

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) ВЫГОРАНИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ

ЛЯШКОВСКАЯ СВЕТЛАНА

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, НАУЧНЫЙ
СОТРУДНИК НМИЦ ПН ИМ.В.М.БЕХТЕРЕВА, ЧЛЕН КООРДИНАЦИОННОГО
СОВЕТА РПА, СУПЕРВИЗОР РПА

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ???

- Если кратко, суть явления сводится к тому, что в результате действия хронического профессионального стресса, адаптационные механизмы личности специалиста истощаются и наступают неблагоприятные изменения, проявляющиеся в отстраненности, нетерпимости к эмоциональному напряжению, негативному отношению к работе и себе как специалисту.

- Что в работе психотерапевта действительно грозит выгоранием.
- Сколько времени нужно на то, чтобы «сгореть».
- Какой именно стресс ведет к профессиональному выгоранию.
- Действительно ли «выгорание – плата за сочувствие».
- Как этика связана с профессиональным выгоранием.
- Какими вопросами полезно задаваться, чтобы избежать выгорания.
- Как заботиться о своем профессиональном благополучии.
- Чему и когда нужно учиться.
- С какими вопросами идти к супервизору, а с какими – к своему психотерапевту.

- Факторов, вносящих вклад в профессиональный стресс много. Их принято разделять на организационные и личностные. К первым относят такие особенности организации рабочего процесса, при котором специалисту приходится прилагать большие (чрезмерные) усилия, при низкой (недостаточной) отдаче, высокой степени личной ответственности за результат. Так, что как бы человек ни старался, выполнить свою работу в соответствии с требованиями не получается или получается при снижении качества и как следствие – субъективной неудовлетворенности. К личностным факторам относят такие качества личности человека, которые делают его менее устойчивым к действию профессиональных стрессоров, затрудняют его индивидуальную адаптацию.



- Когда терпишь то, с чем нет согласия
- Когда бессилён что-то изменить, но не можешь принять
- Когда результат твоих усилий не очевиден, недостаточен или обесценивается
- Когда есть переживание «я не справляюсь» или «меня на это не хватает»
- Когда кажется, что отдаешь больше чем получаешь
- Когда напряжения и стресса больше, чем удовольствия
- Когда явно или неявно есть чувство своей некомпетентности или малоценности
- Когда не успеваешь восстановить «запас прочности»
- Когда твои усилия бесполезны или бессмысленны
- **КОГДА ТРУДНО БЫТЬ В КОНТАКТЕ С СО СВОИМИ И ЧУЖИМИ ЧУВСТВАМИ**

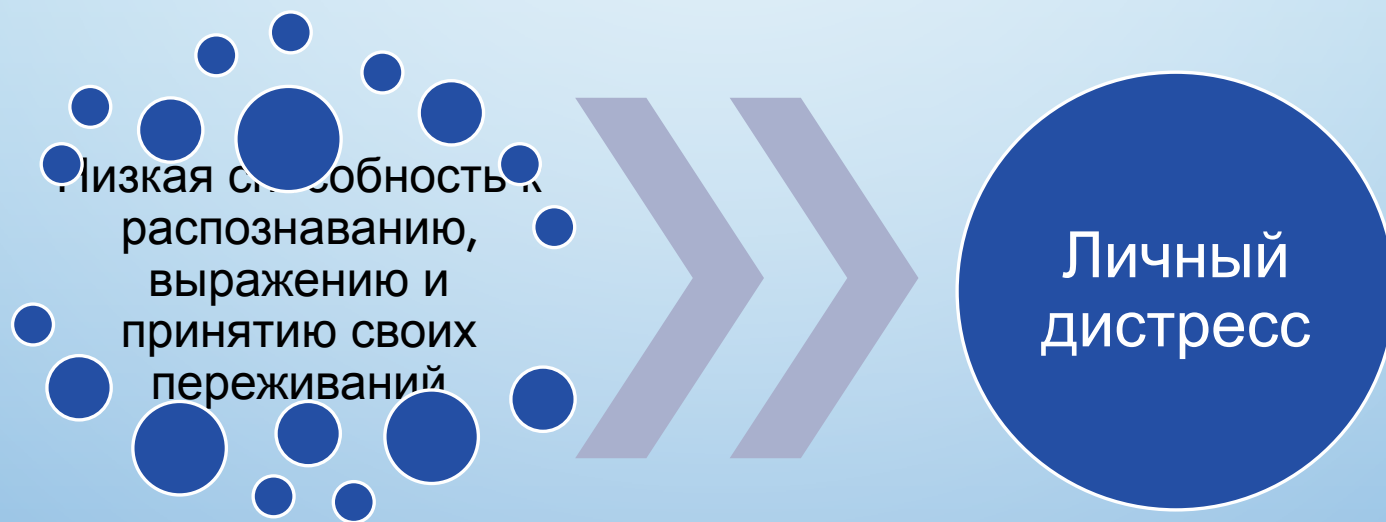
Карягина Т.Д., Придачук М.А. Эмпатически обусловленный дистресс и возможности его диагностики // консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 8—38
Карягина Т.Д., Кухтова Н.В., Олифирович Н.И., Шермазанян Л.Г. Профессионализация эмпатии и предикторы выгорания помогающих специалистов // консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 39—58.

- Эмпатия — это многогранное реагирование на переживание другого человека, собственное переживание по поводу переживания другого человека.
- Основа эмпатии – естественный человеческий, часто реактивный, эмоциональный отклик.
- Онтогенез эмпатии – развитие от реактивных форм до зрелой, эмоционально и когнитивно дифференцированной просоциальной формы эмпатического переживания
- Параллельные и реактивные чувства
- Эмпатически обусловленный дистресс (личный дистресс)
- Дисрегуляция эмпатии
- Произвольное овладение своим эмоциональным откликом – одна из задач при

- 1. Восприятие состояния объекта эмпатии вызывает активацию определенных мозговых механизмов, запускающих аналогичные процессы в субъекте эмпатии. Это приводит к возникновению викарного (замещающего) переживания. В случае негативных чувств объекта эмпатии викарное чувство представляет собой эмпатически обусловленный дистресс.
- 2. На основе викарного переживания развиваются процессы эмпатии, возникают параллельные и/или реактивные чувства. По сути дела, *развитие эмпатии в онтогенезе представляет собой трансформацию переживания эмпатически обусловленного дистресса*. Можно выделить ключевые моменты и важнейшие факторы этого развития:
 - • непосредственное викарное чувство, параллельное чувство, эмоциональное заражение — «мне страшно, плохо»;
 - • развитие дифференциации Я — другой: «это плохо не мне, а другому»;
 - • развитие децентрации — «другому плохо не так, как мне»;
 - • развитие интеллекта, «модели психического» ит.д.—«Я понимаю, что другой тревожится, я знаю, почему он тревожится, как так получилось»;
 - • развитие социальных навыков, морали и т.п. — «Я сочувствую, я хочу помочь другому, хочу облегчить его состояние, другим людям нужно и важно помогать».

НАИБОЛЕЕ ИЗУЧЕННЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ЭМПАТИИ:

- Качество отношений с матерью (характер привязанности)
- эго-устойчивость (то, как человек реагирует на стресс и адаптируется)
- тенденция матерей поощрять выражение детьми эмоций
- развитие языковых навыков у детей
- эмоциональный интеллект



Алекситимия

Недостаток
рефлексии

В 80—90-х годах XX века были проведены серии исследований влияния уровня эмпатического дистресса на оказание помощи

- Было показано, что высокий личный дистресс может быть мотиватором помощи — человек помогает, чтобы поскорее избавиться от неприятных чувств. Но при наличии возможности снять эти чувства другим способом (например, улучшить настроение с помощью чего-то приятного: в экспериментах использовались в таком качестве даже пирожные), с легкостью выйти из неприятной ситуации без каких-либо последствий, без риска социального осуждения (например, никто не узнает, что испытуемый не оказал помощь) и т.п., человек с высоким личным дистрессом более будет склонен не помогать в отличие от испытуемых с низким дистрессом.

- Личный дистресс – это проявление дисрегуляции эмпатии, следствие определенного характера обращения со своими переживаниями.
- Именно с высоким уровнем личного дистресса связано эмоционального выгорания, а вовсе не с высоким уровнем эмпатии

- Однако, концепция дисрегуляции эмпатии как проявления общего уровня эмоционального развития личности не достаточно для понимания того, как влияет на уровень личного дистресса **специфика содержания** межличностного взаимодействия.
- Ключевым для понимания механизмов эмоционального выгорания становится вопрос - каким образом чувства психотерапевта в контакте с клиентом/пациентом приобретает **характер патогенного переживания**.
- Что делает нас уязвимыми к определенному рода эмоциональным воздействиям?

КАКИЕ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ ПОМОГАЮЩИЕ ПРОФЕССИИ?

- ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ МОТИВАЦИЯ – ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ
- КОНЦЕПЦИЯ «РАНЕНОГО ЦЕЛИТЕЛЯ»

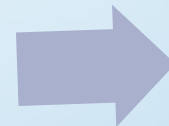
Психотравмирующее влияние в личном опыте

- Глубинные динамики неразрешенных травмирующих аспектов



Потенциал отношений близости

- Тревога
- Вина
- Стыд
- Гнев
- Бессилие
- Условная самоценность



Близкий контакт с человеком

- Актуализация эмоций «из травмы»

ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ

- Что больше всего задевает в контакте с клиентом?
- Что больше всего забирает силы?
- Какое чувство мне трудно испытывать в процессе работы???
- Какого переживания я стремлюсь избежать?
- Когда именно это переживание возникает?

ВМЕСТО РЕЗЮМЕ

- Важнее не то, что нам приходится много сопереживать страдающим людям, а то, как именно мы сопереживаем
- Важно быть в хорошем контакте с собственной уязвимостью
- Личная психотерапия
- Супервизия



Образовательный
центр

Психотерапия

+7 911 277 77 69

info@psy.education

www.psy.education

Открытые вебинары

«Введение в
экзистенциальную
психотерапию», вебинар
Сергей Бабин

«Систематика пограничных
психических расстройств»,
вебинар
Светлана Ляшковская

«Обсуждение эффективности
онлайн образования»
Круглый стол
**Сергей Бабин, Светлана
Ляшковская, Сергей
Кулаков, Светлана Хетрик**

Дистанционные образовательные программы

Экзистенциальная
психотерапия и
консультирование

Супервизия

Неврозы: патогенетическая
концепция и ключи к
психотерапии

Психиатрия для психологов –
структурное интервью

Музыкальная Терапия

СПАСИБО!!!