**«Всероссийский конкурс профессионального мастерства**

**«Педагог-психолог России – 2021»**

**Защита реализуемой психолого-педагогической практики**

**«Описание реализуемой психолого-педагогической практики»**

**Хыдырбекова Диана Байболатовна**

**Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 44» г. Грозного**

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**

**ГРОЗНЫЙ 2021г**

**I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**Наименование проекта:** просветительско-профилактический проект «Профессиональная лабильность».

**Направленность проекта:** социально-психологическая

**Разработчик:** педагог-психолог МБОУ «СОШ № 44» г. Грозного **Хыдырбекова Диана Байболатовна**

**Место реализации проекта (информация об организации):** МБОУ «СОШ № 44» г. Грозного

**Телефон**: 8 928-001-55-51

**Адрес электронной почты:** [grozny-school@yandex.ru](mailto:grozny-school@yandex.ru) **Руководитель образовательной организации**: Салгириева Мадина Мусаевна

**Участники:** педагоги всех уровней образования МБОУ «СОШ №44»г.Грозного

**Актуальность**

Обновленные Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного общего образования уделяют особое внимание развитию личностных результатов через акцент на воспитательном аспекте, профессиональный стандарт педагога определяет профессиональную компетентность современных учителей через многоаспектные знания и умения, а также профессиональной гибкости мышления, что требует от педагогов непрерывной работы над собой, своими навыками и образом мышления. Такая нагрузка сказывается на эмоциональной сфере не лучшим образом, если нерационально распределять силы и не копить психологические ресурсы.

Исследования показывают, что около 80% российских учителей со стажем работы в школе 25 лет и более имеют симптомы эмоционального выгорания. Причинами являются постоянное повышение требований со стороны государства и общества к профессиональным качествам учителя, высокая социальная ответственность, ежедневная психоэмоциональная нагрузка. В 2020 году к этим факторам добавились стресс и тревожность из-за ковид-ситуации, резкое повышение интенсивности труда, связанное с переходом на дистанционный режим обучения.

К выгоранию склонны и начинающие педагоги, что объясняется низким уровнем их социальной адаптации, эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении на рабочем месте с требованиями, не соответствующими их ожиданиям, неготовностью исполнять эти требования.

Профессиональное выгорание проявляет себя в том, что у педагогов снижается результативность деятельности и удовлетворенность своим трудом, повышается утомляемость и усталость, в поведении наблюдаются апатия, неуверенность, тревожность, или, наоборот, несдержанность и агрессия. Эмоциональное опустошение педагога, его равнодушие и напряжение негативно влияет на обучающихся, их мотивацию к обучению. Нарушается конструктивное взаимодействие педагога с родителями обучающихся, коллегами и руководством школы.

Для решения обозначенной проблемы нужна целенаправленная работа по профилактике и коррекции профессионального выгорания педагогов. Одним из направлений этой работы является актуализация психологической компетентности учителей, которая может служить важным внутренним ресурсом предупреждения профессионального выгорания, а также ресурсом, на который может опираться психолог, работающий с учителями.

По результатам онлайн-диагностики, проведенной ООО «Яндекс» в рамках программы **«Интенсив Я учитель 2.0»** обнаружилось, что наибольший процент педагогов страдает от эмоциональной усталости, на втором месте идет формализм и далее отстраненность от организации, и недовольство условиями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Учителя начальной школы** | **Учителя средней школы** |
| **Недовольство условиями** | **47 %** | **44 %** |
| **Отстраненность от организации** | **54 %** | **46 %** |
| **Формализм** | **66 %** | **56 %** |
| **Эмоциональная усталость** | **70 %** | **68 %** |

Данная выявленная проблема требует комплексного подхода. Наш проект направлен на решение данной проблемы, через повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, профилактика синдрома эмоционального выгорания

Просветительский блокнаправлен на повышение психологической компетентности в вопросах профессионального выгорания, коррекции и профилактике данного синдрома.

Практический блок составлен таким образом, что бы педагоги смогли определить уровень профессионального выгорания и найти ресурсное состояние, на которое они могли бы опираться при коррекции данной проблемы.

**Содержание проекта:**

**ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ БЛОК.**

**Цель**: повышение психологической компетентности в вопросах профессионального выгорания, коррекции и профилактике данного синдрома.

**Задачи:**

1.Передача психологических знаний о проблеме эмоционального выгорания, знакомство с причинами возникновения, симптомами его проявления, этапами формирования, и способами профилактики;

2.Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию.

3.Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Данный блок предполагает просветительские занятия с небольшими группами педагогов (не более 10 человек).

Пример одного из занятий:

**Ход тренинга:**

Многие из нас уверены, что выгорание – это про кого-то другого. Существует стереотип, что такое происходит только с теми, кто сутками работает на износ. Часто выгорание путают с усталостью, плохим настроением или депрессией. Но тут все устроено чуть сложнее. При профессиональном выгорании даже та работа, которая раньше приносила удовлетворение, превращается в бесконечную цепь серых будней, никакие достижения не радуют, сложные задачи вызывают страх, а коллеги откровенно бесят. Давайте проведем мини-тестирование на выявление профессионального выгорания.

Тест «10 признаков профессионального выгорания»

1. Часто ли вы испытываете ощущение хронической усталости? Особенно утром, когда вы только проснулись, но не чувствуете себя отдохнувшим от слова «совсем».

2. Снизилась ли Ваша работоспособность? Раньше могли работать по 10 часов подряд и переключаться между разными задачами, а теперь все дела требуют больше времени и дополнительных усилий. Скорее всего, вы могли выгореть.

3. Испытываете ли вы регулярное физическое недомогание? Например, головные боли, ломота в теле, обострение хронических заболеваний или простуда. Человеческий организм часто умнее нас: когда уровень напряжения в теле зашкаливает, болезнь служит сигналом, что пора остановиться.

4. Потеряли ли Вы энтузиазм к работе? Отсутствие привычного интереса к задачам и вопросам, которые раньше увлекали и давали чувство настоящего удовлетворения.

5. Увеличилось ли количество ошибок на работе? От самых незначительных до серьезных ошибок. У человека, страдающего синдромом выгорания, замедляются умственные способности.

6. Испытываете ли неосознанное сопротивление и страх перед переменами? Инновационные решения пугают выгоревшего работника, потому что влекут за собой перемены, а значит и дополнительный стресс. Плюс для внедрения чего-то нового в ежедневные процессы нужна энергия, а ее у выгоревшего человека как раз и нет. Поэтому все новое пугает, и он автоматически включает защитную реакцию – внутреннее сопротивление обновлениям.

7**.** Повысилась ли у вас раздражительность? Которая иногда перерастает во вспышки гнева. Практически неконтролируемая агрессия может проявляться по отношению к коллегам, задачам, рабочим процессам.

8. Сократились ли у вас контакты? Уменьшение количества общения с текущим социальным кругом, отсутствие и намеренный отказ от приобретения новых, даже полезных и перспективных, знакомств.

9. Преобладает ли у Вас пессимистическое настроение? Отсутствие оптимизма по поводу своего дальнейшего профессионального развития и появление глубокого безразличия ко всей сфере.

10. Потеряли ли Вы смысл работы? То есть непонимание смысла всего происходящего, разочарование в своей профессии, желание полностью изменить направление деятельности.

Если Вы обнаружили у себя один из признаков –это может означать появление синдрома эмоционального выгорания. Если признаков сразу несколько – возможно, у вас уже наступило профессиональное выгорание. Тут нужно как можно скорее выявить причины и предпринять необходимые действия.

Есть среди нас кто-нибудь, кто обнаружил в себе симптомы профессионального выгорания?

Я бы хотела предложить всем одно из упражнений, направленное на снятие утомления.

Визуализация «Общение с внутренним ребенком» (включение релаксационной музыки).

Инструкция:

- Расслабьтесь. Вдохните медленно и глубоко, медленно выдохните! Еще глубокий вдох и медленный выдох.

Представьте себя в приятном месте. Возможно, это песчаный пляж с видом на голубое море. Возможно, это зеленый лес. Возможно, это знакомый с детства парк.

А теперь вспомните себя маленьким, в том возрасте, в котором вы себя помните, 4 года, 6 лет, может быть раньше, может быть позже. Представьте перед собой себя в самом раннем возрасте. Подойдите к себе. Обнимите.

Все будет хорошо. Ваш ребенок в безопасности. Ему нужна лишь ваша любовь и защита. Обнимите себя покрепче, двумя руками. Пусть ваш ребенок спрячется у вас на груди. Закройте его, можете накинуть шаль. Теперь все будет хорошо. Вы его не предадите, не бросите и не обидите. Почувствуйте, как его маленькие ручки обнимают вас, какое маленькое у него тельце! Это вы сами просите у себя защиты. Может быть, ваш ребенок плачет, обнимите себя покрепче. Вас много раз обижали, предавали, но в вашем ребенке есть сила. Эта сила до такой степени велика, что вы даже не можете себе представить. Эта сила поможет вам достичь всего, что вы хотите. Попробуйте произнести ребенку слова: «Я люблю тебя, мой дорогой. Ты мое солнышко, и можешь на меня положиться. Я все сделаю так, как ты хочешь. Ты в полной безопасности». Побеседуйте с вашим ребенком о том, чего он хочет, о чем мечтает, чего боится. Это и ваши желания, просто вы их сильно подавили.

Запомните, что попросило ваше дитя. В последующем постарайтесь что-нибудь из этих дел сделать.

А теперь распрощайтесь со своим внутренним ребенком, помашите ему на прощание рукой. И на счет 5 возвращайтесь в нашу аудиторию. «1,2,3,4,5…»

Обсуждение:

- Я думаю, что не обязательно делиться ощущениями, получилось ли у Вас визуализировать происходящее или нет. Если у вас получилось, запомните, о чем попросил вас ребенок и в ближайшем будущем поставьте для себя цель выполнить это.

Вторым упражнением, направленным на формирование позитивного мышления, является упражнение «Шляпа счастья».

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Шляпа счастья». У Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. А я предлагаю вам надеть шляпу и стать счастливым человеком прямо сейчас. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «шляпу счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Карточки с предложенными ситуациями (педагогам предлагается вытянуть карточки с ситуациями, проговаривая свои варианты выхода из них).

- Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

- На работе задержали зарплату.

- По дороге на работу вы сломали каблук.

- Большинство ваших обучающихся написали контрольную очень слабо.

- Вы внезапно заболели.

- Вас бросил муж.

- Вы попали под сокращение.

- Ваш ребенок не аттестован за четверть.

- Вы пришли на урок, а в классе всего трое обучающихся.

- Вы испортили новый костюм в первый же день.

- Вы неожиданно заметили, что набрали лишних 5 кг.

Здорово, что наше упражнение помогло нам разгрузиться в преддверии нового учебного года.

В качестве последнего упражнения предлагаю напомнить «себе любимым» о наших сильных сторонах.

Участники по кругу, передавая мяч, должны продолжить предложение «Меня ценят за …».

Благодарю Вас за уделенное мне время! Хочу напомнить, как важно соблюдать разумный баланс между работой и отдыхом, не забывать о своих победах, анализировать проблемы, а не закрывать на них глаза. Найдите интересное для себя хобби и распределяйте нагрузку. Горите любовью к своей работе, а не выгорайте!

В качестве рекомендаций обратите внимание на слайд с видеороликами о снятии стресса и напряжения. (демонстрируется слайд и видеоролик).

**ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК.**

Цель: развить у педагогов способность проектировать траектории своего личностного развития, через расширение способов сам регуляции и изменение своих внутренних установок, профессиональных мотивов.

Педагоги будут уметь:

Обосновывать выбор диагностики личностных особенностей

Применять адекватную самодиагностику эмоционального состояния

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Всего,**  **час** | **Формы работы** |
|
|
| *1* | *2* | *3* | *7* |
| **1.** | Тема 1  Синдром профессионального выгорания | 8 | Семинары для педагогов |
| **2.** | Тема 2  Метамотивация зрелой личности | 8 | Тренинговые занятия |
| **3.** | Тема 3  Профессиональное здоровье, как залог успешности педагога | 8 | Тренинговые занятия |
| **4.** | Тема 4  Эмоциональная культура педагога как показатель профессиональной компетентности | 8 | Тренинговые занятия |
| **5.** | Тема 5  Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов | 8 | Практический семинар с элементами тренинга |
|  | **Итого:** | **40** |  |

Разрабатывать план коррекции эмоционального состояния,профессиональной

мотивации

Знать: Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы кризисов развития

Симптомы проявления профессионального и эмоционального выгорания учителя

Диагностики профессионального и эмоционального выгорания учителя

Тематический план реализации проекта:

**Ожидаемый результат: развитие психологической гибкости (лабильности).**

**Материал для занятий с педагогами:**

**Профессиональное выгорание: причины и симптомы**

**Профессиональное выгорание —** совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Один из видов Профессиональной деформации личности.

Профессиональная деформация личности — изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности. Вследствие неразрывного единства сознания и специфической деятельности формируется профессиональный тип личности. Самое большое влияние профессиональная деформация оказывает на личностные особенности представителей тех профессий, работа которых связана с людьми (чиновники, руководители, работники по кадрам, педагоги, психологи). Крайняя форма профессиональной деформации личности у них выражается в формальном, сугубо функциональном отношении к людям. Высокий уровень профессиональной деформации также наблюдается у медицинских работников, военнослужащих и сотрудников спецслужб.

Согласно выводам психологов, у менеджеров профессиональная деформация заключается в психологической дезориентации из-за постоянного давления на них как внешних, так и внутренних факторов. Она выражается в высоком уровне агрессивности, неадекватности в восприятии людей и ситуаций, наконец, в потере вкуса к жизни. Все это порождает еще одну общую для многих управленцев проблему: неспособность к эффективному самосовершенствованию и развитию.

Профессиональная деформация личности может носить эпизодический или устойчивый, поверхностный или глобальный, положительный или отрицательный характер. Она проявляется в профессиональном жаргоне, в манерах поведения, даже в физическом облике. Частными случаями профессиональной деформации являются: административный восторг, управленческая эрозия и синдром эмоционального сгорания

Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Признаки профессионального выгорания: Основные и факультативные признаки эмоционального «выгорания»: 1) истощенность, усталость; 2) психосоматическое осложнение; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей; 7) увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности); 11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия); 12) чувство вины.

**Эмоциональное выгорание у педагогов.**

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно-ориентированного обучения, особую актуальность на наш взгляд приобретает изучение факторов, препятствующих гуманизации отношений в диаде “учитель-ученик”.

Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

**Факторы стресса в профессиональной деятельности учителя способы их снижения**

1) *Хроническая усталость, которая не проходит даже после «нормального» отдыха.*

В наше время, чаще всего в группу риска с СЭВ попадают педантичные, гиперотвественные и очень чувствительные люди. Все они не позволяют себе ошибок. Их часто называют «трудоголиками». Они могут логично объяснить причины своего напряженного графика работы. При этом постоянно перенапрягаясь - в итоге «выгорают». Для профилактики нужно правильно отдыхать и уметь переключать внимание. А именно, во время отдыха нужно полностью отвлечься от работы, не позволяя себе даже разговоры на тему работы, отключить телефон и оставить ноутбук тоже отдохнуть. Ваш отдых должен быть максимально отвлекающим и переключающим внимание. Для этого нужно иметь хобби, которое всегда поднимает волну интереса, а это позитивная энергия. Такими хобби могут быть курсы по рукоделию для женщин (мокрое валяние, квиллинг, декупаж, вышивка, вязание и др.) и любые виды спорта для мужчин, где энергия будет трансформироваться в силу и выносливость. Главное условие, должно быть увлекательно и интересно, чтоб не хотелось даже вспоминать о работе.

2) *Потеря интереса к тому, что было важным на работе, а затем в и жизни.*

«Выгорающие» личности теряют способность к эмоциональной реакции на события так, как истончают своим переутомлением эмоциональную сферу. Как правило, они не имеют позитивных подкреплений, которые сопровождаются сильными позитивными эмоциями, что приводит сначала к отрешенности, а затем к отстраненности от событий. Такие люди утрачивают инициативность на работе. Они теряют способность получать удовольствие от жизни. Волна интереса – это тот мотив, который может помочь справиться с любым количеством работы. Но, нужно помнить, что после большого напряженного трудового дня нужно качественно отдыхать. Если нет возможности, к абсолютному переключению, то нужно осваивать методы быстрого набора энергии. Это часто такие практики как йога, цигун, тай чи. Это медитативные практики с творческими визуализациями места силы. А это природные пейзажи, солнечный свет. Хорошо помогают и воспоминания о времени, когда было хорошо или когда были достигнуты успешные результаты. Нужно также помнить о своей основной цели и каждый день шаг за шагом продвигаться к ней.

3) *Трудно справляться с делами, которые раньше хорошо удавались.*

Стремление сделать все лучшим образом, страх сделать ошибку, страх не успеть выполнить работу в срок – приводят к усилению синдрома эмоционального выгорания. Ускоряющийся темп жизни, «выбивает опоры из ног», заставляет быстро меняться и изменять свои решения. Если человек привык к стереотипному типу поведения, не любит новое, а нужно удержаться на волне в ускоренном темпе жизни – ему грозит СЭВ. Нужно постоянно профессионально расти и развиваться. Посещать семинары, конференции, проводить обмен опытом с коллегами. И, главное, запретить себе сравнения с другими. Нужно помнить, что вы не лучше, но и не хуже других. Вы просто есть! Сравнения отбирают силы (энергию) и поэтому ее не хватает на выполнение необходимых задач. Время требует от нас быть быстрыми и гибкими. А это реально, когда умеешь доверять. Доверие к внешнему миру связанно с доверием к себе.

4) *Перепады настроения – от необоснованно возбужденного, раздражительного до отрешенно-спокойного, безразличного.*

СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Сначала у человека от напряжения возникает спонтанное желание быстро его сбросить – человек смеется, кричит или ярко проявляет эмоции. Так как в подобных ситуациях, он уже не может себя контролировать, то энергетические ресурсы организма истощаются. У человека может наблюдаться деформация личности, изменение морально-этических норм, которые «вмонтируются» в поведение и становятся его частью. «Выгорание» приводит также к опустошению, безразличию, что негативно сказывается на отношениях с другими людьми. Прежде всего, люди ждут от нас эмоций. Это всегда праздник! Эмоции окрашивают нашу жизнь во все цвета радуги. Они и являются показателем нашей энергетической силы. Если человек умеет ими управлять, то с ним интересно и увлекательно. Тогда эмоции становятся высшими чувствами, а это безусловная любовь, сострадание, доброта, отзывчивость, умение благодарить. Благодарность – это ключ к успеху управления эмоциями. Если человек наполняет себя благостью, а затем просто ее дарит другим (благо-дарит), то его жизнь обретает смысл и становится осознанной. Благодарность никогда не ждет ответа, она просто тихо течет из самого сердца человека.

5) *Отрицательная самооценка, отрицательное отношение к работе, утрата понимания и сочувствия по отношению к клиентам.*

Особенно часто появляется у людей, работа которых связана с помощью другим (медики, социальные работники, няни, психологи) после того, как специалист на фоне общего переутомления ощущает собственную бесполезность или не способность помочь. Эти специалисты в своей работе просто обязаны проявлять эмоции и поэтому у них они могут быстро истощаться, происходит выгорание. В этот момент может наступить разочарование в собственной профессии и появится психосоматический компонент. Человек заболевает часто и надолго. Не хочет идти на работу под самым простым предлогом – плохое самочувствие. Исследователи связывают СЭВ с психосоматическим самочувствием, относя его к состояниям предболезни. В Международной классификации болезней СЭВ отнесен к рубрике "Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни". В данном случае для профилактики выгорания, нужно посоветовать нормировать рабочий день и четко его придерживаться. А также, необходимо проходить психологическую реабилитацию, если кто-то из клиентов (больных) не был спасен. Эта травма может сильно повлиять на профессиональную самооценку. Ведение дневников успеха, в которых фиксируются достижения, также могут стать профилактикой отрицательной самооценки.

6) *Головные боли, которые не снимаются обезболивающими препаратами и приводят к нарушению сна.*

Голова, в схеме тела человека (на психическом уровне) отвечает за контроль. Страх потерять контроль над ситуацией, сделать не правильно или получить осуждение – это причины, которые вызывают напряжение, а за ним и боль. Это усугубляется еще и тем, что люди не умеют работать расслабленно и получать удовольствие от своего труда. Как правило, они имеют стереотипные модели подобного подхода к труду. Для них слово «труд», похоже на «труп», вот и работаю на износ, до полной потери жизненных сил. Головные боли можно снимать с помощью дыхательных упражнений (светоносное дыхание, вайвейшн, ребефинг). Также дыхание способствует усилению кровообращения, поэтому оздоравливает организм в целом. Владение разными дыхательными практиками, поможет поддерживать организм у расслабленном состоянии. Расслабление всегда связано с удовольствием и умиротворением. В таком состоянии легче преодолевать трудности и принимать правильные решения.

7) *Боли в спине и области грудной клетки.*

Продольные мышцы спины – это часть тела человека, где накапливаются стрессы. В.Райх – ученый изучавший психосоматическую природу заболеваний, описал «мышечный панцирь», который назвал еще характерологическим. Это значит, что спазмируясь, определенные группы мышц создают зажимы и в этих сегментах тела человека появляется боль. Боль в спине связана с потерей ощущения безопасности и желанием получить заботу и защиту, также спина отвечает за все подсознание человека, а это значит, что боль в данном случае сигнализирует о том, что пора изменить образ жизни, позаботится о себе. Грудная клетка – это зона контроля чувств и эмоций. При эмоциональных перегрузках у человека сбивается ритм дыхания и сердцебиения. Нужно учиться дыхательным практикам для расслабления данных сегментов спины и энергетизации организма в целом.

8) *Увеличение веса, даже при нормальном питании, отсутствии переедания.*

Избыточный вес часто связан с отсутствием удовольствия от полученных результатов. Особенно когда человек занимается тем видом деятельности, который его сильно напрягает, и он не может заниматься тем, чем ему бы хотелось. Жировая ткань состоит из воды. Вода носитель и накопитель информации. Человек накапливает в себе недовольство, а выразить не может, потому что эмоционально выгорел, он не способен уже постоять за себя. Это прямой путь к депрессии. В данном случае рекомендуется обильное питье, чтоб запустить обмен веществ. Пить нужно чистую воду, чтоб из организма выходили психические шлаки – недовольство, раздражительность, тревожность, страхи и др. Также вода делает человека пластичнее и добрее в решениях. А это возвращает ему радость жизни.

9) *Болезненная тяга к еде (сигаретам, сексу, покупкам, азартным играм, алкоголь).*

Все эти вещества и действия считаются «заменителями радости и удовольствия». Зависимость от них - это тоже симптом СЭВ. Если человек не может быстро выровнять свое состояние, и у него наблюдаются все вышеперечисленные симптомы, то начинается пристрастие, к тому, что может отвлечь, переключить, расслабить. Поэтому во время рабочего дня нужно разрешить себе «тайм-аут», когда вы переключаетесь на что-то что не связано с работой. Это снимает напряжение и позволяет быстрее сделать работу после передышки. Секс, в данном контексте, как процесс забытья, желания уйти от ситуации. Но, в таком случае, секс не приносит удовлетворения и может только спровоцировать в дальнейшем неосознанное отрицание своего женского или мужского начал. Азартные игры, стимулируют выработку адреналина, который способствует получению удовольствия. При СЭВ – способность к получению удовольствия от жизни резко снижается. Если, вы дошли до данного симптома, то это значит, что вам необходима срочная консультация у психолога-психотерапевта. Вы занимаетесь самообманом, что сможете справиться сами. Обратитесь к специалисту!

10) *Чувство одиночества и, вместе с тем ощущение, что любое общение в тягость.*

Этот симптом является итоговым. Человек на распутье. Он потерял ориентиры в жизни. Не знает, чего хочет, и что хуже всего, не знает, чего можно хотеть. Он считает, что все настолько плохо, что чтобы он не сделал, будет еще хуже. Никто из окружающих его людей не может ему помочь, потому что уже все пробовали.

**Внешние факторы и внутренние причины возникновения синдрома эмоционального выгорания.**

Группа *организационных (внешних)* факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности, является наиболее представительной в области исследований выгорания. Не случайно в некоторых работах подчеркивается доминирующая роль этих факторов в возникновении выгорания. Рассмотрим их:

* хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Профессионалу, работающему с людьми, приходиться постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.
* дестабилизирующая организация деятельности: 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 дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения – клиенте, потребителе, пациенте и т.д., а затем на взаимоотношениях обеих сторон.
* повышенная ответственность за исполняемые функции и операции: представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего, это касается медиков, педагогов, воспитателей и т.д. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных деловых партнеров – пациентов, учащихся, клиентов и т.д. Плата высока – нервное перенапряжение. Например, школьный учитель за день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.
* 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 растрачивать эмоции, а других – искать способы экономии 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: у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития. В процессе профессиональной деятельности почти ежедневно попадается клиент или пациент, который “портит вам нервы” или “ доведет до белого каления”. Невольно специалист начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя при помощи формулы: “ не следует обращать внимание…” В зависимости от статистики своих наблюдений, он добавляет, кого именно надо эмоционально игнорировать: невоспитанных, распущенных, неумных, капризных или безнравственных. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда профессионал не включается в нужды и требования вполне нормального партнера по деловому общению. На этой почве возникают недоразумение и конфликт – эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

**Внутренние факторы, влияющие на возникновения синдрома эмоционального выгорания.**

К *внутренним* факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, в своей статье “Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других”, В.В.Бойко относит следующие факторы:

* склонность к эмоциональной ригидности;
* интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности деятельности;
* слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;
* нравственные дефекты и дезориентация личности.

К этому перечню можно добавить факторы, выделенные Решетовой Т.В. (2002 г.):

* неэмоциональность или неумение общаться;
* алекситимия во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения), всегда связано с тревогой;
* трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой (трудоголик чаще всего прикрывает темпом свою профессиональную несостоятельность).

**Инструменты самодиагностики личностных особенностей, эмоционального состояния.**

Отечественные психологи рассматривают «психологическое здоровье» как отдельный конструкт со своими сущностными характеристиками. В частности, И.В. Дубровина считает, что термин «психическое здоровье» имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, тогда как термин «психологическое здоровье» соотносится с личностью в целом[[1]](#footnote-1) .

С точки зрения гедонистических представлений (которых, безусловно, придерживался основатель психоанализа З. Фрейд), оптимальное функционирование человека достигается за счет максимизации удовольствия и минимизации психической боли. Благополучие в этом случае отражает состояние счастья, субъективного ощущения общей удовлетворенности жизнью, определяемое через когнитивные параметры удовлетворенности жизнью и показатели состояния эмоциональной сферы (соотношение позитивного и негативного аффектов у данного человека). Таким образом, в рамках этих представлений, задача процессов регуляции эмоций – усилить переживание удовольствия и уменьшить интенсивность переживания дискомфорта, которые являются индикаторами «хорошей жизни». Направления исследований регуляции эмоций в рамках данного подхода строятся на том, чтобы определить и описать адаптивные и социально приемлемые способы достижения удовольствия и снижения частоты и интенсивности негативных эмоций.

Более сложный концепт был предложен Кэрол Рифф[[2]](#footnote-2). В ее концепции психологическое благополучие включает шесть компонентов: автономию, позитивные отношения с окружающими; управление окружающей средой, наличие целей в жизни, личностный рост, самопринятие. Такой подход к понятию психологического благополучия делает особенно важными процессы регуляции эмоций. Во-первых, люди могут иметь мотивацию к переживанию негативных эмоций (снижению позитивных), если эти эмоции способствуют достижению цели. Во-вторых, люди с разными индивидуальными особенностями предпочитают испытывать разные аффекты в одной и той же ситуации: например, для лиц с высоким нейротизмом, ориентированных на избегание неудач, характерна склонность повышать свой уровень тревоги перед выполнением заданий, что помогает им достигать большего успеха, тогда как лица с высокой экстраверсией, наоборот, склонны повышать уровень радостного возбуждения перед заданиями, успешное выполнение которых награждается.

Особую важность в контексте проблемы соотношения индивидуальных особенностей и специфики регуляции эмоций представляет соотношение регуляции эмоций и эмоциональности, как черты темперамента[[3]](#footnote-3). Существует точка зрения, что сама по себе эмоциональность уже включает регуляцию и, соответственно, индивиды с низкой эмоциональной реактивностью изначально имеют эффективную регуляцию, тогда как высокореактивные индивиды имеют сложности с регуляцией эмоций.

В психологических исследованиях регуляции эмоций наиболее популярной теоретической моделью на сегодняшний день является модель Гросса[[4]](#footnote-4), которая основана на рассмотрении процесса развертывания эмоциональной реакции во времени. «Предшествующие реакции» стратегии отражают регуляцию эмоций до того момента, как эмоциональная реакция появилась, т.е. произошло изменение поведения и психофизиологического состояния индивида. К ним относятся: выбор ситуации (предпочтение вовлечения в одни ситуации и избегание других в целях регуляции эмоциональных состояний); модификация ситуации (изменение самой ситуации в целях регуляции ее эмоционального воздействия); распределение внимания (выбор тех аспектов ситуации, на которые следует обращать внимание); когнитивные изменения (переоценка значения ситуации). «Фокусированные на реакции» стратегии работают тогда, когда эмоциональная реакция уже запущена. К этим стратегиям относится изменение эмоциональной реакции (эмоционально-экспрессивное поведение, подавление эмоций, релаксация, физические упражнения, медикаментозные препараты, алкоголь, курение и т.д.).

Исследователи выделяют различные феномены нарушений регуляции эмоций, которые сопряжены с определенными психическими расстройствами. Во-первых, речь идет о нарушениях в интенсивности переживания эмоций, т.е. об эмоциональной гиперреактивности, с одной стороны, и гипореактивности – с другой. В качестве клинического примера для гиперреактивности авторы приводят социальную тревогу, а примером гипореактивности выступает антисоциальное расстройство личности, отличительной чертой которого является снижение способности к состраданию и эмпатии, ведущее к формированию аморализма и безрассудности.

Второй феномен, связанный с нарушением регуляции эмоций, – это проблемы с длительностью протекания эмоций. Слишком короткие или слишком продолжительные по времени эмоциональные состояния также связываются с определенными расстройствами. Примером сверхдлительного переживания эмоции могут служить специфические фобии, а в качестве примера кратковременности эмоционального состояния рассматривают сниженную способность к переживанию позитивных эмоций при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).

Еще один компонент нарушений в переживании эмоций – это частота их возникновения. Так, например, при дистимии наблюдается снижение частоты возникновения эмоций, а при клинически выраженной импульсивности, наоборот, слишком часто возникают негативные эмоции.

Неадекватность эмоций ситуации – еще одно проявление патологии эмоций. Так называемая «аффективная амбивалентность», свойственная пациентам с шизофренией, обнаруживается через негативные эмоциональные реакции на позитивные стимулы и позитивные эмоциональные реакции на негативные стимулы.

К нарушениям, связанным с процессами регуляции эмоций, относят: сложности в осознавании эмоций, проблемы с постановкой регуляторных целей и неэффективные стратегии регуляции эмоций.

Проблемы с регуляторными целями выражаются, преимущественно, в сниженной способности соотносить краткосрочные цели (например, избавиться от дистресса немедленно с помощью алкоголя) и их долгосрочные последствия.

Сложности в осознавании эмоций описаны в рамках концепта «алекситимии» как неспособности к распознаванию, описанию, а также взаимодействию с собственными эмоциями, а также сложности в различении эмоций и телесных ощущений.

Ригидные, не адаптированные к ситуации и не соотнесенные с персональными целями стратегии регуляции эмоций вносят вклад в развитие психических расстройств. Ниже будет показано, что любая стратегия регуляции эмоций может иметь и адаптивный, и дезадаптивный характер, в зависимости от частоты и интенсивности ее использования.

Первая стратегия в модели Гросса названа «Выбор ситуации». На этом этапе человек предсказывает траекторию своих эмоций, стараясь избегать одних ситуаций и, наоборот, включаться в другие. Дисфункциональная регуляция на этом этапе может быть связана с хроническим избеганием одних и тех же ситуаций, которое в конечном итоге ведет к снижению социальной, образовательной, профессиональной активности. Люди далеко не всегда точно прогнозируют свои эмоциональные состояния в конкретных ситуациях. Например, им свойственно в своих прогнозах завышать длительность негативных эмоций в неприятных ситуациях и занижать длительность позитивных эмоций при переживании радостных событий. Социальное избегание, характерное для депрессивных пациентов, преследует цель уберечь себя от негативных эмоций, которые могут вызвать межличностные ситуации. При этом страдание депрессивных пациентов усиливается в связи с усугубляющимся одиночеством и дефицитом самореализации в различных сферах.

Вторая стратегия, описанная Гроссом,– «модификация ситуации» – связана с усилиями человека по изменению эмоционального воздействия ситуации. Патологические варианты функционирования этой стратегии включают различного рода подготовительные мероприятия, меры безопасности, манипуляции, которые изнуряют человека и, закрепляясь, образуют вторичные симптомы в виде дисфункций в отношениях, магических ритуальных действий и т.д. Примерами могут служить изнурительная подготовка к выступлению у человека с социальной тревогой, демонстрация партнеру печали в попытке получить от него внимание при истерии, привычка постоянно носить в сумке целую аптеку у лиц с паническими атаками и т.д.

Третья стратегия, названная Гроссом «распределение внимания», отражает способность человека направлять внимание на те аспекты ситуации, которые позволят максимально оптимизировать эмоциональное состояние. Данная стратегия включается в работу тогда, когда попытки выбора ситуации либо ее изменения исчерпаны. Такие процессы и состояния, как руминации (умственная жвачка), беспокойство и отвлечение, могут быть дисфункциональными и способствовать развитию психопатологии, если их частота и интенсивность имеют высокую выраженность.

Руминации – это навязчивые размышления о прошлых ситуациях, последствиях этих ситуаций с фиксацией на негативных оценках. Беспокойство имеет близкий к руминациям механизм, однако фиксация внимания на негативных размышлениях «привязывается» не к прошлым событиям, а к будущим. Переработка возбуждения через беспокойство несколько снижает физиологическое возбуждение, однако в долговременной перспективе оно затрудняет привыкание к эмоциогенным стимулам.

Роль процессов внимания в регуляции эмоций наиболее часто проявляется в стратегии отвлечения, благодаря которой индивид перенаправляет внимание в сторону неэмоциональных аспектов жизненной ситуации, в ментальном или поведенческом плане. Как и другие стратегии, отвлечение «в малых дозах» является вполне адаптивным, особенно в тех случаях, когда ситуация не поддается контролю. Однако хроническое использование отвлечения как стратегии регуляции приводит к неспособности противостоять тревожным мыслям и действовать, несмотря на тревогу.

Четвертая стратегия в модели Гросса – когнитивная переоценка – отражает изменения интерпретации эмоциогенной ситуации с целью управления эмоциями. В ряде исследований показан адаптивный вклад когнитивной переоценки в эмоциональное здоровье человека. Использование когнитивной переоценки позитивно связано с более высокой частотой переживания положительных эмоций и более низкой – отрицательных, а также с психологическим благополучием и благоприятными межличностными отношениями. С другой стороны, показано, что индивиды, склонные к частому самооцениванию, переживают больше негативных эмоций и более склонны к депрессии.

Последняя, пятая стратегия в последовательном процессе регуляции эмоций касается изменения самой эмоциональной реакции. На этом этапе основными вариантами регуляции являются эмоциональная экспрессия и подавление эмоциональной экспрессии. Эмоциональная экспрессия эффективна тогда, когда индивид оказывается способным найти адаптивные формы выражения эмоций (т.е. найти понимание других людей, инициировать решение проблемы, а не просто «выпускать» аффект). В целом адаптивность или неадаптивность эмоциональной экспрессии не может быть определена однозначно, она зависит от ситуационного контекста. Патологические варианты этой стратегии регуляции эмоций выражаются в неконтролируемом проявлении аффекта, ведущего к поведенческой агрессии и насилию.

Подавление эмоций может усиливать негативные эмоциональные состояния (за счет неаутентичности). Данная стратегия сопряжена с высокой физиологической ценой: индивиды, использующие стратегию подавления, с трудом вспоминают негативно окрашенные события, но при этом демонстрируют высокую физиологическую реактивность во время выполнения задания. Стремление подавить эмоциональную экспрессию снижает интенсивность позитивных эмоций, но оставляет на том же уровне интенсивность негативных. Дисфункциональным для психологического здоровья является подавление не только негативных, но и позитивных эмоций: оно имеет отрицательные последствия для межличностных отношений.

В связи с тем, что имеются многочисленные исследования связи между характеристиками регуляции эмоций и психологическим благополучием, а также выраженностью психопатологической симптоматики, индивидуальные особенности в процессах регуляции эмоций являются важными в контексте психокоррекции и психотерапии[[5]](#footnote-5) . В частности, фокусом психотерапии может быть развитие способности к принятию эмоций, коррекция убеждений и установок о возможности выдерживать эмоциональный дискомфорт, развитие навыков когнитивной переоценки и возможностей конструктивно выражать эмоции.

Диагностика изменений стратегий регуляции эмоций в процессе психокоррекции и психотерапии, наряду с оценкой изменений психопатологического статуса и характеристик качества жизни, могут служить способами научного доказательства эффективности психотерапевтических мер и способствовать сближению академической и прикладной психологии.

**Техники саморегуляции, самовосстановления, повышения стрессоустойчивости учителя.**

Каждый из нас обладает набором социальных и личных статусов, поскольку мы причастны ко многим большим и малым группам. К последним относятся семья, круг родственников и знакомых, спортивная команда, школьный класс, студенческая группа, клуб по интересам, молодежная тусовка и т.п. В них вы можете иметь высокий, средний или низкий статус, т.е. быть лидером, независимым, аутсайдером. Врач Н. обладает высоким профессиональным статусом, поскольку его специальность престижна, но в спортивной секции по каратэ, где он занимается два раза в неделю, и нему относятся как к аутсайдеру. Таким образом, социальный и личный статусы могут совпадать и не совпадать.

Регуляция эмоций - осознание своих эмоциональных переживаний и их биологически и социально целесообразное использование для достижения цели и удовлетворения потребности. Регуляция эмоций подразумевает применение знаний о своих эмоциях для решения проблемы, о которой они сигнализируют. Регуляция эмоций предполагает максимально возможное внешнее выражение, разрядку эмоциональных состояний конструктивными способами, т.е. способами, не нарушающими интересы, права и свободы других людей. Регуляция эмоций понимается как трансформация деструктивных эмоций в конструктивные, т.е. способствующие продуктивному осуществлению текущих или предстоящих деятельности и общения.

Использование энергии эмоциональных переживаний для организации конструктивного целенаправленного поведения называется совладающим поведением или копингом. Способность личности преодолевать отрицательные эмоциогенные ситуации, угрожающие воздействия (стрессоры) способствует сохранению эмоционального равновесия.

Выделяют два типа копинга:

1. Копинг, направленный на изменение внешнего мира или копинг, ориентированный на проблему (интерпсихические формы совладания). Наиболее оптимален, т.к. активные действия снижают воздействие стрессоров на личность.

2. Копинг, направленный на изменение внутреннего мира или ориентированный на эмоции, мысли, намерения (интрапсихические формы совладания). Меняет отношение к проблеме и является действенным, если проблема фактически является не решаемой, т.е. не подлежит контролю и преобразованию со стороны субъекта.

Существует также диадическийкопинг - совладание со стрессом при помощи партнера. Он в равной степени относится и к интрапсихическим и к интерпсихическим формам совладания:

1. Интерпсихическая форма. Партнер оказывает действенную помощь субъекту по решению возникшей у него проблемы, порождающей стрессовые эмоции. Информационная поддержка - совет о том, как справиться с проблемой. Это обсуждение возможных решений проблемы и их сравнительных достоинств. Инструментальная поддержка - материальная помощь или помощь конкретными действиями.

2. Интрапсихическая форма. Копинг имеет характер адресованного партнеру проговаривания стрессогенной ситуации и вызываемых ею негативных эмоций. Эмоциональная поддержка - выражение участия и заинтересованности, которые показывают нам, что мы небезразличны партнерам. Это внимательное, участливое выслушивание рассказа о проблемах. Оценочная поддержка - помощь человеку в оценке и осмыслении его проблем. Это попытки прояснения сути проблемы и ее значимости.

Как показали исследования, более эффективным способом совладания является социальная поддержка в виде реальной помощи по решению проблемы и ее разрешения. Тем не менее, и эмоциональная поддержка сама по себе не бесполезна. Обнаружено, что индивиды, пережившие травмирующие события, а затем откровенно обсудившие их с друзьями, или хотя бы даже записавшие свою историю на магнитофон, в ближайшие шесть месяцев реже обращались к врачу.

Эмоция осознается и разряжается в деятельности, направленной на решение проблемы, или в косвенных видах активности (общении и др.), после которых субъект переходит к решению проблемы. Эмоция разряжается физически или вербально. Эмоциональноеотреагирование ослабляет интенсивность отрицательных эмоций. Эмоциональноеотреагирование может происходить в одной из двух форм:

А. Возникновение проблемы, из-за которой не удовлетворяется потребность — возникновение эмоции — немедленное решение проблемы (достижение цели и удовлетворение потребности) - эмоциональное отреагирование в ходе выполнения деятельности — катарсис (разрядка, уничтожение мучительных и неприятных эмоций, их превращение в противоположные). Прямая разрядка эмоционального переживания происходит во время решения проблемы.

Б. Возникновение проблемы, из-за которой не удовлетворяется потребность — возникновение эмоции — эмоциональное отреагирование — катарсис — освобождение мышления от аффективного давления — поиск и нахождение решения задачи — реализация решения и разрешение проблемы — достижение цели и удовлетворение потребности. Эмоциональноеотреагирование осуществляется косвенными способами, после чего выполняется деятельность и проблема решается.

В любом случае проблема, породившая эмоцию, решается. Способами эмоционального регулирования являются вербализация чувств, осознание эмоций, музыкотерапия, плач и др.

II. Эмоциональная трансформация. Интрапсихический, диадический и недиадическийкопинг. Внутренний мир меняется за счет конструктивногопереструктурирования эмоций. Является менее оптимальным копингом по сравнению с эмоциональным отреагированием.

Нежелательная эмоция изменяется на желательную, меняется отношение к проблеме эмоциогенному объекту, но сама проблема не решается, потребность остается неудовлетворенной, и разрядки эмоционального напряжения не происходит. Осуществляется в ситуациях, когда решение проблемы от субъекта не зависит. Способами эмоционального регулирования являются когнитивные техники.

III. Эмоциональное подавление. Интрапсихический, недиадическийкопинг. Внутренний мир меняется за счет неконструктивного вытеснения эмоций. Неоптимальный копинг.

Эмоция не отреагируется, а вытесняется из сознания в бессознательное. Происходит уход от решения проблемы, проблема не разрешается. Как следствие подавленные эмоции аккумулируются, что угрожает деструктивными формами разрядки, направленными либо на себя (психосоматические заболевания, аддикции), либо на других людей (агрессивные аффекты). Частично энергия, мобилизованная первичной эмоцией, может найти выход в косвенной физической активности - спорте, физическом труде, при этом сама эмоция, порожденная проблемой, не осознается и проблема объективно остается нерешенной, а потребность - неудовлетворенной. Эмоциональное подавление чаще используется, когда субъект может решить проблему, но отказывается от этого, чем когда проблема объективно неразрешима.

Способы эмоционального регулирования отвлекают от решения проблемы, переключают сознание на другую активность, «загоняют» эмоцию «вглубь». К ним можно отнести релаксации, медитации, аутотренинг, употребление психоактивных веществ, использование защитных механизмов и др.

Но в пользу эмоционального подавления существует и положительный аргумент: этот вид регуляции эмоций позволяет улучшить самочувствие и повысить адаптивные способности, что необходимо для последующего изменения установок и решения проблем. Знание о том, что ты можешь хотя бы частично управлять своими чувствами, само по себе способно дать человеку ощущение самоконтроля, которое, в свою очередь, повышает его чувство защищенности и благополучия.

Существуют способы эмоциональной регуляции промежуточного характера, например, техника взрыва, техника декатастрофизации, юмор. Так, юмор и смех как эмоциональная трансформация - это высмеивание эмоциогенного события, поиск в нем смешного, веселого, доведение его до нелепости и абсурда. Юмор и смех как эмоциональное подавление - отвлечение внимания на что-нибудь смешное, что по своему содержанию не имеет никакого отношения к эмоциогенному событию, никак с ним не связано. Например, анекдоты, юмористические ТВ-передачи, смешные рассказы и др. Поэтому для простоты понимания мы разделили способы регуляции эмоций всего на три группы без учета переходных форм, что следует учитывать при последующем изложении материала.

**Разработка индивидуального плана предупреждения профессионального выгорания учителя.**

Анализ проблем изучения синдрома профессионального выгорания, проведенный авторами в различных организациях, показал, что к основным методикам, которые могут быть использованы при исследовании этой проблемы, относятся:

1. Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

2. Методика «Определение психического «выгорания» А.А. Рукавишникова.

3. Методика «Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек - человек».

4. Методика «Оценка собственного потенциала «выгорания».

5. Методика «Исследования синдрома «выгорания».

Необходимо заметить, что каждая из указанных методик дает возможность в первую очередь выявить уровень развития синдрома и его отдельных составляющих. Несмотря на разное терминологическое значение понятий, которые используются учеными, - «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», «психическое выгорание», «выгорания» и др., - они являются синонимами, раскрывающими те или иные аспекты «выгорания», как в профессиональной, так и в других сферах жизнедеятельности человека.

Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко является наиболее комплексной и дает возможность системно и подробно проанализировать степень выраженности двенадцати симптомов синдрома «выгорания», учитывая компоненты, к которым они относятся.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

В.В. Бойко разработал личностный опросник, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания»[[6]](#footnote-6).

**Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.**

Во-первых:

• хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

• высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

• опыт успешного преодоления профессионального стресса;

• способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

• высокая мобильность;

• открытость;

• общительность;

• самостоятельность;

• стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

• способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**Основные пути работы с профессиональным выгоранием.**

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

— стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;

— удовольствие (релаксация, игра);

— умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

— стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;

— стремление бороться со своими негативными убеждениями;

— создание сообщества.

1. Повышение уровня профессионального мастерства.

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на 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).

Способы саморегуляции:

— смех, улыбка, юмор;

— размышления о хорошем, приятном;

— различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

— рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;

— мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

— «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

— вдыхание свежего воздуха;

— чтение стихов;

— высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Своевременная профилактика** выгорания включает в себя три направления работы.

1.Организация деятельности. Администрация может смягчить развитие «сгорание», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может четко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников[[7]](#footnote-7).

В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации.

В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, должна быть скомплектована библиотека, изданий периодической печати, техническая оснащенность. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований (освещенность, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

2. Улучшение психологического климата в коллективе. Следующее направление профилактики синдрома «выгорания» – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива существующего как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга. Одним из факторов, нарушающим психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности учителей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и материальных возможностей, а последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее, решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека (кругозора, эстетических потребностей), что ведет к большей терпимости и взаимопониманию. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов.

Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога в основном основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений и акцент в системе взаимоотношений должен быть смещен с контроля на собственную совесть каждого человека.

Известный петербургский психотерапевт А.В. Гнездилов, обсуждая вопрос о профессиональном «выгорании», пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций»[[8]](#footnote-8).

3. Работа с индивидуальными особенностями. Психологическая работа с учителями должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др. Для этого могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Саморегуляция может осуществляться как непроизвольно (т.е. на уровне функционирования естественных природных механизмов, без участия сознания), так и произвольно с участием сознания. Этот второй вид саморегуляции обычно называют психической саморегуляцией, под которой понимают целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и в целом психоэмоционального состояния и осуществляется с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов саморегуляции.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявления утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Многие люди бессознательно используют такие естественные способы саморегуляции, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Но существуют приемы, которые можно использовать во время работы. Некоторыми из этих приемов учителя пользуются, но делают это обычно интуитивно, бессознательно. Поэтому важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса учитель уже владеет, но делает это бессистемно, от случая к случаю, не осознавая, что они являются своего рода техникой безопасности для его работы;

- осознать их;

- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному использованию в целях управления своим состоянием;

- освоить способы психической саморегуляции или самовоздействия.

Произвольные способы саморегуляции появились как результат работы ученых на основе изучения психологии и физиологии человека, закономерности и развития механизмов развития напряженности и утомления, обобщения опыта поведения людей в стрессовых ситуациях, накопленного столетиями.

Круг методов и способов психической саморегуляции достаточно широк. Одни из них достаточно понятны и просты в освоении, другие довольно сложные, их освоение требует методического руководства со стороны подготовленных специалистов, третьи весьма необычны, оригинальны и могут даже показаться странными, тем не менее, эффективно работают, и много людей в мире их с удовольствием используют. Использование способов саморегуляции является эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения синдрома профессионального выгорания. Это – своего рода, техника безопасности для учителей.

Знание стадий и факторов синдрома профессионального выгорания позволит учителям более серьезно отнестись к своевременной профилактике развития этого синдрома.

1. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. C. 17–21. [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://psyjournal.ru/articles/vliyanie-processov-regulyacii-emociy-na-psihologicheskoe-zdorove?ID=3872> [↑](#footnote-ref-2)
3. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. № 6. С. 57–69. [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://psyjournal.ru/articles/vliyanie-processov-regulyacii-emociy-na-psihologicheskoe-zdorove?ID=3872> [↑](#footnote-ref-4)
5. Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. № 6. С. 57–69. [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://psylist.net/praktikum/19.htm> [↑](#footnote-ref-6)
7. Формалюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6, С.57-6 [↑](#footnote-ref-7)
8. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. [↑](#footnote-ref-8)