

РАБОТНИК УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ: СТАТУС, ФУНКЦИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО, СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ТРУДА

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

К. С. Макушкина

Ведущий психолог отделения реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями государственного бюджетного учреждения Амурской области «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения», лауреат Всероссийского конкурса «Золотое перо социальных служб России»

Люди, выбравшие себе помогающую профессию, включая социальную работу, очень подвержены синдрому профессионального выгорания.

Понятие «синдром выгорания» (от англ. Burnout syndrome) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Слово «burnout» означает, что человек перестает «гореть» своей работой. Это состояние описывают как нарастающее эмоциональное истощение, которое возникает в ответ на длительный стресс и перенапряжение на рабочем месте.

Наиболее типичными симптомами синдрома профессионального выгорания являются:

- Снижение мотивации: нет мотивации для работы, не радует то, что ранее доставляло удовольствие.
- Усталость. Если Вы чувствуете постоянную усталость, физическую, умственную или эмоциональную, даже утром, даже после выходных или отпуска хочется отдохнуть — это тревожный признак.
- Когнитивные проблемы: снижение концентрации внимания и запоминания новой информации, трудности при принятии решений, истощаемость и сложности при переключении.

- Фрустрация, цинизм, пессимизм. Если Вы чувствуете, что утратили смысл и важность того, чем Вы занимаетесь, это сигнал, чтобы остановиться и разобраться со своими ощущениями и самочувствием.

- Ухудшение качества работы: вы вроде делаете все, как и прежде, однако качество работы падает.

- Отсутствие удовлетворенности работой и жизнью — это тенденция чувствовать себя менее счастливым и довольным.

В отделении реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями ГБУ Амурской области «Белогорский КЦСОН» работают специалисты разного профиля, которые помогают семьям, воспитывающим детей-инвалидов.

Работа с детьми данной категории является эмоционально затратной. Специалист вкладывает много личных ресурсов в то, чтобы у ребенка была хотя бы минимальная динамика (конечно, это очень индивидуально и зависит от ребенка и его диагноза). Чтобы дети были активными и продуктивными на занятиях, специалисту требуется полная включенность, артистизм и повышенный эмоциональный фон. Дети не будут работать с «потухшими», «скучными» специалистами, с монотонной речью и подавленным настроением. Но специалисты тоже люди и не всегда могут соответствовать этим требованиям. Вдобавок накладываются семейные проблемы, болезни, недопонимание среди коллег, что так же приближает специалистов к опасной границе между нормальным эмоциональным состоянием и выгоранием.

Семьи с детьми-инвалидами зачастую отрезаны от социума по ряду причин. Поэтому специалисты отделения реабилитации являются мостиком между семьей и внешним миром. Семью необходимо выслушать, поддержать, помочь найти выход из сложной ситуации. Эмпатия, которая так необходима при этой работе, порой «сжигает» эмоциональный фон специалистов. Им сложно оставаться в ладу с собой, своим настроением. В таком состоянии тяжело найти ресурс помогать другим людям.

Именно для того, чтобы специалисты могли продолжать оказывать квалифицированную помощь, без вреда для своего ментального и физического здоровья, я, как ведущий психолог отделения, ежемесячно провожу психологические тренинги с коллегой по профилактике профессионального выгорания.

Психологический тренинг — вид активного обучения навыкам поведения и развития личности, ориентируемый на использование методов групповой работы.

Цель таких тренингов — обучение навыкам саморегуляции, поиск ресурсов и копинг-стратегий. А так же лучше узнать себя, чтобы вовремя отслеживать симптомы выгорания и своевременно обращаться за помощью.

В наше время психотерапия и психологическое консультирование приобретают некую популярность и «нормальность» среди населения. Но это не значит, что специалисты обращаются к психологу при первых признаках выгорания. Чаще всего профессиональное выгорание обнаруживается на последних стадиях. Для того, чтобы определить потребность специалистов в психологической помощи по данному вопросу я проводила диагностику. Но все же донести до специалистов необходимость индивидуальной работы с психологом сложно. Именно поэтому мною была выбрана групповая форма работы. Поскольку это ненавязчивая помощь, вмешательство специалиста в которой почти незаметно. Ну и, конечно, данный вид работы стал для специалистов обязательным.

В нашем учреждении с 2021 года работает корпоративная программа сохранения и укрепления здоровья на рабочем месте, обязательным пунктом которой стали психологические тренинги.

В процессе тренингов используются различные техники, упражнения. Такие как арт-терапия, мандалотерапия, психогимнастика, элементы коучинга, различные групповые упражнения. Но, одними из самых часто используемых, но при этом действенных методов, являются метафорические ассоциативные карты.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это карточки или открытки с ярким изображением людей, животных, предметов жизнедеятельности, пейзажей, эмоций, ситуаций, узоров, абстракций, образов. То, что можно использовать в качестве метафор. При помощи этих картинок, у человека вызываются ассоциации, которые «всплывают» из бессознательного. Именно это дало им такое название. Ассоциации помогают раскрыть индивидуальное психологическое содержание человека, понять его проблемы, сильные и слабые стороны.

Психолог в процессе работы с картами выбирает те колоды, которые будут больше всего подходить, чтобы решить определенные вопросы и максимально раскрыть подсознание. То есть, вид карт будет зависеть от проблемы и цели клиента. Бывают колоды узкой направленности для решения конкретных запросов, а бывают многофункциональные, помогающие специалисту нащупать примерное направление в подсознании, с которым следует поработать.

В зависимости от цели работы **метафорические карты могут быть:**

1. Универсальными.

Это колоды с изображением образов, сценариев, характеров и эмоций, используются для различных вопросов и способны проработать практически любую ситуацию.

2. Портретными.

На картах изображены люди и животные (лица или образы), подходят для проработки любой проблемы.

3. Ресурсными.

Такие наборы карт изображают разные сценки, события, пейзажи и побуждают человека обнаружить в себе тот или иной ресурс, вдохновляют на новые позитивные решения и действия.

4. Специальными.

Картинки предназначены для работы с конкретной ситуацией при помощи соответствующего изображения (изображение детей — для взаимодействия с малышами или решения проблем из детства, изображение супругов — для семейного консультирования и т. п.).

Работа с МАК является отличным инструментом, как в индивидуальном консультировании, так и в групповой работе. Но работа в группе имеет свои отличия от индивидуальной работы.

Отличия групповой работы с МАК от индивидуальной

1. В индивидуальном консультировании клиент выбирает вопрос, который его волнует, в отношении которого хотелось бы обрести ясность и дальше подбирается подходящая колода и техника.

Во время тренинга же, запроса как такового у участников нет. Колода и техника подбирается психологом в соответствии с выбранной темой и целью тренинга.

2. В индивидуальном консультировании карты выбираются в открытую (клиент видит изображения и выбирает осознанно) или же в закрытую (интуитивно, не видя изображения).

На тренинге выбирать карты в открытую возможности нет, так как на это требуется время, которое в данном формате работы ограничено.

3. В процессе группового тренинга не может проходить глубокая психологическая работа с картами, только поверхностные комментарии, которые обусловлены степенью доверия в коллективе. Не все



готовы открыто говорить о своих проблемах, делиться переживаниями. Поэтому психолог задает общие вопросы, которые могут рассказать только общую информацию о человеке и его ассоциациях на карту в настоящий момент.

Работая же с человеком индивидуально, можно «докопаться» до глубины проблемы, найти ее истоки. Человек открыто говорит о себе, событиях его жизни и о своих чувствах, так как осознанно пошел на работу с психологом.

МАК в тренинге

Работа с МАК прекрасно сочетается с другими психологическими инструментами, такими как арт-терапия и техники коучинга.

Пример:

Упражнение «Колесо баланса»

Цель: развитие способности оценивать свою удовлетворенность жизнью, поиск дефицитных сфер жизни, для нахождения стратегий их улучшения.

Участники получают готовый круг на листе А4, разделенный на части, соответствующие сферам жизни. Участники закрашивают степень удовлетворенности этой сферой в данный момент жизни.



МАК с этим упражнением можно использовать в двух вариантах:

1. Вытянуть карту для каждой сферы и посмотреть, чего не хватает для гармонии. Сразу оговорюсь, что этот формат сложен в использовании, так как требует большого количества карт и временных затрат.
2. Для сфер, у которых самый большой дефицит удовлетворения (это обычно 1–2 сферы), вытянуть в закрытую карту ресурса, который поможет этот дефицит восполнить. То есть найти нужные шаги, чтобы уравновесить баланс жизни.

Упражнение «Мои социальные роли»

Цель: определение своих ролей, развитие умения правильно расставлять приоритеты и находить ресурсы.

В упражнении специалистам необходимо было подумать, какие социальные роли они «играют» в жизни (мать, жена, сестра, дочь,

специалист и т. д.), а так же, какие альтер-эго им присущи (художник, поэт, ребенок, старуха, волонтер, королева и т. п.). И для самых ярких ролей, которые самое большое время главенствуют в жизни, нужно было вытянуть карту из портретной колоды. Посмотрев на нее, нужно было ответить для себя на вопросы: «Кто это на карте?», «Какое у нее/него настроение?», «Чего ей/ему не хватает для счастья?».

Можно так же взять дополнительную (ресурсную) колоду, чтобы вытянуть «шаги, которые необходимо сделать для осуществления цели/исполнения мечты/гармонии».

Упражнение «Выбор»

Цель: снижение тревоги от необходимости делать выбор.

«Иногда у нас вызывают трудности ситуации, в которых нужно сделать выбор из нескольких вариантов. И сейчас я помогу вам его сделать.

Каждый из вас должен подумать о ситуации, в которой вам необходимо выбирать, и вытянуть из колоды столько карт, сколько вариантов у вас есть, то есть два или более.

Теперь решите для себя, какая картинка, за какой вариант отвечает. Например, вы выбираете между покупкой приятной, но не самой необходимой вещи или вложением денег на сберегательный счет в банке. Карта со львом у вас будет покупкой, а с зайцами — это банк. (Далее, я даю время на определение вариантов). Теперь переверните карты рубашкой вверх. Как видите, теперь они одинаковые. Перемешайте карты между собой так, чтобы вы потеряли из вида то, какая карта, где находилась.

А теперь, самое сложное. Вам нужно, глядя на карты, по очереди, попробовать почувствовать, к какой карте вас больше тянет. Какая вызывает более приятные эмоции? Доверьтесь интуиции. После того, как определитесь, переверните выбранную карту.

Теперь вы знаете, что нужно выбрать. Но! Если вы расстроились, увидев результат, значит, вам нужно сделать выбор в пользу другой карты, так как это ваши скрытые, но истинные эмоции и желания».

Тренинг «Беру и отдаю»

Цель: помощь в поиске баланса «брать — отдавать».

Одним из важных факторов эмоционального выгорания и других состояний, связанных с нехваткой ресурса — это нарушение баланса «брать — отдавать». Казалось бы, нехватка ресурса является следствием перекоса в сторону «отдавать»: «Всё раздал и остался ни с чем». Внутри человека начитается дефицит энергии. «Топливо» закончилось.

Но нередки и обратные ситуации. Человек не реализует себя, не делает того, к чему предрасположен и что хотел бы делать. Внутри человека избыток энергии, и она начинает «портиться», как портится вода, когда становится стоячей. Это тоже может вызывать у него состояние усталости, апатии, недовольства.

Причина может быть в каких-то сугубо внутренних, установочных барьерах («не умею», «боюсь», «не по возрасту»). А может быть и в тех, что касаются внешней среды и того, что человек ее регулирует («связан обязательствами», «не могу найти времени»).

Я предлагаю вам вытянуть карту (здесь подходит универсальная или тематическая колода), которая будет отражать актуальное состояние усталости и недостатка сил. (После того, как члены группы ознакомятся с картами, порассуждают, что же именно вызывает усталость и «съедает» ресурс, наступает второй этап работы с МАК). А теперь я предлагаю вытянуть вам еще по одной карте (используется ресурсная колода), в которой вы найдете способы восстановления ресурса и достижения баланса брать-отдавать».

Упражнение «Групповая сказка»

Цель: развитие творческих способностей, сплочение коллектива.

«Я предлагаю вам отправиться в сказку. Да не в простую, а в ту, которую вы сочините сами. Из моей сказочной колоды я предлагаю вам каждому вытянуть по одной карте. Посмотрите на нее внимательно. Как мы будем сочинять: первый участник, глядя на свою карту и то, что на ней изображено, начнет нашу сказку. Например: Жила-была девочка Катя, которая любила танцевать. И вот однажды... А что же будет дальше, расскажет нам следующий участник. И так, пока все не внесут свой вклад в наше коллективное творчество».

После того, как группа сочинит сказку, я предлагаю каждому нарисовать иллюстрацию к этой сказке, выбрав тот момент, который им больше всего понравился. Но выбирать можно только из чужих отрывков.

МАК в начале или конце тренинга

Карты являются отличным инструментом как для настроя на работу и подведения группы к теме тренинга, так и для завершающего шеринга и возвращения к рабочему процессу в «реальном мире».

Тренинг по теме «Путь»

«Для того чтобы начать наш путь, нужно набраться сил. Вытяните в закрытую карту силы, которая поможет справиться вам в нашем

путешествии». Далее участники делятся тем, что изображено на карте и как это может им помочь в путешествии».

Тренинг по теме «Внутренний ребенок»

«Давайте вначале узнаем, какой он, ваш внутренний ребенок? Это наивная девочка-балерина? Или хмурая девочка-подросток? А может это витающая в облаках маленькая поэтесса? Вытяните карту, познакомьтесь со своим внутренним ребенком. А те, кто готов, могут познакомиться с ним и нашу группу».

Упражнение «Настроение»

«Я предлагаю каждому из вас вытянуть карту вашего настроения. Посмотрите на карту и подумайте, что общего между вашим настроением и картой? А может оно наоборот, отличается, тогда поделитесь, чем именно».

Тренинг «Карта желаний»

На этом тренинге специалисты выполняли технику «Карта желаний», где клеили из картинок и вырезок из журналов свои желания. Но перед этим я разбавила тренинг игровым моментом с использованием МАК. Для этого мною была выбрана колода с изображением волшебных предметов из сказок (лампа Джины, ковер-самолет, волшебная палочка и др.).

Вариант 1. «Прежде чем мы перейдем к основной задаче сегодняшнего тренинга — созданию личной карты желаний, предлагаю вам вытянуть волшебный предмет, который поможет вам в исполнении ваших желаний. Подумайте, чем он может вам помочь? В чем именно его волшебная сила и почему вам нужна именно она?»

Вариант 2. Это же задание можно выполнить с колодой, на которой изображены животные (например, «Тотемные животные»). «Вытяните животное, которое было бы вашим помощником, тотемом на пути к исполнению желаний».

Упражнение «Сегодняшний день»

«Перед началом работы я предлагаю вам вытянуть карту, про должив с помощью нее фразу „Сегодняшний день я вижу таким“ и описать свой день, опираясь на картинку».

Тренинг «Вдохновение»

«Наш сегодняшний тренинг проходит под названием „Вдохновение“. Я предлагаю вам перед началом работы вытянуть каждому

по карте и продолжить фразу „Меня вдохновляет...“. После того, как вы продолжите ее для себя, попрошу каждого поделиться своим вдохновением с группой».

Тренинг «Мои внутренние ресурсы»

Для завершения данного тренинга и выполнения упражнения, я выбрала колоду карт, на которых есть не только изображение. Но и текст. «Завершая наш тренинг, я предлагаю взять с собой немного мудрости карт. Вытяните одну карту и посмотрите на то, что на ней изображено. Подумайте, что необходимо вам сейчас? После того, как детально рассмотрите картинку и поймете, чем она вам поможет, переверните карту и прочитайте текст- подсказку. Когда будете готовы, можете поделиться с группой той мудростью, которую вы сейчас получили».

В итоге, хочется отметить, каким широким в использовании инструментом являются метафорические ассоциативные карты. Не смотря на то, что основные упражнения в тренинге взяты из других методов и методик (арт-терапия, релаксация, сказкотерапия, психологические игры и др.), ни одна встреча не обходится у меня без карт. Их можно включать в любую тему. Ограничивается выбор только фантазией психолога. Но это простой способ обратиться напрямую к подсознанию человека.

Мы не контролируем наши ассоциации, которые приходят в голову. Но именно они говорят о нас самое главное, отвечают на вопросы, которые человек мог даже не задавать. Зато такая работа для людей скрыта под интересным, увлекательным занятием — рассмотрение картинок, которое на первый взгляд несет больше развлекательный характер. Но даже если специалисты, участвующие в тренинге и не будут придавать этой работе большого значения, приятные глазу картинки и общение в коллективе всё равно будут давать положительный эффект в профилактике профессионального выгорания. А это — самая главная цель, которую я ставлю перед собой в таком формате работы.