**Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов.**

**Как избежать профессионального выгорания.**

**Некоторые теоретические аспекты проблемы профессионального выгорания.**

Одной из серьезных проблем современного образования является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный профессиональный опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Талантливый менеджер, программист, педагог, врач может стать профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из профессии, меняют ее и всю остальную жизнь.

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников. Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная «болезнь» профессий типа «человек-человек» (учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения).

**Психологические признаки эмоционального выгорания.**

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «запах горящей психологической проводки».

По определению Н.Е. Водопьяновой, эмоциональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют определенные чувства, мысли, действия, которые для удобства восприятия представлены в виде таблицы №1.

**Таблица №1. Сопровождающие эмоциональное выгорание чувства, мысли, действия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чувства** | **Мысли** | **Действия** |
| усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным. | о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве. | критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться. |

Следует также упомянуть, выделенные Водопьяновой Н.Е., личностные особенности, способствующие появлению эмоционального выгорания (Водопьянова Н.Е.):

1. Во-первых, **сниженное чувство собственного достоинства***.* Для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.
2. Во-вторых, **трудоголизм, высокая мотивация успеха** вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.
3. В-третьих, **склонность к интроверсии***,* направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Помимо внутренних причин, конечно же, нельзя не упомянуть о внешних факторах, «стимулирующих» процессы профессионального выгорания.

**Таблица №2. Внешние факторы, ведущие к эмоциональному выгоранию**

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешние факторы** | **Что вызывает эмоциональное выгорание** |
| **Неэффективный стиль руководства** | Возможен излишне жесткий «мужской», либо излишне мягкий «женский», нередко нечеткий и неуправляемо эмоциональный. «Мужской» стиль руководства не обеспечивает людям необходимой эмоциональной поддержки, усиливает чувство незащищенности. А «женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределенные требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма, а значит — целостность собственной личности. |
| **Регулярная работа в условиях временного дефицита** | Постоянный недостаток времени приведет к эмоциональной и к физической перегрузке, развитию психосоматики. |
| **Отсутствие сплоченного социального окружения** | Наличие такого окружения могло бы оказать поддержку, способствовать усилению «Я» человека за счет присоединения к сильному «МЫ» и таким образом снизить риск эмоционального выгорания. |
| **Влияние социально-культурных факторов** | Уровень эмоционального выгорания у людей, работающих в коммуникативных профессиях, всегда повышается в ситуациях социально-экономической нестабильности. |

**Стадии профессионального выгорания.** Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии *(Маслач, 1982)* — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стадия** | **Признаки** | **Соматизация** |
| **1.снижение самооценки** | Работники чувствуют беспомощность и апатию, которые со временем могут перейти в агрессию и отчаяние. Появляются затруднения на уровне выполнения несложных, казалось бы, функций: забывание каких-то моментов, например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и пр. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». | нет |
| **2.одиночество** | Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с окружением. Преобладают объект-объектные отношения. Наблюдается снижение интереса к работе, повышается раздражительность, идет сокращение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, нарастание апатии к концу недели. | Появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний). |
| **3.эмоциональное истощение** | Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. | Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д. |

Таким образом, **профессиональная деформация** — это психологические изменения, которые начинают негативно влиять на психологическую структуру личности и профессиональную деятельность, а выгорание — это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы.

Комплекс приемов и способов профилактики эмоционального выгорания, основанные на концепции надситуативности (Кашапов М.М.).

Пять основных блоков:

1. Развитие компетентности в области профессионального выгорания.
2. Освоение способов рефлексивной зарядки.
3. Освоение приемов саморегуляции.
4. Обучение способам самоподдержки и выработка персональных способов профилактики эмоционального выгорания
5. Формирование навыков выработки психологического ресурса, препятствующего эмоциональному выгоранию

**Освоение способов рефлексивной зарядки**

**Упражнение 1. «Обещание самому себе»**

Цель: развитие умения находить радость и испытывать положительные эмоции в разных жизненных ситуациях, как профилактика профессионального выгорания.

Инструкция:

1. Запишите себе три правила (виды дел, способы действия), способствующие профилактике профессионального выгорания в трех сферах.— профессиональной, организационной и личной.

2. Отметьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе. Наметься себе конкретное время выполнения данных дел.

4. Оцените результат через неделю и пополните список на следующие четыре недели.

*Ваш лист может выглядеть примерно так:*

Личная сфера

1. Взять отпуск

2. Делать зарядку\*

3. Встретиться с близкой подругой\*

Профессиональная сфера

1. Договориться о супервизии\*

2. Брать перерыв после работы с трудным классом, учеником

3. Прогуливаться в конце рабочего дня\*

Организационная сфера

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания\*

2. Устроить вечеринку сотрудников\*

3. Собраться для обсуждения

**Упражнение 2. «Наполнение жизни смыслом»**

Цель: поиск новых смыслов в рутинной повседневной личной и профессиональной деятельности.

Инструкция: выпишите список дел прошедшего ли текущего дня, начиная с конца. Попробуете теперь оценить значимость каждого дела для ваших чувств, состояний, настроений, продвижений, успехов, неудач. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

|  |  |
| --- | --- |
| *Первый список может выглядеть так:* | *Второй список может выглядеть так:* |
| 1) Игра со своими детьми | 1) Играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье. |
| 2) Работа в сложном коллективе | 2) Работаю в коллективе, где есть постоянные возможности творческого роста. |
| 3) Встреча с друзьями | 3) Ощущение радости общения и верности друзей |
| 4) Выговор от начальника | 4) Осознание необходимости более частых встреч и докладов о результатах деятельности руководству. |

***Освоение приемов саморегуляции***

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

**1.1      Управлением дыханием**

Цель: научиться управлять своим дыханием и тем самым стабилизировать эмоциональное состояние.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

*Способ 1*

Инструкция: сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

*Способ 2*

Инструкция: представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

*Способ 3*

Инструкция: поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

— глубоко выдохните;

— задержите дыхание так долго, как сможете;

— сделайте несколько глубоких вдохов;

— снова задержите дыхание.

— глубоко выдохните.

**1.2      Управление тонусом мышц, движением**

*Цель:* научиться снимать нервно-психическое напряжение через мышечное расслабление.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

*Инструкция:* добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;

— дышите глубоко и медленно;

— пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

— постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

— прочувствуйте это напряжение;

— резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

— сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.)

*Примечание.* Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Можно работать со следующими группами мышц:

— лица (лоб, веки, губы, зубы);

— затылка, плеч;

— грудной клетки;

— бедер и живота;

— кистей рук;

— нижней части ног.

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

**Обучение способам самоподдержки и выработка персональных способов профилактики эмоционального выгорания**

*Способы, связанные с воздействием слова*

Цель: обучение механизму самовнушения для управления своим психоэмоциональным состоянием, повышение уверенности в своих силах.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

*Самоприказы.* Самоприказ— это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно и соблюдать требования этики.

Инструкция: сформулируйте свой самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

*Самопрограммирование*. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Содержание:

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

 Мысленно повторите его несколько раз.

*Самоодобрение (самопоощрение).* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»*.* Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

**Упражнение «Перевертыш»**

*Цель:* умение оказывать положительные знаки внимания себе самому.

*Инструкция:* каждый свой недостаток постарайтесь описать с положительной стороны. Например, «У меня самые красивые уши в мире», - улыбаясь, говорил Сократ.- «Назначение ушей воспринимать звуки. Моя огромная ушная раковина позволяет делать это наиболее эффективно».

**Формирование навыков выработки психологического ресурса, препятствующего эмоциональному выгоранию**

*Способы, связанные с использованием образов*

Цель: научиться использовать прием визуализации для укрепления резервов психики, необходимых для эффективной профессиональной деятельности.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Упражнение «Мой мир, моя жизнь– мое богатство»(авторский вариант)**

*Цель:* актуализация в памяти положительно ресурсных ситуаций из собственной повседневной жизнедеятельности.

*Содержание:* Вспомните ситуацию (и), в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации. Может быть эти ситуации энергичны, комфортны и дают вам уверенность. Постарайтесь отфиксировать эту ситуацию в трех основных модальностях, присущих человеку:

1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

**Упражнение  «Корзина чувств»**

*Цель:* осознание собственных чувств и эмоций.

*Содержание.* Представьте корзину, на дне которой находятся самые разнообразные чувства, позитивные и негативные, которые может испытывать человек. На протяжении рабочего дня (части дня, периода совещания, переговоров и т.д.) в вашей душе, в вашем сердце после появились чувства и эмоции, которые заполнили ваше существование. Опустите руку в корзину и возьмите «чувство», которое вас переполняет более всего на данный период времени, назовите его.