

ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІВ ПІСЛЯ РОБОТИ У ВАЖКИХ УМОВАХ

Анна Хваліцька

Національний авіаційний університет, Київ

Науковий керівник – Сечейко Олена, канд. психол. наук, доц.

Ключові слова: психолог-практик, професійна деформація, емоційне вигорання, супервізія, ресурс

Вступ. Останні два роки попит на послуги психологів та психотерапевтів значно зріс. За даними МОЗ, станом на жовтень 2022, від початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України, по психологічну допомогу звернулось 650 тисяч українців [1]. Відповідно на сьогоднішній день ця цифра значно вища. Зі збільшенням об'єму роботи у психологів втрачається енергія на всіх рівнях – емоційному, когнітивному та фізичному. При таких навантаженнях ресурси організму не встигають відновлюватись і відтак виникають професійні деформації.

Матеріали та методи. Проблематика відновлення внутрішніх ресурсів психологів викликає професійний інтерес у вітчизняних та зарубіжних вчених. Серед них варто виокремити: Безуглу Н.П. [3], Каліщук С.М. [4], Ziede J.S [5], та інших. Основним методом дослідження зазначеної проблеми можна вважати аналіз для окреслення чіткої лінії від професійної деформації, емоційного вигорання та втрати мотивації до знаходження балансу, почуття реалізованості та задоволення від співпраці з клієнтами.

Результати. Враховуючи масштабність кризи війни, нестабільність в соціумі, хиткість уявлень про майбутнє змінюються цінності людей, їхнє сприйняття себе та довколишньої дійсності. При цьому це також справедливо по відношенню до психологів, так як вони живуть у тих самих небезпечних умовах і можуть втрати життя, майно, рідних. Не дивно, що часто серед даних фахівців виникають професійні деформації.

Н.П. Берегова виділяє такі прояви деформацій:

- відчуття емоційного виснаження через відсутність помітного результату;
- негативні почуття стосовно споживницького відношення клієнта до світу;
- неоцінена робота;
- образа як реакція на невиправдані очікування;
- згасання позитивних життєвих установ у зв'язку із зануренням у чужі проблеми [2].

Однак є шлях у зворотному напрямку. У своїй монографії Каліщук С.М. стверджує, що

різницю між фізичними та поведінковими патернами психологів можна подолати шляхом актуалізації переживання «Я – Можу – Бути – Тут – у – Війні», звернення до себе і знаходження глибинного зв'язку із собою. Зокрема через знаходження індивідуальних засобів самопомоги і посилення цінності власного «Я». При цьому опорою автор визначає ЗСУ, родину, професійну спільноту, природу, домашніх улюбленців тощо [4]. Наступним ресурсом для відновлення психолога може бути супервізія. Під час котрої практичний психолог на межі професійного вигорання може поділитись своїми емоціями, визначити проблеми під час роботи з клієнтами, проаналізувати причини цих труднощів, отримати зворотній зв'язок від наставника, підтримку та нові знання в галузі [3].

Проблематика пошуку балансу для психолога чи психотерапевта між допомогою іншим та піклуванням про свій психоемоційний стан є не менш актуальною і за межами України. Так вчені Ziede J.S. та Norcross J.C. у своїй праці «Personal therapy and self-care in the making of psychologist» пропонують розглянути кілька способів самопомоги: сон, заняття спортом, здорове харчування, підтримання соціальних контактів з родиною, друзями, колегами, відстоювання особистих кордонів та перероблення історій успіху своїх клієнтів. Головні роль дослідники надають психотерапії і наголошують, що психологам варто проходити такий курс принаймні раз на 5 років [5].

Висновок

Психологи та психотерапевти виконують надважливу місію в суспільстві – допомагають клієнтам подолати їх життєві труднощі, мотивують, сповнюють впевненістю в собі. Проте вони можуть залишатися нечутливими до власних проблем та переживань. Стратегія психоемоційного відновлення полягає у вмінні дбати про себе, проводити самодіагностику та супервізію.

Список використаних джерел:

1. Офіційний сайт МОЗ . URL: <https://moz.gov.ua/article/news/ponad-70-ukrainciv-vidchuvajut-stres-abo-znervovanist-i-lishe-2-zvertajutsja-do-fahivcja->
2. Берегова Н.П., Повстюк О.Ю. Психологічні особливості професійної деформації практичних психологів. *Загальна психологія, історія психології*, 2017, 413: 16.
3. Безугла В.Ю., Козлова А.О. Значення супервізії при професійному вигоранні психолога-консультанта, 2020. PhD Thesis. *Національний авіаційний університет*.
4. Каліщук С.М. Ресурсна матриця психолога-консультанта в умовах війни, 2023.
5. Ziede J.S., Norcross J.C. Personal therapy and self-care in the making of psychologist. *The journal of psychology*, 2020, 154.8: 585–618.