



Дворец молодёжи

Штырц Н.А., Шаньгина Е.П.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ.
ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ**

Методические рекомендации

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»

Штырц Н.А., Шаньгина Е.П.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ.
ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ**
Методические рекомендации

Екатеринбург
2017

ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Психолого-педагогический отдел

Эмоциональное здоровье человека в условиях неопределённости.
Техники самопомощи.

Методические рекомендации

Эмоциональное здоровье человека в условиях неопределённости. Техники самопомощи / Сост. Штырц Н.А., Шаньгина Е.П. / ГАУДО СО «Дворец молодёжи», Екатеринбург, 2017. – 86 с.

Методические рекомендации разработаны с целью повышения уровня здоровьесбережения специалистов в системе образования за счёт обучения методам эмоциональной саморегуляции в ситуациях неопределённости.

Рекомендации являются гидом по техникам самопомощи и предназначены для специалистов системы образования, вовлеченных в инновационные образовательные практики. Рекомендации удобны для самостоятельной работы и рассчитаны на читателей с разными уровнями образовательных потребностей.

Целевая аудитория: специалисты (педагогические и руководящие работники) учреждений системы образования всех типов и видов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. Ситуация неопределённости – враг или друг?	6
II. Общая характеристика синдрома эмоционального выгорания	15
III. Стратегии самопомощи в стрессовых ситуациях.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
Список использованной литературы	67
ПРИЛОЖЕНИЕ	70

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир предоставляет человеку возможность индивидуального самовыражения, инновационной активности и предъявляет повышенные требования к психоэмоциональной устойчивости человека, уровню его здоровья. Современные педагоги всё чаще отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность: тревожность, подавленность, уныние, апатию, разочарование, хроническую усталость. Отрицательно окрашенные психологические состояния снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с окружающими, способствуют возникновению негативных профессиональных качеств и разрушают психическое здоровье.

Постоянное эмоциональное напряжение приводит к появлению синдрома эмоционального выгорания, который представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешения стресса на рабочем месте.

Любые инновационные процессы в образовательной организации, так или иначе, влияют на психологическое состояние её участников, и участие в инновационных процессах требует от человека высоких эмоциональных затрат. В условиях инновационного образования от специалиста требуется освоение новых средств, методов, программ. Оценивая их эффективность и целесообразность, предлагать наиболее благоприятные и безопасные условия осуществления необходимых новшеств и изменений.

Рекомендации являются гидом по техникам самопомощи и предназначены для специалистов системы образования, вовлечённых в инновационные образовательные практики. Материалы удобны для самостоятельной работы и рассчитаны на читателей с разными уровнями образовательных потребностей.

Форма подачи материала в методических рекомендациях напоминает рабочую тетрадь, в которой теория пересекается с практическими заданиями. Выполняя их, читатель может получать информацию о своём актуальном эмоциональном состоянии и анализировать её. Также читатели найдут здесь упражнения и рекомендации, помогающие сохранять здоровье и проводить профилактику эмоционального выгорания.

Самостоятельная работа над заданиями помогает освоить теоретические основы профилактики эмоционального выгорания и наметить стратегию личностного роста и развития педагога. В целом содержание материалов направлено на то, чтобы помочь педагогам овладеть современными образовательными технологиями в области профилактики возникновения профессиональной деформации, пополнить и систематизировать имеющиеся знания, апробировать конкретный практический инструментарий.

Содержательно рекомендации предлагают читателям набор знаний и инструментов, помогающих человеку сохранять эмоциональное здоровье в ситуации неопределённости: техники самопомощи, упражнения по работе с ценностно-смысловой сферой личности. Изучая материалы рекомендаций, читатель получает возможность повысить уровень здоровьесбережения за счёт самообучения приёмам и методам психологической самокоррекции и самооздоровления.

Читатель познакомится с феноменом синдрома профессионального выгорания, выявит у себя наличие или отсутствие этого синдрома, с помощью изученных психологических технологий научится оказывать себе психологическую поддержку.

Использование данных методических рекомендаций в системе дополнительного образования детей может оказать существенную поддержку специалистам, стать основой для проведения тренингов, образовательных мероприятий среди педагогов, может способствовать повышению мотивации специалистов к сохранению, укреплению и своевременной профилактике психоземotionalного здоровья.

I. СИТУАЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ – ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

Ускорение развития современного мира: изменение технологического уклада, быстрое приращение знаний, расширение культурного разнообразия и пространства самореализации человека привело к увеличению неопределённости в современной жизни. Наличие её современные исследователи называют неотъемлемой характеристикой культуры и жизни человека в мире (Таллеб Н., Леонтьев Д.А., Асмолов А.Г.). Отношение человека к обстоятельствам неопределённости может варьироваться от тревоги, беспокойства и желания упростить усложнившийся мир до принятия её как неотъемлемой части жизни и творчества.

В толковых словарях понятие «неопределённость» трактуется:

- как состояние убеждения, когда человек не вполне убеждён, когда он не уверен [18];
- степень, в которой не накладывается никаких ограничений на возможные выборы, имеющиеся в распоряжении, или на возможные последствия ситуации [18];
- неопределённое положение [15].

Психологи говорят о неопределённости, как о «...проблемной ситуации, которая в субъективном пространстве индивида строго не детерминирована ни в способах решения, ни в искомом результате. Ни условия, ни ответ в ситуации неопределённости не очевидны (Лустина Е.А.).

Отсутствие достаточной информации – одна из ключевых составляющих ситуации неопределённости!

Причины отсутствия необходимой информации могут быть связаны с недостатком знаний у человека, а иногда носить объективный характер – речь идёт о случайностях, не зависящих от человека (В.С. Диев).

Наиболее частыми источниками её возникновения считаются:

- ✓ отсутствие надёжной и достаточной по объёму информации. Такая неопределённость возникает в творческом, инновационном процессе;

- ✓ зависимость от действий других людей (руководителей, партнёров, участников творческого коллектива);
- ✓ слабоструктурированные проблемы, не поддающиеся детальному анализу из-за того, что состав её элементов и связи между ними известны лишь частично;
- ✓ нечёткость, расплывчатость процессов и явлений и информации, которая их описывает;
- ✓ избыток информации – наличие множественных связей между различными элементами проблемной ситуации усложняет процесс ориентации в ней.

Отношения человека с неопределённостью в психологии связываются с понятием **толерантность к неопределённости** – это когнитивная или эмоциональная установка человека, возникающая по отношению к ситуациям, связанным с новизной, сложностью и неразрешимостью. В современной науке выделяются следующие способы взаимодействия человека с новыми и сложными для него ситуациями (Федоров А.А.):

- ✓ **Авторитаризм** (интолерантность к неопределённости) – человек нетерпим и выстраивает способы взаимодействия с миром, уменьшающие её.
- ✓ **Догматизм и открытость к опыту** – человек отказывается осваивать новые для себя ценностные ориентации, избирательно осваивает новый социальный опыт.
- ✓ **Потребность в когнитивной замкнутости** – человек больше всего нуждается в порядке и структуре, предсказуемости и чувствует дискомфорт в ситуациях неопределённости, при этом открыт новому опыту.
- ✓ **Ориентация на определённость** – человек избегает ситуаций, в которых он может столкнуться с новой для себя информацией, противоречащей тому, в чём он убеждён.
- ✓ **Ориентация на неопределённость** – человек ориентирован на получение новой информации, на включение её в уже существующую систему убеждений.
- ✓ **Homo Infinitus** – человек безграничный, понимающий и принимающий неопределённость как фундаментальную характеристику мира.

В преодолении ситуаций неопределённости человеком задействуются различные психические процессы и состояния: мышление, воображение, память, эмоции, а также ценностно-смысловые структуры личности. Индивид прибегает к построению перспективы, основанной на предыдущем опыте. Поэтому взаимодействие с ситуацией неопределённости напрямую связано с субъектом, так как решение любой проблемы требует постановки цели и способа действия. С точки зрения субъекта ситуация неопределённости может быть описана как проблемная в отношении целей, альтернатив, средств, условий, критериев либо их различных комбинаций.

В последние годы в психологической науке возрос интерес к проблемам ориентировки человека в окружающей социальной действительности в ситуации невозможности точного прогнозирования своего будущего, а также к процессам адаптации человека к этим ситуациям, оптимальном функционировании и выработке личностью эффективных стратегий совладания с трудными ситуациями.

Доктор психологических наук Лушин П.В. описывает несколько типов отношения к явлению. В своей статье «Неопределённость, которую не толерируют» автор пишет: «...мы обнаружили, что клиенты в отношении к неопределённости и хаосу распределяются на несколько групп:

- те, которые страдают от неё (интолерантный и «пассивный» тип отношения);
- те, кто вступает в борьбу с ней, привнося в свою жизнь максимум определённости, регламентации в рамках существующих схем и стандартов (интолерантный и активный, или «регламентирующий» тип отношения);
- те, кто принимает её как неизбежность, адаптируется, использует её преимущества («утилитарный» тип отношения, который в общепсихологических терминах может быть обозначен как «толерантный к неопределённости»);
- особая группа – те, кто не только активно впускает неопределённость в свою жизнь, но и стимулирует её появление и проявление. Их можно назвать «хаотиками», порождающими хаос. У представителей данной группы нет необходимости толерировать неопределённость, они чувствуют себя в ней как рыба в воде, они не могут жить в мире регламентации, шаблонов и предписанных

инструкций и расписаний. Такие люди склонны рассматривать негативное событие или его переживание в терминах не дефицита, а богатства возможностей.

Узнать свою степень толерантности к неопределённости можно с помощью предлагаемых тестов.

Шкала толерантности к неопределённости Баднера (адаптация Корниловой Т.В. и Чумаковой М.А.)

Инструкция: этот опросник содержит утверждения, отражающие представления или мнения различных людей. Прочтите внимательно каждое утверждение, и решите, насколько вы согласны или не согласны с ним. В каждом случае отметьте тот ответ, который лучше всего отражает ваше мнение (помните, что не существует правильных и неправильных ответов, вы высказываете ваше личное мнение и свойственное вам состояние). Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 – категорически не согласен; | 5 – скорее согласен; |
| 2 – не согласен; | 6 – согласен; |
| 3 – скорее не согласен; | 7 – абсолютно согласен. |
| 4 – затрудняюсь ответить; | |

Утверждения:

1. Специалист, который не может дать чёткий ответ, возможно, не слишком много знает.
2. Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что и как это нужно делать.
3. В долговременной перспективе добиться большего возможно, решая маленькие и простые проблемы, чем большие и сложные.
4. Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.
5. Человек, который ведёт ровную, размеренную жизнь (без особых сюрпризов и неожиданностей), на самом деле должен быть благодарен судьбе.
6. Я больше люблю вечеринки со знакомым людьми, чем те, где большинство людей мне совершенно не знакомы.
7. Чем скорее мы придём к единым ценностям и идеалам, тем лучше.

8. Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверное, лишают себя большинства радостей жизни.
9. Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.
10. Часто наиболее интересные и заводящие других люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других.
11. Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько всё на самом деле сложно.
12. Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации.
13. Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоём взгляде на жизнь.

Обработка:

Все пункты подсчитываются в прямых значениях: от «абсолютно не согласен» – 1 балл до «абсолютно согласен» – 7 баллов.

Подсчёт значений шкал:

Интолерантность к неопределенности (ИТН) – 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Толерантность к неопределенности (ТН) – 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Уровни интолерантности к неопределённости:

1–15 баллов – низкий;

16–18 – ниже среднего;

19–21 – немного ниже среднего;

22–30 – средний;

31–33 – немного выше среднего;

34–37 – выше среднего;

38–49 – высокий.

Уровни толерантности к неопределённости:

От 2 до 22 баллов – низкий;

23–25 – ниже среднего;

26–28 – немного ниже среднего;

29–34 – средний;

35–36 – немного выше среднего;

37–38 – выше среднего;

39–49 – высокий.

17. Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации.
18. Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей.

Подсчёт баллов:

В прямых значениях: 3, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19.

В обратных значениях: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15.

Шкала	Пункты	Средний балл
Отношение к новизне	8, 14, 15	13,92
Отношение к сложным задачам	5, 9, 10, 12, 13, 17, 19	33,64
Отношение к неопределённым ситуациям	1, 2, 4, 6, 7, 11, 16, 18, 22	38,57
Предпочтение неопределённости	Все прямые пункты	52,61
Толерантность к неопределённости	Все обратные пункты	47,4
Общий балл	Все пункты	100

Данные психологических исследований свидетельствуют, что люди, сообщаящие о позитивном отношении к неопределённым ситуациям, склонны воспринимать себя субъектами действий и контролируют свою жизнь; более оптимистично оценивают свои успехи и неудачи и более склонны ожидать успеха в будущем. Вместе с тем они менее рефлексивны, тревожны и быстрее переходят к действиям, более склонны к риску, чем люди с низким уровнем толерантности к неопределённости.

Совладание с неопределённостью

В современной психологической науке возможность человека управлять собой, своими состояниями, достигать поставленных целей и быть автономным от неблагоприятных влияний внешней среды относится к понятию психической саморегуляции (Мажирина, Первушина, Джафарова). В процессе саморегуляции психо-

эмоционального состояния человек раскрывает свои личностные адаптационные ресурсы, формируя модели адекватного ситуации поведения в условиях психоэмоционального напряжения и повышая эффективность деятельности в различных ситуациях (развитие этих механизмов определяет надёжность, эффективность деятельности, уровень работоспособности и устойчивости человека к влиянию факторов неопределённости).

Процесс преодоления человеком трудных жизненных событий принято обозначать как адаптивное, совладающее поведение, или копинг-поведение. Авторы Folkman S. и Lazarus R.S. определяют копинг следующим образом: «...когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оценены как вызывающие напряжение или чрезвычайные для ресурсов человека». Таким образом, основная задача копинга – адаптация человека к требованиям ситуации.

Несмотря на то, что копинг-поведение направлено на повышение адаптации личности к среде, данный процесс может быть неконструктивным и неэффективным и приводить к дезадаптации и ухудшению функционирования человека в социуме.

Вопрос об эффективном и неэффективном копинге напрямую связан с понятием копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это те приёмы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания. Одну из классификаций данных способов разработал американский исследователь Carver C. и его сотрудники. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

1. «Активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «Планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «Поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «Положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения её положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «Принятие» – признание реальности ситуации [5, 10].

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

1. «Поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
2. «Подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;
3. «Сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако в некоторых случаях помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приёмы преодоления:

1. «Фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
2. «Отрицание» – отрицание стрессового события;
3. «Ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон;
4. «Поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.

Исследованием отечественных учёных Мажириной К.Г., Первушиной О.Н., Джафаровой О.А. выявлены эффективные, неэффективные и промежуточные стратегии совладания в ситуации неопределённости.

Эффективные стратегии могут быть описаны двумя вариантами поведения:

– *Стратегия проб и ошибок.* Малое внимание к регуляции чувств и действий в сочетании с усилением контроля за реализацией действия. Человек прикладывает усилия по созданию положительного значения ситуации, принимает ответственность за происходящее на себя и толерантность к сложной противоречивой информации.

– *Стратегия последовательного обучения.* Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток её решения, ориентация в меньшей степени на эмоции способствует эффективной саморегуляции в ситуации неопределённости и внимание к контролю над процессом реализации деятельности.

Неэффективные стратегии:

– *Стратегия демотивации.* Эмоциональное дистанцирование от ситуации. Человек до определённой степени сохраняет спокойствие и решает поставленную задачу. Но стремление не замечать негативную, неприятную для собственной личности информацию достигает своего апогея, человеку удаётся полностью дистанцироваться от трудностей, найти способ ухода от решения проблем и, как следствие, отказаться от достижения результата.

– *Стратегия «Ригидный результат».* Её используют люди, для которых характерно избегание ситуаций, характеризующихся высокой степенью неопределённости, и избегание деятельности в такой ситуации. Избегание может носить адекватный и неадекватный характер в зависимости от ситуации, возраста, актуального состояния ресурсной системы личности. Если избегание неадекватно, то результаты деятельности не ухудшаются, а остаются на одном уровне.

Использование неэффективных копинг-стратегий при частом нахождении в стрессовых ситуациях оказывает значительное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние человека и может привести к развитию *синдрома эмоционального выгорания.*

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Определение понятия «синдром эмоционального выгорания» (далее СЭВ).

Термин «эмоциональное выгорание» впервые введён в оборот американским психиатром Фреденбергом в 1974 году. Он описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности) и назвал его запоминающейся метафорой – выгорание. Им обозначается психическое состояние людей, интенсивно и тесно общающихся с другими. Изначально Фреденберг занёс в эту группу специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, позже она объединила все профессии, предполагающие постоянное, тесное общение («человек – человек») [3].

Синдром эмоционального выгорания (burn-out) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте. Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, учителя и др.) [21].

Другой основоположник идеи выгорания – Кристина Маслач, социальный психолог, определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам.

Причины СЭВ можно разделить на две группы – субъективные (индивидуальные) причины и объективные (ситуационные).

1. *Субъективные (индивидуальные) причины* связаны:

- с особенностями личности;
- возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску выгорания);
- системой жизненных ценностей человека, с его убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты;
- личным отношением к выполняемым видам деятельности;
- взаимоотношениями с руководством и коллегами на работе, с пациентами, клиентами, партнёрами, учениками, участниками судебного процесса, членами своей семьи;
- высоким уровнем ожидания результатов своей профессиональной деятельности; преданности моральным принципам;
- невозможностью ответить отказом и сказать «нет» при необходимости, склонностью к самопожертвованию.

Больше всего подвержены «выгоранию» и первыми выходят из строя, как правило, лучшие сотрудники – те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за своё дело, вкладывает в него душу.

2. *Объективные (ситуационные) причины* напрямую связаны со служебными обязанностями, с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой.

ПРАКТИКУМ

Уважаемый читатель, приготовьте несколько листов бумаги для выполнения заданий. Определите, входите ли вы в группу риска по фактору ЭВ.

Группы риска

Первая группа. Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

- Это руководители;
- медицинские работники;
- социальные работники;
- социальные педагоги и т.п.

Вторая группа. Особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности, которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избыток жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

В психологии известны два принципиально разных типа личности: экстраверты и интроверты.

Экстраверты – это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Интроверты – тип личности (или поведения), ориентированный вовнутрь или на себя.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится к общению с людьми, вниманию со стороны окружающих, участию в публичных выступлениях, многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим, артистом или конферансье.

Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом. Интроверт

может быть превосходным учёным, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем. Если экстраверту для комфорта необходимо присутствие других людей, то интроверту комфортно трудиться и в одиночестве.

(Тест, позволяющий идентифицировать человека как экстраверта, интроверта или амбиверта, см. Приложение № 1)

Третья группа. Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.

Внутриличностный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление.

Существуют определённые показатели внутриличностного конфликта:

1. Когнитивная сфера: снижение самооценки, осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения, глубокие сомнения в истинности принципов, которыми вы раньше руководствовались;
2. Эмоциональная сфера: психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания;
3. Поведенческая сфера: снижение качества и интенсивности деятельности, снижение удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения;
4. Интегральные показатели: ухудшение механизма адаптации, усиление стресса.

Четвёртая группа. Это женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьёй.

Пятая группа. Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места [35].

Эмоциональное выгорание часто связывают с кризисами профессионализации.

Кризисы профессионализации рассматриваются как непродолжительные по времени периоды кардинальной перестройки профессионального сознания, обуславливающие изменение вектора профессионального развития.

Кризис профессионализации может возникнуть, когда старое в профессиональном труде уже не удовлетворяет, а новое ещё не найдено или когда творческие находки работника встречают сопротивление в профессиональной среде (А.К. Маркова).

Основные признаки профессиональных кризисов

- потеря чувства нового;
- отставание от жизни;
- снижение уровня профессионализма;
- внутренняя растерянность;
- осознание необходимости переоценки себя;
- снижение самооценки;
- усталость;
- возникновение ощущения истощенности своих возможностей и т.д.

Очевидно, что кризисные явления – неотъемлемый атрибут профессионализации, и необходимо учиться разрешать их конструктивно. При негативном на них реагировании кризисы профессионального развития ведут к развитию СЭВ.

Педагоги, испытывающие выгорание, имеют негативное влияние не только на своих учеников, но и на своих коллег, так как способствуют большему количеству межличностных конфликтов, а также срывают рабочие планы и задания.

Определите своё отношение к профессии, выявите, сколько временных и личностных ресурсов вы выделяете рабочим и личным задачам.

Упражнение «БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ»

Цель: анализ распределения жизненных ресурсов.

Нарисуйте круг, в нём, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, 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 чём они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счёт чего?
От кого или от чего это зависит?

Упражнение «Я – ДОМА, Я – НА РАБОТЕ»

Цель: анализ проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии.

Разделить лист пополам. Составить два списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты;
 - противоположные черты;
 - одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях;
 - отсутствие общих черт;
 - какой список было составлять легче, какой получился объёмнее?
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия?

Комментарий: эти упражнения позволяют посмотреть на взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить своё отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

Стресс на рабочем месте

Ключевым компонентом развития СЭВ является стресс на рабочем месте. Наши стрессоры чаще связаны с социальным успехом, с необходимостью отвечать ожиданиям других и самих себя.

Более того, мы все нуждаемся в определённом уровне стресса, если не хотим скучать и чувствовать себя несчастными, только обязательный уровень стресса для каждого человека различен. Важно поддерживать оптимальный для себя уровень стресса, позволяющий действовать наиболее эффективно. В этом смысле стресс – это «аромат и вкус жизни», как писал о нём известный исследователь в области психологии стресса Ганс Селье. Он определял положительные и отрицательные качества стресса.

Плюсы стресса для человека: выделяется дополнительная энергия для решения проблемы; организм «подсказывает», что делать: убежать, напасть или затаиться; тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистая системы.

Минусы стресса для человека: энергии может быть слишком много; организм «подсказывает» в основном примитивные реакции, зачастую противоречащие сознательному выбору; при сильном стрессе иммунная система истощается, нервная и сердечно-сосудистая системы перенапрягаются.

Кратковременные отрицательные эмоции приносят пользу и даже важны для человека, они являются своеобразным источником его внутренней энергии.

Одно из важных качеств профессионала на рабочем месте – стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это способность человека выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий. Сразу акцентируем ваше внимание: это не умение не реагировать на стресс, а именно выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий. Под стрессоустойчивостью часто понимают просто способность человека НЕ РЕАГИРОВАТЬ на внешние раздражители. В этом, конечно, есть смысл: нет реакции – нет и негативных последствий. Но на самом деле выводы из такого определения делаются, с практической точки зрения, совсем неверные...

Дело в том, что есть «истинное нереагирование», то есть когда человек не воспринимает существующие в данный момент времени внешние обстоятельства как повод для реагирования (ни сознательно, ни бессознательно не воспринимает). И это хорошее решение в абсолютном большинстве случаев. Все исключения касаются только реальной угрозы для жизни. А есть «псевдонереагирование», то есть когда человек настолько подавляет свою существующую реакцию, что со стороны может показаться, что реакции нет. И сам человек часто себя в этом убеждает и считает, что он сейчас спокоен. Хотя и пульс явно повышен, и дыхание в стрессовом режиме, и мышцы подергиваются, и имеются другие признаки стрессового состояния. «Я же стрессоустойчив!», – так убеждает себя он и не реагирует.

ПРАКТИКУМ

Поскольку нестрессоустойчивым специалистам сложнее регулировать свои эмоции, они попадают в группу риска по эмоциональному выгоранию. Следующий тест поможет вам определить уровень стрессоустойчивости.

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости¹

На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Подчеркните выбранный вами ответ.

Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его только в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

№ п/п	Вопрос	Ответ		
1.	Очень ли трудна и напряжённа ваша работа?	Да	Нет	Не знаю
2.	Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным?	Да	Нет	Не знаю
3.	Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?	Да	Нет	Не знаю
4.	Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?	Да	Нет	Не знаю
5.	Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?	Да	Нет	Не знаю
6.	Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?	Да	Нет	Не знаю
7.	Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он закончит говорить?	Да	Нет	Не знаю
8.	Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?	Да	Нет	Не знаю
9.	Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?	Да	Нет	Не знаю

¹ Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С. 248–249.

10.	Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?	Да	Нет	Не знаю
11.	Часто ли у вас возникает чувство, что время течёт слишком быстро?	Да	Нет	Не знаю
12.	Вы предпочитаете как можно быстрее добраться до работы, чтобы заняться важными делами?	Да	Нет	Не знаю
13.	Вы почти всегда ходите и делаете всё быстро?	Да	Нет	Не знаю
14.	Стараетесь ли вы быть во всём первым и лучшим?	Да	Нет	Не знаю
15.	Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?	Да	Нет	Не знаю
16.	Считают ли вас энергичным и напористым ваши близкие?	Да	Нет	Не знаю
17.	Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьёзно?	Да	Нет	Не знаю
18.	Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?	Да	Нет	Не знаю
19.	Часто ли близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?	Да	Нет	Не знаю
20.	Прикладываете ли вы усилия, чтобы во всём быть победителем?	Да	Нет	Не знаю

Обработка и интерпретация результатов теста

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали *от 0 до 10 баллов*, то принадлежите к типу Б. Люди такого типа чётко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б – стрессоустойчивые.

Если вы набрали *от 10 до 20 баллов*, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость.

Если вы набрали *от 30 до 40 баллов*, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Вы не стрессоустойчивы и должны тщательно отслеживать и регулировать свой эмоциональный фон.

Если вы набрали *от 20 до 30 баллов*, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

По данным ВОЗ, 45% всех заболеваний связано со стрессом. 30–50% людей, посещающих поликлиники, практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния. При СЭВ коррекция эмоционального состояния неизбежна, если нужно получить положительный результат.

Люди с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдаются хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранним пробуждением, личностные изменения. Возможно развитие тревожного и депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид. Общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные (диарея, синдром раздраженного желудка) и кардиоваскулярные (тахикардия, аритмия, гипертония) нарушения. Существует множество теорий развития СЭВ.

Ряд исследователей считает основными предпосылками наличие организационных проблем (слишком большая рабочая нагрузка, недостаточная возможность контролировать ситуацию, отсутствие организационной общности, недостаточное моральное и материальное вознаграждение, несправедливость, отсутствие значимости выполняемой работы). В то же время другие исследователи считают более важными личностные характеристики (низкая самооценка, высокий

невротизм, тревожность и др.). Таким образом, нет единых взглядов на вопрос этиопатогенеза выгорания, отсутствуют устоявшиеся единые диагностические критерии.

Таким образом, более всего риску возникновения СЭВ подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий специалист – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью.

Три типа людей, которым грозит СЭВ

Первый тип – так называемый «педантичный». Основные характеристики этого типа: добросовестность, возведённая в абсолюте; чрезмерная, болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (пусть в ущерб себе).

Второй тип – «демонстративный». Люди этого типа стремятся первенствовать во всём, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы.

Третий тип – «эмотивный». «Эмотики» бесконечно, естественно чувствительны и впечатлительны. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и всё это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам.

1. Люди первого типа часто бывают излишне привязаны к прошлому; у них основные симптомы переутомления – апатия, сонливость.

2. У людей второго типа переутомление выражается в излишней раздражительности, гневливости. На этом фоне повышается давление, возникают проблемы с засыпанием. В этом случае рекомендуется выпить вечером стакан тёплого молока и принять успокаивающую ванну или душ.

3. Люди третьего типа при стрессах страдают бессонницей, у них возможно появление повышенной тревожности.

ПРАКТИКУМ

К какому из перечисленных трёх типов вы можете отнести себя?

Факторы профессионального выгорания сотрудников

1. Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства. Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится неуязвимым по отношению к эмоциональному выгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

2. Ролевой фактор

На развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределённость, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция. А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределённой ответственности как бы предохраняет психолога от развития синдрома эмоционального выгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

3. Организационный фактор

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределённая либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и тем самым лишает его чувства ответственности за своё дело и осознания значимости, важности выполняемой работы [35].

Ключевые признаки синдрома эмоционального выгорания

- предельное истощение;
- отстранённость от клиентов (пациентов, учеников) и от работы;
- ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощён работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Затем наступает первый признак – истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность. Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстранённость как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту/ученику через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту/ученику, он воспринимается как неодушевлённый предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Третий признак синдрома выгорания – ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности [35].

Более подробно проявление синдрома выгорания можно рассмотреть в следующей классификации.

Синдром эмоционального выгорания включает в себя три стадии, каждая из которых состоит из четырёх симптомов [4]:

1-я стадия (1) «Напряжение» – симптомы:

- неудовлетворённость собой;
- «загнанность в клетку»;
- переживание психотравмирующих ситуаций;
- тревожность и депрессия.

2-я стадия (2) «Резистенция» – симптомы:

- неадекватное, избирательное эмоциональное реагирование;
- эмоционально-нравственная дезориентация;

- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция профессиональных обязанностей.

3-я стадия (3) «Истощение» – симптомы:

- эмоциональный дефицит,
- эмоциональная отстранённость,
- личностная отстранённость,
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

ПРАКТИКУМ

Определите, присутствует ли у вас СЭВ (если хотите провести более глубокую самодиагностику, то ответьте на вопросы теста В. Бойко (Приложение № 2).

Анкета на выявление эмоционального выгорания

Вам предложены утверждения, с которыми вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть «плохие» дети.
4. Если есть настроение – проявлю соучастие и сочувствие к ребёнку, если нет настроения – не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ «да» – 3 очка, «иногда» – 2 очка, «нет» – 1 очко.

Ключ:

5–8 очков – вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9–12 очков – идёт формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13–15 очков – идёт развитие синдрома эмоционального выгорания.

Рассмотрите ведущие симптомы выгорания, какой стадии они соответствуют?

Пять ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ

1. Физические симптомы

- Усталость, утомление, истощение;
- Уменьшенный или увеличенный вес;
- Недостаточный сон, бессонница;
- Плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям);
- Затрудненное дыхание, одышка;
- Тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание;
- Гипертензия;
- Язвы, нарывы;
- Сердечные болезни.

2. Эмоциональные симптомы

- Недостаток эмоций, неэмоциональность;
- Пессимизм, цинизм и чёрствость в работе и личной жизни;
- Безразличие и усталость;
- Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадёжность;
- Раздражительность, агрессивность;
- Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;
- Депрессия, чувство вины;
- Нервные рыдания. Истерики. Душевные страдания;
- Потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- Увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены);
- Преобладает чувство одиночества.

3. Поведенческие симптомы

- Рабочее время – больше 45 часов в неделю;
- Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть;
- Безразличие к еде; стол скудный, без изысков;
- Малая физическая нагрузка;

- Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.);
- Импульсивное эмоциональное поведение.

4. *Интеллектуальное состояние*

- Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе;
- Уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе);
- Усиление скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни;
- Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- Цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям;
- Малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании);
- Формальное выполнение работы.

5. *Социальные симптомы*

- Нет времени или энергии для социальной активности;
- Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби;
- Социальные контакты ограничиваются работой;
- Скучные взаимоотношения с другими как дома, так и на работе;
- Ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Синдрому выгорания подвержены люди, имеющие низкий уровень профессиональной защищённости. Как, например, отсутствие профессионального образования и систематического повышения квалификации. Молодой возраст, отсутствие жизненного опыта и опыта практической работы. Провоцировать синдром выгорания также могут болезни, психологические травмы (развод, смерть близкого или пациента), переживание тяжелого затяжного стресса.

Человеку, подозревающему у себя симптомы выгорания, можно порекомендовать самодиагностику так называемых эго-состояний.

Работа по самодиагностике эго-состояний выводит вас на этап рефлексии и будет полезна в профилактических целях как предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

Первым анализируется эго-состояние *«Заботливый родитель»*. Анализу подвергаются следующие аспекты: качество заботы о себе, способы реализации [35]. Человеку необходимо ответить себе на вопросы: хорошо ли он о себе заботится; как он выглядит; как одет; где и когда последний раз отдыхал, был в отпуске; что думает о финансовом благополучии, о семейном положении; часто ли балует себя любимой едой, хорошо ли спит?

Человек, который имеет навыки заботы о себе, делает всё это с удовольствием, ему нравится ухаживать и следить за собой. Он заботится о своём эмоциональном и социальном благополучии. Он имеет семью, которая поддерживает его, друзей, хобби. Он зарабатывает достаточно денег, чтобы реализовать эту заботу о себе. *Человек, имеющий низкий уровень заботы о себе*, равнодушен к внешнему виду, еде, сну, запущен и неухожен.

Эти вопросы сами по себе являются предпосылками психологической самокоррекции, они стимулируют интерес к себе и жизни, нахождение ресурсов и источников поглаживаний.

Далее анализируются способы реализации заботы о себе. Как «поражённый» профессионал проявляет заботу о себе? Его забота о себе направлена на здоровье, профессиональное развитие, на перемены? Или его забота ярче проявляется в жалости к себе, когда он болен, обижен или оскорблён другим человеком, например, клиентом или начальником? Если это так, то необходимо обратить внимание на более эффективную заботу о себе. Нужно научиться находить здоровое начало в себе и в каждом человеке, ценить здоровье и успешность, опираться на них, как на ресурс. Уметь просить, получать, давать помощь и поддержку, научиться говорить «нет» отношениям и задачам, превышающим ваши эмоциональные и личностные возможности.

Определите, насколько хорошо вы умеете заботиться о себе с помощью методики Т. Повела.

ПРАКТИКУМ

Методика Т. Повела «Как вы заботитесь о себе?»

Инструкция: оцените каждый вопрос теста по 4-бальной системе и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

4 – верно;

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте ваш результат, сложив все цифры в колонке «балл».

№ вопроса	Вопрос	Балл
1.	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное (подарок, сувенир, безделушку)	
2.	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
3.	Я считаю, что имею право быть иногда эгоистичным	
4.	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5.	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6.	Каждый день я уверен в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7.	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8.	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня чего-то, что я не хочу делать	
9.	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10.	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11.	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12.	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	

13.	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14.	У меня есть время для увлекательного хобби	
15.	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	
16.	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17.	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%	
18.	Я могу сам принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19.	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20.	Я не способен признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого:		

Результаты:

Более 54 баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, хорошо умеют заботиться о себе, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40–54 баллов – средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов – результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень асертивности.

Если результаты вашей самодиагностики оказались меньше 40 баллов, выполните упражнение «Стратегии самопомощи» и найдите свои ресурсы для обретения психологического равновесия.

Упражнение «СТРАТЕГИИ САМОПОМОЩИ»

Цель: поиск собственных ресурсов в обеспечении себе психологического равновесия.

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

1. Играю со своими детьми
2. Читаю, лёжа на диване
3. Работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

1. Играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
2. Работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
3. Встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения
4. Встречаюсь с друзьями
5. Смотрю телевизор

Второе эго-состояние, которое анализируется у подверженного выгоранию профессионала, – *«Критикующий родитель»*.

Здесь анализируются аспекты самокритики. Чему профессионал уделяет предпочтение: своим просчетам или достижениям? Деструктивная самокритика создает препятствия любым успехам. Здесь важно образ внутреннего критика, негативного «критикующего родителя» вывести за пределы личности профессионала. Работа с образом «критикующего родителя» эффективна в индивидуальной терапии с использованием гештальт-техник или в групповой терапии с помощью психодраматических техник. Для себя профессионал должен понять, что у самообвинения бывает трагичный конец, и, когда он принимает вину на себя, после самоанализа ему потребуются навыки самоисцеления и движения вперед по позитивному курсу.

Если профессионал борется против своих изменений, используя «критикующего родителя», сосредоточенного на несовершенстве других людей, то терапия будет невозможна, пока обвинения не прекратятся. Он будет провоцировать «критикующего родителя» психотерапевта на «вселенский суд». Здесь важной стратегией является очищение Взрослого эго-состояния от деструктивного влияния эго-состояния «родитель». Интервенция выглядит так: «Насколько критиче-

ские замечания правомерны и действенны?». Техники освобождения от «мусора» родительской критики эффективны на этом этапе.

Следующий шаг в работе с синдромом выгорания – работа со *Взрослым эго-состоянием*. Голос внутреннего критика стал тише, позитивные эмоции создают благоприятный фон для самоанализа и размышлений.

Анализируются следующие аспекты эго-состояния Взрослый: является ли Взрослый, или мыслящая часть личности, самостоятельной, не заражённой ни детскими страхами, ни родительскими мнениями и предрассудками? Если эти предрассудки мешают осуществлению контракта, они должны быть пересмотрены. Например, необходимо пересмотреть такие мнения, как «Ты плохой специалист/учитель!»; «Начальник всегда прав»; «Ты не профессионал, ты – слабак!»; «Ты никогда не добьёшься успеха!»; «Выпей и успокойся»; «Покури, легче станет». Необходимо сосредоточиться на позитивных примерах из практики успешной и эффективной работы. Найти смысл в синдроме эмоционального выгорания, позитивно переформировать этот опыт. Например, синдром эмоционального выгорания – время для себя, для пересмотра ценностей, пауза, передышка. Эффективна работа с метафорами этого синдрома – «выжатый; выгоревший; отдал себя людям, без вины виноватый». Это материал для позитивного переформирования старых, неосознаваемых убеждений. Фрустрация, гнев, цинизм, чувство неуверенности в себе перед лицом непрекращающегося страдания и боли должны стать стимулами для творческого, личностного и интеллектуального роста профессионала. И здесь Взрослой части личности приходит на помощь Детская.

Естественный, спонтанный *Ребёнок* по определению – это здоровый, счастливый, живой и разумный источник ресурсов, который есть в каждом человеке. Именно Естественный Ребёнок и сотрудничество с ним – залог успешного решения проблемы. Человеку важно подружиться с этой частью своей личности (личностью Ребёнка) и научиться использовать и усиливать то здоровое начало, которым он обладает.

Творческий Ребёнок, поддерживающий, мудрый Родитель и проницательный Взрослый делают работу эффективной и увлекательной. Активизируется спонтанное Детское состояние. Человеку желательно с доброй памятью вспомнить детские фотографии, игрушки, детские положительные эмоции. Поощряется лёгкая самоирония.

Забота Родителя, творчество Ребёнка и разумность Взрослого позволяют подойти к анализу в себе так называемого Адаптивного Ребёнка. Именно *эго-состояние Адаптивный Ребёнок* наиболее поражён синдромом. Находясь в Адаптивном Ребёнке, человек настойчив и исполнительен, одновременно очень раним к критике и своим неудачам. Анализируются ранние детские решения, которые обуславливают сегодняшние проблемы выгорания.

Транзактные аналитики полагают, что каждый человек принимает в детстве важные решения в ответ на внешние предписания, исходящие от значимых фигур. Это может быть следование или отказ следовать предписанию. Под предписаниями подразумеваются установки, навязанные нам извне от родителей, бабушек, учителей и других людей, мнение которых для нас не было безразличным в детстве. Если предписания приняты, индивид продолжает усиливать их в течение всей жизни. Первичные предписания могут быть следующими: 1) Не живи; 2) Не люби себя; 3) Не будь самим собой; 4) Не испытывай желаний и потребностей; 5) Не чувствуй; 6) Не добивайся успеха; 7) Не будь ребёнком; 8) Не важничай; 9) Не будь довольным; 10) Не доверяй; 11) Не сближайся; 12) Не будь здоровым.

«Родительские предписания» часто определяют жизнь и судьбу, часто могут быть не так ярко выражены и поэтому могут влиять неявно и на них обращают внимания меньше, но случается, что эти «наказы» проявляются с избытком, и тогда приносят наибольшие проблемы. Прокомментируем, например, такое предписание, как «Не живи». Оно может формироваться в ответ на слова родителя: «Я прибил тебя за это», «Если бы не было тебя, я бы давно ушёл от твоей матери», «Если бы тебя не было, я бы давно сделала карьеру», «Ты так тяжело рождался, что я с тех пор болею», «Убила бы тебя», «Как ты мне надоел», «Как хорошо мы жили без тебя», «Чтоб ты провалился», «Пойдешь в школу для дураков». В дальнейшем такое предписание может породить в человеке склонность к самоуничтожению тем или иным способом. Подобные вербальные послания позволяют сделать вывод о наличии данного предписания, хотя оно могло быть передано невербальными сигналами в более раннем возрасте. В тех случаях, когда родитель оскорбляет ребёнка физически или вербально, послание «Не живи» передаётся открыто.

Адаптивный Ребёнок имеет набор способов реализации родительских предписаний, набор драйверов. Могут быть драйверы

«Будь сильным», «Радуй других», «Будь совершенным» – эти драйверы чаще встречаются у специалистов помогающих профессий (врачей, педагогов, психотерапевтов), страдающих синдромом эмоционального выгорания.

Анализ драйверного поведения и ранних родительских предписаний позволяет подойти к основному, кульминационному моменту терапии синдрома выгорания.

III. СТРАТЕГИИ САМОПОМОЩИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ. ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Профессиональное здоровье – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога в условиях профессиональной деятельности.

Здоровый педагог становится для своих учеников образцом здорового образа жизни.

Образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые педагогом во взаимодействии с учеником, усваиваются, присваиваются ребёнком и проявляются в его поведении. В этой связи педагогическим работникам противопоказано пренебрегать своим эмоциональным здоровьем.

Понятие «психологическое здоровье», по сути, является научным эквивалентом здоровья духовного. Проблема психологического здоровья – это вопрос о норме и патологии в духовном развитии человека.

Духовное здоровье зависит:

а) от системы мышления, степени познания окружающего мира и ориентации в этом мире;

б) умения адекватно определить своё положение в окружающей среде, своё отношение к какому-либо лицу, вещи, области знаний.

Духовное здоровье достигается за счёт умения:

– жить в согласии с собой, родными, друзьями и другими членами общества;

– прогнозировать различные ситуации, влияющие на жизнь;

– разрабатывать и оптимально адаптировать модель своего поведения применительно к окружающей среде.

В напряженных ситуациях психологически здоровые люди занимают активную позицию в поисках решений в преодолении стресса.

Нездоровые люди стараются уйти от проблем или просто ищут помощи. Они часто чувствуют себя виноватыми и недовольны своим поведением.

Рассмотрим характеристики психологически здоровой личности:

– Принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности, своих способностей и возможностей.

– Принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса, национальности.

– Хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.

– Стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

Ссылаясь на данную классификацию, в целях сохранения психологического здоровья, поучимся находить собственные ресурсы в преодолении синдрома эмоционального выгорания.

Тем более что существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому человеку.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

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.

Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утрата смысла и безнадёжности

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

– стремление бороться со своими негативными убеждениями;

– создание сообщества.

Саморегуляция

Естественная саморегуляция: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, танцы, музыка и многое другое.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, в тот момент, когда возникла напряжённая ситуация или накопилось утомление.

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

Основными формами саморегуляции являются: движение; дыхание; медитация; массаж; вербализация; визуализация; внешние воздействия.

Кроме того, негативное психическое состояние можно отрегулировать за счёт изменения контекста, переноса внимания.

В качестве ещё одного метода, получившего широкое распространение благодаря НЛП, можно выделить так называемые «якоря» – знаки, связанные в сознании с желаемыми состояниями.

Главное – выбрать метод саморегуляции, адекватный задаче и текущей ситуации (самому состоянию, запасу времени, обстановке).

Эффекты саморегуляции:

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

В контексте развития саморегуляции педагога актуальным и перспективным является использование личностно-ориентированных технологий.

Эффективное использование личностно-ориентированных технологий в развитии саморегуляции поможет справиться с определёнными профессиональными трудностями, окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости.

Методы саморегуляции

1. Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании: медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом вы наполняетесь энергией, свежестью и лёгкостью, а с каждым выдохом – избавляетесь от неприятностей и напряжения.

2. Аутогенная тренировка

Как самостоятельный комплекс можно использовать аутогенную тренировку немецкого врача И.Г. Шульца, основанную на применении мышечной релаксации и самовнушении. Сегодня существует множество различных модификаций таких тренировок.

В основе этого метода – применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

Составьте фразы-внушения, направленные на достижение определённых лично значимых целей, повторяйте их по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе; я спокоен за работу моего сердца...

Одним из вариантов саморегуляции является аутотренинг.

Аутотренинг – методика релаксации нервной, мышечной, сосудистой системы, это комплексная система управления эмоциональным и психическим состоянием, эффективно снимающая нервное напряжение, душевные переживания, регулирующая дыхание, кровообращение и создающая внутренний комфорт. Аутотренинг полезен в тех видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряжённость, в том числе в педагогической работе, поскольку в общении педагога с детьми и с их родителями нередко возникают ситуации, которые называют трудными, требующими эмоционально-волевой

саморегуляции. Использование приёмов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменять настроение и самочувствие, положительно сказывается на его работоспособности и состоянии здоровья.

Регулярно занимаясь аутотренингом, вы научитесь:

- распознавать и понимать свои эмоции и реакции, переживаемые в отдельно взятый момент;
- чувствовать себя более спокойно, гармонично и уверенно;
- осознанно управлять своими эмоциональными состояниями, а также других людей;
- освобождаться от негативных эмоций и при необходимости помогать в этом другим;
- более гибко и свободно выражать свои чувства и желания.

3. Медитация

Процесс медитирования предполагает длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углублённой сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение, удобная, но не расслабляющая поза.

Упражнение «КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СЧЁТЕ»

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Инструкция: Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счёте. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала. Повторяйте счёт в течение нескольких минут.

Упражнение «КОНЦЕНТРАЦИЯ НА НЕЙТРАЛЬНОМ ПРЕДМЕТЕ»

В течение нескольких минут сконцентрируйте внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитайте предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице.
- Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществлённых вчера действий.
- В течение двух минут запомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить внимание на каком-либо объекте?
- На чём легче удерживать внимание – на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ЭМОЦИЯХ И НАСТРОЕНИИ»

Инструкция: сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените своё настроение. Какое оно – хорошее, плохое, среднее, весёлое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, весёлом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

4. Йога

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Даёт рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йоги – развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в том числе укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

5. Релаксация

Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряжённости, а также для их предупреждения.

Релаксация – это расслабление. Приёмы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы также способствуем снижению нервного и эмоционального напряжения, связанного с переутомлением. Такие практики дают возможность освободиться от посторонних мыслей, настроиться на будущую работу, развивают способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление.

Релаксация достигается посредством трёх действий: проговариванием определённых словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Релаксационное упражнение «Мышечная энергия» (техника напряжения и расслабления; выработка навыков мышечного контроля)

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Инструкция:

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идёт напряжение? В соседние пальцы. А ещё? В кисть руки. А дальше? Идёт в локоть, плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряжённым, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжён, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... а указательный напряжён по-прежнему! Снимите напряжение.

- Напрягите левую ногу, как будто вы вдавливаете каблучком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

6. Визуализация ресурсного состояния

Группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным. Научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние в трудные минуты.

7. Кинезиологический комплекс

Одна ладонь кладётся на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации, актуальной для вас.

Глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию ещё раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом-выдохом (мысленно представляется, что рука в тепле).

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить какие-то моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливыми.

Выберите какой-то из этих моментов и постарайтесь как можно ярче оживить его в своей памяти.

Пропустите через всё своё тело ощущение абсолютного благополучия, особенно направляя его на те части тела, с которыми у вас проблемы.

Представьте, как все болезни и телесные недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия. Наслаждайтесь этим ощущением полного и абсолютного здоровья. Представьте себе своё будущее, активное и деятельное, благодаря здоровому телу.

Методы развития стрессоустойчивости

- Владение навыками самоосознавания;
- Ведение психологического дневника;
- Практики медитации;
- Владение навыками саморегуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки.

Все эти методы нацелены на осознание внутренних ресурсов личности и возможностей самовосстановления.

Ознакомьтесь с правилами стрессоустойчивости на рабочем месте, которые разработала Шэрон Мельник, психолог, специализирующийся на теме стрессоустойчивости.

- *Не пытайтесь всё контролировать*

Стресс начинается, когда в определённых обстоятельствах требования, которые к вам предъявляют, превышают вашу способность их контролировать. Любая проблема состоит из 50% факторов, которые мы можем контролировать, и других 50%, которые нам неподвластны. Однако, заикливаясь на факторах, которые не можете

контролировать, вы автоматически настраиваете себя на стресс и вновь попадаете в замкнутый круг, выхода из которого не видите. Помните, что, когда вы зажаты в тисках стресса, концентрироваться нужно только на том, что в ваших силах исправить. Ощущение, что вы в состоянии что-то контролировать, увеличивает стрессоустойчивость. Фактически даже одноминутная визуализация того, как вы изменяете ситуацию к лучшему, наполнит вас положительными эмоциями и уменьшит страх.

- *Воспринимайте проблемы как временное явление*

Намного легче сохранять устойчивость в условиях стресса, если относиться к проблемам как к временным затруднениям, которые рано или поздно разрешатся. Иными словами: «Проблема быстро решится. Она влияет только на одну конкретную ситуацию, а не на всю мою жизнь. Я могу с этим справиться». Такой взгляд на ситуацию станет вашей вакциной против ощущения беспомощности и подавленности. Даже если перемены происходят постоянно, вы можете к ним адаптироваться: главное – воспринимать их как процесс развития, во время которого текущая растерянность и хаос дадут вам новые возможности.

- *Участвуйте только в тех сражениях, которые достойны вашего времени и энергии*

Людей, которые хорошо адаптируются к переменам, можно называть реалистичными оптимистами. Как стать таким?

Переключитесь на «мышление развития». Людям свойственны два типа мышления. «Фиксированное мышление» – когда они опираются лишь на собственные знания, а всё, что выходит за эти рамки, воспринимают как ошибочное мнение. И «мышление развития» – когда они рассматривают обучение как процесс и поэтому не боятся совершать ошибки и благодаря этому приобретают новый опыт.

- *Отстранитесь*

Если не видно просвета и ничего не меняется к лучшему, если даже для достижения скромного результата вам приходится прикладывать сверхусилия, самое время немного отстраниться от ситуации. Это может стать оптимальным выходом во многих случаях: когда в вашей компании происходят перемены, и вы должны на некоторое время смириться с текущими условиями; когда вам приходится иметь дело со сложным в общении коллегой или деловым

партнёром, но вы ещё не в том положении, чтобы диктовать свои условия. Применяя принцип «разумной отстранённости» на практике, вы, с одной стороны, вовлечены в процесс и вносите свой вклад, а с другой – эмоционально абстрагируетесь от любого исхода ваших усилий. Участвуйте только в тех сражениях, которые достойны вашего времени и энергии. Проведите черту: какое негативное воздействие вы сможете стойко принять, а какое нет?

- *Научитесь «выключаться»*

Ваша нервная система предопределяет вашу естественную реакцию на стресс и состоит из кнопки «включения» и кнопки «выключения», которые в идеале должны работать в тандеме. Кнопка «включения» – симпатическая нервная система (СНС). Она заряжает энергией и помогает сконцентрироваться на проблеме. Она реагирует на такие внешние стимулы, как сообщения электронной почты или голос вашего руководителя. Она включается автоматически каждый раз, когда вы нуждаетесь в энергетической подпитке. Кнопка «выключения» – парасимпатическая нервная система (ПНС).

Она регулирует все основные функции организма в состоянии покоя, включая дыхание, пульс и циклы сна. В то время как СНС включает вашу стресс-реализующую систему, ПНС её выключает. Вы должны научиться активировать ПНС целенаправленно.

Для развития выносливости спортсмены применяют интервальные тренировки, между которыми есть периоды восстановления и восполнения энергии. Это так называемая модель «интенсивной физической нагрузки/отдыха». Обозначьте для себя периоды «включения» и «выключения» в графике дня. Для восстановления выбирайте занятия, которые вас расслабляют, либо занятия, которые наполняют вас энергией. Оптимальный вариант – чередовать их.

- *Дышите правильно*

Существует множество способов нажать на кнопку «выключения». Такие способы, как дыхательная гимнастика и медитация, приобрели популярность, потому что для них не требуется специальных условий и к ним можно легко прибегнуть прямо на рабочем месте. По мнению нейробиолога Сони Секейра, замедляя дыхание или сознательно его регулируя, вы нарушаете автоматические дыхательные модели, а также подсознательные эмоциональные модели, которые на них базируются.

Например, можно выполнять упражнение «дыхание в три этапа» по несколько раз в день для снижения активности СНС. Сделайте вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох через нос – всё на равный счёт (например, вдох на пять счетов, задержка дыхания на пять счетов, и выдох на пять счетов). Соедините кончики пальцев обеих рук, чтобы уравновесить правое и левое полушария. Продолжительность упражнения – три минуты, один-два раза в день или при перегрузках. Для получения более эффективных результатов можно выполнять упражнение ежедневно и увеличить его продолжительность до 7–11 минут.

- *Расставьте приоритеты*

Лучший способ держать свой внутренний рабочий распорядок под контролем – постараться, чтобы все ваши мысли имели одно направление. Этот феномен известен как направленное мышление. Представьте результат, которого вы хотите добиться, а затем думайте, почувствуйте и действуйте ради его достижения. Когда вы чётко представляете себе свою цель, это помогает вам сконцентрироваться на тех обстоятельствах, на которые вы в состоянии повлиять.

Очень важно научить мозг направлять ваше внимание только на тот входящий стимул, который наиболее актуален для ваших приоритетов, отфильтровывая всё незначительное.

Чем яснее вы представляете свои приоритеты, тем легче вам будет добиться сознательной, а не автоматической реакции на стимул.

Если постоянно помнить о том, какого результата хотите добиться, вы можете научить свою нервную систему делать паузу, чтобы обдумать следующий шаг. Чем яснее вы представляете свои приоритеты, тем легче будет добиться сознательной, а не автоматической реакции на стимул. Когда вам кажется, что вы перегружены, то, так или иначе, проблема заключается в отсутствии ясности на определённом участке цепи распределения приоритетов. Ясность, прежде всего, означает, что вы осознаёте, в чём заключаются ваши цели и почему они изначально ими стали.

- *Делегируйте*

Ищите возможности делегировать функции и задачи. Это как жонглирование. Необходимо разграничивать стеклянные и резиновые шары: внимание следует уделять стеклянным шарам, а резиновые – не страшно уронить или передать кому-нибудь другому. Если не можете делегировать обязанности по той причине, что вокруг вас

нет людей, способных выполнить необходимую работу, пройдите «свою половину пути». Сделайте так, чтобы сотрудники, которые не показывают должных результатов, получили возможность проявить себя. С другой стороны, при отсутствии у них прогресса не стесняйтесь и найдите того, кто выполнит задачу лучше. Существенная часть стресса обусловлена тем, что мы миримся с низкой квалификацией или избегаем прямого обсуждения неудовлетворительных результатов, пытаясь сохранить «дипломатичность».

- *Правильно говорите «нет»*

Вот несколько советов, как говорить «нет», не испытывая при этом угрызений совести. Будьте прямолинейны – чётко донесите до собеседника, почему вы не можете выполнить его просьбу вообще или в установленные им сроки. Попросите больше времени или переиграйте задание. Измените его ожидания! Искренне поделитесь своими чувствами: «Когда вы только попросили меня об этом, я воспринял задачу с энтузиазмом, так как (...), но затем я всё хорошо обдумал». Или дайте простой ответ: «Мне очень жаль, но я ничем не смогу вам помочь...». Если вам сейчас особенно сложно, можете «переложить вину» на другого: «Я пообещала (мужу, сыну и т.д.), что буду ужинать дома хотя бы три раза в неделю». Ответьте «нет» на определённую просьбу, но постарайтесь при этом сохранить возможность отношений в будущем. Предложите выполнить то, что вы действительно в состоянии сделать, даже если ваше предложение отличается от первоначальной просьбы. Кроме того, не забудьте спросить, как идут дела, когда в следующий раз встретите этого человека.

- *Меньше отвлекайтесь*

Вас всегда кто-то отвлекает и будет отвлекать от работы – это неизбежно. Тем не менее отнеситесь к своему времени, энергии и вниманию как к ценным и невозобновляемым ресурсам, которые следует беречь. Работу большинства офисных сотрудников в среднем прерывают семь раз в час – примерно 56 раз за рабочий день. В итоге мы тратим 2,1 часа в день на отвлекающие факторы. Возможно, вы полагаете, что, поскольку вас отвлекают другие, то именно они и должны перестать это делать. Вы искренне надеетесь, что они прочитают ваши мысли и сами догадаются, что вы о них думаете, когда они вас отвлекают!

У вас должны быть обдуманнные и строгие критерии, какая ситуация заслуживает вашего немедленного внимания. Если вы действительно хотите избежать отвлекающих факторов, проще всего

отключить уведомления о новых письмах и не отвечать на телефонные звонки. Кроме того, вы можете внести их в свой график, чтобы можно было контролировать время, когда другие хотят вас чем-то отвлечь. Например, планируйте регулярные встречи с коллегами, если их дальнейшая работа зависит от вашей обратной связи. Выделите «резервное (буферное) время», когда вы сможете решать неожиданные проблемы или уделять время обратной связи. Чётко установите, когда вы доступны для других, а когда нет.

- *Уважайте сон*

У некоторых из вас беспокойный сон. Так происходит потому, что СНС постоянно находится на взводе. Голубое излучение от экрана компьютера блокирует мелатонин, и это выходит вам боком. Чтобы переход из «включённого» состояния в «выключенное» не был таким резким, нужно разработать комплекс по подготовке организма ко сну. Начните за 15–30 минут до того, как собираетесь ложиться спать. По возможности освещение должно быть максимально приближено к естественному, например свечи. Составьте список всех запланированных на следующий день задач, которые сегодня переполняют вашу голову. На одну-три минуты сконцентрируйтесь на том, что хорошего произошло за день и за что вы благодарны. Займитесь тем, что вас успокаивает, это может быть чтение, рисование или медитация.

Если вы не можете заснуть, попробуйте такое дыхательное упражнение. Закройте правую ноздрю большим или указательным пальцем правой руки и дышите левой ноздрёй. Если есть возможность, можно перевернуться на правый бок, положив голову на подушку так, чтобы правая ноздря была закрыта. Продолжительность – три-пять минут. Это упражнение успокаивает благодаря активации вашей ПНС. Когда вы дышите левой ноздрёй, то уже через три-пять минут вновь погрузитесь в негу крепкого сна.

Преодоление СЭВ

В преодолении СЭВ полезно вспомнить о приёмах антистрессовой защиты, которые могут действовать как скорая помощь для работы с чрезмерными эмоциями.

1. *«Отвлекайтесь»*

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определённой последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зелёные занавески и т.п.»

2. «Пообщайтесь»

Побеседуйте на какую-нибудь отвлечённую тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе.

Если же рядом никого нет, позвоните своему другу или подруге.

Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется здесь и сейчас и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

3. «Антистрессовое дыхание на счёт 7–11»

Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вам будет непросто. Но не нужно напрягаться. Считайте от семи при вдохе до одиннадцати при выдохе.

4. «Семь красных предметов»

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.

Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором вы находитесь, семь красных предметов, «переберите» все предметы один за другим.

Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации».

Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т.д.

Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекётесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

5. «Смена обстановки»

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или

выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. «Разберите» мысленно это помещение (если вышли на улицу, то окружающие дома, природу) по цветам.

6. *«Снижайте значимость событий»*

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всём с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».
- Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

7. *«Действуйте»*

Стресс является очень сильным источником энергии.

Займитесь любой деятельностью, всё равно какой: если вы на работе – приберите в сумочке, полейте цветы, проведите ревизию в ящике с разрыванием ненужных бумаг. Если дома – начните стирать бельё, мыть посуду или делать уборку.

Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

8. *«Творите и выражайте эмоции»*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте.

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, выражать их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Выражению эмоций поможет использование приёмов арт-терапии. «Выгоревшим» профессионалам очень сложно выражать своё эмоциональное состояние вербально, именно поэтому арт-терапия с успехом может применяться, так как техника предполагает переживание и выражение эмоций невербально, минуя сознание.

Основой арт-терапии является то, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, вклю-

чая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты. Отсюда принципы арт-терапии:

1. спонтанное рисование, которое отражает сам процесс и особенности психической жизни творца в конечном продукте (человек рисует и осознаёт нарисованное);
2. сублимация (фактор психологической защиты, при котором любые антисоциальные импульсы переходят в социально приемлемые типы поведения, например, художественное творчество).

Рисуночная терапия

Упражнения, которые предлагаются вам далее, желательно сопровождать внутренней речью, разговором с самим собой. Это важно для процессов саморефлексии.

Разминка

Рисование одними линиями под любую музыку. Можно под разную музыку нарисовать несколько отдельных рисунков. Поговорить с самим собой о том, что получилось, какое настроение отражено линиями. Вспомнить, соответствует ли то, что получилось, реальному ощущению и состоянию, почему?

«Выражение себя»

Задание: нарисовать себя, выразить свой образ. Найти похожие черты с предыдущими разминочными рисунками под музыку.

«Каракули Д. Винникота»

Задание: нарисовать каракули, посредством которых нужно передать своё текущее состояние. Затем дополнить его, отыскивая интересные формы или образы в нём.

«Автопортрет»

Задание: нарисовать свой портрет в любой вариации, можно реальный, можно креативный (в форме предмета, животного, растения, абстракции).

По окончании поискать знакомые черты, детали, ассоциации, связанные с собой. Если не понравился портрет или не получился, можно перерисовать, как хочется, до полного удовлетворения.

«Добрый рисунок»

Задание: нарисовать в цвете на двух листах два рисунка: на одном – «добрый рисунок», на другом – «злой». Затем объясняем

себе, чем они отличаются, как понять, какой из них добрый, какой злой. Какие символы использовались для «доброго рисунка», какие – для «злого». Далее берём «добрый рисунок» и, дорисовывая несколько деталей, делаем его злым. Аналогично работаем с другим рисунком: из «злого» делаем «добрый». Эти трансформации повторяем по 5–8 раз, пока на листе не останется свободного места для трансформации. Заканчиваем работу двумя «добрými рисунками».

«Ущерб и его компенсация»

Делаем рисунок, любой (две-три минуты). Затем пытаемся испортить его. Ещё через три минуты пытаемся восстановить, исправить своё изображение.

Музыкотерапия

Музыкотерапия – метод использования музыки для лечения больных с расстройствами НС.

Музыка обладает сильным воздействием на внутренний мир человека:

- доставляет наслаждение;
- вызывает сильное душевное беспокойство;
- побуждает к размышлениям;
- открывает неизвестные ранее стороны жизни.

При музыкотерапии происходит постоянный приток энергии внутрь нашего организма до тех пор, пока не достигается гармония. Музыкотерапия приводит человека к пониманию и использованию силы этой гармонии, которая незаметно направляет процесс её достижения.

При музыкотерапии человека учат и направляют не правила и законы, а соматическая – телесная реальность, которую музыка возвращает к первым ощущениям после рождения, давно забытым нами, чтобы эта реальность родилась вновь.

Музыка вызывает у человека такие сложные чувства, которые невозможно описать словами. Музыка воспринимается не столько эмоционально, сколько интеллектуально.

Незнакомая классическая музыка снижает эмоциональное напряжение больше, чем знакомая. Воспринимает незнакомую музыку мозг: один участок мозга активно работает, отвлекает от травмиру-

ющей мысли, другие участки, которые воспринимали информацию во время стресса (например, экзамена) отдыхают.

Главное условие: чтобы музыка контактировала с человеком, она должна соответствовать его эмоциональному состоянию.

Включите музыку. Можно использовать и совсем незнакомые классические произведения, чаще они более эффективны. Постарайтесь вслушаться, сконцентрироваться на музыке и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чём-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

Произведения классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния

Для снятия раздражения: «Лунная соната» Л. Бетховена; одна из симфоний Й. Гайдна; Кантата № 2 и Итальянский концерт И. Баха.

От головной боли: одна из Венгерских рапсодий Ф. Листа, увертюра к «Фиделио» Л. Бетховена, «Американец в Париже» Дж. Гершвина.

От бессонницы: «Грустный вальс» Я. Сибелиуса, «Мелодия» К. Глюка, «Грёзы» Р. Шумана, пьесы П. Чайковского.

Для общего успокоения: «Колыбельная» Й. Брамса, «Лунный свет» К. Дебюсси, Ave Maria Ф. Шуберта; Симфония № 6 Л. Бетховена, II часть – Andante molto mosso.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания принадлежит, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и снизить его выраженность.

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

– НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

– Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

– Проявляйте ваши желания прямо и чётко, говорите о них семье, друзьям и на работе.

– Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Профилактика и устранение «выгорания»

• Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания). К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

• Использование тайм-аутов, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).

• Владение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).

• Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что даёт ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого есть различные способы: курсы повышения квалификации, конференции).

• Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда её нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).

• Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным).

• Контроль эмоций, возникающих по завершении намеченной работы. Большинство лидеров знают, как важно уметь контролировать чувство тревожности и напряжённости при решении профес-

сиональных задач. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто проявляются и усиливаются в ссорах с коллегами и подчинёнными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к выгоранию.

- Поддержание хорошей физической формы. Не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ. Когда вы испытываете определённый стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически.

В целях направленной профилактики СЭВ:

- нужно стараться рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всём.

Помните: работа – всего лишь часть жизни.

Учитывая влияние личностных характеристик на развитие синдрома эмоционального выгорания, видится перспективным использование личностно-ориентированных методик с целью уменьшения профессионального стресса, профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания.

Оптимизация конструктивного мышления

Конструктивное (рациональное) мышление – не более чем навык, который вырабатывается и входит в привычку! Если мы не мыслим конструктивно – значит, мыслим неконструктивно. И это кажется естественным. Но рациональное мышление позволяет стать хозяином своей жизни. Суть такого мышления в том, что оно не приводит лишь к одному верному выводу, а указывает на возможность рассмотреть несколько вполне равноценных вариантов и выбрать из них предпочтительный. Чаще всего конструктивное мышление сравнивают с аналитическим. Здесь стоит отметить, что для аналитического мышления характерны всем известные мыслительные операции: обобщение, синтез, сравнение, анализ и прочее. Конструктивное

мышление, несомненно, базируется на тех же операциях, но механизм интуиции признаётся главным действием. Вполне понятно, что решение проблемы при помощи интуиции может быть продолжительным, но интуиция представляется как мгновение, приводящее к решению проблемы. При этом сам процесс решения остаётся как бы вне поля осознания, хотя за этим результатом кроется интенсивная работа мысли. Конечно, результат интуитивного принятия решений зависит как от факторов, так и от приобретённого опыта.

Когда человек конструктивно мыслит, он уже «не летает в облаках». Только подумайте, сколько мелочей отвлекает вас от главных направлений и целей вашей жизни!

Мышление – это продукт работы логики, а не эмоций. Но мышление – это всего лишь инструмент, который помогает укладывать, структурировать, анализировать информацию по определённым законам. Это результат «умной» обработки информации.

А откуда берётся эта информация, из каких источников и под какие задачи – это уже вопросы организационные, и технически мышления как бы не касаются.

Само мышление может помогать решать задачи, вредить решению задач и ничего не делать. Следовательно, удачные решения нас радуют, дают повод позитивным эмоциям, а неудачи огорчают, провоцируя на негатив.

Функция негатива – это обратная связь, сигнал о неудовлетворённости, о неэффективности решения задачи. Игнорировать и выталкивать негатив позитивом – как замазать в машине приборную панель краской, украсить радугами и цветочками и не видеть данных о температуре масла, остатке бензина и т.д.

Конструктивное мышление – путь к счастью. Как бы мы ни превозносили логику, для человека истиной является то, что делает его подлинно счастливым. И тут конструктивное мышление, интеллект играют главную роль, ведь счастье – следствие правильного приложения себя к этому миру в работе, быте, общении. А накопленное в жизни счастье даст вашему сознанию устойчивую возможность познания.

В конструктивном стиле мышления есть оптимизм. Оптимистический стиль мышления содержит в себе базовое желание жить хорошо и счастливо.

Мысль имеет свое место в структуре реализации желаний, и это место невозможно заменить чем-то или недооценить. Если человек думает, что все вокруг – плохие люди, то интуитивно люди будут такого избегать или, по сути, реализуя его же запрос, «будут плохими». Если думать о себе плохо и грузить себя недовольством, то сил на реализацию целей и мечтаний о счастливой жизни может и не хватить.

Разные приёмы позитивного отношения к неудачам, слабостям, конфликтам зачастую спотыкаются о бессилие системы в самоорганизации. Поэтому внедрение позитивного мышления следует начать с трезвого анализа всей своей жизни, а не только выработки позитивно-конструктивной реакции на происходящее.

Техники для развития конструктивного мышления

«Замена мысли и негативных слов»

Нужно отследить негативную мысль и заменить её позитивной.

Как это работает? Всё дело в нашем сознании. Оно устроено таким образом, что в один момент времени мы можем думать только об одном: либо о плохом, либо о хорошем.

И выбор того, о чём думать, целиком и полностью за нами. Как только вы поймали себя на негативной мысли, сразу же замените её позитивной. И всё! Поверьте, это работает.

Проследите за своими высказываниями.

Если вы часто повторяете вслух или про себя фразы: «я сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везёт» – это явный признак преобладания негативных установок.

Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

«Техника благодарности»

Одно из самых мощных и эффективных упражнений.

Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за всё, что есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь или своё рабочее место с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, чего не хватает.

Ежедневно находите и записывайте по пять положительных моментов своей работы, жизни, за которые вы испытываете благодарность.

Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

«Ревизия событий»

Суть этого упражнения проста: необходимо провести ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум.

Для каждого негативного события нужно найти пять выгод, пять положительных сторон конкретной проблемы. Например, вас уволили с работы.

Выгоды от сложившейся ситуации:

- отличная возможность немного отдохнуть;
- работа всё равно не приносила удовлетворения, поэтому есть шанс найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- появилась надежда устроиться на более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новом месте;
- отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

«Мирный договор с прошлым»

Сколько времени вы тратите на переживание негативных событий прошлого, например, ссоры с близкими, с коллегой, руководителем, постоянно прокручивая их в голове?

Это огромный поглотитель жизненной энергии и драгоценного времени.

Вместо того чтобы созидать своё будущее, ваша энергия уходит на переживание минувшего, которого уже не существует. Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем.

Помните, что эмоции всегда генерируются мыслями, и только вы можете изменить ваши модели мышления. Для этого нужно: простить ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем; концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас, в данный момент времени.

Способы, связанные с воздействием слова

«Самоприказы»

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

«Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

– Сформулируйте самоприказ;

– Мысленно повторите его несколько раз.

«Самоодобрение (самопоощрение)»

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее трёх-пяти раз!

Теория оптимизма Мартина Селигмана

Возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности». Обнаруживалось, что даже в условиях крайне неблагоприятной внешней среды некоторые люди оказываются устойчивыми к переходу в беспомощное состояние, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, Селигман связал с понятием оптимизма и предположил, что приобретённый в «успешной борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее, снижают её в меньшей степени, чем у «пессимистичных» персон, склонных к формированию «выученной беспомощности».

По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов.

Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств в определённой точке пространства в определённый момент времени. Успехи они привычно считают личной заслугой и склонны рассматривать их как то, что случается почти всегда и почти везде.

Определив ключевые характеристики оптимизма, Селигман смог найти и весьма надёжный способ оценки степени присущего человеку оптимизма по его высказываниям, письмам, статьям, а также предложил специальный тест для оценки степени оптимизма / пессимизма.

Характеристики стилей мышления по М. Селигману

ОПТИМИЗМ

Успехи	Неудачи
Приписываются себе (это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, всё зависит от моих собственных усилий и моего желания)	Приписываются стечению обстоятельств (не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен. В любом месте, в любой стране)	Локально в пространстве (в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени (время оказалось не самым удачным. Нужно попробовать позже ещё раз)

ПЕССИМИЗМ

Успехи	Неудачи
Приписываются стечению обстоятельств (просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	Приписываются себе (это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам, и сам виноват)

Локально в пространстве (в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве (при любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени (время оказалось удачным. Вряд ли ещё когда-то так повезёт)	Широко во времени (и раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

Оптимистичные люди, как показывают исследования, имеют ряд преимуществ: они более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, результаты их деятельности обычно выглядят внушительнее, они производят лучшее впечатление на окружающих и, что особенно важно, чаще радуются жизни и пребывают в хорошем настроении, что привлекает к ним других людей.

Нарративные техники самопомощи: поиск внутренних опор

Регуляция и коррекция эмоциональных состояний человека может начинаться с того момента, как человек пересмотрит значение ситуации для себя и своей жизни, а также увидит её значимость для появления новых личностных образований: ценностей, осмысленности жизни, изменения отношения к людям.

Одним из эффективных способов изучения позитивных смыслов ситуации, расширения личного контекста событий является нарративный подход. Именно в нём разработаны вопросы, ответы на которые помогают опираться на ценностные структуры личности в самых разных жизненных ситуациях. Проанализируйте с помощью предложенных упражнений актуальные для вас жизненные ситуации. Какие новые возможности они открывают для вас? На какие важные для вас ценности и смыслы обращают внимание эти ситуации?

ПРАКТИКУМ

Упражнение «ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ»

Представьте проблему, которая вызывает у вас трудности, например, пессимизм. Проинтервьюируйте проблему (ответьте на вопросы):

Как зовут проблему, какое у неё имя.

Как проблема влияет на разные области вашей жизни (например, его отношения с другими людьми, чувства). Как именно проблема вмешивается в ваши мысли, как заставляет вас относиться к собственной жизни?

К каким стратегиям, техникам, уловкам и приёмам прибегает проблема, чтобы победить, сражаясь с человеком за право определять свою жизнь?

На какие свои качества и особенности полагается проблема, чтобы подрывать способности и знания человека?

Какие цели преследует проблема, пытаясь овладеть жизнью человека, и каковы мечты и ожидания проблемы по поводу его жизни?

Кто на стороне проблемы: исследование различных сил, выступающих в союзе с ней.

Какие меры готова предпринять проблема, если её существование будет подвергнуто угрозе?

Когда всё будет тщательно изучено, исследуйте:

- области жизни, где человек всё ещё сохраняет некоторое влияние, несмотря на все усилия проблемы;
- контрстратегии и приёмы, разработанные человеком, временами эффективные, чтобы вставлять проблеме палки в колёса и не давать ей полностью овладеть жизнью человека;
- какие качества, знания и умения человека проблеме не удалось подорвать и дисквалифицировать;
- цели и обязательства, которые руководят усилиями человека бросить вызов проблеме, пытающейся навязать ему свою волю;
- кто выступает на стороне человека (родственники, друзья, знакомые, учителя) и какую роль они сыграли в противодействии намерениям проблемы;
- какие возможности доступны вам, чтобы воспользоваться уязвимыми местами проблемы и «востребовать назад территорию собственной жизни»?

Упражнение «ПЕРЕСОЧИНЕНИЕ ИСТОРИИ»

Выберите идею, которая осложняет вам жизнь. Например, неуверенность в том, что человек может решать проблемы по-новому.

1. Когда вы хотите попробовать что-то новое, какие идеи и убеждения мешают вам?
2. Как бы вы могли назвать это (то, что мешает)?
3. Как оно влияет на ваше личностное и профессиональное развитие?

4. Вспомните о случае, когда вы не позволили «проблемным» идеям хозяйничать. Опишите подробнее, что произошло, где находились вы, кто был рядом, что вы делали?

5. Какие шаги предприняли, чтобы подготовиться к тому, что вы сделали?

6. Как бы вы могли назвать то, что вы делали?

7. Каковы были намерения, подтолкнувшие вас к тому, чтобы это сделать?

8. Почему вам было важно делать то, что вы сделали? Что это может сказать о ваших ценностях?

9. Как то, о чём вы пишете, отвечает вашим надеждам и мечтам, касающимся жизни (работы)?

10. Что эти мечты говорят о тех способах жизни, которые важны для вас, о том, ради чего вы живете?

Пересочинению может быть подвергнута любая идея.

Упражнение «ПЕРЕСОЧИНЕНИЕ № 2»

Вспомните какое-либо умение, которое недавно приобрели, достижение в работе, то, о чём вы были бы рады поговорить. Постарайтесь вспомнить событие, которое произошло совсем недавно.

1. Расскажите о том, что произошло, где были вы, кто был рядом, что вы делали.

2. Какие шаги вы предприняли, чтобы подготовиться к тому, что вы сделали?

3. Как бы вы могли назвать то, что вы сделали?

4. Каковы были намерения, побудившие вас сделать это?

5. Почему для вас было важно действовать в соответствии с этими намерениями? Что это говорит о ваших ценностях?

6. Как то, о чём вы говорите, вписывается в ваши мечты и ожидания по поводу работы (жизни)?

7. Что эти мечты говорят о тех способах жизни, которые важны для вас?

8. Вы описали некий жизненный принцип или обязательство. Бывали ли в вашей жизни другие ситуации, когда становилось очевидно, насколько это для вас важно?

9. Если бы я знал вас в прошлом, на что я обратил бы внимание, зная о важности для вас того, о чём вы говорили?

10. Какие убеждения, верные для вас в прошлом, повлияли на то, что вы теперь предприняли эти действия?

11. Каково вам смотреть на недавние события в свете прошлого?

12. Если бы вы решили опереться на те намерения и обязательства, о которых рассказывали, как это повлияло бы на ваши следующие шаги? Что вы сможете предпринять?

13. Если вы предпримите эти шаги, как откликнутся окружающие?

14. А если дела пойдут не так, как хочется, что вы станете делать, чтобы не свернуть с избранного пути?

Отметьте эмоциональный эффект, возникший после выполнения этой части практикума. Помог ли он вам найти дополнительные смыслы и опоры, поддерживающие в процессе взаимодействия с трудной, необычной для вас ситуацией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональная деятельность работников сферы психического здоровья несёт потенциальную угрозу развития синдрома эмоционального выгорания (более 70% респондентов имеют признаки синдрома выгорания различной выраженности).

Основная задача методических рекомендаций – помочь педагогу поддерживать эмоциональное здоровье и направлять его на творческое приспособление к ситуациям неопределённости.

Для этого педагогам предложен широкий спектр инструментов и техник самопомощи и самопознания. Авторы-составители методических рекомендаций надеются, что предложенные упражнения будут максимально полезны и применимы в педагогической практике!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. – № 2, 2006, – с. 216 – 222.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Владос-Пресс, 2008. – 176 с.
3. Битянова В.Н.; Психология личностного роста. – М.: 2009 год.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
5. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – с 96–104.
6. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб: Питер, 2001.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. – СПб: Питер, 2005 – 258 с.
8. Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / И.А. Гаврилова. – М., 2011.
9. Гудименко, Ю.Ю. Психологическая готовность к инновационной деятельности как условие профилактики профессиональной деформации личности воспитателя ДОУ [Текст] / Ю.Ю. Гудименко // Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (в формате интернет-конференции) / под общей ред. Н.И. Медведевой, Н.В. Козловской, О.В. Болотовой. – Ставрополь: ООО ИД «ТЭСЭРА», 2014. – с. 135–147 (0,82 п.л.).
10. Дубровский А. Советы раздражённому учителю. // Сельская школа, 2006, № 3.
11. Ефремов К. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться. // Социальная педагогика, 2007, № 2.
12. Ефремов К. Стресс: первобытный, цивилизованный, школьный. // Сельская школа, 2004, № 3.
13. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики. // Народное образование, 2008, № 5.
14. Лободин В.Т. Как сохранить здоровье педагога, 2012.

15. Лушин П.В. Неопределённость, которую не толерируют. // Теория и практика психотерапии 3.5, 2016. – с. 2–6.
16. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ – восточная версия. – М., 2002.
17. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005.
18. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – 4-е изд. – М., 1997.
19. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 53 000 слов / Под общ. ред. проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200 с.
20. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера. – М.: Наука, 2002. – 435 с.
21. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001 г. Т. 22, № 1.
22. Психологические основы профилактики перенапряжения. / Моцкин Ю.В., Киколов А.И., Тихоревский В.И. – М.: 2007. – 49 с.
23. Психологические проблемы самореализации личности. / Крылова А.А., Коростылева А.А. – СПб: Изд. С-П ун-та, 2007. – 264 с.
24. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Боровикова С.А., Водолазкова Т.П. – СПб: Издательство С-П ун-та, 2008. – 19 с.
25. Психология. Словарь / Петровский А.В., Ярошевский М.Г. 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: Политиздат, 2009. – 158 с.
26. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие. / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб: Речь, 2006. – 480 с.
27. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
28. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. № 7.
29. Форманюк Т.В. «Синдром профессионального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации педагогов. Вопросы психологии. М.: 2004 год.

30. Теперкина М.В. Способы предупреждения синдрома «эмоционального выгорания» // Вестник Московского университета. Сер. 6. Психология. – 2006. – № 6. – С. 35–55.

31. Трунов Д.Г. Еще раз «о синдроме сгорания»: экзистенциальный подход // Психологическая газета. – 2005. – № 8. С.41–50.

32. Хухлаева О. Давайте учиться не «гореть» // Школьный психолог, 2006, № 4.

33. Федоренко. Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. Санкт-Петербург. 2005 год

34. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех. – СПб: Питер, 2007. – 96 с. 10.

35. Кожевникова В., Осухова Н. Профилактика эмоционального выгорания. Практико-ориентированный семинар. «Школьный психолог», Содержание №16/2006.

36. Элькин В.М. Чудо музыки. Заметки практикующего музыкального психотерапевта // Музыкальная психология и психотерапия. – 2008. – № 2. – С. 118–131.

Электронный ресурс

Источник: <http://facts-and-joy.ru/mir-v-rozovom-cvete-uchimsyavidet-xoroshee/#ixzz3JY2Dkm8>

Источник: <http://facts-and-joy.ru/mir-v-rozovom-cvete-uchimsyavidet-xoroshee/#ixzz3JXLEs99>

Источник: <http://facts-and-joy.ru/mir-v-rozovom-cvete-uchimsyavidet-xoroshee/#ixzz3JXXUjaV>

Источник: <http://facts-and-joy.ru/mir-v-rozovom-cvete-uchimsyavidet-xoroshee/#ixzz3JXoAWfq>

Источник: <http://facts-and-joy.ru/mir-v-rozovom-cvete-uchimsyavidet-xoroshee/#ixzz3JYDVj3Q>

Источник: http://economic_mathematics.academic.ru/4137

Источник: <https://text.ru/rd/aHR0cDovL3BzeS4xc2VwdGVtYmVyLnJlL2FydGlibGUucGhwP2lkPTlwMDYwMTYwOQ%3D%3D>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

<http://www.ins-car.ru/extr-intr.htm>

ЭКСТРАВЕРСИЯ – ИНТРОВЕРСИЯ

Классификацию людей на экстравертов и интровертов ввёл в обиход Карл Юнг. Он полагал, что экстраверты выражают свои эмоции в моторике и контактах с другими людьми, тогда как интроверты проявляют большую робость и сосредоточены в основном на себе. Первых можно назвать людьми действия. Что же касается последних, то их было бы правильно характеризовать как мыслителей. Они грезят наяву, и их эмоциональная экспрессия обращена вовнутрь.

Лэрд составил список признаков, по которым человека можно идентифицировать как экстраверта или интроверта (Laird D. A. The psychology of selecting men. N. Y.: McGraw-Hill, 1927. P. 304–305).

Идентификация

1. Интроверт легко краснеет; экстраверт краснеет редко.
2. Экстраверт смеётся охотнее, чем интроверт.
3. Интроверт обычно откровенен и искренен, тогда экстраверт старается не задеть чувства окружающих.
4. Экстраверт говорит бегло и гладко, а интроверту легче подготовить письменный доклад, чем изложить его в беседе.
5. Экстраверт одалживает деньги или имущество охотнее, чем интроверт.
6. Рутинные действия – вроде ходьбы, одевания, речи – экстраверт совершает быстрее, чем интроверт.
7. Экстраверт особо не печётся о своей личной собственности – будь то часы, одежда, обувь, зато интроверт всё время чистит, смазывает и паяет их.
8. Интроверт обычно избегает дружбы с лицами противоположного пола, а экстраверт тянется к ним, как бабочка на свет.
9. Интроверт, как правило, оказывается в замешательстве, сталкиваясь с толпой.
10. Экстраверт – прирождённый оратор.
11. Интроверт любит приводить доводы и обосновывать свою позицию.

12. В отличие от экстраверта, интроверт с трудом приобретает новых друзей.

13. Интроверт переписывает свои письма, делает в них вставки, добавляет постскриптум, исправляет ошибки.

Личностные свойства, проявляющиеся в мышлении и установках

1. Интроверт беспокоится и переживает; экстраверту же едва ли есть дело до мира.

2. Интроверт весьма раним, тогда как экстраверт не обращает внимания на то, что о нём говорят.

3. Интроверт в подробностях размышляет обо всём – что надеть, где поесть – и обычно разъясняет, почему он решил сделать то или иное.

4. Интроверт восстаёт, когда его принуждают к чему-то; экстраверт относится как к само собою разумеющемуся.

5. Похвала хорошо стимулирует экстраверта, а интроверта она не сильно задевает.

6. Интроверт подозрителен в отношении мотивов других.

7. Обычно интроверт занимает радикальные позиции в религии и политике; экстраверт же более консервативен в оценке убеждений и мнений.

8. Интроверт скорее будет бороться в одиночку за решение какой-то проблемы, чем попросит помощи.

9. Интроверт скорее предпочтёт работать в кабинетном одиночестве, чем в сотрудничестве с другими.

10. Экстраверты предпочитают спорт, а интроверты – книги и «высоколобые» журналы.

11. Интроверт не умеет достойно проигрывать.

12. Интроверт грезит о больших делах.

13. Интроверт предпочитает тонкую изящную работу, тогда как экстраверт не любит связываться с деталями.

14. Интроверт легко поддаётся перепадам настроения.

15. Интроверт высоко сознателен.

На основе этих характеристик Крейн построил тест, позволяющий идентифицировать человека как экстраверта, интроверта или амбиверта (Crane G. W. Psychology applied. Chicago (Ill.): Hopkins syndicate, 1946. P. 591).

12. Краснеет:

- а) «с полоборота»; б) нечасто.

13. Выдавливая зубную пасту из тюбика, нажимает на его:

- а) кончик; б) середину.

14. Можно сказать:

- а) что довольно равнодушен б) гоняется за модой.
к моде;

15. Расходы за день или за неделю:

- б) по большей части б) по большей части забывают-
забываются. ся.

16. Большинство забавных историй, услышанных от других:

- а) почти тут же вылетают б) хорошо запоминаются.
из головы;

17. Упаковка, в которой был купленный магазине товар:

- а) сохраняется на будущее; б) выбрасывается как что-то
ненужное.

18. Характер таков, что:

- а) боится просить займы; б) просит займы, не колеблясь.

19. Предпочитает делать доклад:

- а) в письменной форме; б) в устной форме.

20. В религии и политике:

- а) консерватор; б) либерал.

Если вариантов (а) выбрано в два раза больше, чем (б), значит, человек, который характеризуется, – интроверт. При обратном соотношении он экстраверт. Если же соотношение носит промежуточный характер (от 13:7 до 7:13), его следует квалифицировать как амбиверта.

Разумеется, подавляющее большинство людей не относится ни к интровертам, ни к экстравертам. Но нельзя согласиться и с тем распространённым утверждением, что наиболее многочисленная группа – это амбиверты, то есть люди, в равной мере сочетающие

в себе свойства обеих крайностей. В действительности и интроверты с экстравертами, и даже амбиверты в чистом виде встречаются крайне редко. Их признаки соединяются в конкретных людях в самых невообразимых пропорциях. И причислять их к той или иной категории можно лишь по относительному преобладанию качеств.

Тем не менее подразделение индивидов на эти категории отнюдь не бесполезно. Оно позволяет выделить доминирующую тенденцию, по которой можно определить и вектор личности, и её основные наклонности. Хотя, конечно, нельзя ничего абсолютизировать, и к оценкам следует подходить с осмотрительностью и осторожностью.

Так, известно, что интроверт более эгоцентричен. Он связан незримыми нитями со своими личными вещами. Но его проявления неоднозначны. Даже если говорить о крайних формах, то их может быть две: отшельник и скупец.

Дети, растущие в одиночестве, которым недостаёт общения со сверстниками и товарищами по играм, пусть даже животными, – легко превращаются в индивидуалистов и даже эгоистов, безразличных к интересам и чувствам окружающих. Но это вовсе не значит, как думают некоторые, что интроверсия или экстраверсия – это продукт условий формирования личности. Какой будет её направленность – зависит не только и не столько от индивидуального опыта и особенностей биографии, сколько от природных задатков.

Если человек был рождён явным интровертом, из него вряд ли удастся вырастить экстраверта, как бы ни старались его воспитатели. И, наоборот, в какой бы среде ни происходило становление экстравертного ребёнка, какие бы обстоятельства ни сопутствовали его взрослению, интроверт из него никогда не получится. Максимум, чего можно добиться путём целенаправленного формирования личности, – это некоторое «смещение» исходной направленности человеческого «Я», своеобразной деформации его каркаса. На практике это будет выражаться в том, что выраженный интроверт станет умеренным, или же – в «лучшем» случае – амбиверт с лёгким интроверсивным уклоном начнёт проявлять экстравертивные признаки. Но можно ли считать такое даже незначительное «исправление» личности благим делом для неё самой?

Разумеется, даже если не вмешиваться в процесс индивидуального развития человека, жизнь всё равно наложит на него свой отпечаток и скорректирует его личностный вектор в ту или другую

сторону. Но любое значительное изменение испытывает на прочность каркас самосознания. И оно не всегда выдерживает нагрузку и нередко разрушается. И тогда происходит раздвоение личности – например, человеку, которому комфортно жить преимущественно в своём внутреннем, иногда просто выдуманном мире, приходится, наперекор естественным склонностям, поддерживать постоянные контакты с окружающими, или, наоборот, тот, кто испытывает наслаждение от общения с людьми, вынужден замыкаться в себе и ограждать свой внутренний мир от посторонних.

Такое противоречие причиняет страдания – подчас невыносимые, которые можно сравнить с теми, что испытывает женская личность в мужском теле или, наоборот, мужская – в женском. Как известно, только операция по изменению пола отчасти решает эту проблему, смягчая внутренние метания этих людей. Что же касается экстравертов и интровертов, то для них пока нет хирургических средств восстановления их природных склонностей, и им ничего не остаётся, как нести свой крест дальше.

Чтобы убедиться, что шкала «экстраверсия-интроверсия» коренится в человеческой природе гораздо глубже, чем многие полагают, достаточно проделать весьма простой, но показательный опыт. На человеческих ладонях между пальцами у их основания располагаются «перемычки», слегка напоминающие перепонки водоплавающих птиц. Они есть не у всех. Точнее, не всегда выражены. Бывает, что перепонки почти не видно; в других случаях они прямо-таки бросаются в глаза. Это и есть естественное основание для построения непрерывной шкалы «экстравертность-интровертность».

Отсутствие перепонки (невыраженность) характеризует предельную экстравертность человека, тогда как их «откровенная» форма свидетельствует о его интровертности. Если же перепонки можно заметить, но они невелики, то дело идёт об амбиверте, который в умеренном объёме способен проявить свойства, присущие обеим «крайностям».

Тот же самый способ визуальной диагностики человека можно сформулировать и по-другому. Наличие выраженных перепонки на ладони создаёт впечатление, что её внутренняя сторона явно больше внешней. И, наоборот, когда их практически нет, кажется, что внешняя сторона превосходит по величине внутреннюю. Наконец, если

перепонки едва намечены, размеры обеих сторон ладони выглядят примерно одинаковыми. Поэтому, если внутренняя сторона ладони визуально больше внешней, перед нами интроверт; если меньше – экстраверт; если же они примерно равны друг другу – это амбиверт.

Этот визуальный способ определения направленности личности имеет ряд преимуществ перед вербальным. Причём три из них лежат на поверхности. Во-первых, он не требует особых усилий и специальных приспособлений для вынесения суждения. Во-вторых, с его помощью результат достигается непосредственно и быстро, буквально в течение нескольких секунд. И, в-третьих, в отличие от вопросников и других инструментов анализа, которые подразделяют субъектов на небольшое число дискретных категорий, визуальный тест способен количественно дифференцировать их и, по существу, выстраивает непрерывную шкалу «интроверсия – экстраверсия», на которой можно найти более или менее точное место для каждого. То есть он не просто может квалифицировать человека как интроверта, экстраверта или амбиверта, но и определить, в какой степени выражена в нём та или иная направленность личности.

Но даже это не главное. Важнее, что визуальный тест демонстрирует гораздо более высокую валидность и надёжность. Если вербальные тесты срабатывают обычно не более чем в двух третях случаев, то визуальный тест почти не знает осечек – во всяком случае, доля правильных оценок значительно превышает 90 процентов.

Оказалось, что суждения о личности, построенные на основе обоих методов, совпадали примерно в 60 процентах случаев. Но при этом лишь чуть больше половины вербальных оценок соответствовали независимым характеристикам, тогда как визуальные суждения отклонялись от «контрольных» не более чем в 3–5 процентах случаев. Так что, хотя обычные вербальные тесты тоже в целом устойчиво демонстрировали свою валидность, по эффективности они не шли ни в какое сравнение с визуальной диагностикой.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

**Методика «Диагностика уровня
эмоционального выгорания (сгорания)»
(В.В. Бойко)**

Инструкция: вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите своё мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+», если не согласны, поставьте «-».

Текст опросника

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 своё место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленно).
5. Теплота взаимодействия с партнёрами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнёров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два–три) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее свернуть дело.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнёрам того, что требует профессиональной долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнёрами требует от меня большого напряжения.
14. Работа приносит мне всё меньше удовольствия.

15. Я бы сменил место работы.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнёру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удаётся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнёром.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнёру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнёров.
23. Общение с партнёрами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнёрах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне всё труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнёрами.
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 всё, как надо, не сократят ли...
29. Если партнёр мне неприятен, 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 моё эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнёру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнёрам по работе отдаёшь 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 партнёрами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнёров (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 партнёра 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 партнёрами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнёрами 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, в которой я оказался на работе, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнёров.
54. Мне удаётся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнёрами 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 партнёрам, чем теперь.
58. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжёлым чувством: как всё надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряжённого рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнёров, 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 серьёзные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнёрами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнёров, 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. Состояние, просьбы, потребности партнёров 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 (партнёрами) 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 то, 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 партнёров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнёрам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю партнёру меньше внимания, но так, чтобы этого никто 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 моё здоровье.

Обработка данных:

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов – указывается в ключе рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включённые 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 подсчёты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания».
2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трёх фаз формирования «выгорания».
3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«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 отстранённость:
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).
3. Личностная отстранённость (деперсонализация):
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).
4. Психосоматические и психовегетативные:
+12(3), +24(2), +36(5), 48(3), +60(2), 72(10), +84(5).

Интерпретация результатов. Предложенная методика даёт 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 – несложившийся симптом.

10–15 баллов – складывающийся симптом.

16 и более – сложившийся.

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

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

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция», «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакции на внешние и внутренние факторы, приёмы 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.

Оценивая смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объёмную 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 партнёрам.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Ф.И.О. _____ Возраст _____

Педагогический стаж _____ Дата _____

№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ	№ п/п	ДА	НЕТ
1.			22.			43.			64.		
2.			23.			44.			65.		
3.			24.			45.			66.		
4.			25.			46.			67.		
5.			26.			47.			68.		
6.			27.			48.			69.		
7.			28.			49.			70.		
8.			29.			50.			71.		
9.			30.			51.			72.		
10.			31.			52.			73.		
11.			32.			53.			74.		
12.			33.			54.			75.		
13.			34.			55.			76.		
14.			35.			56.			77.		
15.			36.			57.			78.		
16.			37.			58.			79.		
17.			38.			59.			80.		
18.			39.			60.			81.		
19.			40.			61.			82.		
20.			41.			62.			83.		
21.			42.			63.			84.		

Штырц Н.А., Шаньгина Е.П.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ.
ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск: Н.А. Штырц
Редакторы: Э.Э. Андреева, М.Н. Гаева
Технический редактор: Т.Ю. Куролина

Подписано в печать 31.03.2017 г. Формат 60х84/16.
Бумага для множительных аппаратов. Печать на ризографе RISO–5500.
Уч.-изд. 3,53 л. Усл. печ. 5,11 л. Тираж 100 экземпляров.

Редакционно-издательская служба ГАУДО СО «Дворец молодёжи»,
г. Екатеринбург, ул. Красных командиров, 11а



Дворец молодёжи