

**Шамриков Виктор Викторович**

магистрант

*Научный руководитель*

**Кутбиддинова Римма Анваровна**

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В СНИЖЕНИИ УРОВНЯ СТРЕССА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ**

**Аннотация:** в представленной статье рассматривается вопрос применения групповой психотерапии с целью поддержки и профессионального сопровождения специалистов помогающих профессий.

**Ключевые слова:** психология, эмоции, стресс, выгорание, балинтовские группы, групповая психотерапия.

В современных условиях профессиональная деятельность специалистов помогающих профессий характеризуется высокой эмоциональной нагрузкой, интенсивным межличностным взаимодействием и постоянным включением в сложные жизненные ситуации других людей. К данной профессиональной группе относятся психологи, педагоги, социальные работники, медицинские специалисты, тьюторы, дефектологи и другие профессионалы, чья деятельность направлена на оказание помощи и поддержки.

Актуальность проблемы стресса и профессионального выгорания специалистов помогающих профессий подтверждается многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями. По данным научных публикаций, от 40% до 70% специалистов в течение профессиональной деятельности сталкиваются с выраженными проявлениями хронического стресса и профессионального выгорания. В зарубежных исследованиях показано, что высокий уровень

эмоционального истощения выявляется у 40–60% специалистов в сфере психического здоровья (К. Маслач, С. Джексон). В отечественных исследованиях аналогичные показатели зафиксированы у педагогов, медицинских работников и социальных специалистов, где доля выраженного выгорания составляет 45–60% (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, А.Б. Леонова и др.).

Профессиональный стресс и выгорание негативно отражаются на психологическом и физическом состоянии специалистов, приводят к снижению качества профессиональной деятельности, утрате мотивации и профессиональной деформации личности. В связи с этим особую значимость приобретает поиск эффективных форм психологической помощи и профилактики данных состояний.

Одним из перспективных направлений является групповая психотерапия, обладающая выраженным поддерживающим и ресурсным потенциалом. Групповая форма работы позволяет специалистам осознавать и перерабатывать профессиональные переживания, снижать эмоциональное напряжение и восстанавливать психологические ресурсы.

Проблема стресса занимает важное место в современной психологической науке. Основы теории стресса были заложены Г. Селье, который рассматривал стресс как неспецифическую реакцию организма на предъявляемые ему требования. В дальнейшем концепция стресса была развита Р. Лазарусом, подчёркивавшим роль когнитивной оценки ситуации и индивидуальных ресурсов личности.

В отечественной психологии проблема стресса рассматривалась в трудах Л.А. Китаева-Смыка, В.А. Бодрова, А.Б. Леоновой, которые связывали возникновение стресса с несоответствием требований профессиональной среды и возможностей субъекта деятельности.

Профессиональное выгорание является следствием длительного воздействия хронического стресса. Термин был введён Х. Фрейденбергером, а затем концептуально разработан К. Маслач, выделившей три основных компонента синдрома: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [7]. В отечественной психологии выгорание изучается

---

лось В.В. Бойко [2], Н.Е. Водопьяновой [4], Т.В. Форманюк, Ю.В. Щербатых и другими исследователями.

Для специалистов помогающих профессий характерны такие проявления выгорания, как эмоциональная усталость, снижение эмпатии, раздражительность, профессиональный цинизм, а также психосоматические нарушения. Последствия данных состояний проявляются в ухудшении качества профессиональной деятельности и снижении психологического благополучия.

Групповая психотерапия представляет собой форму психологической помощи, при которой психотерапевтический процесс осуществляется в группе под руководством специалиста. Теоретические основы групповой психотерапии были заложены Дж. Морено, К. Левиным, И. Яломом, которые подчёркивали терапевтическую роль групповой динамики и межличностного взаимодействия.

Групповая психотерапия способствует осознанию универсальности переживаний, формированию чувства поддержки, развитию рефлексии и навыков саморегуляции. Для специалистов помогающих профессий данная форма работы является особенно значимой, поскольку снижает чувство профессиональной изоляции и способствует восстановлению эмоциональных ресурсов.

Особое место среди групповых форм психологической помощи занимают балинтовские группы, разработанные венгерско-britанским психоаналитиком М. Балинтом. Первоначально данный метод применялся в работе с врачами общей практики и был направлен на анализ эмоциональных аспектов профессионального взаимодействия.

В отечественной практике балинтовские группы получили развитие благодаря работам В.А. Винокура, который подробно описал историю, технологию, структуру, границы и ресурсы данного метода [3]. Балинтовская группа предполагает регулярные встречи постоянного состава участников под руководством ведущего, при этом в центре внимания находится обсуждение профессиональных случаев с акцентом на эмоциональные реакции специалиста.

К основным ресурсам балинтовских групп относятся снижение эмоционального напряжения, развитие профессиональной рефлексии, укрепление

профессиональной идентичности и профилактика профессионального выгорания. Балинтовские группы имеют чёткие границы и не заменяют индивидуальную психотерапию, однако являются эффективной формой профессиональной поддержки.

В групповой психотерапии со специалистами помогающих профессий применяются различные психотерапевтические техники, направленные на снижение уровня стресса и профилактику профессионального выгорания. К ним относятся техники осознания и вербализации эмоциональных состояний, элементы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на коррекцию дезадаптивных установок, а также телесно-ориентированные упражнения, способствующие снижению мышечного и эмоционального напряжения.

Также используются упражнения на развитие навыков саморегуляции, восстановления ресурсов и поддерживающие групповые обсуждения профессионально сложных ситуаций. Комплексное применение данных техник в групповом формате способствует повышению устойчивости специалистов к профессиональным нагрузкам.

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что стресс и профессиональное выгорание являются широко распространёнными проблемами в деятельности специалистов помогающих профессий. Групповая психотерапия, включая балинтовские группы, представляет собой эффективную форму психологической помощи, обладающую выраженным профилактическим потенциалом.

Таким образом, использование групповой психотерапии может рассматриваться как перспективное направление в системе психологической поддержки специалистов помогающих профессий, направленное на снижение уровня стресса и профессионального выгорания.

### ***Список литературы***

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF

2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2006. – 336 с.
3. Винокур В.А. Балинтовские группы: история, технология, структура, границы и ресурсы / В.А. Винокур. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 256 с.
4. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Речь, 2009. – 240 с.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 2009. – 368 с. EDN QXXJVH
6. Леонова А.Б. Профессиональный стресс и здоровье человека / А.Б. Леонова // Психология труда. – М.: Изд-во МГУ, 2004. – С. 215–243.
7. Маслач К., Джексон С., Лейтер М. Профессиональное выгорание: причины и профилактика / К. Маслач, С. Джексон, М. Лейтер. – СПб.: Питер, 2014. – 336 с.
8. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб.: Питер, 2010. – 640 с.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
10. Selye H. The stress of life / H. Selye. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 515 p.