

**Проблема профессионального выгорания психолога-консультанта и профилактика выгорания на ранних этапах**

*Жиянова Е.Г.<sup>1</sup>, Сан М.Г.<sup>2</sup>*

*1 - Российский государственный профессионально-педагогический университет, Факультет психологии, 2 - Российский государственный профессионально-педагогический университет, Факультет психологии, Екатеринбург, Россия  
E-mail: harichka@gmail.com*

В психологической литературе термин «профессиональное выгорание» был введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером с целью характеристики психического состояния людей, которые интенсивно общаются с клиентами, постоянно находятся в эмоционально загруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Профессиональное выгорание классифицируют как один из видов профессиональной деформации личности [2].

Люди, работающие в сфере «человек-человек», зачастую сталкиваются с отрицательными переживаниями, оказываются в некоторой степени вовлеченными в них, находятся в зоне риска для собственной эмоциональной устойчивости. Синдром выгорания подразумевает вполне конкретные изменения отношения специалиста к предмету профессиональной деятельности и к самому себе. К таким изменениям можно отнести усталость, утомление, некоторые психосоматические проблемы, появление негативного отношения к клиентам и коллегам, отрицательную настроенность к выполняемой деятельности, чересчур критичное отношение к себе, депрессию, ощущения бессмысленности происходящих событий, чувство вины и др. [2].

Развитие синдрома профессионального выгорания может начаться уже в период обучения. Существует вполне распространенное понятие, называемое «Кризис третьего курса», и заключается он зачастую в отсутствии желания продолжать обучение по разным причинам: усталость, неоправданные ожидания, страх перед будущим, проблемы, возникающие при поисках работы по специальности, что часто бывает связано с отсутствием практики (опыта). Помимо так называемых «внешних» факторов, психотерапевт В.В. Макаров отмечает, что формированию данного синдрома способствуют как личностные особенности индивида (интровертированность, повышенный уровень тревожности, эмпатичности, чувствительности), так и его профессиональная подготовленность (владение техниками и приемами), и организация труда (условия работы) [3].

Разумеется, возникает необходимость профилактики профессионального выгорания, где следует искать пути решения данной проблемы, чтоб не столкнуться с ней не только в процессе обучения, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

В процессе получения образования, когда пропадает всякое желание продолжать обучение, следует задуматься о причинах, которые сумели вызвать подобные чувства. Если объективных причин найти не удастся, а единственным фактором стала усталость – здесь студентам поможет планирование. Важно научиться распределять свое время таким образом, чтоб учеба не была в ущерб отдыху, и наоборот.

Следующим, немаловажным моментом в процессе обучения, является постановка целей. Чем заниматься после окончания обучения? В какой области следует разви-

ваться? Научившись правильно планировать и продуктивно использовать свое время, наметить себе необходимые цели (как глобальные, так и промежуточные), не составит особого труда. Здесь может помочь необходимая литература из разных областей психологического знания, сведения, полученные от более опытных коллег, и другие источники.

Еще при обучении следует понимать, что консультант — это не властелин всех возможных ответов и решений, а лишь человек, желающий и способный понять обращающегося к нему. Не надо забывать, что стремление помочь другому любой ценой по своей мотивации скорее подозрительно. Такая гипермотивация мешает правильно воспринимать действительность и обуславливает то, что клиенты становятся для консультанта средством удовлетворения самолюбия и достижения успеха, а не людьми, угнетенными проблемами, ищущими понимания и помощи.

После получения образования выпускникам часто свойственно ставить завышенные, порой не вполне реальные и достижимые цели. Однако если ставить слишком высокие цели, они будут только подавлять начинающего консультанта.

Начиная работу в консультативной деятельности, молодые психологи встречают своих клиентов с несколько двойственными чувствами. Источник таких чувств — вопросы, которые встают перед самим консультантом и отсутствие определенных ответов: «Что я скажу клиенту?», «Как следует разговаривать с клиентом?», «Способен ли я помочь?», «Что клиент думает обо мне?» и т.д. [1, с. 160]

В большинстве случаев возникающую в таких ситуациях тревогу следует воспринимать как естественную. Некоторый уровень тревоги указывает на осознание профессиональной ответственности, а также понимание непредсказуемости процесса консультирования.

Необходимо также помнить, что для консультанта абсолютно недопустимо «обманывать» клиентов, давать им нереальные обещания, однако столь же недопустим и самообман. Мотивом самообмана порой является повышенная потребность создать продуктивный и терапевтически ценный консультативный контакт, стремление любой ценой увидеть хорошие результаты своей работы.

Следующим фактором, оказывающим влияние на профессиональное выгорание, является весьма распространенная ошибка среди начинающих консультантов, которая заключается в излишней заботе о клиентах. Когда консультант чувствует себя слишком ответственным за жизнь клиентов, эта «ответственность» превращается в самую настоящую безответственность. Поэтому в подобных случаях консультанту следует самому или с помощью коллег уточнить истоки своей «благодетельности», потому что его обязанность — не жалеть и опекать, а помочь клиенту найти и использовать собственные ресурсы [1, с. 163]

Таким образом, причинами для развития профессионального выгорания может стать множество как внешних, так и внутренних факторов, рассмотренных нами ранее. Практически любая ситуация, возникающая в процессе работы в сфере консультирования, может послужить началом развития данной проблемы. Для того, чтобы не «сгореть» в процессе осуществления профессиональной деятельности, уже при обучении следует адекватно оценивать свои возможности, включать в свою жизнь планирование (что поможет при осуществлении консультационной деятельности в дальнейшем), а так же не забывать про режим работы и отдыха. В любом случае, при поиске пути решения про-

блемы профессионального выгорания, следует отталкиваться от конкретных причин, приводящих к данной проблеме.

### **Литература**

1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: пер. с лит./Матулявичене В., – М.: «Академический проект», 1999, - 240 с.
2. Елдышова О. Профессиональное «выгорание» в помогающих профессиях//flogiston.ru
3. Стресс-менеджмент в педагогической деятельности. Часть II. Профессиональное выгорание педагога и его профилактика//psy.5igorsk.ru