

**ОСОБЕНОСТИ НА ГРУПОВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕН ТРЕНИНГ КАТО  
МЕТОД ЗА СПРАВЯНЕ С БЪРНАУТ ПРИ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ,  
РАБОТЕЩИ В ОБЛАСТТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ.**

**Кристиан Красимиров Иванов**

ВСУ „Черноризец Храбър“

Докторант към катедра „Психология“

***Резюме:** Статията акцентира върху психологичните особености на груповия тренинг, който се провежда с професионалисти в областта на психичното здраве. Във връзка с това са формулирани целите на работа и трудностите в хода на осъществяването ѝ.*

***Ключови думи:** професионално изгаряне, личностов опит, групова терапия, групи за обучение.*

**PECULIARITIES OF THE GROUP PSYCHOLOGICAL  
TRAINING AS A METHOD FOR COPING WITH BURNOUT IN  
MENTAL HEALTH PROFESSIONALS**

**Kristian Krasimirov Ivanov**

VFU "Chernorizets Hrabar"

PhD student at the Department of "Psychology"

***Summary:** The article focuses on the psychological features of group training, which is conducted with mental health professionals. In connection with this, the goals of the work and the difficulties in the course of its implementation are formulated.*

***Key words:** professional burnout, personal experience, group therapy, training groups.*

Груповата психологична практика последните години често е определяна чрез различни термини. Професионалистите не са обединени в разбирането си за обема и границите на този вид дейност. Напр. срещат се определения като: групова психотерапия, психокорекционни групи, групи за личностов опит, групи за обучение, групи за активно обучение, практически експериментални лаборатории.

Вачков И.В. нагледно представя неговото разбиране на тази тема, като казва, че несъмнено подобна ситуация с неуредени термини е свързана с относителната новост в тази област на практическата психология и в много голяма степен с факта, че такива групи (по отношение на използваните процедури) работят на кръстовището на психотерапията и психокорекция, от една страна, и обучение, от друга./2/.

Според Авдиенко Г.Ю. /1/ „В резултат на това използването на който и да е термин не е напълно адекватно, тъй като е изключително трудно да се определи къде е границата между психотерапията, психокорекцията, обучението и правилното личностно развитие. И все пак, очевидно най-често различните форми на групова работа се обозначават с понятието „групи за обучение“. Осъзнавайки относителността на този термин (обаче, както и често срещания термин „групово обучение“), в бъдеще ще го използваме, което означава, че обучавайки групи не само добре познатите Т-групи, но като цяло всички специално създадени малки групи, чиито членове, със съдействието на водещия терапевт-психолог, са включени в един вид опит на интензивна комуникация, фокусиран върху подпомагането на всеки в решаването на различни психологически проблеми и в самоусъвършенстването (по-специално в развитието на самосъзнанието) .

В своята монография „Първичното интервю в индивидуалната психологична практика“ /3/, Кръстева-Иванова М, детайлно разглежда много

аспекти на сходството и различието между психологичната корекция, психологичното консултиране и психотерапия, които подпомагат диференцирания подход на работа. Именно в последния според нас се крие целесъобразността при избора на метод за работа в група.

Друга важна особеност при групова работа при посочените конкретни параметри, е постигането на въздействие върху физическото и психично здраве на хората, работещи с психичната болест, с цел задържане на развитието на процеса на професионално изгаряне, спирането му, намирането на алтернативни житейски копинг поведения, избягване на психосоматичните болести при повишен риск от тях.

Като цел на тренинговата група могат да бъдат много разнообразни, отразявайки многостранността на текущите процеси. Разнообразието от цели, освен това, е свързано с изобилие от понякога напълно противоположни, различни подходи за разбиране на тренинга. В същото време, опирайки се на мнението на известни специалисти /4/, /5/ (А. А. Александров, 1997; К. Рудестам, 1993.), ще изтъкнем общи цели, които обединяват обучителни групи с различен фокус и съдържание:

- изследване на психологически проблеми на членовете на групата и съдействие при решаването им;
- подобряване на субективното благосъстояние и укрепване на психичното здраве;
- изучаване на психологически модели, механизми и ефективни начини за междуличностно взаимодействие, за да се създаде основата за по-ефективна и хармонична комуникация с хората;
- развитие на самосъзнание и самоизследване на участниците за корекция или профилактика на емоционални разстройства, базирани на вътрешни и поведенчески промени;

- насърчаване на процеса на личностно развитие, реализиране на творчески потенциал, постигане на оптимално ниво на живот и чувство за щастие и успех.

Често се обсъжда въпроса за хомогенността или за хетерогенността на групата. За редица специалисти по групова психотерапия (Бенин и Шепърд) хетерогенността е условие за продуктивността на функционирането на групата, особено ако е свързана с различия в типа и начина на протичане на личните конфликти, начините за тяхното преодоляване, личностовите типове и преживяни емоции. /7/

В допълнение, хетерогенността на групата може да се разглежда като ситуация, която симулира реалните системи на отношения между участниците в околния свят. Разбира се, голяма разлика във възрастта на участниците, в нивото на тяхното образование и интелигентност, в социалния статус и житейските позиции може да причини вреда на групата. /1/ Следователно различията предполагат протичане на терапевтичния или корекционен процес в условия, приближаващи се максимално до реалността, но са и пречка в разгръщането на груповия процес. Това определя според нас и следната особеност при прилагането на групови тренинги в условията на здравно заведение- правилният подбор на участниците в нея.

Друга особеност на груповия тренинг процес е трудността, която възниква пред водещия тренинга при работа със съпротивите и психологичните защитни механизми на участниците. За тази цел може да приложи модел, предложен от Иванов Кр., при който, съобразено с етапа от разгръщане на груповия процес и «придвижването» на участниците към параметрите на здравословното живеене, се прилагат поведенчески, психоаналитичен и накрая екзистенциален подход. «Съвременният свят и динамиката на промяната в нагласите и мисленето на хората много често води

и до промяна на техните убеждения, вярвания и в резултата модификация на ценностната система. Това разбира се не е кардинална промяна, а по-скоро процес на трансформация изискващ нов адаптивен модел опосредстван от новите условия на живот.»/8/

Друга интересна особеност е наблюдението върху конфликтите, възникващи сред участниците в груповия тренинг. Според Кръстева-Иванова М., „В йерархично организираното общество се формират групи, често в тях възникват конфликти на ниво междуличностни, както и интраличностни, ако правилата, наложени от Свръх-Аза влизат в противоречие с груповите правила. „ /6/ . Следва да споменем също така процесите на валидна и невалидна комуникация сред участниците. Описвайки теорията за груповото развитие, Бенис и Шепард, Г. М. Андреев, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская, отбелязват, че тя се фокусира главно върху процесите на промяна в Т-групата по пътя към постигане на целта на валидната комуникация. Той включва два основни въпроса: анализ на пречките пред валидната комуникация и определяне на етапите на групово развитие. Основната пречка за установяването на валидна комуникация, от гледна точка на авторите, е ситуацията на несигурност, в която всеки от участниците се оказва в началото на Т-групата. Участниците са принудени да изразяват истинските си нагласи, реакции, чувства, защото не знаят какво да очакват от другите. Според Бенис и Шепърд несигурността се отнася до два плана за функционирането на групата: въпросът за властта и въпросът за взаимозависимостта. /9/

Много важен акцент в разглеждането на проблематиката на психологичните особености на тренинговия процес е въпросът за специфичния нюанс на „професионалното изгаряне“ при медицинските работници. И това е, че вече в професионалното пространство се говори и за друг термин, който идва от термина „Професионално изгаряне“. Това е

„изгаряне на личността“. Тъй като „изгарянето“ засяга не само професионалната страна на човека, но засяга и самата личност на човека, което води до психическа и физическа дестабилизация. Когато е тежко протичащ този процес, промените могат да отидат твърде далеч, изразени напр. като устойчиво негативно отношение към колеги, пациенти и членовете на най-близката среда. Ето защо мерките за предотвратяване на синдрома са много важни. Изгаряне, използвайки всички налични подходи.

#### **Използвана литература:**

/1/ Авдиенко Г.Ю. "Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий. Учебник и практикум для бакалавриата и специалитета" изд. Юрайт, 2020, ISBN: 978-5-534-06065-2

/2/ Вачков И.В., "Основы технологии группового тренинга" М: Издательство "Ось-89", 1999

/3/ Кръстева-Иванова, М. (2020) „Първичното интервю в индивидуалната

психологична практика“. Издателски Център на ВСУ "Черноризец Храбър"

2020, ISBN 978-954-715-707-1

/4/ Александров А. А. Современная психотерапия. Курс лекций. – СПб.: "Академический проект", 1997. – 335 с.

/5/ Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.

/6/ Кръстева-Иванова М., 2021, Основни принципи и методи при провеждането на групово терапия при деца със СОП“, e-Journal VFU, ВСУ "Черноризец Храбър", ISSN 1313-7514

/7/ Клецина И.С., Социальная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата, Издательство Юрайт, 2018. — 348 с.. — ISBN 978-5-534-01175-3.

/8/ Иванов Кр., Психологична практика и себепознание. Работа в терапевтична „Роджърс“ група, 2021, e-Journal VFU, ВСУ "Черноризец Храбър", ISSN 1313-7514

/9/ Андреева, Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы : учеб, пособие для вузов / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. — М.: Аспект Пресс, 2001.