

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

**ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



Иркутск 2017

Составитель:

Л.М. Левина

– руководитель отдела психолого-педагогической помощи

Профилактика эмоционального выгорания педагогов: Методическое пособие /Составитель: Л.М. Левина, – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 49 с.

Методическое пособие содержит теоретический и практический материал по вопросам профилактики эмоционального выгорания педагогов. Данное пособие предназначено для учителей, педагогов-психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих в системе образования.

Рецензенты: В.Н. Михайлова, директор ГАУ «Центр психолого-педагогической и медицинской помощи».
Л.И.Панова, заместитель директора по организационно-методической работе.

© ГАУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

© Л.М. Левина, О.Н., 2017

Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Феномен эмоционального выгорания.....	6
1.1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте.....	6
1.2. Стадии и симптомы развития эмоционального выгорания.....	8
1.3. Факторы риска возникновения и формирования эмоционального выгорания.....	14
1.4. Личностные особенности как способ профилактики эмоционального выгорания.....	17
Глава 2. Диагностика эмоционального выгорания.....	19
Глава 3. Рекомендации по предупреждению и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания.....	26
3.1. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	26
3.2. Приемы визуализации профилактики синдрома эмоционального выгорания.....	29
3.3. Релаксационные техники в работе с педагогами.....	31
3.4. Активизирующие техники.....	35
3.5. Экзистенциальная профилактика.....	36
3.6. Как оправиться от выгорания.....	39
Глава 4. Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.....	42
Приложение.....	46
Литература.....	48

Введение

«Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми.

По данным социально-демографических исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряженных в психологическом плане видов деятельности. Профессиональный труд педагогов имеет существенные особенности, отличающие его от труда в системе субъектно-субъектных отношений. Это и физиологические факторы, связанные с особенностями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Это и высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. Это и постоянная новизна работы, и многие моменты деятельности, не доступные внешнему наблюдению и учету. Это и необходимость знания основ физиологии и психологии человека, значительные нервно-психические перегрузки, необходимость быть всегда в «форме», отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение дня, необходимость владения педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом). Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены беспрестанно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам, приводит к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание, напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения дисциплины учащимися, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками), потенциально содержат в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это - дополнительный источник конфликтов.

Все это приводит к накоплению неудовлетворенности и негативных эмоций, а противоречие между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, способствуют возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения. У него приглушаются эмоции, сглаживается острота чувств и свежесть переживаний, исчезают положительные эмоции, проявляется отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности,

неудовлетворенности; возникают недоумения с сотрудниками по работе; появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам; притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему.

В связи с этим организация работы по сохранению психического, психологического здоровья педагогов на наш взгляд, актуальна. Одним из направлений данной деятельности является информирование педагогов о том, что существует такая проблема, и вызвана она объективными причинами – работой в сфере «человек-человек». Другим важным направлением работы с педагогами является формирование умений и навыков по сохранению и укреплению своего здоровья.

Психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе психолога с педагогами. Ее можно рассматривать в качестве фундамента, над которым потом могут вырастать другие компоненты работы.

Материалы данного методического пособия знакомят специалистов с феноменом «эмоциональное выгорание», позволяют педагогу провести самодиагностику своего эмоционального состояния. Пособие содержит практические рекомендации и упражнения, которые помогут педагогу не только предотвратить эмоциональное выгорание, но и дают возможность работать с уже сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания.

Методическое пособие адресовано учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам и другим специалистам, работающим в системе образования, а также всем специалистам, которые интересуются вопросами гармонизации эмоциональной сферы.

Глава 1. Феномен эмоционального выгорания

1.1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте.

Впервые на явление эмоционального выгорания обратили внимание американские психологи, когда в США в 60-х гг. XX века начали появляться социальные службы помощи безработным, инвалидам, женам алкоголиков, людям, пережившим насилие, ветеранам вьетнамской войны и так далее. В центры реабилитации каждый приходил со своими трудностями и психологическими проблемами. От сотрудников требовалось выслушать посетителя, посочувствовать, помочь советом, оказать моральную поддержку. Рабочий персонал подбирался очень тщательно, проходил хорошую подготовку, однако через некоторое время начались осложнения. Все чаще со стороны посетителей стали звучать жалобы на невнимание, равнодушие и даже грубость сотрудников. Были проведены исследования, после чего ученые заявили о существовании профессионального истощения или «стресса общения».

Понятие «выгорание» впервые появляется в рассказе Грэма Грина, который был опубликован в 1961 году под названием «Ценой потери» (A. Burnt-Out case).

Термин синдрома эмоционального выгорания сформулировали впервые в 1974 году Фрейденбергер и Гинзбург (Freudenberger, Ginsburg) (англ. *Burnout* - бенаут) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости работников психиатрических учреждений. Иногда термин «burnout» переводят на русский язык как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание», рассматривая при этом комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью.

В 1982 году американский исследователь Кристина Маслач описала симптомы данного синдрома и предложила метод его диагностики: – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностной результативности, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий». В дальнейшем синдром эмоционального выгорания (эмоциональное сгорание) рассматривался специалистами как специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

А. Лэнгле рассматривает синдром выгорания как вид депрессии, который возникает без травматизации и органических нарушений, а только лишь из-за постепенной утраты жизненных ценностей. За синдромом выгорания стоит двойная бедность отношений: внешних – с другими людьми, и с деятельностью, и внутренних – с самим собой и собственной эмоциональностью. Как следствие пустота и раздражительность (депрессия истощения). Это проявление неэкзистенциальной установки по отношению к жизни – установки, которую человек занимает чаще всего бессознательно и

ради самых благих целей. При этом игнорирование экзистенциальной действительности является настолько фундаментальным, что это приводит к дефицитарной витальной симптоматике, как в соматическом, так и в психическом аспектах.

Несмотря на то, что синдром эмоционального выгорания – новейшее понятие, это, однако, не означает, что картина данного состояния нова. Подобные состояния описывали поэты и прозаики задолго до того, как появилось соответствующее научное название. Так, например, Томас Манн в своем романе «Будденброки» изображает сенатора Томаса Будденброка так, что нам видны классические симптомы, характеризующие выгорание. В конце XIX века Антон Павлович Чехов, известный своим высказыванием о том, что имеет «законную жену» в виде медицины и «любовницу»-литературу, сделал блестящее описание синдрома выгорания у врачей в рассказах «Ионыч» и «Палата №6». Чехов А.П. сумел точно нарисовать картину расстройства, которое спустя 80 лет в научных терминах воспроизвели заокеанские психологи.

В Международной классификации болезней (МКБ-10) синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике Z73.0 – «Переутомление» - крайняя усталость, ослабление организма вследствие чрезмерно напряженной и продолжительной деятельности.

Разные авторы предлагают разнообразные названия: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание (Н.И. Freudenberger), профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание (Б.Г. Ананьев, Р.М. Айсина, М.В. Борисова, В.В. Бойко, Е.С. Старченкова, С.В. Умняшкина), психическое выгорание (В.Е. Орел), синдром выгорания (Н.Е. Водопьянова, Т.И. Ронгинская), эмоциональное сгорание (Н.В. Козина, Т.В. Форманюк).

В 1981 году Э.Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего профессиональное выгорание: «запах горячей психологической проводки».

Синдром эмоционального выгорания – это защитная реакция на стресс в виде ответа профессионального изменения в поведении (Cherniss С.).

Синдром эмоционального выгорания - дистресс в его крайнем проявлении (третья стадия общего синдрома адаптации - стадия истощения) (Маслач К.). Синдром эмоционального выгорания - выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (Бойко В.В.).

Выгорание является профессиональным феноменом, элементом подсистемы профессиональных деструкций, т. е. формируется и проявляется в профессиональной деятельности, отрицательно влияя на ее протекание и результаты. Качественная специфика выгорания по сравнению с другими профессиональными деструкциями заключается в том, что оно является проявлением полного профессионального регресса личности, проникая практически во все ее подструктуры и нарушая их оптимальное

функционирование. Как элемент подсистемы личности выгорание имеет сходные особенности с психическими состояниями, но не сводится к ним по ряду признаков. Специфика выгорания как самостоятельного феномена заключается в том, что оно представляет собой психический феномен, интегрирующий в единое целое традиционные состояния и отличающийся от них по степени необратимости и устойчивости во времени, приближаясь по этим параметрам к психическим свойствам.

Таким образом, феномен эмоционального выгорания, став предметом научного анализа в середине 60-х гг. XX века, благодаря многочисленным исследованиям зарубежных и отечественных ученых не потерял своей актуальности и в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров.

1.2. Стадии и симптомы развития эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно, он проходит три стадии.

Первая стадия (стадия нервного напряжения).

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустраимы.

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» — энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совесть и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

3. Симптом «загнанности в клетку».

Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни мы часто ощущаем состояние «загнанности в клетку», и не только по поводу профессиональной деятельности. В таких случаях мы в отчаянии произносим: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации». Нас повергает в иступление бюрократическая казенщина, организационная бестолковщина, людская непорядочность, повседневная рутинность.

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», — пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

Вторая стадия (стадия резистенции).

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке (подчеркиваем это обстоятельство) подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий,

спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях:

- если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает «вхождение» в партнера, то есть понимание его состояний и потребностей, не мешает принятию решений и формулировке выводов;
- если не настораживает и не отталкивает партнера;
- если, при необходимости, уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию. Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партнеру вежливо, внимательно, с искренним сочувствием.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным - уделю внимание данному партнеру, будет настроение - откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное - эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

Подобные мысли, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Врач не имеет морального права делить больных на «хороших» и «плохих». Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. Обслуживающий персонал не может руководствоваться личными предпочтениями: «этого клиента обслуживаю быстро и хорошо, а этот пусть подождет и понервничает».

К сожалению, в жизни мы зачастую сталкиваемся с проявлениями эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает справедливое возмущение, мы осуждаем попытки поделить нас на достойных и недостойных уважения. Но с такой же легкостью почти каждый, занимая свое место в системе служебно-личностных отношений, допускает эмоционально-нравственную дезориентацию. В нашем обществе привычно исполнять свои обязанности в зависимости от настроения и субъективного предпочтения, что свидетельствует, если можно так сказать, о раннем периоде развития цивилизации в сфере межсубъектных взаимосвязей.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными, приятелями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими людьми. Кстати, часто именно домашние становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Вы переживаете симптом «отравления людьми».

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

По пресловутым «законам редукции» нас, субъектов сферы обслуживания, лечения, обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием. Врач не находит нужным дольше побеседовать с больным, побудить к подробному изложению жалоб. Анамнез получается скудным и недостаточно информативным. Больной жалуется на кашель, его надо послушать с помощью фонендоскопа, задать уточняющие вопросы, но вместо этих действий, требующих подключения эмоций, доктор ограничивается направлением на флюорографию. Медсестра, пришедшая к вам на дом сделать укол, не обронила доброго слова, «забыла» дать пояснения к приему назначения. Официант «не замечает», что надо сменить или хотя бы стряхнуть скатерть на вашем столике. Проводник не спешит предложить чай пассажирам. Стюардесса, общаясь с вами, смотрит «стеклянными глазами». Одним словом, редукция профессиональных обязанностей - привычная спутница бескультуры в деловых контактах.

Третья стадия – собственно личностное выгорание (истощение, оскудение) - нет эмоций, сил, воли. Один ум, но работа на автопилоте, резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстранение, уединение вплоть до близких людей.

Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы - дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом «эмоциональной отстраненности».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно учится работать как робот, как бездушный автомат.

Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций - с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования.

Метаастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу!..», «презираю...», «взять автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана сия профессиональная деятельность. Но, увы, они ею заняты, поскольку нет психологического подбора кадров и аттестации.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Много из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита - «выгорание» - самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида.

Более широкий взгляд на проблему эмоционального выгорания дает выделение ключевых групп симптомов:

Психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости даже по утрам после сна (симптом хронической усталости), бессонница, желание спать в течение всего дня;
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
- Общая астенизация (слабость, снижение активности);
- Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- Резкая потеря или резкое увеличение веса;
- Ухудшения зрения, слуха, потеря внутренних, телесных ощущений;

Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- Чувство неосознанного беспокойства и тревожности (ощущение, что «что-то не так»);
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- Чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»

Поведенческие симптомы

- Ощущение что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её все труднее и труднее;
- Человек заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- Постоянно. без необходимости, берет работу домой, но дома её не делает;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, большая трата времени на выполнение элементарных действий;
- Отсутствие сотрудничества, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

1.3. Факторы риска возникновения и формирования эмоционального выгорания

Существуют *внешние и внутренние* факторы *риска* возникновения эмоционального выгорания.

Внешние факторы.

- *Постоянно эмоционально напряженная работа.* По данным обследования 7300 учителей общеобразовательных школ, 56,8% опрошенных подчеркивают, что они испытывают постоянные и значительные интеллектуальные перегрузки, еще 24% считают интеллектуальные нагрузки умеренными, но постоянными. Практически все педагоги указывают на то, что их работа связана с психоэмоциональными перегрузками, причем 32% испытывают их постоянно. Кроме того, 18% педагогов усматривают в деятельности значительные физические нагрузки.

- *Дестабилизирующая организация деятельности* (плохо организованная деятельность). Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» - мелких подробностей, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения - ученике, коллеге и т. п., а затем на взаимоотношениях обеих сторон;

- *Повышенная ответственность за исполняемые функции.*

Педагоги обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. На педагогах лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие детей. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии

субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Надо сопереживать, сострадать, сочувствовать, предвосхищать его слова, настроения, поступки. А главное, постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров.

Плата высока - нервное перенапряжение. За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются. По данным исследований, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечается у 30% педагогов, заболевания сосудов головного мозга у 37% педагогов, а 60% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60—70% случаев.

Указанная картина здоровья учительства обусловлена, вероятно, многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь, конечно, и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Тревожность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение - вот цена ответственности, которую платит педагог. Но есть еще и обратная сторона приведенной удручающей статистики. Может ли человек, обремененный такими страданиями, успешно влиять на подрастающее поколение? Не мудрено, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и, по крайней мере, обречены на эмоциональное выгорание.

- *Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.*

Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель - подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега—коллега». Нервозная обстановка побуждает одних растрчивать эмоции, а других - искать способы экономии своих психических ресурсов. Рано или поздно осмотрительный человек с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы.

- *Психологически трудный контингент*, с которым имеет дело профессионал в сфере общения (дети с «трудным» характером, аномалиями нервной системы, с задержками психического развития и т. д.).

Внутренние факторы.

- *Склонность к эмоциональной ригидности.* Естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан. Напротив, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут

полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты. Жизнь многократно подтверждает сказанное. Нередко случается так, что проработав «в людях» до пенсии, человек, тем не менее, не утратил отзывчивость, эмоциональную вовлеченность, способность к соучастию и сопереживанию

- *Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности.* Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Это трудоголики. У них происходит компенсация какой-либо проблемы работой. Наблюдается суперответственность во всем. Довольно часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Так, некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию. Часть молодых педагогов покидает образовательную организацию в первые 5 лет трудового стажа. Спустя 11-16 лет педагоги приобретают энергосберегающие стратегии исполнения профессиональной деятельности.

- *Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.*

Здесь имеется два аспекта. Во-первых, педагог не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующее умонастроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы - безразличие, равнодушие, душевную черствость. Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами - материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Естественно, «выгорать» ему просто и легко. Иное дело - личность с альтруистическими ценностями. Для нее важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности.

Нередко бывает, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень переживает; стрессовые ситуации, конфликты, допущенные ошибки. Педагог, научившийся спокойно реагировать на аномалии характеров подросткового возраста, вдруг «срывается» в общении с определенным ребенком, возмущен его бестактными выходками и грубостью. Но случается, тот же педагог понимает, что надо проявить

особое внимание к ребенку и его семье, однако не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание обернулось безразличием и апатией.

- *Нравственные дефекты и дезориентация личности.*

Возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности.

Нравственная дезориентация вызывается иными причинами - неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда и так далее. Однако как в случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование эмоционального выгорания облегчается. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям

- *Отсутствие ресурсов:* нет поддержки родственников, друзей, соседей, коллег; экономическая нестабильность; проблемы со здоровьем.
- *Экзистенциальный фактор.* С экзистенциально-аналитической точки зрения, делать что-то, не желая этого по-настоящему делать и не присутствуя в настоящем на уровне эмоционального проживания («жизнь без внутреннего согласия»), является самым глубоким корнем стресса:

1.4. Личностные особенности как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Рассмотрим личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

«Личностная выносливость». Данная характеристика в психологии определяется как способность личности быть высокоактивной каждый день, осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко реагировать на различные изменения. Практически все авторы отмечают, что выносливость тесно связана со всеми тремя компонентами выгорания. Люди с высокой степенью данной характеристики имеют низкие значения эмоционального истощения и деперсонализации и высокие значения по шкале профессиональных достижений.

Другим популярным направлением исследований является выявление связи между выгоранием и индивидуальными стратегиями сопротивления выгоранию. Высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу; и наоборот, люди, активно противодействующие стрессу, имеют низкий уровень выгорания. Обнаружены и некоторые половые различия в использовании стратегий сопротивления выгоранию. Отмечается, что женщины продуктивнее, чем мужчины, используют стратегии избегания стрессовых ситуаций.

Обнаружена тесная связь между психическим выгоранием и *локусом контроля*, который традиционно подразделяется на внешний и внутренний. Люди с преобладанием внешнего локуса контроля склонны приписывать все происшедшее с ними или свои успехи случайным обстоятельствам или деятельности других людей, в то время как индивиды с внутренним локусом контроля считают свои достижения и все происшедшее с ними собственной заслугой, результатом своей активности, способностей или готовности к риску.

В ряде исследований обнаружена отрицательная корреляционная зависимость между компонентами выгорания и самооценкой. Низкая самооценка хотя и предрасполагает к выгоранию, но сама может быть отражением факторов окружающей среды или даже отражением воздействия выгорания.

Люди, предпочитающие бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем, более подвержены влиянию стрессовых факторов и, как отмечается в ряде работ, в большей степени – заболеваниям нейрогенной природы.

Самоактуализация – это процесс, который предполагает, что каждый раз, делая выбор, человек осуществляет его в пользу личностного роста. Последний предполагает удовлетворение все более «высоких» потребностей (по иерархии потребностей, состоящую из пяти ступеней). Такая работа требует, по мнению А. Маслоу, большого личного мужества и ответственности. «Каждый раз, принимая на себя ответственность, человек самоактуализируется». Самоактуализирующийся человек – это человек в его лучшем виде, высоко оценивающий себя и живущий полной жизнью, способный также ценить других людей, положительно к ним относиться.

Глава 2. Диагностика уровня эмоционального выгорания.

Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания, как правило, начинается с его диагностического исследования. Диагностический компонент в разном объеме присутствует в любых видах и формах работы.

Наиболее ценный эффект в психодиагностике состоит в том, что клиент актуализирует для себя возможные пути решения имеющихся психологических проблем в личностной и эмоциональной сферах.

Методика исследования синдрома эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Инструкция. Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания.

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - клиенты, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «не трать нервы», береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством - как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня «нет сил» заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем те, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Бланк диагностики

ФИО, _____ возраст _____ Учреждение _____

_____ Дата заполнения _____

								Сумма	Симптомы	Фаза
A-1	1	13	25	37	49	61	73			
A-2	2	14	26	38	50	62	74			
A-3	3	15	27	39	51	63	75			

A-4	4	16	28	40	52	64	76		
Б-1	5	17	29	41	53	65	77		
Б-2	6	18	30	42	54	66	78		
Б-3	7	19	31	43	55	67	79		
Б-4	8	20	32	44	56	68	80		
В-1	9	21	33	45	57	69	81		
В-2	10	22	34	46	58	70	82		
В-3	11	23	35	47	59	71	83		
В-4	12	24	36	48	60	72	84		

Обработка данных. Каждый вариант ответа предварительно оценен тем или иным числом баллов - указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку — 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12—ти симптомов.

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ В.В. БОЙКО «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
+ 1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3);

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоций:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10—15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Необходимо отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы, и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37—60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Глава 3. Предупреждение и психокоррекция синдрома эмоционального выгорания

3.1. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс цвет лица, могут появиться слезы.

Эмоциональные состояния, скорее всего, пойдут на убыль, если переключить внимание человека от причины гнева, печали или радости на их внешнее проявление - выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и поэтому обладают способностью взаимовлияния.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

1. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

2. Жить с девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».

3. Выработайте для себя определенный расслабляющий ритуал. Например, как только проснетесь, сразу поднимайтесь из постели. Проведите медитацию, по крайней мере, в течение пятнадцати минут. Прочтите что-то, вдохновляющее вас. Послушайте любимую музыку.

4. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

5. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

6. Не «пережевать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

7. Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

8. Не надо никому подыгрывать. Если вы не согласны с чем-то, то твердо отвечайте «нет», согласны – «да». Поверьте, это не сложно. Не перенапрягайте себя.

9. Делайте для себя ежедневный технологический перерыв. Установите время, когда вы полностью можете отключиться. Оставьте в покое ваш ноутбук, телефон, социальные сети, электронную почту. Проанализируйте прошедший день, больше уделяйте внимания положительным моментам.

10. Поддержите свое творческое начало. Оно является тем мощным противоядием, которое поможет вам в борьбе с выгоранием. Создайте какой-нибудь новый интересный проект, придумайте новое хобби и т.д.

11. Используйте методы профилактики стресса. Если вы еще на пути

к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.

12. Попросите вашего руководителя уточнить ваши должностные обязанности. Напомните ему те виды работ, которые приходилось вам выполнять в последнее время сверх ваших функциональных обязанностей.

13. Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально. Иметь нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс.

14. Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнеров по общению, подогнать их под себя.

15. Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата. Стремиться к обдуманности обязательств (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам).

16. Применять техники, снижающие и повышающие эмоциональное напряжение:

Техники, снижающие напряжение	Техники, повышающие напряжение
1. Предоставление партнеру возможность выговориться	1. Перебивание партнера
2. Вербализация эмоционального состояния (своего, партнера)	2. Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнера)
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений и т. д.)	3. Подчеркивание различий между собой и партнером

4. Проявление интереса к проблемам партнера	4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах	5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера
6. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	6. Поиск виноватого и обвинение партнера
7. Обращение к фактам	7. Переход на личности
8. Спокойный, уверенный темп речи	8. Резкое убыстрение темпа речи

Наиболее эффективный способ состоит в том, чтобы перестать заниматься тем, чем вы занимались до сих пор. Это может быть смена работы, изменение карьеры, смена места жительства. Но если это не вариант для вас, то есть и другие возможности для улучшения ситуации или состояния вашей души.

Культивировать интересы, не связанные с профессиональной деятельностью (например, сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей, любимым хобби; читать не только профессиональную, но и другую литературу, для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу и пр.).

Вносить разнообразие в свою работу (например, создавая и реализуя новые проекты; участвовать в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися в профессиональном и личностном плане; участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить проблемы, связанные с работой).

Поддерживать свое здоровье, соблюдая режим сна, питания, двигательной активности; овладение техникой медитации.

Итак, чтобы избежать синдрома сгорания, человек должен хоть изредка оценивать свою жизнь – живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно остаться эффективным субъектом личной и профессиональной жизни.

3.2. Приемы визуализации профилактики синдрома выгорания.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, которые он испытывал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. Например, это могут быть следующие упражнения и техники.

Упражнение «Разгладим море». Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Фиточай (тонизирующий). «Главное не что пить, а как!». Набрав чай в стакан, медленно, сосредоточенно выпить. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда чай будет течь по горлу. Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.

Техника переработки информации. У всех у нас общая проблема – мы тонем в океане информации. А она с каждым часом всё прибывает и прибывает. Хороший способ разобраться, что к чему – представить себе свой дом. И в буквальном смысле «разложить по полочкам» (шкафчикам, коробочкам и тумбочкам) все сведения, накопившиеся в голове за долгий рабочий день. Кому-то удобнее представить родную улицу или переулок и распределять информацию по находящимся там домам. При этом на каждую тумбочку (дом) мысленно нужно приклеить яркий плакат, сообщающий, что именно там лежит. Сначала потренироваться с запасами «старой» информации, постепенно добавляя новую.

Техника пустотности. Чтобы отключиться от бесконечного водоворота проблем, следует погрузиться в особое состояние «переживание пустотности» у себя в голове и в душе. Тело при этом становится необычайно лёгким, а эмоции успокаиваются, становятся ровнее. «Пустотность» помогает добиться спокойного, чуть повышенного эмоционального фона. Все неприятные мысли и образы «вытекают» из головы. Человек растворяется в действительности, вспоминая древнюю мудрость: «Наша жизнь – всего лишь сон». Техника позволяет на деле освободиться от негативных ощущений в теле и отрицательных мыслей в голове. Она также даёт возможность посмотреть на себя и ситуацию со стороны.

Техника сверхактивности. Её используют в случаях, когда необходимо срочно «подзарядиться» энергией. Представьте себе взлетающий самолёт, разгоняющийся экспресс, рассекающий воду скутер. При этом надо чётко видеть цель: куда летит самолёт, куда несутся скутер и экспресс. В этом случае гарантирован немедленный выброс адреналина!

Техника «Первый охотник». Сядьте в кресло, расслабьтесь, закройте глаза. Медленно и глубоко вдохните, медленно выдохните. Представьте, что вы

погружаетесь в сон, вспомните, как вас охватывает дремота, как становится тепло и уютно. Вы постепенно засыпаете. И оказываетесь в пещере, полной первобытных людей! Вы тоже дикарь. Вокруг сидят дети, старики, женщины и мужчины. Вы – охотник. У ваших ног сложены топоры, копья. Быть может, вы не самый сильный и не самый опытный в племени. Но зато вы – самый храбрый! Внезапно у входа в пещеру раздаётся вой. Это голос огромного саблезубого тигра. Всё племя вздрагивает. Все жмутся друг к другу, бросают ветки в костёр, чтобы пламя разгорелось ярче. Даже опытным и сильным охотникам не по себе. Ведь многие уже встречались со страшным хищником, их тела разукрашены шрамами. А кто-то уже никогда не придёт назад в пещеру с охоты. Тигр съел их и теперь требует себе новую жертву. И тогда вы поднимаетесь, берёте своё копье и идёте к выходу. Вы не оборачиваетесь, не зовёте никого за собой. Ведь они знают, что вы здесь не самый сильный и опытный. Но зато вы – самый храбрый! Вы - Первый охотник племени! Да, вам страшно. Но вы упорно идёте вперёд. У пещеры вы лицом к лицу сталкиваетесь с гигантским тигром. Страшную пасть освещает отблеск костра из пещеры. Ещё можно убежать! Однако вы даже не оглядываетесь. Вы - первый! И за вас непременно пойдут более опытные и сильные. Просто они не настолько храбры, чтобы стать первыми. Но теперь они поднимаются, хватают копья. Вы слышите приближающиеся шаги. И не дожидаясь остальных, не оглядываясь, вы бросаетесь на рычащего хищника! Все остальные тоже принимают участие в бою. Снова и снова племя нападает, и, наконец, вы добываете зверя. Именно вы нанесли первый удар, вам и достаётся шкура тигра. Вновь вы сидите у костра, но теперь - в почтительном одиночестве, на шкуре саблезубого тигра. Ведь вы Первый воин племени, самый храбрый охотник. Вы ловите на себе восхищённые взгляды женщин. Ещё бы! Они хотят иметь от вас детей, чтобы те росли такими же первыми охотниками. Быть может, и в реальной жизни в вас таятся гены того самого, Первого охотника. Просто вам ещё предстоит открыть их и реализовать себя.

Упражнение «Чувствую себя хорошо». Назовите (или мысленно представьте) пять ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Мусорное ведро». Представьте мусорное ведро. Что для вас символизирует мусорное ведро. У вас есть возможность выбросить что-то из своей жизни за полной ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе как будто что-то падает с руки в мусорное ведро.

Упражнение «Победи своего дракона». У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы

вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля.

Поэтому лучше всего воевать с драконом пока он еще маленький. Самое главное – помнить, что его можно победить. Нарисуйте своего дракона и назовите его в целом и каждую его голову в отдельности. После придумайте историю или сказку о том, как вы победите своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму.

Упражнение «Поплавок в океане». Это упражнение используется, когда вы чувствуете напряжение или когда вам необходимо контролировать себя. Представьте, что вы – маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, кармы, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... ощутите движение волны, тепло солнца. Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Одним из приемов внешней визуализации выступают рисуночные техники.

Упражнение «Рисунок «Я».

На листке бумаги необходимо нарисовать свой образ в аллегорической форме. Рисуйте все, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса. В общем, все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру.

Таким образом, упражнения на визуализацию – это пример конструктивного использования фантазии. Эти упражнения можно широко использовать в повседневной жизни в целях профилактической работы с личностной и эмоциональной деформацией.

3.3. Релаксационные техники в работе с педагогами.

Автоматическая реакция тревоги, согласно теории Г. Селье, состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль, человек, так или иначе, успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из

трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие - мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира. Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Примеры релаксационных упражнений

- Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Представьте, помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

- Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

- Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

- Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

- Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

- Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

- Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

- Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

- Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

- В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

- Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

- Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

- Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Полезны следующие релаксационные упражнения:

Путешествие в прошлое. Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими. Вспомните все в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов

восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности. Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

Синдром Джелло. Это техника расслабления мышц. Суть метода - последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.

Окоп Трумэна. Притча. Когда Трумэна спрашивали, как он смог сохранить свои жизненные силы, он отвечал: «У меня есть окоп для ума». Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь приятном для себя месте: в лесу, на море, в саду, в горах. Создайте яркую картину этого образа: в цвете, звуках, запахах, ощущениях. Теперь это будет ваше особое местечко. При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище.

Горячий воздушный шар. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Упражнение «Шарик». Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с...). Для расслабления можно применить формулу успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

Техника успокоения. Расслабьтесь и глубоко вдохните. Стараясь дышать глубоко, представьте себе грозный бушующий океан. Однако с новым вдохом он начинает успокаиваться. Постепенно огромные волны превращаются в мелкую зыбь. Ещё немного вдохов и выдохов, и вот на море уже воцарился полный штиль. Аналогия: картина звёздного неба. Представьте себе усыпанный звёздами небосвод и вспомните, как много людей, ваших дедов и прадедов, любовалось этими светилами и как много ваших потомков ещё будут

ими любоваться. Осознайте, что вы - лишь малое звено в вечной цепи бытия. Наша жизнь конечна, и это надо принимать со спокойным сердцем.

Интересны советы Бредли Фредерика. Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4-5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

3.4. Активизирующие техники.

Активность личности – это особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность. При профилактической работе с синдромом эмоционального выгорания широко применяются техники и приемы, направленные на активизацию личности. Рассмотрим примеры активизирующих техник.

Упражнение «Преодоление». Жизнь - это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолеть. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолеть эти трудности. Особое внимание уделите способам преодоления препятствий. Составьте общий перечень таких способов, а далее нужно поместить список на видном месте.

Упражнение «Формулы». Внушение и самовнушение играют огромную роль в нашей жизни, в конкретных жизненных ситуациях. Но наше воображение в нашей власти. Как же при помощи самовнушения можно добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая ряд правил:

1. Формулы должны быть утвердительными (не должны содержать отрицания «не»).
2. Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
3. Формулы должны быть краткими, лаконичными.

В дальнейшем возможна корректировка текста для более эффективного действия формул.

3.5. Экзистенциальная профилактика.

Терапия и предупреждение синдрома выгорания начинаются с ситуативной разгрузки. Как рекомендует Сонек, следует подумать о том, как можно помочь человеку, работающему в конкретных условиях конкретной организации или учреждения. К этому, в первую очередь, относятся меры, ориентированные на изменение поведения, целью которого будет делегирование и разделение ответственности, постановка реалистичных целей, исключение попадания в ситуацию цейтнота.

Вот некоторые типичные экзистенциально-аналитические вопросы по предупреждению и по работе с синдромом выгорания:

Вопросы к себе самому

- Для чего я это делаю? Что мне это дает? Дает ли мне это что-то еще, может быть что-то, о чем я не так охотно готов признаться самому себе?
- Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат или также и процесс? Что я получаю от процесса? Охотно ли я вступаю в него? Захватывает ли он меня? Переживаю ли я в нем себя свободно?
- Хочу ли я посвятить этому жизнь – это то, ради чего я живу?

При этом происходит важнейший процесс: внимание человека с внешних условий переключается на его установку к жизни, на структуру смысла, определявшую до сих пор его субъективную жизнь. Постепенно в ходе анализа

происходит выращивание аутентичных экзистенциальных установок. Далее представлен развернутый экзистенциальный диалог:

- Существование ставит меня перед вопросом: нравится ли мне жить?

- Сам факт моего существования - это хорошо?

- Не только тяготы и страдания отнимают у нас радость жизни. Часто это банальность будней и небрежность образа жизни: они делают жизнь пресной. Для того чтобы жизнь мне нравилась, чтобы я её любил, мне опять же нужны три вещи: близость, время и отношения с другими людьми. Могу ли я воспринять и удержать близость к вещам, животным и людям? Могу ли я допустить близость другого?

- Чему я уделяю время? Уделять чему-то или кому-то время означает дарить время своей конечной жизни - кусочек или часть жизни, задерживаясь у другого.

- Есть ли у меня отношения, в которых я ощущаю близость? Чувствую ли я себя с кем-то по-настоящему? Если у меня нет близости, времени, отношений, возникает тоска, потом холод и, наконец, депрессия. Если они есть, я испытываю чувство полёта по отношению к миру и к самому себе, чувствую глубину жизни. Однако недостаточно только получать от кого-то близость, время и отношения. Также и здесь требуется моё согласие и моё активное участие. Когда я поворачиваюсь лицом к жизни, «открываю свое сердце», я иду к другим людям, вещам, животным, духовным ценностям, иду к самому себе. Если я действительно поворачиваюсь к жизни, иду к ней, то я решаюсь воспринять близость, дотрагиваюсь до неё, притягиваю её к себе, удерживаю себя в отношениях. Это приводит жизнь во мне в движение. Основной вопрос – нравится ли мне жизнь – касается того, сколько во мне жизни, каково качество моей жизни?

- Как бы ни был хорош полёт чувств, его недостаточно. Я чувствую себя связанным с другими, но одновременно я ощущаю себя другим, отличным, речь идёт о той «инаковости» и несравнимости, которая проводит границу между мной и другими. Рано или поздно я узнаю, что я сам должен прожить свою жизнь, что многие вещи никто не сделает за меня, что, в сущности, я - один, и мне даже нужно время от времени одиночество. А вокруг – множество таких же, как я, ни с чем несравнимых индивидуальностей, и я испытываю уважение к их непохожести. В этом мире я со всей очевидностью обнаруживаю свое Я, и это ставит меня перед важнейшим вопросом: я есть – но имею ли я право быть собой? Имею ли я право быть таким, какой я есть, вести себя так, как я себя веду? Это уровень идентичности и этики. Для того чтобы подойти к самой возможности быть оправданным, мне нужны уважительное внимание, справедливая оценка и признание ценности. Кто меня так видит и так ценит? За что меня уважают, за что я сам себя могу уважать? Могу ли я признать важность собственного Я? Отвечать за своё поведение, воспринимать его как правильное? Если этого нет, то возникает одиночество, желание спрятаться за чувством стыда, истерия. Если это есть, то я нахожу сам

себя, мою аутентичность, моё утешение и моё самоуважение. В результате формируется моя самооценка, глубокая ценность того, что я есть в своей сущности.

- Для того, чтобы иметь право быть самим собой, недостаточно только получить внимание, уважение и признание, я должен сам говорить себе «Да». Для этого я могу что-то активно делать: уважать других, идти им навстречу, при этом отделять свое от чужого, защищая собственное. Проведение границ и встреча – через них мы можем проживать бытие собой, не становясь при этом одинокими. Встреча с другим помогает преодолеть границу, даёт мне возможность найти в Ты своё Я.

- Если я могу быть в мире, люблю жизнь и могу в ней быть собой, это означает, что созданы предпосылки для обнаружения того, ради чего мне стоит жить, о чем идет речь в моей жизни.

- Где я могу быть продуктивным? Вижу ли я себя в превосходящей меня самой системе взаимосвязей, которые придают структуру и ориентиры моей жизни? Есть ли что-либо, что ещё должно произойти, пока моя жизнь продолжается? Если у меня этого нет, то возникает пустота, фрустрация, даже отчаяние и часто зависимость. Если это есть, то я нахожу путь к самоотдаче и к действию, в конце концов – к моей форме служения или религиозности. Сумма этих познаний составляет смысл моей жизни, она приводит к наполнению моей жизни.

- «Что хочет от меня этот час, на что я должен дать ответ?» Таким образом, речь идёт не только о том, что я жду от этой жизни, а о том, чего хочет жизнь от меня, чего ждёт ситуация от меня, что я могу сейчас сделать и должен сделать для других и для себя. Моё активное участие заключается в позиции открытости: привести себя в соответствие с ситуацией, проверить, хорошо ли то, что я делаю: для других, для меня, для будущего, для мира, в котором я нахожусь.

- Исполнение долга без переживаний опасно. Для предотвращения серьезных последствий существует следующее правило: *тот, кто больше половины времени занят вещами, которые он делает неохотно, не участвует сердцем в деле или не испытывает радости от процесса, тот должен ожидать, что рано или поздно у него возникнет синдром выгорания.*

3.6. Как оправиться от выгорания?

Во-первых, вы должны проверить, действительно ли у вас диагноз «синдром эмоционального выгорания». Часто данный синдром неправильно диагностируется. На самом деле могут быть либо более тонкие симптомы стресса или более тяжелых заболеваний, такие как депрессивные эпизоды. Вы можете либо проконсультироваться с врачом, либо протестировать себя с помощью психодиагностики.

Во-вторых, когда пришли к выводу, что страдаете от выгорания, вы должны начать лечение сразу, так как оно может стать хроническим. Вам

необходимо принять выгорание очень серьезно. Продолжать так же работать как раньше, забыв про усталость, это значит вызвать дальнейший эмоциональный и физический ущерб и усугубить свое состояние, из которого в дальнейшем будет очень сложно выбраться. Вот лишь некоторые стратегии восстановления при выгорании.

Если наступила конечная стадия эмоционального выгорания, постарайтесь другими глазами взглянуть на все, что привело вас в такое состояние. Подумайте и позаботьтесь о своем здоровье. Вы должны пересмотреть ваше отношение к вашей работе и личной жизни, заставьте себя рассмотреть возможность отдохнуть от работы и подлечиться.

Когда вы выгорели, естественным стремлением является самоизоляция с целью защиты оставшейся в вас энергии. Это шаг в неверном направлении. В эти трудные времена ваши друзья и семья являются для вас более важными, чем когда-либо. Обратитесь к ним за поддержкой. Просто поделитесь с ними своими чувствами, это может несколько облегчить ваше состояние.

Если вы достигли стадии выгорания, вероятно, что что-то в вашей жизни делается не так. Проанализируйте все, сделайте переоценку ценностей. Вы должны правильно реагировать на предупреждающие знаки как на возможность пересмотреть вашу текущую жизнь. Найдите время, чтобы рассмотреть то, что делает вас счастливым и что важно для вас. Если вы обнаружите, что вы пренебрегаете значимой деятельностью или людьми в вашей жизни, соответственно измените свое отношение.

В частности, Р. Ассаджиоли предлагает упражнение, которое позволит приобрести некоторый опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется, как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.

4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того, чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.

5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:

- в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически);

- как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);

- как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
- статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
- каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
- каково общее настроение (мрачное, напряженное). Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

Используйте *«Звуковую гимнастику»*.

Припеваем следующие звуки в течение 30 секунд:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните: тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слез они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Глава 4. Тренинг для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Цель тренинга: улучшение эмоционального состояния педагогов, познания своего актуального состояния, формирование навыков регуляции негативных эмоциональных состояний.

Вводная часть.

1. Приветствие. Обозначение темы, цели тренинга, актуальности проблемы.

2. Упражнение «Наши ожидания».

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса. Каждый из нас чего-то ожидает от нового дела. Что вы ждете от этого тренинга? (Каждый участник записывает свои ожидания в правой колонке на листке). Что вы готовы вложить в тренинг? (Каждый участник записывает в правой части листа свой вклад в тренинг). Участники по кругу зачитывают свои ожидания от тренинга и вклад.

Ведущий: «То, что мы с вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания».

3. Упражнение «Выбор имени».

Инструкция: «В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни - выбрать себе имя. Подумайте, и напишите себе игровое имя, напишите его на бумажном сердечке и прикрепите к одежде. Все остальные члены группы - и ведущий тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени».

4. Упражнение «Лампочка». Участники стоят в кругу и, взявшись за руки, передают пожатие от ведущего к участнику справа по цепочке. Пройдя по кругу, пожатие возвращается к ведущему. Лампочка зажглась благодаря энергии каждого участника.

Основная часть.

1. Мини-лекция. Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно. Проходит три стадии (Маслач, 1982) - три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь, домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

Вторая стадия - возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

2. Игра на снятие эмоционального напряжения, сплоченность коллектива.

Инструкция: «Ветер дует на того, кто...» (родился осенью, у кого карие глаза, кто вкусно позавтракал, кто родился летом, кто любит кошек, кто родился весной, кто родился зимой, кто любит сладкое, кто проснулся с хорошим настроением, кто вкусно позавтракал и т.д.).

3. Мини лекция. Опыт практической работы показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения симптома эмоционального выгорания является использование способов саморегуляции. Это своеобразная «техника безопасности» для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности. Конечно, природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это естественные способы регуляции.

4. Упражнение. «Копилка ценных советов – естественные способы регуляции». Ответьте по кругу на вопросы: Что вам помогает поднять настроение? Что вы делаете, когда чувствуете напряженность или усталость.

5. Упражнение. «Пресс». Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуют делать перед работой (например, в «трудном» классе, разговором с «трудным» учеником или его родителями), перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: «сбрасывается» отрицательно заряженная энергия на ребенка или коллегу по работе. Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье педагога, где он ослабляет внутренний контроль после

работы. Суть упражнения состоит в следующем: участник представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет и заземляет.

6. Мини-лекция. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо разовых значительных нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека. Например, после тяжелой умственной и физической работы человек может проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом он сознательно не планирует этот длительный сон, просто, как говорят, «организм потребовал, и он проспал двенадцать часов вместо обычных восьми». В других случаях, когда нагрузки не только значительные, но и длительные, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

Специалисты, занимающиеся проблемами регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления данными процессами используют специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции или способами самовоздействия, подчеркивая активное участие в них человека.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности).
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления).
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

7. Упражнение «Поле самодиагностики». Используется методика исследования синдрома эмоционального выгорания В. В. Бойко. Участники отвечают на вопросы методики, самостоятельно обрабатывают и интерпретируют полученные данные. На обсуждение полученные результаты не выносятся.

8. Упражнения «Дыхание».

Цель: улучшение эмоционального состояния.

- Сидя или стоя, постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить свое внимание на дыхании. Переводим дыхание из грудного в диафрагменное. Вдох и живот надувается, выдох – живот втягивается. Уже через 3-5 минут заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее и уравновешенней.

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 – 15 см. висит пушинка. Дышите только плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

- Поскольку в ситуации гнева и раздражения мы забываем делать нормальный выдох, то необходимо сосредоточиться и сделать глубокий выдох, задержите дыхание так надолго, как сможете, сделайте несколько глубоких вдохов и снова задержите дыхание.

9. Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали раздражение, злость. Возьмите газету, скомкайте ее и продолжите фразу «Я злюсь, когда...» и резко выбросить комок газеты (злости).

10. Упражнение-медитация «Белое облако».

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

11. Упражнение «Баланс реальный и желательный».

Цель: анализ своего отношения к сложившейся ситуации.

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге - их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

Данное упражнение позволяет определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

12. Упражнение «Улыбка».

Инструкция: «Посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время

улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это, в свою очередь, изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

13. Упражнение «Моечная машина». Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. «Прошедший» «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Заключительная часть

1. Упражнение «Чему я научился». Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я узнал, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Самым важным для меня было...

Ведущий: «Подумайте над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате».

2. Упражнение «Дотянись до звезды».

Цель: Это упражнение представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает возможность расслабиться и набраться оптимизма.

Инструкция: Встаньте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе, что над Вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у Вас с Вашей мечтой, желанием... (15 секунд)

Протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И Вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно приложите к своему сердцу...

3. Рефлексия «Мне сегодня...». Каждый участник группы завершает фразу: «Мне сегодня...» и отвечает на вопрос: «Оправдались ли ваши ожидания?».

ПАМЯТКА РАБОТНИКУ ОБРАЗОВАНИЯ как избавиться от любого стресса

1. Окружающий мир- это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Стресс - часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.
3. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом самосовершенствовании.
4. Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.
5. Научиться, без каких-либо условий, понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
6. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. Надо всегда помнить об этом.
7. Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс и наоборот. Все будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.
8. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести - значит реже попадать в стресс.
9. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
10. Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие к ней. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым - будь им.
11. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

12. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

13. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

14. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живете и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В ее масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

15. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, России, человечества, развития жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

16. Мир вероятностен, и в нем все может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, как как оказывается готов к любому варианту развития событий.

17. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, его семьей, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьезный стресс.

18. Эволюция за 15 млрд. лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.

19. Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я - хороший и делал все, что мог!

20. Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые.

21. Укрепление физического здоровья - важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле - здоровый стресс.

Запасная рекомендация.

ВСЕ МОИ БЕДЫ И ПЕЧАЛИ НОСЯТ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР. ВСЕ ОНИ ПРОЙДУТ!

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Вагин И.О., Рипинская П. Практический сталкинг: путь к успеху. М.: Издательство АСТ, 2004.
3. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89"
4. Водопьянова Н.Е., Страченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. (Серия «Мастера психологии»).
6. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // Вопросы психологии. 2004. № 4.

Составитель: Левина Людмила Михайловна
Технический редактор: Вылегжанин Роман Игоревич

**Профилактика эмоционального выгорания педагогов
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Подписано в печать 10.04.2017. Бумага офсетная. Формат 60x84 1/16
Усл.печ. л. -. Уч-изд. 13л. –. Тираж 100 экз. Заказ №. 2
Отпечатано с готового оригинал-макета на RISO в
ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи»
664022, г. Иркутск, ул. Пискунова, 42.
Телефон: (3952) 700037, Факс: (3952) 700940
Эл.почта: ogoucpmss@mail.ru