любовь и Воля / Пер. с англ. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 384 с.

4. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Барнеса Э. Мура, Бернарда Д. Файна. – М.: Класс, 2000. – 304 с.

5. Ранк О., Закс Г. Психоаналитическое исследование мифов и сказок. Между Эдипом и Озирисом: Становление психоаналитической концепции мифа / Сборник. Переводы с нем. – Львов: Инициатива; М.: Совершенство, 1998. – С. 207–246.

6. Ранк О. Миф о рождении героя. Между Эдипом и Озирисом: Становление психоаналитической концепции мифа / Сборник. Переводы с нем. – Львов: Инициатива; М.: Совершенство, 1998. – С. 123–206.

7. Франц М.-Л., фон. Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке. – СПб.: Б.С.К., 1998. – 360 с.

8. Юнг К.Г. Бессознательное рождение героя. Между Эдипом и Озирисом: Становление психоаналитической концепции мифа / Сборник. Переводы с нем. – Львов: Инициатива; М.: Совершенство, 1998. – С. 276–312.

9. Юнг К.Г. Символы матери и возрождение. Между Эдипом и Озирисом: Становление психоаналитической концепции мифа / Сборник. Переводы с нем. – Львов: Инициатива; М.: Совершенство, 1998. – С. 313–380.

10. Яценко Т.С. Психологичні основи групової психокорекції. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

11. Яценко Т.С., Кмит Я.М., Мошенская Л.В. Психоаналитическая интерпретация косплека тематических психорисунков (глубинно-психологический аспект). – М.: СИП РИА, 2000. – 192 с.

Надійшла до редакції 25.12.2007.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОПОРУ

Олег СВЯТКА

Copyright © 2008

Наукова проблема та її актуальність. Сучасна психологічна наука спрямована на ефективні засоби підготовки і професійне становлення психолога-практика. У зв'язку з цим важливо уважно проаналізувати фактори, які перешкоджають цьому процесу, зокрема вивчити й такий, як професійне вигорання, що може стосуватись як психологів, так і людей інших професій.

Сутність професійного вигорання знаходить відображення у працях Х. Фрейденбергера, Б. Пелмана, Є. Хартмана, К.О. Малишевої, Л.Н. Юр'євої та багатьох інших учених. Уперше термін “вигорання” був уведений американським психіатром Х. Фрейденбергером у 1974 році як характеристика психічного стану здорових людей, які знаходилися в інтенсивному спілкуванні з клієнтами при наданні їм професійної допомоги [2]. Під “вигоранням” дослідник розумів знесилення, котре супроводжується почуттям власної безпорадності. Однак таке тлумачення є неясним та змістовно неоднозначним. Б. Пелман та Є. Хартман, узагальнивши численні визначення зазначеного поняття, виокремили його основні ознаки: емоційне та/або фізичне знесилення, деперсоналізація, знижена робоча продуктивність [2].

Сьогодні феномен вигорання кваліфікується як багатовимірний конструкт, набір негативних психічних переживань, фізичне, емоційне та розумове знесилення від довготривалого напруження, пов'язаного з міжособистісними відносинами, які супроводжуються емоційною насиченістю та когнітивною складністю [6]. Всесвітня

організація охорони здоров'я (2001) визначає синдром вигорання як фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, котре характеризується порушенням продуктивності праці й утомию, безсонням, зниженням імунітету, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин задля отримання тимчасового полегшення, яке має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [6]. У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) синдром вигорання знаходиться під номером Z73.0., що входить до класифікаційної рубрики “Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень”.

Проблема професійного вигорання нами розглядається у психокорекційній практиці глибинного спрямування в руслі психодинамічної теорії за методом активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розробленого академіком АПН України Т. С. Яценко. У контексті наведеної концепції нас передусім цікавить взаємозв'язок професійного вигорання із психологічним опором.

Мета статті: вивчити проблему професійного вигорання в контексті психологічного опору.

Виклад основного матеріалу статті. Опір як поняття ввів у науковий обіг засновник психоаналізу З. Фройд. Спочатку опір розглядався ним як протидія пацієнта спогадам і вільним асоціаціям. Пізніше це поняття стало ширшим, означаючи перешкоди цілям та про-

цедурам, які походять від пацієнта. Під психологічним опором розуміють сили і процеси, котрі перешкоджають усвідомленню інформації шляхом протидії переходу спогадів, уявлень і симптомів із несвідомого у свідоме.

На наше переконання, доречно дотримуватися позиції тих дослідників, які трактують опір, зважаючи на функційні особливості несвідомої сфери психіки. На думку академіка АПН України Т. С. Яценко, опір – це внутрішня обслуговуюча інстанція, яка слугує “Его” та “Супер-Его” для забезпечення соціально адаптованої поведінки. Вивчення цього феномена відбувається на основі реакцій опору суб’єкта у процесі психокорекції. Явище опору складно об’єктивувати, але його можна відчутти. У цьому випадку все єство суб’єкта ніби говорить і демонструє – “стоп” [7]. Варто зауважити, що витіснення й опір діють єдино: за відсутності опорів витіснений матеріал міг би повернутися до свідомості, і тоді витіснення втратило б свою доцільність.

Т. С. Яценко кваліфікує опір як фізіологічну реакцію, про що свідчить наявність тілесного напруження у суб’єкта. Опір не має чіткого завдання адаптувати людину до соціуму, однак завдяки підпорядкованості захисній системі цей феномен може приймати форму захисту і навпаки. Опори перешкоджають доступу до свідомості витіснених змістів. Водночас несвідома сфера виявляється опосередковано через взаємозв’язки, які наявні у логіці несвідомого [10].

Отож для розв’язання проблеми опірної поведінки і, як наслідок, професійного вигорання психологу треба розуміти основні феномени несвідомого, які відображені в “Моделі внутрішньої динаміки психіки”, запропонованої академіком Т. С. Яценко. У межах цієї моделі соціальні та несвідомі аспекти існують паралельно, однак вони діаметрально спрямовані. Логічно впорядкований зміст несвідомого, виявляючись, зберігає захисну функцію – бути непізнаним, хоча й за сприяння опорів, котрі стають перепорою на шляху пізнання логіки несвідомого.

Опірна поведінка суб’єкта тісно пов’язана з особливостями захисної системи суб’єкта, яка є індивідуально неповторною, але ґрунтується на загальних закономірностях, що виділені Т. С. Яценко: прагненні “від слабкості до сили”, “до самопокарання”; тенденції до єднання з іншими людьми і до руйнування стосунків; спонукання “до життя”, “до самореалізації” і водночас – “до психологічної імпотенції” і “психологічної смерті”.

Ефективність психокорекційної роботи АСПН зумовлюється розумінням того, що несвідоме має логічну і системну впорядкованість, відрізняючись від свідомого за часовими параметрами (існує поза часом і простором), за відношенням до фізичної реальності (на першому плані тут є психічна реальність). Таке розуміння функціональних особливостей несвідомого відкриває можливість дешифрувати його вияви (що наявні в інфантильному інтересі) у поведінці суб’єкта, який піддається психокорекції, відкриваючи можливості для гармонізації його особистості.

Майбутні психологи-практики мають сформовану професійну мету та цілі особистісного зростання. В АСПН відбувається пізнання та нівелювання осо-

бистісної проблематики, яка нерідко гальмує просоціально активність (професійну зорієнтованість) суб’єкта всупереч його ж бажанням. Цілісне (а не дискретне) бачення психіки людини в її свідомих і несвідомих виявах дозволяє їй через усвідомлення глибинних мотивів поведінки зінтегрувати бажані просоціальні устремління з відповідними діями, вчинками.

Обов’язкове проходження майбутніми психологами психокорекційних груп АСПН зумовлює відмінності у сприйнятті психокорекційної роботи на різних курсах. Якщо студенти початкових курсів у процесі психокорекції спрямовують свій дослідницький інтерес на пізнання себе та інших учасників, то студенти випускних курсів інтегрують особистісні здобутки із знаннями про закономірності функціонування несвідомої сфери, а також розуміння особливостей проведення психокорекційних груп. Поглиблене самоусвідомлення у процесі психокорекції упереджує професійне вигорання, зумовлює високий ступінь мотивації до самопізнання у майбутніх психологів та до подолання бар’єрів на шляху оволодіння ними професійними вміннями.

Під час проходження психокорекційної практики психологами відбувається їх залучення до процесу глибинного пізнання розумових можливостей суб’єкта, поступовий розвиток у нього здатності до раціонального осмислення власних емоційних реакцій та поведінкових актів, котрі виникли під тиском емоцій, а також самостійного віднаходження інфантильних передумов непродуктивної поведінки.

Закономірності змін учасників полягають у позитивній дезінтеграції та вторинній інтеграції психіки на більш високому рівні. Групова інтеграція стосується передусім групових змін, а позитивна дезінтеграція та вторинна інтеграція психіки спрямовані на внутрішні, особистісні зміни учасників психокорекційного процесу. Врахування закономірностей динаміки групового процесу та особистісних змін її учасників забезпечує ефективне управління психокорекційним процесом АСПН. Як зазначає Т. С. Яценко, ці процеси відзначаються стійкою взаємозалежністю: чим вищий рівень групової інтеграції, який характеризується високим ступенем довіри, взаємопідтримки, прийняття інших людей, тим більше відкривається можливостей для індивідуально-особистісної дезінтеграції, яка передбачає послаблення звичних (часто деструктивних) установок; вторинна інтеграція зумовлює розширення самосвідомості та розуміння власної несвідомої сфери.

Непрофесійною є позиція, коли нівелюються закони розгортання особистісних змін, передчасно створюється ситуація “вибуху” для учасника, що може спричинити занурення його в емоційний і навіть афективний стан з виникненням опорів. Позитивні зміни, котрі настають у процесі позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції, є важко досяжними для людей зі стабілізованою ригідністю психіки, яка характеризується неможливістю позбавитися звичних установок, стереотипних поглядів. За таких умов емоційні перевантаження у психокорекційному процесі можуть нівелювати особистісні зміни, які відбуваються у результаті когнітивного опрацювання власного матеріалу.

Групова динаміка забезпечує спад емоційного напруження, пов'язаного з особистісними бар'єрами психокорекції. Натомість актуалізується внутрішній стан емоційного піднесення, котрий супроводжує напружену внутрішню працю. Підвищується мотивація до самопізнання, наявні інструментальне опанування способами самокорекції, набуття вміння перетворювати себе на об'єкт психологічного дослідження. Відбувається зміна особистісних акцентів: емоції тепер пов'язані з розвитком соціально-перцептивного інтелекту, пізнання взаємозалежності між когнітивним рівнем захисної системи і змістом емоційно забарвленої активності дозволяє самостійно опрацьовувати конкретику власної проблематики. Непомітна зміна для учасників стадій роботи групи сприяє створенню у них відчуття психологічного оновлення. Завершення навчання характеризується окресленням перспектив поведінки, провідних ліній подальшого самопізнання, бажанням апробувати нові форми поведінки. Формування професійного інструментарію майбутнього психолога потребує багаторазових проходжень груп АСПН, оскільки на перших заняттях він постає насамперед як об'єкт психокорекційного впливу. В процесі АСПН в учасників створюється готовність до застосування знань у житті, де можливі негативні реакції на нову поведінку, виникає усвідомлення, що неприпустиме пряме перенесення групових норм і принципів у життя, адже група є своєрідною лабораторією, умови якої не передбачають сліпого копіювання життєвих реалій. Метод АСПН також є цінним у зв'язку з можливістю вивчення внутрішньо детермінованих форм опору, причому саме в контексті дослідження системи психологічних захистів, які пов'язані із професійним вигоранням. Він дає змогу цілісно вивчати психіку в її реальних виявах у групі, розуміти взаємозв'язки між свідомою і несвідомою сферами суб'єкта та їхній вплив на характер психологічних опорів. У групі АСПН показником високої майстерності фахівця вважається не лише здатність долати й усувати опори, а й уміння їх не актуалізувати. Це вміння психолога ґрунтується на знаннях природи цілісної психіки у взаємозв'язку її свідомих і несвідомих виявів.

Не виникає сумніву, що важливим завданням психолога-практика є усунення низки факторів, що призводять до психічного вигорання. Крім соціально-психологічних чинників (незадоволення від професії, низький соціальний статус, непрестижність професії у суспільстві, міжособистісний конфлікт, пов'язаний із професійною діяльністю чи особистим життям) та організаційних факторів (умови матеріального середовища, зміст роботи, соціально-психологічні умови діяльності), що зумовлюють появу симптомів психічного вигорання, вагомим є вплив на суб'єкта неусвідомлених чинників, які суттєво позначаються на процесі формування його професіоналізму. Непридатними до фахової роботи можуть бути особи, котрі не розв'язали власні внутрішні проблеми, оскільки особистісна проблематика може домінувати над професійним покликанням психолога всупереч його високому рівню теоретичної психологічної підготовки. Особистісна проблема спри-

чинена неусвідомленими тенденціями, тому не піддається самостійному раціональному пізнанню. З позицій психодинамічної теорії вона окреслюється як така, "яку суб'єкт сам не може розв'язати внаслідок неусвідомленості її передумов, каузальних аспектів, пов'язаних із внутрішньою, стабілізованою суперечністю" [8, с. 21].

Особистісна проблема суб'єкта, як показують наші дослідження, здебільшого приховує у собі внутрішню суперечливість між логікою свідомого і логікою несвідомого. Розв'язання особистісної проблеми потребує емпіричного дослідження, щоб можна було шляхом асоціативних зв'язків у матеріалі виявити логіку несвідомого, а логіку свідомого суб'єкт сам постійно декларує і проговорює. Особистісна проблемність пов'язана з автоматизованими реакціями, змушує людину втрачати з поля зору інтереси інших людей, що зашкоджує самореалізації. Відкоригована особистість не викликає негативних емоцій з боку інших людей, вона позбавлена злобливості, агресивності, уміє реалізовувати власні суб'єктивні та професійні потреби без утиску інтересів інших. У нашому підході ми приділяємо особливу увагу спонтанності й невимушеності поведінки, створенні специфічних груп [8–10] задля розширення й поглиблення рефлексивних знань, які охоплюють усвідомлення себе, своїх можливостей, станів, актуалізацію внутрішніх проблем і конфліктів. Т.С. Яценко вважає, що суб'єкт часто не в змозі адекватно усвідомлювати свою особистісну проблему, адже перебуває у полоні ілюзій, породжуваних викривленнями свідомості [10]. Емпіричні дослідження, проведені в межах групової корекції за методом АСПН, дають підстави констатувати, що особистісна проблематика негативно впливає на ефективність роботи психолога і, як правило, спричиняє виникнення у нього професійного вигорання.

Психолог, допомагаючи людям, наражається на небезпеку швидкого виснаження, надмірної витрати енергії, що призводить до зворотної реакції відсторонення, закритості, протидії будь-яким вимогам до активності. Психолог перестає відчувати відмінність між заощадливим виявом емоцій та неадекватним вибірковим реагуванням. Емоційна віддача в такому разі може керуватися принципом "хочу" чи "не хочу": "Буду вважати за потрібне – приділю увагу певному партнеру, буде настрої – відгукнусь на його стани та потреби". Внутрішня суперечність психіки суб'єкта зумовлює енергетичне спустошення, знижується мотивація до особистісної корекції і суб'єкт прагне будь-якою ціною зберегти рівновагу. Блокування психологом емоцій є показником невідкоригованості, вказує на зашореність каналів лібідо: суб'єкт із гуманних спонук блокує емоції, оскільки боїться наслідків їх неконтрольованої дії. Психолог, зорієнтований на досягнення соціального інтересу, прагне допомогти клієнту, однак начебто знаходиться у "мушлі", "панцирі": опори створюють блокування емоцій, будь-яких особистісних, "живих" проявів. Особа, котра закриває доступ до вираження почуттів, наражається на небезпеку втратити довіру клієнта до нього, що не лише розлагоджує пси-

хокорекційний процес, а й унеможлиблює подальше спілкування.

На поведінковому рівні психолог може уникати тих осіб, котрі нагадуватимуть йому певні травмивні ситуації, блокувати такий матеріал та власні емоції. Захисна система через викривлення реальності нівелює вплив ризикованої інформації. Будь-яке критичне зауваження стосовно суб'єкта зумовлює дію захисної системи, спричиняє виникнення опорів. Вони актуалізуються у вигляді небажання продовжувати подальшу роботу, відстороненні, дистанціюванні. У клієнта, скутого опорами, вияви несвідомого мають власну активність, детерміновану емоційною значущістю витіснених фіксованих змістів. Точність психодіагностики та санкціонованість психокорекційного процесу забезпечує узгодження "інтересів" протагоніста і психолога в об'єктивуванні змісту несвідомого. Інтерес суб'єкта до самопізнання каталізується відчуттям істотності (важливості) отриманої інформації. Якщо психолог не навчиться працювати з опорами клієнта, то, як правило, наступним етапом буде виникнення психічного вигорання, оскільки він щоразу наштовхуватиметься на виразну протидію клієнта. Психолог-практик може відверто критикувати протагоніста, оскільки зайнятий розв'язанням власної проблематики, яка впливає на його особистісні та ділові риси. Нерідко система психологічних захистів породжує ставлення суб'єкта до професійної ситуації як до невинуватого психологічного ("батьківського") тиску, примусу, якому вона чинить опір. Психолог-початківець невидимо для себе може будувати конкурентні стосунки з клієнтом, що спотворює психокорекційний сеанс і гальмує професійне пізнання. Його активність спрямовується не на забезпечення конструктивного, психодіагностично спроможного, діалогу з протагоністом, а на уникнення "поразки" у самому процесі роботи; у підсумку знижується рівень діагностико-корекційного ефекту.

Отже, особистісна невідкоригованість позначається на роботі психолога-практика, оскільки фахова майстерність передбачає перманентний процес розвитку та самовдосконалення, на заваді яким стоїть особистісна проблематика. Оскільки опори завжди охороняють психіку від прямого втручання у значиму сферу протагоніста і взаємопов'язані з усіма захисними операціями психічного апарату та його виявами, то закономірно блокують потенціал та можливості самовдосконалення, зумовлюють уникнення ризикованих ситуацій, що можуть похитнути (розвінчати) ідеалізований образ власного "Я". Обтяженість особистісного аспекту інфантильними тенденціями знижує рівень професіоналізму, створюючи для психолога небезпеку перетворитися на "робота", на механізм, який стандартно й стереотипно виконує запрограмовані обов'язки.

Для здійснення ефективного діагностико-корекційного процесу з метою зняття внутрішньої проблематики суб'єкта психологу-практику треба володіти цілісним розумінням внутрішньої динаміки психіки у єдності свідомої й несвідомої сфер. Засоби АСПН сприяють особистісній психокорекції психолога, тим самим

упереджуючи професійне вигорання. Пізнання несвідомої сфери забезпечує виявлення глибинно-психологічних передумов особистісної проблемності, інфантильних першопричин дисфункцій у психіці. Професійним підґрунтям роботи психолога є точність процесуальної психодіагностики, яка має бути багаторівневою, дозволеною і процесуально тривалою упродовж усіх занять у єдності з психокорекцією та взаємодією психолога з учасниками навчання. Позитивна дезінтеграція, на переконання Т.С. Яценко, створює умови для емоційно-особистісного зближення індивіда з навколишніми його людьми, що сприяє підвищенню емпатії, порозуміння і, таким чином, поліпшує ефективність спільної діяльності. Долання власних опорів шляхом особистісної психокорекції дає змогу повноцінно взаємодіяти з іншою людиною, а також не лише відкоригувати себе, а й відкрити нові перспективи у стосунках з людьми, в особистісному та фаховому зростанні. Запорукою професійного розвитку тут і є пізнання недосконалих сторін власної особистості та набуття кожним реальної психологічної сили.

Висновок. Глибинно-психологічне розуміння сутності опірної поведінки суб'єкта в груповій або індивідуальній психокорекції є важливою передумовою професійного становлення. Опори, котрі виникають і заважають роботі психолога-практика, повинні кваліфікуватися як явні ознаки особистісної проблемності, й у разі їх ігнорування може наступити його професійне вигорання. У цьому сенсі перспективним вбачаємо подальше вивчення професійного вигорання та особливостей вияву опорів у контексті методу АСПН.

1. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информационно-издательский дом "Филин", 1996. – 472 с.
2. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. *Малишева К. О.* Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. ... канд. психол. наук. 19.00.04 – медична психологія. – К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2003. – 16 с.
4. *Орел В. Е.* Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.
5. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
6. *Юрьева Л. Н.* Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция. – К.: Сфера, 2004. – 272 с.
7. *Яценко Т. С.* Проблема дослідження несвідомої сфери психіки суб'єкта // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 7. – С. 10–15.
8. *Яценко Т. С.* Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
9. *Яценко Т. С.* Теоретичні основи психологічної практики // Проблеми вищої школи. – К.: Вища школа, 1994. – С. 58–64.
10. *Яценко Т. С.* Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посібн. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.