

**Фирсова А.В., Павлова А.М.**

**г. Екатеринбург, РГПШУ**

### **Изучение и профилактика эмоционального выгорания у педагогов**

В связи с изменениями социально-экономических условий многие сталкиваются с проблемой спада в работе. Погоня за прибылью, не всегда правильно организованная работа, забирающая больше сил и времени, рано или поздно начинает сказываться на работоспособности. И люди начинают «перегорать как лампочки». Наступает состояние эмоционального, психического, и физического истощения в результате неразрешенного стресса на рабочем месте. Все это приводит к эмоциональному выгоранию. Люди, находящиеся в постоянном стрессе, тревоге, не могут положительно воздействовать на ребёнка. Особенно сильно выгоранию подвержены люди так называемых «помогающих профессий». В данную категорию входят и работники педагогической сферы.

Проблематика стрессоустойчивости человека с давних пор привлекала внимание психологов. Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошённости вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек», – эту метафору можно положить в основу исследований психологического феномена – синдрома эмоционального выгорания.

Актуальностью и социальной значимостью выбранной темы является сложный характер синдрома эмоционального выгорания и значительная подверженность ему педагогов. Решение этих вопросов требует поиска и нахождения обеспечивающих, эффективных путей изучения и профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

Цель исследования: изучить эмоциональное выгорание педагогов и способы его профилактики.

Задачи исследования:

1. Провести аналитический обзор литературы.
2. Провести исследование эмоционального выгорания у педагогов в процессе выполнения профессиональной деятельности.
3. Разработать программу исследования эмоционального выгорания у педагогов.
4. Разработать программу профилактики эмоционального выгорания у педагогов.
5. Проверить её эффективность.
6. Провести обработку и анализ результатов исследования.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности.

Объект исследования: эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у педагогов.

Гипотеза исследования: в связи с высокой эмоционально нагрузкой, кризисной обстановкой окружающей среды большое количество педагогов подвержены эмоциональному выгоранию. Для снижения уровня эмоционального выгорания необходимо проведение профилактических работ.

База исследования: педагоги МОУ СОШ № 93 г. Екатеринбурга в количестве 50 человек.

Методы сбора и обработки информации исследования:

- методика – «Диагностика эмоционального выгорания личности» В. В. Бойко;  
методы математической статистики – описательная статистика.

Методологическая основа исследования: работы К. Маслач и С. Е. Джексона, В. В. Бойко, согласно которым синдром эмоционального выгорания представляет собой трёхмерный конструкт, включающий у К. Маслач, С. Е. Джексона эмоциональное истощение, деперсонализацию, редуцирование личных достижений; у В. В. Бойко напряжение, резистенцию, истощение.

Проблема «эмоционального выгорания» представляет для нас не только научный интерес, она имеет большую практическую значимость при использовании полученных данных в системе психогигиенических, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья работников сферы образования.

Термин «эмоциональное выгорание» введён американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

«Выгорание – психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса», – М. Буриш.

Некоторые из авторов, в том числе М. Кинг, возражали против термина «выгорание» из-за его неопределенности и частичного совпадения с родственными понятиями, например, посттравматическим стрессовым расстройством, депрессией или «хандрой» (в более корректном психиатрическом термине — дистимией), либо как Л. Морроу рассматривали его как «странную психиатрическую химеру».

В 1981 году вышла работа американских психологов К. Маслач, С. Е. Джексона, в которой возможность психического выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий. В соответствии с их подходом синдром психического выгорания представляет собой трёхмерный конструкт, включающий эмоциональное истощение; деперсонализацию (тенденцию развивать негативное отношение к клиентам); редуцирование личных достижений проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других.

Японские исследователи считают, что для определения эмоционального выгорания к трёхфакторной модели К. Маслач следует добавить четвертый фактор «Involvement» (зависимость, вовлечённость), который характеризуется головными болями, нарушением сна, раздражительностью, а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение).

Большинство специалистов признает необходимость учёта именно трёх составляющих для определения наличия и степени «выгорания». При этом вклад каждого из факторов различен (например, исключение фактора «редуцирование персональных достижений» сближает синдром эмоционального выгорания с депрессией).

Структура синдрома эмоционального выгорания, по В. В. Бойко, представляет собой последовательность трёх фаз:

1. напряжение включает симптомы – переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, загнанность в клетку, тревогу и депрессию;
2. резистенция включает симптомы – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, расширение сферы экономии эмоций, редукцию профессиональных обязанностей;

3. истощение включает симптомы – эмоциональный дефицит, эмоциональную отстранённость, личностную отстранённость (деперсонализацию), психосоматические и психовегетативные нарушения.

Б. Пельман и Е. Хартман выделили три главных компонента эмоционального выгорания:

1. Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, истощенности своих эмоциональных ресурсов.

2. Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, безличными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

3. Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности.

А. Пинес и Е. Аронсон рассматривают синдром эмоционального выгорания как одномерную конструкцию. Эмоциональное выгорание – это состояние физического и психического истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях.

А. Чиром считает эмоциональное выгорание комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления. Он полагает, что главный фактор эмоционального выгорания – это эмоциональное истощение, а дополнительные компоненты являются следствием либо поведения (купирования стресса), ведущего к деперсонализации, либо собственно когнитивно-эмоционального выгорания, что выражается в редуцировании личных достижений (деформации субъективной оценки собственных возможностей). И то и другое проявляется в деформации личности и имеет непосредственное значение для её социального здоровья. В противоположность предыдущим подходам, авторы одномерного подхода не ограничивают эмоциональное выгорание определённой группой специалистов.

П. Торнтон обращается к выявлению связи между уровнем эмоционального выгорания и типом поведения преодоления. Поведение преодоления обеспечивается когнитивными и поведенческими усилиями по регуляции специфических внутренних и внешних требований, которые, по субъективной оценке, истощают или превосходят ресурсы личности. Выявлены три стратегии поведения преодоления: две активные (овладение ситуацией путём её преобразования и преодоления эмоционального дистресса путём изменения собственного отношения к ситуации) и одна пассивная (эскапизм или отказ от каких-либо попыток устранить обусловленные ситуацией трудности).

В настоящее время нет единого взгляда на структуру синдрома «burnout», но, несмотря на различия в подходах к его изучению, можно заключить, что он предопределяет собой личностную деформацию.

Существует немало конкретных способов преградить путь синдрому «сгорания»: культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью; внесение разнообразия в свою работу; поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания; овладение техникой медитации; удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях, с которыми существует баланс; способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; открытость новому опыту; умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в

работе и жизни; обдуманное обязательство; чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу; участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно; участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с работой; хобби, доставляющее удовольствие.

Также одним из средств профилактики эмоционального выгорания может быть музыкальная терапия.

Музыкальная терапия - одно из средств лечения нервных срывов, неврозов, депрессий. Причем средство все более популярное и совершенное. В лечебных целях музыку применяют с давних времен, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Под музыку выстраивается ритмика организма, при которой физиологические реакции протекают наиболее эффективно. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Музыкально-рациональная психотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных человеку переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Богатые чувства и высокие мысли являются главными составляющими этого вида психотерапии. Формирование богатой эмоциональной сферы человека достигается за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний, формирование высокого строя мыслей. Таким образом, в предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и артотерапия, т. е. лечение идеалами, о значении которых для психического здоровья в наше время говорится в работах Э. Фромма, А. Швейцера, А. Маслоу, В. Франкла, А. Эллиса. Из работ советских авторов, оказавших большое воздействие на разработку данной концепции, хотелось бы назвать книгу М. Е. Бурно «Терапия творческим самовыражением» (М., 1989). Если рассматривать сеанс музыкальной психотерапии со стороны возможности воздействия на физическую, эмоциональную и интеллектуальную сферы организма, то, поскольку музыка является языком невербальной коммуникации, наибольший эффект мы вправе ожидать во влиянии на чувства и настроения человека, ослабляя негативные переживания в процессе их катарсической разрядки под воздействием музыки. Успокаивая эмоциональное состояние и наполняя его новыми радостными переживаниями, музыкальный психотерапевт помогает таким образом человеку. Но это не означает, что при этом не происходит влияния на физическую и интеллектуальную сферы организма. Музыкальное сопровождение дыхательных и двигательных упражнений дает им особый жизнеутверждающий ритм.

Таким образом, человек, входящий в мир музыки и затем выходящий из него, становится по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как он становится другим после прогулки в лесу и соприкосновения с природой, купания в море или общения с близким другом. Коллективный характер музыкально-психотерапевтических занятий подключает к

оздоровительному процессу и взаимные целебные воздействия со стороны других участников – их поддержку, сочувствие и сопереживание.

Исследования показывают, что эффект, производимый музыкальным произведением на слушателя, часто зависит не столько от содержания самого музыкального произведения, сколько от того, каковы особенности психологического склада слушателя, какие были условия его воспитания и как складывался его музыкальный опыт.

Имеется много данных, говорящих о том, что эмоциональная отзывчивость на музыку и особая потребность в ней связана не только с наличием музыкальных способностей, но и с уровнем нейротизма. В исследованиях П. Фресса и Ж. Пиаже отмечается: «Источником весьма многочисленных эмоциональных реакций является тревожность или чувствительность неизбежной и неопределенной опасности в сочетании с неуверенностью в себе. Тревожные субъекты, каково бы ни было происхождение их тревоги, являются более эмоциональными. У эмоциональных субъектов независимо от того, обусловлена ли их эмоциональность конституцией или трудными экспериментальными условиями, отмечается высокая энергетическая мобилизация, с трудом поддающаяся контролю и порождающая часто эмоциональные реакции, тогда как у субъектов неэмоциональных наблюдается лишь приспособительные реакции»

Психотерапевтический эффект от прослушиваемой музыки во внешнем плане проявляется в разрядке внутреннего переживания во внешнем движении, спектр которых может быть от легких покачиваний тела и рук до неудержимого плача. Во внутреннем плане интенсивное переживание музыки влечет за собой оживление далеких, но, тем не менее, продолжающихся оставаться аффективно значимыми, переживаний. Один образ по ассоциативной связи вытягивает за собой другой и перед человеком разворачивается его собственная жизнь, окрашиваемая в различные настроения воспринимаемой музыкой.

Медитативное восприятие музыки с моментами трансцендентального выхода за пределы наличной ситуации обеспечивает слушателю тот личностный рост, заблокированный в результате психотравмирующих переживаний.

**Фоминых М.В., Чапаев Н. К.**

**г. Екатеринбург, РГПШУ**

### **Метод игрового моделирования при коррекции психологического развития человека**

Моделирование в психологии – это построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Таким образом, применение метода моделирования в психологических исследованиях развивается в двух направлениях: 1) знаковая или техническая имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности, что означает каким-либо образом моделирование психики; 2) организация того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности — моделирование ситуаций, последнее принято называть психологическим моделированием.

Игра определяется как особый вид деятельности социального характера, производное первичного вида деятельности – труда, непродуктивная, квазипродуктивная деятельность, мотивы которой находятся в собственно процессуальных актах деятельности – действиях, операциях, умениях, навыках, функциях и т. д. Игра признана сложным социокультурным феноменом.