

*Черепанова О.Д., магистрант II курса, направление «Психология», профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Ребрилова Е.С.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация. В данной статье подчеркивается важность психологического консультирования по проблеме эмоционального выгорания. Отмечается негативное влияние СЭВ. Описывается специфика деятельности военнослужащих. Рассматриваются основные подходы к психологическому консультированию.

Ключевые слова: *психологическое консультирование, эмоциональное выгорание, военнослужащие, подходы к психологическому консультированию.*

В современном мире психологическая работа с синдромом эмоционального выгорания является важной частью поддержания высокого уровня функциональности, а также обеспечения эффективности профессиональной деятельности человека.

Актуальность темы обусловлена тем, что эмоциональное выгорание крайне негативно влияет как на самого человека, так и на окружающую социальную среду. Его отрицательные последствия несут в себе общественно - опасный потенциал.

На сегодняшний день синдром рассматривается как симптомокомплекс, который включает в себя: психоэмоциональное истощение, отрицательные установки по отношению к близким, коллегам, окружающему миру, а также снижение эффективности работы [1].

Принято считать, что эмоциональное выгорание возникает на фоне хронического стресса и ведет к истощению ресурсов человека. Отсутствие «разрядки» и внутреннее накопление отрицательных эмоций приводит к возникновению синдрома [5].

При этом важно отметить, что эмоциональное выгорание довольно часто развивается и возникает у военнослужащих, деятельность которых можно отнести к профессиям с высоким стрессогенным воздействием.

Они подвержены влиянию негативных факторов, которые в свою очередь воздействуют на психику, к ним можно отнести: психологическое давление со стороны руководства и сослуживцев, характер организации труда (выездные учения, боевые дежурства), ненормированность и продолжительность рабочего дня, а также длительное напряженное общение с другими людьми. Военнослужащие большую часть времени пребывают в ситуациях, которые связаны с эмоциональными и физическими перегрузками, из-за этого у них довольно часто возникают

усталость и переутомление, которые в свою очередь со временем переходят в разочарование и утрату интереса к своей профессии. [4].

Необходимо отметить, что своевременное обнаружение проявлений выгорания и оказание психологической помощи даст возможность военнослужащим остаться в своей профессии, сохранить или восстановить утраченный потенциал психического здоровья.

На наш взгляд, наиболее важным видом психологической помощи является психологическое консультирование. Его цель – помощь человеку в разрешении или поиске путей разрешения возникающих у него проблем психологического характера.

Вместе с тем А. Н. Елизаров выделяет три основных подхода к психологическому консультированию.

1. Проблемно-ориентированное консультирование, которое фокусируется на анализе сущности и внешних причин проблемы, поиске путей разрешения. Главный акцент в данном подходе делается на модификации поведения. Цель работы – формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими повысить самоконтроль. Отметим, что множество приемов, данного направления, взято из поведенческой терапии.

2. Личностно-ориентированное консультирование, которое направлено на анализ индивидуальных причин возникновения конфликтных ситуаций и путей преодоления подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально избегает советов и организационной помощи, так как это может увести клиента в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы.

3. Консультирование, ориентированное на выявление ресурсов для решения проблемы. В данном направлении делается акцент на активизацию ресурсов клиента для решения проблемы. Вместе с тем сторонники этого подхода отмечают тот факт, что анализ причин проблемы неизбежно приводит к усилению чувства вины у клиента, что является преградой к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Несколько приемов, которые используются в рамках данного подхода, взяты из краткосрочной позитивной терапии [2].

По мнению Ю. Н. Куценко и И. Н. Ярославцевой, процесс консультирования должен выстраиваться с учетом экзистенциальной традиции в психологии. Они отмечают, что именно экзистенциальное консультирование позволит психологу эффективно осуществлять психологическую помощь по вопросам эмоционального выгорания [3].

Все вышесказанное дает нам возможность сделать вывод о том, что психологическая работа при эмоциональном выгорании будет направлена в первую очередь на переработку стресса, вызванного работой или службой, на поиск путей «сбрасывания» эмоционального напряжения, возникшего при длительном контакте с людьми. Помимо этого, взаимодействие с

психологом-консультантом будет направлено на расстановку приоритетов и прояснение значения различных сфер деятельности в жизни человека.

Список литературы:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Дом Филип. 1996. - 210 с.
2. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. М.: Ось-89, 2003. 336 с.
3. Куценко Н. Ю. Структурно-содержательный анализ экзистенциальной теории в ее значении для практики психологического консультирования/ Н. Ю. Куценко, И. В. Ярославцева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2020. – Т. 22, № 1. – С. 152–162.
4. Мачульская И.А. Феномен эмоционального выгорания военнослужащих в процессе их профессиональной деятельности / И.А. Мачульская, Р. В. Беляев, В.Н. Машин // Территория науки. – 2015.– № 5. – С. 63-68
5. Сунгаева А. С. Психологическое консультирование педагогов детских домов с синдромом эмоционального выгорания /А.С.Сунгаева, И. В. Ярославцева // Проблемы теории и практики современной психологии: сб. ст. XIV Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Иркутск. – 2015. – С. 673–675.

Cherepanova O.D., second-year undergraduate, direction «Psychology», profile “Psychological counseling”

Tver, FSBEI HE «Tver State University»

*Research supervisor- candidate of psychological Sciences,
associate Professor Rebrilova E.S.*

PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT OF SERVICEMEN

Annotation. This article highlights the importance of psychological counseling on burnout. The negative influence of the CMEA is noted. The specifics of the activities of military personnel are described. The main approaches to psychological counseling are considered.

Keywords: *psychological counseling, emotional burnout, military personnel, approaches to psychological counseling.*