

**Р.И. БАЯНКУЛОВ<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Областной онкологический диспансер Управления Здравоохранения Мангистауской области, Актау, Республика Казахстан

## Пластилиновая терапия как одна из методов психотерапии в профилактике синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности врача

В последнее время все чаще можно встретить упоминания о синдроме эмоционального выгорания в различных исследовательских работах. Это не что иное, как эмоциональное истощение, возникшее в результате продолжительного воздействия на человека профессионального стресса. Синдром регистрируется среди людей коммуникативных профессий. В данной статье рассматриваются методы профилактики синдрома эмоционального выгорания, обсуждаются результаты опросника на выгорание МВІ. Пластилиновая терапия предлагается как один из самых «мягких» и, в то же время, глубоких методов психологической работы в ходе терапевтической сессии по работе с эмоциональным выгоранием и поддержки психического здоровья врачей.

**Ключевые слова:** пластилин, эмоциональное выгорание, психотерапия.

**Введение.** В условиях ежедневной медицинской практики личность работника медицинской сферы постоянно испытывает влияние травмирующих факторов. Среди них: структура организации рабочего процесса, психологическое давление со стороны пациентов, их родственников, коллег и администрации. Все эти факторы в конечном итоге могут приводить к деформации личности в виде синдрома «эмоционального выгорания», последствия которого проявляются в социальных, семейных отношениях, рабочих конфликтах или эффективности работы [1].

Доказано негативное влияние «выгорания» на соматическое здоровье. Повышается риск развития ишемической болезни сердца, на что указывают результаты исследования уровня общего холестерина, липопротеинов низкой плотности, глюкозы, триглицеридов, мочевой кислоты и электрокардиографические изменения. Также показано, что у мужчин «выгорание» предшествовало изменениям содержания холестерина в крови, наблюдавшимся 2-3 года спустя; у женщин же изменения содержания липидов крови (холестерина и триглицеридов) позитивно коррелировали с эмоциональным выгоранием, но негативно - с физическим утомлением. При синдроме эмоционального выгорания также повышается уровень адгезии/агрегации лейкоцитов, что может быть связано с механической обструкцией капилляров. Синдрому эмоционального выгорания сопутствуют нарушения регуляции в системе «гипоталамус - гипофиз - надпочечники».

Социальные последствия синдрома эмоционального выгорания следующие: ухудшается качество выполнения работы, утрачивается творческий подход к решению задач, увеличивается число конфликтов на работе и дома, частые прогулы, наблюдается переход на другую работу, смена профессии. Растет число про-

фессиональных ошибок. Следует отметить, что люди, испытывающие выгорание, имеют негативное влияние на своих коллег, так как способствуют большему количеству межличностных конфликтов, а также срываю рабочие задания. Таким образом, выгорание может быть «заразным» и распространяться через неофициальные взаимодействия на работе [2].

В настоящее время практикующими психологами мира активно используются различные практические инструменты: метафорические карты, песочная терапия, сказкотерапия и многое другое. Одним из эффективных методов работы с клиентом является пластилиновая терапия. Изучением пластилиновой терапии занимались М.В. Киселева, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Е.В. Тарарина и другие [3].

Цель данной статьи – рассмотреть пластилиновую терапию как одну из арт-терапевтических методов профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья врачей, используя результаты опроса врачей областного онкологического диспансера на тему профессионального выгорания.

**Материалы и методы.** Участники исследования. Для выявления синдрома эмоционального выгорания и степени его выраженности мы использовали опросник на выгорание МВІ. Исследование проводилось на базе Мангистауского областного онкологического диспансера. В качестве обследуемых, в нем приняли участие врачи отделения химиотерапии, паллиативного отделения, хирургии. Всего было опрошено 19 врачей.

*Опросник на выгорание МВІ.* Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован

Н. Е. Водопьяновой [5]. Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Эмоциональное истощение выражается чувством усталости, опустошения. Эмоции становятся блеклыми, человек ощущает, что не способен ощущать ту гамму чувств, что раньше. В целом в профессиональной сфере (а затем и в личной) превалируют негативные эмоции: раздражительность, подавленность.

Деперсонализация характеризуется восприятием людей скорее не как личностей, а как объектов, общение с которыми происходит без эмоционального вовлечения. Отношение пациентам становится бездушным, циничным. Контакты становятся формальными и обезличенными.

Редукция личных достижений характеризуется тем, что человек начинает сомневаться в своем профессионализме. Достижения и успехи на трудовом поприще кажутся незначимыми, а перспективы в карьере – нереальными. Появляется безразличие к работе.

*Метод пластилиновой терапии.* Метод пластилиновой терапии позволяет гармонизировать внутреннее состояние человека через развитие способности к самовыражению и самопознанию. Данный вид терапии относится к арт-терапевтическим методам работы и предусматривает лепку не только с цветным пластилином, но и соленым тестом, глиной и др. По мнению ученых и практикующих психологов, приемы арт-терапии способны преобразовать внутренние конфликты человека в визуальные формы, что способствует их эффективному разрешению [4].

Среди достоинств пластилиновой терапии, в нашем случае нужно выделить следующие:

- эффективное решение психологических проблем;
- психологическая диагностика состояния врача;
- способность диссоциироваться от проблемы и увидеть ее с другой стороны;
- моментальное погружение в проблемную ситуацию и возможность быстро трансформировать негативное состояние в позитивный опыт.

Метод позволяет актуализировать проблему врача, работать не только с эмоциями и чувствами, но и прорабатывать глубинные психологические проблемы. Существенным достоинством пластилина является его способность снимать сопротивление и напряжение. Несмотря на то, что существует стереотип по поводу использования пластилина в работе с взрослыми, данный метод отлично подходит для всех возрастных групп. Причем, работа с пластилином возможна как индивидуально, так и в парах и группах (рисунки 1-3).

Стоит помнить, что полученный в ходе пластилиновой терапии продукт воспринимается психологом без оценки и подвергается интерпретации только со стороны врача. Работа с пластилином в процессе те-

рапевтической сессии позволяет в символической форме выразить и проработать вытесненные чувства, мысли, мечты, разрешить внутриличностные конфликты, вытащить застрявшие аффекты. Это происходит, главным образом, благодаря осознанию метафоры пластилина – «Все можно изменить!».

Противопоказания для использования пластилиновой терапии включают:

1. Психические расстройства с продуктивной симптоматикой;
2. Тяжелые депрессивные расстройства;
3. Психосоматические заболевания в стадии обострения;
4. Личная непереносимость пластилина.

Существует огромное множество психотехник с использованием пластилина. Пластилин – уникальный материал, его можно использовать в сочетании с другими методами психокоррекции и психотерапии. Например, его применение усиливают эффективность песочной терапии, сказкотерапии, мандалотерапии, маскотерапии и других методов работы с подсознанием [6].

**Результаты и обсуждение.** При проведении опроса врачей были получены следующие результаты по шкалам: «эмоциональное истощение» - у 14 работников (74,2%), «деперсонализация» - у 3 работников (15,6%), «редукция личных достижений» - у 2 работников (10,2%). Полученные в результате данные позволяют судить о тех факторах, внутренних и внешних, которые наиболее негативно сказываются на профессиональной деятельности врача, а также на других сферах его жизнедеятельности.

К внутренним факторам, относящимся к личностным особенностям, следует отнести:

- профессиональный опыт;
- трудоголизм;
- ориентацию на результат;
- желание все контролировать;
- идеализированные ожидания от работы и жизни в целом;
- особенности характера.

К внешним факторам следует отнести:

- большой объем работы;
- монотонность работы;
- ответственность за результаты выполненной работы;
- ненормированный график;
- нагрузка информационного характера;
- межличностные конфликты; отсутствие должного морального и материального вознаграждения за выполненную работу;
- необходимость работы с тяжелым контингентом пациентов;
- эмоциональная вовлеченность в проблемы пациентов;
- неправильная организация труда;
- отсутствие времени на отдых;
- постоянная критика и т.д.

На самом деле, деятельность врача тесно связана с эмоциональной перенасыщенностью, сильным пси-

хофизическим напряжением, большой вероятностью различных стрессов. Врач несет на себе «груз общения», он находится под постоянным действием чужих отрицательных эмоций. Он служит либо «жилеткой», в которую плачут, либо «мишенью или боксерской грушей» для выплеска агрессии и недовольства, критики. Соответственно, врач вынужден воздвигать психологическую защиту от пациентов, тем самым, он становится менее эмоциональным, более безразличным к чужим проблемам, чтобы не спровоцировать у себя синдром выгорания.

Чтобы не допустить усиления уже существующего феномена эмоционального выгорания у опрошенных врачей рассмотрим применение пластилиновой терапии в работе психолога с медперсоналом и в качестве примера приведем фрагмент сессии.

*Цель сессии:* научиться новому способу снятия на-

пряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

*Материалы:* пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

*Инструкции:*

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.



**Рисунок 1** - Фрагмент сессии

«Работа с эмоциональным выгоранием психолога с использованием пластилина»: врачи лепят свои эмоциональные состояния



**Рисунок 2** - Фрагмент сессии

«Работа с эмоциональным выгоранием психолога с использованием пластилина»: результат выражения эмоционального состояния врачей



**Рисунок 3** - Фрагмент сессии «Работа с эмоциональным выгоранием психолога с использованием пластилина»: коллективная работа над композицией

6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

*Ход упражнения:* Группа садится вокруг стола, участникам предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы?

После проведения данной пластилиновой терапии при повторном опросе врачей результаты по шкалам были снижены: «эмоциональное истощение» - 26,8%, «деперсонализация» - 5%, «редукция личных достижений» 10,2%. Сравнительный анализ говорит о значительной коррекции эмоционального выгорания данной использованной пластилиновой терапии, что позволит далее внедрять в работе психолога с профессиональным выгоранием врачей. Анализируя «обратную связь» после проведенной психотерапии для всех респондентов данный метод был новым, и большинство указали о полезности предложенной психотерапии, применении полученных знаний в плане коррекций в повседневной жизни.

#### **Выводы**

1. В результате проведенного опроса были выявлены внутренние и внешние факторы, способствующие возникновению негативных последствий работы, связанной с общением с людьми, а также был определен уровень эмоционального выгорания у врачей.
2. Преимущество пластилиновой терапии в том, что образы, созданные в этом материале, врач может трансформировать необходимое количество раз до

достижения полного душевного комфорта. Это дает огромный потенциал в терапии. Пластилиновые техники позволяют исследовать проблему врача на безопасном расстоянии, позволяют опробовать новые модели поведения.

3. Работа с пластилиновым образом помогает врачу принять ответственность за свою жизнь, способствует выработке адекватного поведения. Все техники пластилиновой терапии помогают врачу раскрыть свои внутренние ресурсы и применять их в будущем.

Таким образом, можно сделать основной вывод, что лепка из пластилина – это простой, но очень мощный метод психотерапии, который позволяет достигать душевного равновесия, разрешать сложные проблемы, находить ответ на интересующий вопрос [6].

#### **Список использованных источников**

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 1999.
2. М.М. Скугаревская. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания. – Минск: Белорусский государственный медицинский университет, 2003. – Регистрационный № 160–1202
3. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2, 2013.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек». // В кн.: Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.С. Снеткова. – СПб.: Питер-Пресс, 2011. – С. 26.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – С. 469-470.
6. Кутбиддинова Р. А. Пластилиновая терапия. <http://www.b17.ru/article/58430/>. 26.03.2017.

## **ТҰЖЫРЫМ**

**Р.И. Баянқұлов<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Қазақстан Республикасы, Ақтау қ., Маңғыстау облысының Денсаулық сақтау басқармасының облыстық онкологиялық диспансері

### **Дәрігердің кәсіби қызметінің эмоционалдық күй синдромын алдын алудағы психотерапия әдісінің бірі ермексазды терапиясы**

Соңғы уақытта әр түрлі зерттеу жұмыстарында эмоционалдық күй синдромы жайлы ескертулерді жиі кездестіруге болады. Бұл адамға кәсіби күйзелістің ұзақ әсер ету нәтижесінде пайда болатын эмоционалдық әлсіреуі болып саналады. Коммуникативтік кәсіптегі адамдар арасында аталмыш синдром тіркеледі. Бұл мақалада эмоционалдық күй синдромының алдын алу әдістері қарастырылады және МВІ кәсіби күй сауалнамасының нәтижелері талқыланады. Ермексазды терапиясы дәрігерлердің психикалық денсаулығын қолдау мен эмоционалдық күйдің жұмыс бойынша терапиялық сессия барысында психологиялық жұмыстың терең әдістерінің бірі ретінде, және сол уақытта ең "жұмсақ" әдісі ретінде ұсынылады.

**Түйінді сөздер:** ермексаз, эмоционалдық күй, психотерапия.

## **SUMMARY**

**R.I. Bayankulov<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Mangistau Region Oncology Center, Aktau, the Republic of Kazakhstan

### **Clay therapy as one of psychotherapeutic methods in prevention of emotional burnout in professional activity of a doctor**

Today, the emotional burnout syndrome is mentioned in many research papers. The emotional burnout is the emotional exhaustion resulting from prolonged human exposure to occupational stress. This syndrome occurs in people of communicative professions. The article discusses the results of a study on the prevention of emotional burnout and support of mental health in doctors. Plasticine therapy is proposed as one of the "softest" and still the deepest methods of psychological treatment of emotional burnout.

**Key words:** plasticine, emotional burnout, psychotherapy.