

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СМЕРТІ У КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

Ілона КАЛАШНИК

Copyright © 2008

На сучасному етапі розвитку практичної психології увага приділяється методам глибинно-психологічного пізнання психіки з орієнтацією на вивчення її внутрішніх механізмів. Важливим у фаховому становленні практичного психолога є дослідження несвідомих тенденцій його психіки, серед яких тенденція до психологічної смерті. Остання може бути притаманна майбутнім спеціалістам у галузі практичної психології, що неприпустимо для цієї професії. Тому засадничою передумовою фахового становлення психологів-практиків є особистісна відкоригованість, яка внутрішньо блокує вияви деструктивних тенденцій.

У науковій літературі такі стани, як емоційне виснаження, агресивність, втрата цікавості до професії, позначається поняттям “психічне вигорання”. Термін “burnout” – “вигорання”, “горіння” – введений Г. Фрейденбергером для окреслення відчуттів деморалізації, розчарованості життям, енергетичної виснаженості. Він був застосований науковцями для пояснення виникнення сукупності негативних переживань, котрі пов’язані із фахом, колегами та усією робочою організацією загалом [4, с. 84]. У контексті нашого дослідження даний феномен є цікавим через його взаємозв’язок із психологічним омертвінням. Загалом поняття “горіння” відноситься до окреслення внутрішніх детермінант виникнення станів виснаження, емоційної сухості, негативного ставлення до роботи і до професії. Таке визначення окреслює внутрішній стан суб’єкта, якому притаманна спустошеність, виснаженість, що й характерно для психологічного “омертвіння”. Поняття про психічне вигорання розуміється дослідниками (К. Маслач, С. Джексоном, В. Вайтом, Е. Морроу та ін.) як криза, пов’язана з професійною діяльністю в цілому, а не тільки з міжособистісними стосунками. К. Маслач і С. Джексон визначають три складові симптоми такого вигорання: а) емоційну виснаженість, б) деперсоналізацію та в) редукцію професійних досягань [2]. Дані стани зумовлюють негативне ставлення не тільки до оточення, а й до праці загалом. У дослідженнях російських та західних учених робиться наголос на тому, що вигорання залежить від віку людини та властиве тим, хто незрілий, імпульсивний, проживає без родини, хоча й має велику потребу в підтримці та розумінні [1].

Характерними для психічного вигорання є емоційна спустошеність виснаженість, втома, нездатність до компромісу, незмога надавати емоційну підтримку, неспроможність налагоджувати партнерські стосунки; така людина сама потребує допомоги від оточення. Психолог, якому притаманні подібні емоційні стани,

може неусвідомлено викривляти інформацію, що надходить від клієнта, гіперболізувати наявні в нього проблеми, тим самим заганняючи його у депресивний стан. За таких умов створюється “хибне коло”: непрофесійний психолог загострює проблеми клієнта, заводячи його у “глухий кут”, та водночас відчуває власну неспроможність надати професійну допомогу, що приводить до вигорання, “умертвіння” самого процесу роботи.

Зупинімося на позиції М. Буриша, котрий стверджує, що емоційне виснаження є поштовхом до професійного вигорання. Дослідник визначає такі фази: попереджувальна (надмірна участь у діяльності); виснаження (відчуття безсилля, безсоння); зниження рівня власної участі (стосовно колег, навколишніх, професійної діяльності, підвищених вимог); емоційні реакції (депресія, агресія); деструктивна поведінка (інтелектуальне перенапруження, перепади мотивації, емоційно-соціальна нестабільність, психосоматичні розлади та зниження імунітету, розчарування та негативні життєві настановлення) [1]. Таким чином, цей феномен стосується усіх сфер життєдіяльності людини, зачіпаючи усталену гармоніку її внутрішнього світу. До того ж вона відчуває себе спустошеною, нікчемною та слабкою. Природно знижується її соціальна активність з’являється агресивність та загострюються хвороби. Окреслені вище стани зумовлюють конфліктність, роздратованість, адже особа все частіше вивільняє негативну енергію через вираження агресії і ненависті. Натомість у неї, замість очікуваного полегшення, з’являється втома, відчуття меншовагості, провини, енергетичної немічності.

У наукових дослідженнях звертається увага на поведінковий аспект – конфліктність, пасивність, потребу в підтримці, але дослідники не вказують на глибинні детермінанти виникнення таких деструктивних станів. У цьому контексті цікавою видається концепція К. Маслач та С. Джексона, що витлумачує вигорання як результат неспівпадання між рисами особистості та роботою, яка нею виконується. Отож феномен вигорання не є раптовим явищем, а має глибинні передумови, що окреслено дослідниками як “вияв “ерозії людської душі” в цілому і що не залежить від професійної діяльності” [8, с. 26]. Особистість, котра обтяжена деструктивними тенденціями може знаходити “порятунок” у професії, а саме здобування фаху психолога – заради вирішення власних проблем чи задоволення амбіцій. У такому випадку нерідко можна зустріти розчарування професією, адже не було справжньої зацікавленості нею. Згадані дослідники наголошують на глибинних передумовах феномена психічного вигорання,

тому що неспівпадання між рисами особистості та здійснюваною роботою – це завжди вияв внутрішньої дисгармонії. Звідси також вагомість вивчення глибинно-психологічних передумов, які є поштовхом до психічного вигорання. Вони приховані в неусвідомлених тенденціях психіки, серед яких перебуває й тенденція до психологічної смерті.

Згідно з психодинамічною теорією Т.С. Яценко, тенденція до смерті на рівні спілкування виявляється в психологічній імпотенції, тобто руйнуванні контактів з іншими людьми через заздрощі, селекціонування зворотної інформації, інтроверсію, відступи від реальності, почуття приниженості, неповноцінності. Крайніми формами є депресія та суїцид [7, с. 168]. Причому ця тенденція діє неусвідомлено: суб'єкт може спостерігати її вияви, проте глибинні витоки залишаються для нього прихованими. Людина руйнує стосунки, відчуває невдоволення, розчарування, втому, байдужість до життя, потрапляє у депресивні стани. Переживання нею таких емоцій здебільшого негативно впливає на працездатність та спричинює втрату енергії. Оскільки робота практичного психолога тісно пов'язана з умінням виявляти емпатію, керуватися інтуїцією, емоційно “відчувати клієнта”, то він повинен екстраполюватися від власних переживань. Це не завжди вдається, адже емоційні стани, які описуються поняттям “психологічна смерть” – агресивність, відчуття не потрібності, апатія, депресія, втрата зацікавленості – знижують можливості надання професійної допомоги, встановлення порозуміння, особистісної підтримки. Отож обтяженість тенденцією до смерті породжує втрату цікавості до професії. Ось чому невідкоригований психолог може впасти у відчай, почувавши себе виснаженим, роздратованим, зачерствілим. Це яскраво ілюструють малюнки на тему: “Мій звичайний емоційний стан” та “Я серед людей”, що одержані нами під час психоаналітичної роботи із психологами-практиками.

Наші спостереження показують, як емоційне омертвіння впливає на ситуацію спілкування. Так, скажімо, на малюнку “Мій звичайний емоційний стан” автор зображує себе у вигляді залізної омертвілої машини, що закриває світло та дощ живим рослинам; на малюнку “Я серед людей” того ж автора, зображене з'їдене яблуко, яке, за його словами, символізує емоційне виснаження, внутрішню спустошеність, депресивність. Він стверджує: “Я неначе не помічаю людей”, “Живу ніби за склом”, “Мені байдуже до оточення – люблю самотність”. В іншого обстежуваного на малюнку “Мій звичайний емоційний стан” зображені щелепи як символ агресії та внутрішнього спустошення, а до малюнку “Я серед людей” він уявляє себе великою колючою сосною, і люди, котрі його оточують, такі ж жорсткі і колючі. Наведемо висловлювання автора цього малюнка: “Я кричу, сварюся до останнього, щоб домогтися свого”, “Здатен обстояти свою позицію як завгодно”, “Я можу сильно образити людину, яка мені заважає”. Зауважимо, що аналізанди стверджують: такі стратегії поведінки є непродуктивними, при їх зреалізуванні людині важко знаходити спільну мову з навколишніми людьми, а робота практичного психолога у їхньому розумінні важка, хоча й цікава. Отож можемо констатувати взаємозалежність між внутріш-

нім станом суб'єкта діяння і його виявом у ситуації спілкування.

Психокорекційна практика засвідчує, що тенденція “омертвіння” пов'язана із едіповою ситуацією, для якої характерне закам'яніння вихідних лібідних потягів через неможливість задоволення первинних бажань дитини (в любові, єднанні з батьками), що призводять до блокування життєвої (лібідної) енергії. Це, власне, підтверджує теза З. Фрейда: “Ранній розквіт інфантильного сексуального життя суб'єкта був приречений на загибель через несумісність його бажань з реальністю та обмеженістю дитячого розвитку. Цей розквіт загинув, супроводжуючись сильними душевними стражданнями, котрі сприяли розвитку “відчуття неповноцінності”, “покинутості” тощо” [6, с. 41–42]. Так присікається можливість дитини задоволення своїх потягів шляхом заборон, покарань, відсторонень, жорстких обмежень. Дитина навмисно “повертається обличчям” до соціуму, який сприяє розумінню того, що “... задоволення потягів дає не тільки щастя, воно є першопричиною тяжких страждань, коли зовнішній світ відмовляє нам у задоволенні потреб і прирікає на їх позбавлення” [5, с. 71]. Так, саме у дитинстві суб'єкт отримує перший досвід омертвіння власних бажань, емоційного спустошення, відчуття непотрібності, безперспективності, слабкості. Натомість вираження любові, прийняття іншими тісно пов'язане з відчуттям дитиною своєї бажаності, можливості бути разом з близькими людьми і реалізувати власну любов. Вищеописане підтверджують висловлювання протагоністів: “Я ніби вигорав із середини ще в дитинстві”, “Відчував таку образу, яка спалювала мене зсередини”, “Я відчуваю, що всередині мене лише згорівше вугілля”, “Я і зараз настільки енергетично спустошений, що висначає сили тільки на дихання”.

Такі почуття притаманні ознакам психічного вигорання, яке характеризується втратою творчого потенціалу, відсутністю мети, натхнення, цікавості до роботи та до життя загалом. Суб'єкт не в змозі виражати емпатію, втрачає повагу до себе та оточення. Тенденція до смерті деструктує процес спілкування завдяки її вияву у формі психологічної імпотенції: руйнування контактів з іншими людьми, заблокування чуттєвої сфери, закритість у спілкуванні, занурення у власні фантазії, почуття неповноцінності, втрата життєвих перспектив, наявність депресивних станів, розпалювання у собі агресивної поведінки. Так, практичний психолог, котрий обтяжений деструктивними тенденціями, не здатний надати професійну допомогу тому, хто її потребує, оскільки спрямований на здолаття власної проблематики. Тому очевидно, що тенденція до психологічної смерті функціонально пов'язана із феноменом психічного вигорання.

Досліджувана тенденція зумовлюється руйнівною біопсихічною енергією та розповсюджується на всі сфери життя суб'єкта, деструктуючи простір його актуального спілкування. Іншими словами, суб'єкт переносить певну ауру чи атмосферу з дитинства, яка єднала його із значущими людьми, в доросле життя. Особа, обтяжена соціально-перцептивними викривленнями, не в змозі адекватно відобразити ситуацію, яка відбувається “тут і тепер”, а привносить у її

обставини власне викривлене бачення. Вона не здатна сприймати навколишніх як індивідуально неповторних особистостей. Це, звісно, руйнує перебіг процесу спілкування, ускладнює роботу практичного психолога. Виснажена особистість має неусвідомлювані очікування стосовно того, що інші люди реалізують її інфантильні потреби (в любові, турботі про неї, увазі). Так, “невидимо для себе” вона руйнує стосунки з оточенням шляхом привнесення “омертвіння” у плинну динамічну ситуацію. Останнє відбувається через приписування оточенню рис значимих для неї людей. Отож існує неусвідомлена логіка, що “інші будуть піклуватися про мене, будуть зайняті мною”. Такі очікування спричиняють викривлення сприйняття партнерів по спілкуванню: у разі незадоволення вимог з боку довкілля вони видаються такої особистості неуважними, безсердечними, конфліктними. Відтак нівелюється можливість партнерства та рівності у спілкуванні, що породжує бар’єри у взаємодії – закритості, відчуття безвиході, дискомфорту.

Проілюструємо вищеописане такими твердженнями протагоністів під час психоаналізу малюнків: “Життя у суспільстві – це боротьба”, “Людина людині – вовк”, “Хочеш мати ворога – заведи друга”, “Врятуйте мене від моїх друзів, а з ворогами я розберуся сам” та ін. Навколишній світ видається такому психологічно виснаженому суб’єкту ворожим, таким, що не вибачає помилок, а навпаки, карає за них; й загалом люди сприймаються як ненависні та підступні, котрі бажають заподіяти шкоду. Так відбувається несвідоме викривлення реальності, знівелювання позитиву, що надходить від зовнішнього світу і бачить його у світлі своєї “власної реальності”.

Отже, тенденція до психологічної смерті зумовлює психічне вигорання. Практичний психолог, котрий не пройшов підготовку шляхом корекції та не оволодів

рефлексивними знаннями, може на несвідомому рівні деструктувати процес взаємодії із клієнтом шляхом його приниження, дискредитації, агресивне реагування, домінування. Звідси очевидно, що важливо мінімізувати дію цієї тенденції, яка забезпечує процес групової психокорекції за методом АСПН, розробленою академіком АПН України Т.С. Яценко. Однією із головних умов професійного становлення майбутнього психолога-практика тут є проходження психокорекційної програми як її активного учасника, котрий розвиває свій соціально-перцептивний інтелект, отримує рефлексивні знання, збагачує комунікативний потенціал і професійну майстерність.

1. *Леонова А.Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 11. – С. 2–16.

2. *Орел В.Е.* Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – С. 45–59.

3. Персонал: Словарь-справочник / Авторы-составители Ю.Г. Одогов, Н.К. Маусов, – М.: Изд. Рос. экон. акад., 1994. – 138 с.

4. *Трунов Д.Г.* “Синдром сгорания”: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.

5. *Фрейд З.* Недовольство культурой // Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. – М.: Ренессанс, 1992. – С. 65–134.

6. *Фрейд З.* Мы и смерть. По ту сторону принципа наслаждения. Рязанцев С. Танатология – наука о смерти. – СПб., 1994 – 380 с.

7. *Яценко Т. С.* Психологические основы групповой психокорекции: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

8. *Maslach C.* Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. – Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 19–32.

Надійшла до редакції 25.11.2007.

ВПЛИВ ТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРЯННЯ

Людмила БОНДАРЄВСЬКА

Copyright © 2008

Психокорекційна практика за методом АСПН показує, що травматичні переживання часто є підґрунтям формування деструктивних тенденцій психіки суб’єкта, котрі спричиняють виникнення емоційного вигорання. З огляду на це, проблематика вигорання психолога-практика потребує дослідження впливу психічної травми на переживання суб’єкта.

Традиційно поняття “психічна травма” тлумачиться як душевне потрясіння, котре супроводжується глибокими і болісними переживаннями людини, які пов’язані з драматичними подіями її життя та інфантильними фіксаціями [2]. Вплив психічної травми на суб’єкта досліджували З. Фрейд [8], О. Ранк [6], М. Горовиць [11] та інші. Зокрема, розглядаючи травму як

джерело і причину виникнення неврозів, З. Фрейд зазначає, що травма – це досвід, котрий зумовлює різке збільшення психічного збудження, у результаті якого всі звичайні засоби його опрацювання виявляються недовірними, що, своєю чергою, призводить до стійких перевертат психічної енергетики. Накопичення таких збуджень може бути викликано як однією подією (сильна емоція), так і нагромадженням збуджень, кожне з яких окремо суб’єкт легко переносить. Коли ж психіка неспроможна подолати психологічне навантаження, то посилення кількості збуджень викликає дію захисних механізмів. Отож, травматичне переживання “упродовж короткого часу призводить у душевному житті до такого сильного подразнення, що