



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ»**

Центр оценки качества образования и аттестации

**АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА
по итогам исследования
«Диагностика профессионального выгорания у педагогов»**



Анадырь, 2024 г.

Содержание

1	Введение	3
2	Феномен профессионального выгорания	4
3	Профессиональное выгорание педагогов	7
4	Результаты диагностики профессионального выгорания педагогов образовательных организаций Чукотского автономного округа	10
5	Основные направления профилактики профессионального выгорания	26
6	Практические рекомендации психологов по профилактике эмоционального выгорания у педагогов	28
7	Список литературы	33
8	Приложение 1. <i>Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» по методике К. Маслач и С. Джексона</i>	34
9	Приложение 2. <i>Современные методы сплочения педагогического коллектива</i>	38
10	Приложение 3. <i>Памятка педагогам «Как избавиться от любого стресса»</i>	41
11	Приложение 4. <i>Приёмы визуализации профилактики синдрома выгорания</i>	43
12	Приложение 5. <i>Релаксационные техники в работе с педагогами</i>	45

Введение

Стратегическое направление государственной образовательной политики России – повышение доступности качественного образования. Сегодня понятие «качество образования» рассматривается как социальная категория, которая определяет состояние и результативность процесса образования в обществе, его соответствие потребностям и ожиданиям общества (различных социальных групп) в развитии и формировании гражданских, бытовых и профессиональных компетенций личности.

Достижение задач, поставленных сегодня перед образовательными организациями, возможно только высококвалифицированными кадрами. К специалистам, работающим в системе образования, предъявляются требования не только в области преподавания их предмета, но и в умении ориентироваться в разных сферах деятельности, приспособляться к постоянно меняющимся условиям, заниматься самообразованием, совмещать в себе не только педагога, но и психолога.

Педагогические профессии очень динамичны и требуют от специалиста большого энергетического включения. Стрессовые ситуации, в которые попадает педагог в процессе взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса, постоянное проникновение в суть социальных проблем подопечных, личная незащищенность и другие социально-психологические факторы часто оказывают негативное воздействие на психосоматическое здоровье педагога. Не случайно именно педагоги наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания. Синдрому, который характерен для людей, чья профессиональная деятельность неизбежно связана с тесными взаимоотношениями с другими людьми.

1. Феномен профессионального выгорания

Современная психология позволяет выделить несколько основных стрессогенов, которыми насыщена наша повседневная жизнь и которые приводят к возникновению синдрома выгорания:

1. Необходимость постоянного интенсивного общения с социумом. Часто возникающие проблемы и трудовые будни заставляют нас ежедневно сталкиваться со множеством людей с различным эмоциональным состоянием. Если человек отличается скромностью и замкнутостью, то чрезмерная концентрация на собственных и чужих проблемах приведет к накоплению стрессов и эмоциональному дискомфорту.

2. Работа, требующая усиленного самоконтроля. Каждый день требует от нас собранности, пунктуальности, самоорганизации, вежливости. Публичность и чрезмерная открытость нашей жизни заставляют нас и окружающих жестко контролировать себя, что приводит к внутренней нестабильности и эмоциональному раздражению.

3. Постоянная напряженность окружающей среды. Ускоренный ритм современной жизни и контроль действий на работе, а также чрезмерная загруженность делами и нехватка свободного времени для отдыха истощают наш организм. Стресс является закономерным следствием завышенных требований и нехватки внешних и личностных энергетических ресурсов.

Симптомы профессионального выгорания

Симптомы, характерные для синдрома профессионального выгорания, условно можно разделить на три основных группы: психофизиологические, социально-психологические и поведенческие.

1. Психофизиологические симптомы:

- бессонница или нарушение режима дня, полное отсутствие сна до раннего утра или резкое засыпание, неспособность заснуть повторно среди ночи, тяжелое пробуждение;
- нарушение дыхания и одышка при любой нагрузке;
- пониженная реакция на изменения окружающей среды, полное отсутствие радости и любопытства или чувства страха при возникновении опасности;
- постоянная физическая усталость, когда ощущение бессилия не проходит даже утром после нормального полноценного сна;
- постоянное желание выспаться, сонливость, заторможенность;
- постоянные головные боли без причины;

- резкое изменение показателей веса (снижение, увеличение);
- снижение зрения, обоняния, осязания, слуха; потеря тактильных ощущений;
- хронические заболевания органов пищеварения и нарушение обменных процессов (запор, диарея);
- хроническое чувство слабости, понижение энергетических запасов, снижение иммунитета, биохимических показателей в крови и гормонального фона;

- чувство физического и психологического истощения.

2. Социально-психологические симптомы:

- безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих;
- отсутствие положительного настроения на будущее и профессиональный рост;
- повышение раздражительности, агрессии и бурное реагирование на происходящие события;
- постоянное чрезмерное переживание и ощущение беспричинного беспокойства, стыда, вины, обиды, стеснительности и подозрительности;
- резкое понижение самооценки и недовольство собой;
- стрессы, депрессия, пассивность, скука, апатия, снижение эмоциональных реакций, ощущение подавленности;
- хроническое и необъяснимое ощущение страха и предчувствие отрицательного итога и неудачи;
- чрезмерное ощущение тревоги и неправильности положения и ситуаций.

3. Поведенческие симптомы:

- злоупотребление алкоголем и сигаретами, переедание или полное отсутствие аппетита, концентрация, увеличение и появление вредных пристрастий и привычек;
- изменение режима дня и сна;
- неадекватная критика окружающих, отчужденность от близких;
- невозможность выполнения главных задач из-за заикленности на мелких проблемах, трата полезного времени и энергии на не первоочередные дела;
- отсрочка планов на следующий день и в результате их невыполнение;
- чувство непосильности привычной работы и катастрофической нехватки энергетических ресурсов;

- чувство собственной бесполезности, понижение заинтересованности в работе, безразличие и равнодушие к результату;
- повышенная раздражительность, необоснованная злоба и агрессия, обиды, истерики.

Стадии профессионального выгорания

Психологическое истощение, или выгорание, может проявляться незаметно, и человек практически не способен самостоятельно определить начало синдрома эмоционального выгорания. Диагностика уровня эмоционального выгорания зачастую проводится психологами в виде тестирования и позволяет выявить симптомы синдрома на ранней стадии для эффективного его преодоления.

Первая стадия эмоционального выгорания. На первом этапе эмоции просто приглушаются, что проявляется в легком безразличии и нечувствительности к происходящему и окружающим людям. Также появляется усиленное недовольство собой, жизнью и острые вспышки реагирования на различные ситуации. На физическом уровне человек часто испытывает необоснованные головные боли, спазмы в спине и судороги конечностей, его беспокоят бессонница и частые простудные заболевания.

Вторая стадия эмоционального выгорания. На следующем этапе синдром эмоционального выгорания начинает проявляться более заметно с эмоциональной стороны. Так же, как зеркальное отображение, вы начинаете отражать свое недовольство и **внутренний дискомфорт** во внешних проявлениях раздражения, злобы и агрессии в отношениях с людьми, с которыми необходимо общаться на протяжении всего дня. Во избежание резкой необоснованной агрессии человек может отстраняться от окружающих, замыкаться в себе, выполнять минимум необходимой работы и не проявлять активности, чтобы как можно меньше контактировать с людьми в обществе.

Третья стадия эмоционального выгорания. Раздражение не может продолжаться вечно, поэтому наступает третий этап выгорания – эмоциональное и физическое истощение. У человека больше не остается сил ни на работу, ни на выполнение своих ежедневных обязанностей, ни на отдых и общение с близкими. Этот этап характеризуется проявлениями резкой озлобленности, обиды, грубости, замкнутости и полной отстраненности от общества, иногда проявляется страх общения и необъяснимое волнение при выходе из привычной зоны комфорта, также организм подвержен серьезным заболеваниям (дерматиты, астма, язва, гипертония, рак).

2. Профессиональное выгорание педагогов

Психологи выделили несколько профессий, которые попадают в первую группу зоны риска для синдрома выгорания. Это, в частности:

1. Медицинские работники.
2. Социальные работники.
3. Преподаватели.
4. Старшие менеджеры и руководители.
5. Работники силовых структур.
6. Работники сферы управления.
7. Работники, чья профессиональная деятельность связана с постоянными командировочными отъездами.
8. Работники сферы услуг, находящиеся в постоянном контакте с людьми.
9. Работающие во вредных условиях (шум, вибрация, загрязненный воздух).
10. Работающие по сменному графику, без определенного режима отдыха и питания.

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной напряженностью.

В современных условиях деятельность педагога связана со множеством факторов, вызывающих профессиональное выгорание:

- большое количество социальных контактов за рабочий день,
- предельно высокая ответственность,
- недооценка руководством и коллегами профессиональной значимости,
- необходимость быть все время в «форме».

Сейчас общество в качестве эталона предлагает образ социально успешного, уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа педагог должен иметь внутренние ресурсы.

Помимо профессиональной принадлежности психологическому выгоранию может подвергнуться любой человек, на работе которого постоянно происходят организационные изменения и конфликты. Много зависит от личностных качеств, например, экстраверты

подвергаются выгоранию реже интровертов. В зону риска попадают идеалисты, люди, имеющие завышенные личностные требования, а также те, кто не привык разграничивать работу и личную жизнь. Люди, подверженные стрессам, склонные к сопереживанию, мечтаниям, психологически неустойчивые и идеализирующие события и общество, более подвержены выгоранию.

Помимо этого, у каждого человека существуют периоды профессионального кризиса, во время которого человек или развивается дальше, или работа перестает его интересовать и радовать. Невозможность карьерного роста, отсутствие стимула и постоянного профессионального обучения является одним из самых важных факторов, который приводит к психологической апатии человека.

Наиболее частые кризисы профессионального становления педагогов:

✓ кризис 1-го года: молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинаящий педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в образовательном учреждении становится последним;

✓ кризис 5–7 лет возникает у ищущих педагогов, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а учитель чувствует себя разбитым. Педагогические успехи не приносят былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами ухудшает настроение, вызывают бессонницу, чувство страха;

✓ кризис 12–15 лет: чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам – пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией, и, как следствие, систематическое подтверждение второй квалификационной категории. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания у педагога:

1. на первой, начальной, стадии у педагогов наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например,

внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбой в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

2. на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится вечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

3. третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» педагог, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание **на факторы, способствующие развитию этого явления.**

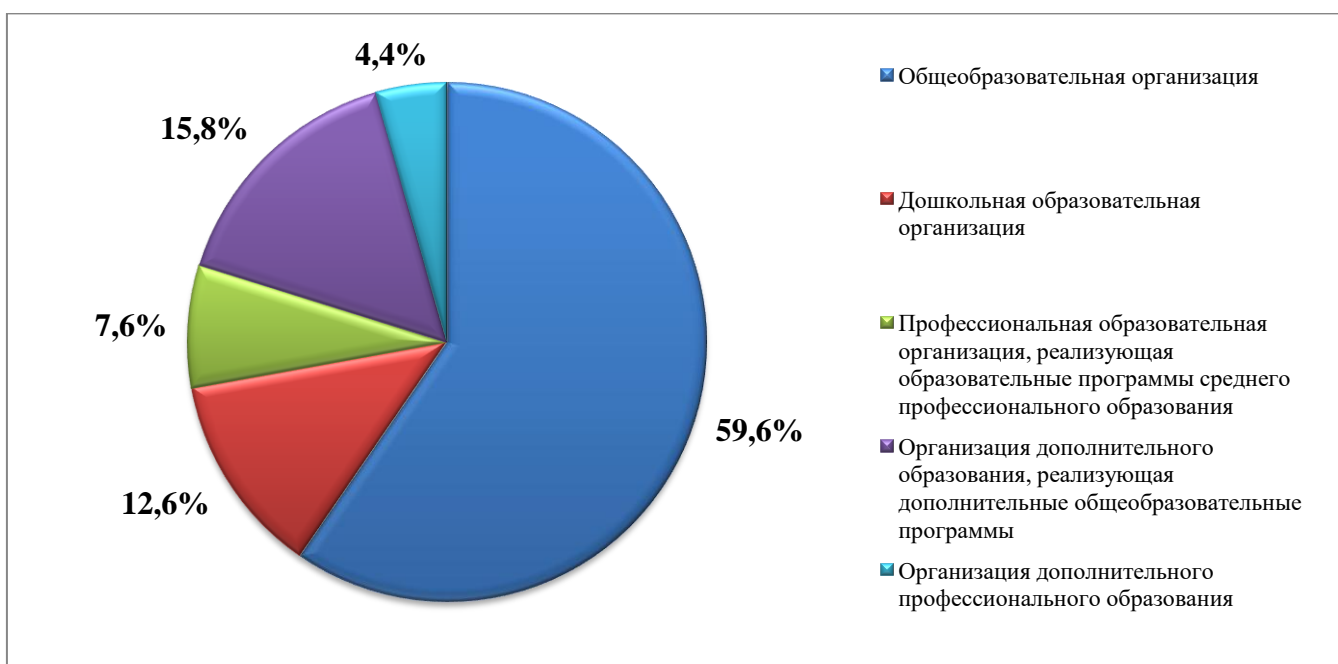
3. Результаты диагностики профессионального выгорания педагогов образовательных организаций Чукотского автономного округа

Исследование руководящих и педагогических работников образовательных организаций Чукотского автономного округа проводилось в период с 9 февраля по 26 февраля 2024 года (Информационное письмо ГАУ ПО ЧИРОиПК от 09.02.2024 г. № 01-16/65 «О проведении диагностики профессионального выгорания руководящих и педагогических работников образовательных организаций Чукотского автономного округа»).

В качестве инструментария исследования был использован опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» по методике К. Маслач и С. Джексона, разработанный на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптированный отечественными психологами Н. Водопьяновой и Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений».

Всего в диагностике приняли участие **406 человек, из городских образовательных организаций 46,8%** респондентов, **из сельских школ – 53,2%** респондентов. Респонденты представляли собой образовательные организации разного типа. В диаграмме 1 представлено распределение респондентов **по типам образовательных организаций**.

Диаграмма 1



Среди опрошенных **87,9%** женщин и **12,1%** мужчин, что соответствует **гендерным характеристикам** педагогических и руководящих должностей образовательных организаций региона.

Распределение респондентов **по возрасту** представлено в таблице 1.

Таблица 1

Возраст (лет)	21-24	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	Старше 60
Кол-во чел.	13	13	38	40	77	70	59	51	45
Процент от общего кол-ва участников	3,2	3,2	9,4	9,9	19	17,2	14,5	12,6	11

Исходя из данных таблицы 1 можно констатировать следующее, подавляющее количество респондентов, принявших участие в исследовании в возрасте **от 41 до 50 лет** и составляет **36,2%** от общего количества участников.

По образованию результаты опроса распределились следующим образом:

- имеют высшее непедагогическое образование **1,5%** опрошенных,
- имеют высшее педагогическое образование подавляющее большинство респондентов – **78,3%**,
- имеют среднее профессиональное педагогическое образование **20,2%** опрошенных.

Распределение респондентов **по наличию педагогического стажа** представлено в таблице 2.

Таблица 2

Стаж (лет)	до 1 года	от 1 до 3	свыше 3 до 5	от 6 до 10	от 11 до 15	от 16 до 20	от 21 до 25	от 26 до 30	свыше 30
Кол-во чел.	7	13	25	30	54	55	72	40	110
Процент от общего кол-ва участников	1,7	3,2	6,2	7,4	13,3	13,5	17,7	9,8	27,1

Таким образом, подавляющее большинство опрошенных имеют стаж **свыше 30 лет**, данный показатель составил **27,1%** от общего количества участников.

В таблице 3 представлено распределение ответов респондентов **по должностям**.

Таблица 3

Наименование должности по ЕКС	Количество респондентов	Процент респондентов от общего числа участников опроса
руководитель	23	5,7
заместитель руководителя	42	10,3
Наименование должности по ЕКС	Количество респондентов	Процент респондентов от общего числа участников опроса
учитель-предметник	113	27,8
учитель начальных классов	61	15
воспитатель	34	8,4
инструктор по физической культуре	2	0,5
преподаватель-организатор ОБЖ	2	0,5
музыкальный руководитель	2	0,5
педагог-организатор	11	2,7
педагог-психолог	10	2,5
социальный педагог	5	1,2
учитель-дефектолог (логопед)	4	1
концертмейстер	2	0,5
преподаватель	45	11
мастер производственного обучения	4	1
методист	10	2,5
педагог дополнительного образования	36	8,9
Общее количество респондентов	406	100

Таким образом, в опросе приняли участие **16%** руководящих и **84%** педагогических работников из 75 образовательных организаций Чукотского автономного округа. Распределение вполне соответствует ожидаемому. В целом можно считать выборку достаточно репрезентативной.

Для оценки уровня профессионального выгорания была использована диагностика «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», разработанная на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптированная отечественными психологами Н. Водопьяновой и Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Опрос содержал 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением профессиональной деятельности.

Содержательные характеристики шкал теста профессионального выгорания:

«Психоэмоциональное истощение» – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии,

холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности, в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности. Педагог чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых случаях возможны эмоциональные срывы.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям. Контакты становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер (сдерживаемое раздражение), но со временем вырваться наружу в виде вспышек гнева или конфликтных ситуаций.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания.

Обобщенные результаты диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Утверждение из диагностики	Позиция в шкале от 0 до 6 / (количество ответов)						
		0	1	2	3	4	5	6
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	85	110	50	72	40	34	15
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	42	90	57	90	53	35	39
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу	104	120	49	62	36	18	17
4	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (воспитанника, студента) и нахожу к каждому свой подход	12	12	8	30	71	121	152
5	Я общаюсь с моими учениками (воспитанниками, студентами) чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	164	112	43	36	23	18	10
6	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно	11	31	34	78	88	86	78
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (воспитанниками, студентами)	6	12	10	41	97	126	114
8	Я чувствую угнетенность и апатию	146	121	44	39	26	18	12
9	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников (воспитанников, студентов) и коллег	5	12	18	41	98	131	101
10	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	156	118	36	46	21	21	8
11	Как правило, ученики (воспитанники, студенты), их родители и администрация образовательной организации слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы	144	120	36	54	27	14	11
12	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление	22	32	22	74	67	86	103
13	Я испытываю эмоциональный спад на работе	120	123	40	58	31	17	17
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	133	112	41	69	18	18	15
15	Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (воспитанникам, студентам), особенно недисциплинированным и не желающим обучаться	141	124	38	47	30	16	10

16	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы	79	105	54	66	30	30	42
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (воспитанниками, студентами) и коллегами	10	13	8	35	80	116	144
18	Я легко общаюсь с учениками (воспитанниками, студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения	9	6	13	25	67	104	182
19	Я многое успеваю сделать на работе и дома	8	23	32	72	89	91	91
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	116	107	42	59	37	23	22
21	Я многого смогу еще достичь в своей жизни	10	18	13	59	70	93	143
22	Бывает, что коллеги, ученики (воспитанники, студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	79	126	43	82	40	20	16

Результаты диагностики по субшкалам

Субшкалы – это однородные подмножества тестовых заданий в многофакторном тесте, которые нацелены на измерение одного фактора и должны учитываться при подсчете баллов по одной факторной шкале.

Субшкала «Эмоциональное истощение»

Эмоциональное истощение. К нему приводит усталость, неудовлетворение или игнорирование собственных потребностей (например, несоблюдение режима дня, хронический недосып), а также постоянные конфликты на работе или в отношениях. Чтобы произошло выгорание, усталость и стресс должны быть фоновыми. Если человек просто устал на работе, пришел домой, отдохнул, выспался и набрался сил – это уже совсем другая история.

В таблице 5 и диаграмме 2 представлены результаты диагностики по субшкале «Эмоциональное истощение».

Таблица 5

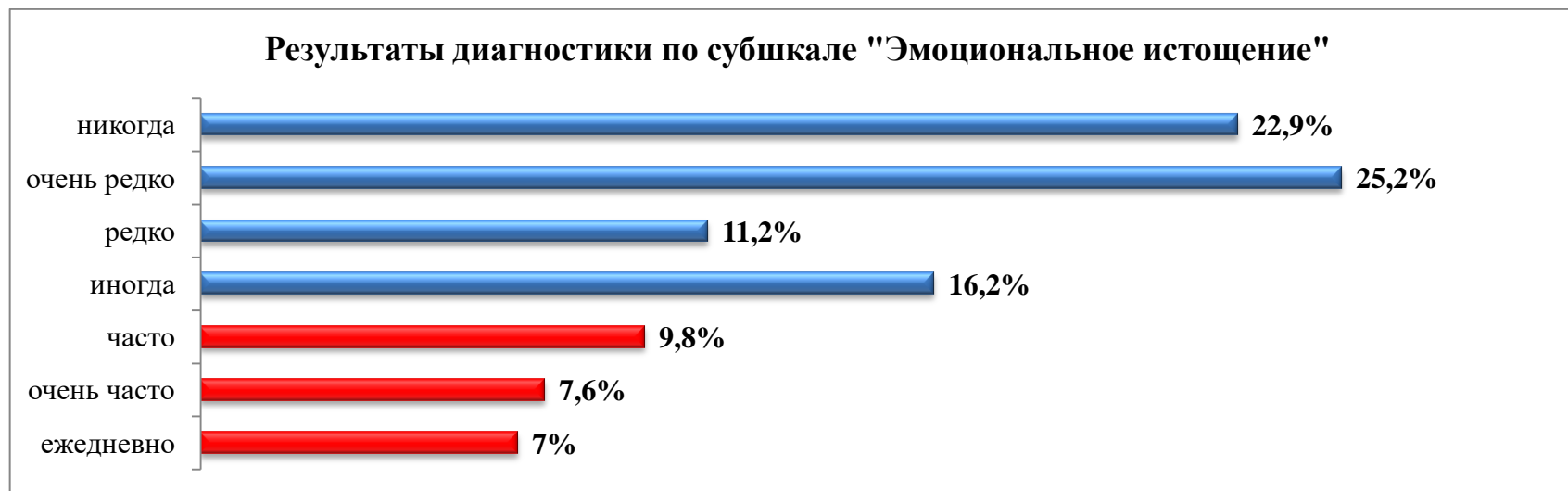
Субшкала	Утверждение из диагностики	Позиция в шкале от 0 до 6 / Процент от общего количества ответов						
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
Эмоциональное	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	20,9	27,1	12,3	17,7	9,9	8,4	3,7
	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	10,3	22,2	14	22,2	13,1	8,6	9,6

Субшкала	Утверждение из диагностики	Позиция в шкале от 0 до 6 / Процент от общего количества ответов						
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
истощение	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу	25,6	29,6	12,1	15,3	8,9	4,4	4,1
	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно	2,7	7,6	8,4	19,2	21,7	21,2	19,2
	Я чувствую угнетенность и апатию	36	29,8	10,8	9,6	6,4	4,4	3
	Я испытываю эмоциональный спад на работе	29,6	30,3	9,8	14,3	7,6	4,2	4,2
	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим вещам, что радовало меня раньше	32,8	27,6	10,1	17	4,4	4,4	3,7
	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы	19,5	25,8	13,3	16,3	7,4	7,4	10,3
	Я чувствую себя на пределе возможностей	28,6	26,4	10,3	14,5	9,1	5,7	5,4
Итого средний процент по позициям		22,9	25,2	11,2	16,2	9,8	7,6	7

Результаты диагностики по субшкале «Эмоциональное истощение» распределились следующим образом:

Испытывают эмоциональное истощение:

- ежедневно – 7% респондентов,
- очень часто – 7,6% опрошенных,
- часто – 9,8%,
- иногда – 16,2%,
- редко – 11,2%,
- очень редко – 25,2%,
- никогда – 22,9% опрошенных от общего количества участников диагностики.



Субшкала «Деперсонализация»

Деперсонализация – это расстройство самосознания, характеризующееся стойким или периодически возникающим чувством изменения и отчуждения, раздвоения собственной личности, тела, умственных процессов.

Психика человека уже не может перерабатывать стрессовые события, человек как бы отчуждается от себя, своих чувств и эмоций. Это можно сравнить с зарядом батарейки, которую невозможно подзарядить. Механизм подзарядки будто ломается и, чтобы сохранить остатки энергии и хоть как-то функционировать, человек отключается от своих чувств и перестает реагировать на окружающую действительность.

Человек при этом может работать, строить какие-то отношения, но не включается ни в работу, ни в отношения эмоционально.

В таблице 6 и диаграмме 3 представлены результаты диагностики по субшкале «Деперсонализация».

Таблица 6

Субшкала	Утверждение из диагностики	Позиция в шкале от 0 до 6 / Процент от общего количества ответов						
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
Деперсонализация	Я общаюсь с моими учениками (воспитанниками, студентами) чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	40,4	27,6	10,6	8,8	5,7	4,4	2,5
	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	38,4	29,1	8,8	11,3	5,2	5,2	2
	Как правило, ученики (воспитанники, студенты), их родители и администрация образовательной организации слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы	35,5	29,6	8,8	13,3	6,7	3,4	2,7
	Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (воспитанникам, студентам), особенно недисциплинированным и не желающим обучаться	34,7	30,5	9,4	11,6	7,4	3,9	2,5
	Бывает, что коллеги, ученики (воспитанники, студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	19,5	31	10,6	20,2	9,9	4,9	3,9
	Итого средний процент по позициям	33,7	29,6	9,6	13	7	4,4	2,7

Результаты диагностики по субшкале «Деперсонализация» распределились следующим образом:

Расстройство самосознания происходит:

- ежедневно – у **2,7%** респондентов,
- очень часто – у **4,4%** опрошенных,
- часто – у **7%**,
- иногда – у **13%**,
- редко – у **9,6%**,

- очень редко – у **29,6%**,
- никогда – у **33,7%** опрошенных от общего количества участников диагностики.

Диаграмма 3



Субшкала «Профессиональная успешность (Редукция персональных достижений)»

Редукция персональных достижений. Здесь все просто – обесценивание. Может проявляться как обесценивание своих достижений и успехов в работе или других сферах жизни, ну а дальше – самообесценивание.

Следует также отметить, что обесценивание своих достижений также должно быть у человека обычным делом по жизни, а можем проявляться именно как составляющая эмоционального выгорания.

В таблице 7 и диаграмме 4 представлены результаты диагностики по субшкале «Профессиональная успешность».

Таблица 7

Субшкала	Утверждение из диагностики	Позиция в шкале от 0 до 6 / Процент от общего количества ответов						
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (воспитанника, студента) и нахожу к каждому свой подход	3	3	2	7,4	17,5	29,8	37,4
	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (воспитанниками, студентами)	1,5	3	2,5	10,1	23,9	31	28,1
	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников (воспитанников, студентов) и коллег	1,2	3	4,4	10,1	24,1	32,3	24,9
	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление	5,4	7,9	5,4	18,2	16,5	21,2	25,4
	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (воспитанниками, студентами) и коллегами	2,5	3,2	2	8,6	19,7	28,6	35,5
	Я легко общаюсь с учениками (воспитанниками, студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения	2,2	1,5	3,2	6,2	16,5	25,6	44,8
	Я многое успеваю сделать на работе и дома	2	5,7	7,9	17,7	21,9	22,4	22,4
	Я многого смогу еще достичь в своей жизни	2,5	4,4	3,2	14,5	17,2	22,9	35,2
Итого средний процент по позициям		2,5	4	3,8	11,6	19,7	26,7	31,7

Результаты диагностики по субшкале «Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)» распределились следующим образом:

- считают себя профессионально успешными и ценят свои персональные достижения **31,7%** опрошенных,
- очень часто – **26,7%**,
- часто – **19,7%**,

- иногда – **11,6%**,
- редко ценят свои достижения **3,8%**,
- очень редко – **4%**,
- постоянно обесценивают персональные достижения **2,5%** респондентов от общего количества опрошенных.

Диаграмма 4



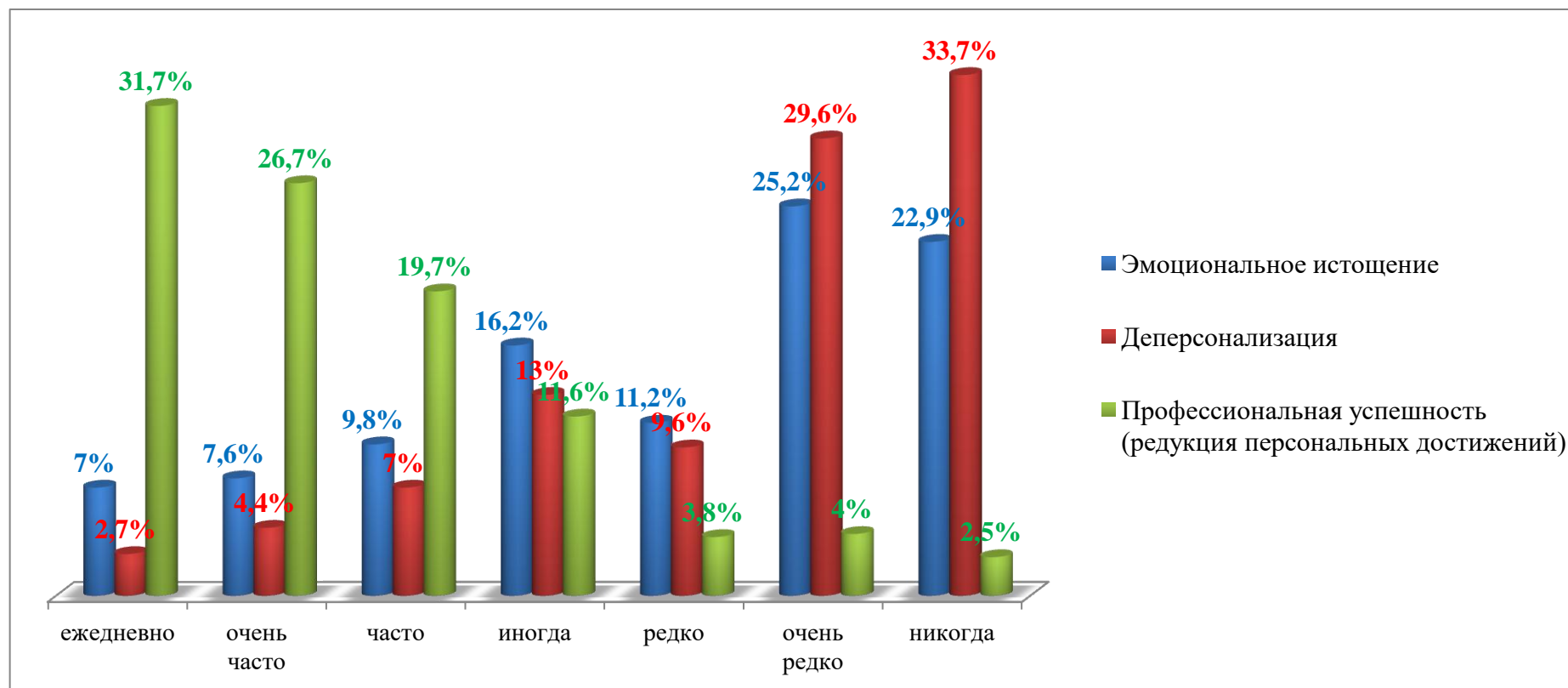
В таблице 8 и диаграмме 5 представлен средний балл по результатам диагностики в разрезе субшкал.

Таблица 8

Субшкала	Номер утверждения	Средний процент по позиции						
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	22,9	25,2	11,2	16,2	9,8	7,6	7
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	33,7	29,6	9,6	13	7	4,4	2,7

Субшкала	Номер утверждения	Средний процент по позиции						
		никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	ежедневно
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	2,5	4	3,8	11,6	19,7	26,7	31,7

Диаграмма 5



Исходя из полученных данных, можно констатировать следующее:

1. В той или иной степени в среднем **эмоциональному истощению** подвергаются **77,1%** участников диагностики.

2. В среднем у **66,3%** опрошенных в той или иной степени **проявляется деперсонализация** (расстройство самосознания).

3. **Обесценивают свои персональные достижения** в той или иной степени (в среднем) **68,3%** от общего количества участников диагностики.

В таблице 9 и диаграмме 6 представлены обобщенные результаты диагностики профессионального выгорания в разрезе уровней.

Таблица 9

Уровни профессионального выгорания	Высокий	Средний	Низкий
Процент от общего количества участников диагностики	16,3%	27,1%	56,6%

Диаграмма 6



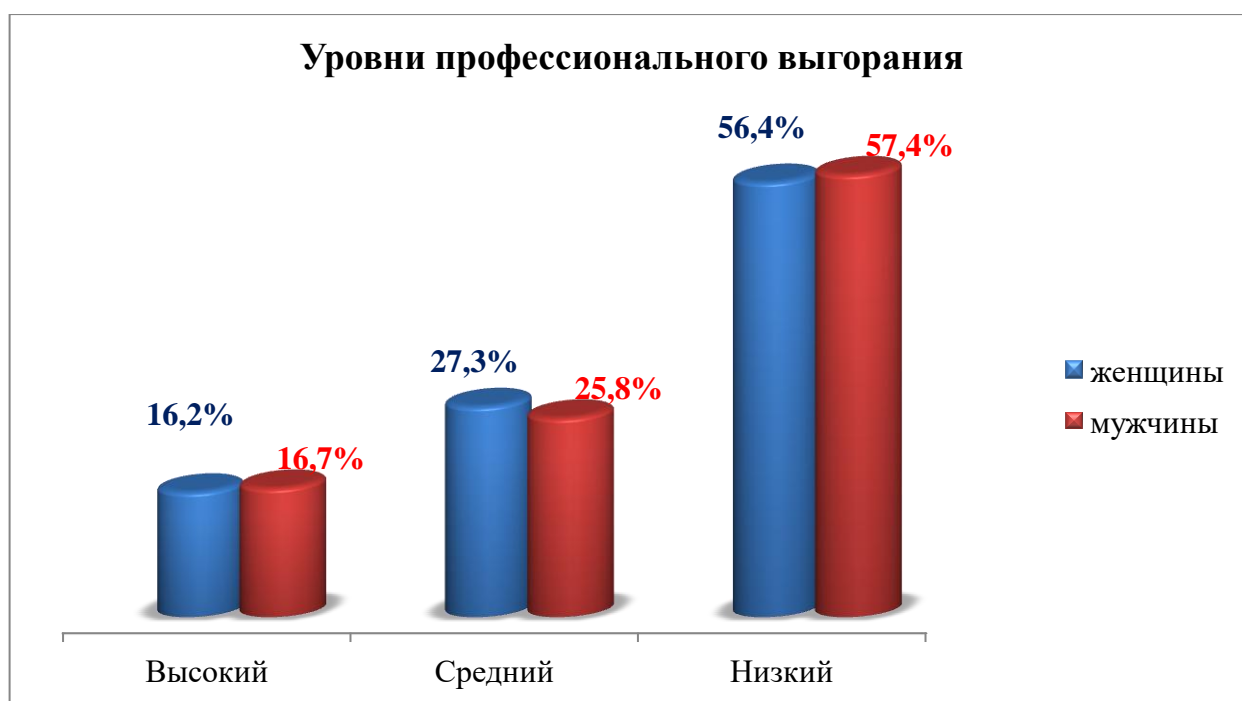
Таким образом, более половины опрошенных имеют низкий уровень профессионального выгорания, практически треть от общего количества участников диагностики – со средним уровнем профессионального выгорания, высокий уровень профессионального выгорания имеют 16,3% педагогов.

Результаты диагностики по гендерным характеристикам представлены в таблице 10 и диаграмме 7.

Таблица 10

Субшкала	Распределение участников диагностики по полу	Средний процент по позиции						
		никогда	очень редко	редко,	иногда	часто	очень часто	ежедневно
Эмоциональное истощение	женщины	22,1	25,6	11,4	16,5	9,7	7,5	7,2
	мужчины	28,3	22,2	10	14,5	10,4	8,4	6,1
Деперсонализация	женщины	34,1	29,7	9,5	12,6	7,1	4,5	2,5
	мужчины	31	28,2	11	16,3	6,1	3,3	4,1
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	женщины	2,6	4,1	3,5	11,8	20,2	26,4	31,4
	мужчины	2,3	3,1	6,4	9,9	15,8	28,8	33,7

Диаграмма 7



Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что распределение результатов диагностики по гендерным характеристикам участников диагностики практически полностью совпадает с результатами всех участников.

Выводы

1. Результаты данной диагностики показали:

- **56,6%** участников диагностики имеют низкий уровень профессионального выгорания,
- **27,1%** имеют средний уровень профессионального выгорания,
- **16,3%** имеют высокий уровень профессионального выгорания.

2. Исследование показало, что проблема профессионального выгорания является актуальной и требует принятия мер по поддержке и грамотному психолого-педагогическому сопровождению руководящих и педагогических работников образовательных организаций округа.

Изменение сложившейся ситуации возможно при наличии продуманной работы управленческой команды образовательной организации в тесном сотрудничестве с психологом (психологической службой), направленной на:

- сплочение педагогического коллектива;
- профилактику возникновения у педагогов невротических состояний и других проблем психогенного характера;
- повышение психологической компетентности педагогов в вопросах саморегуляции;
- расширение поведенческого, коммуникативного репертуара;
- совершенствование системы мотивирования и стимулирования педагогов с учетом потребностей;
- проведение индивидуальных и групповых психологических консультаций по результатам различных диагностик;
- организацию систематической персонализированной психологической работы с педагогами.

3. Для повышения личностных ресурсов необходимо проводить превентивные семинары, тренинги, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания, а именно на:

- обучение педагогов психологическим умениям и навыкам релаксации и снятия эмоционального напряжения, умению работать с негативными чувствами, тревогами, выработку активной мотивации преодоления, отношения к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;

- развитие у педагогов способности позитивного и рационального мышления, способности формировать и поддерживать в себе оптимистичные установки и ценности в отношении самих себя, других людей и жизни в целом, изменение установки по отношению к жизни, её смыслу, восприятие негативной ситуации как возможности пересмотреть и переоценить свою жизнь, сделать её более продуктивной для себя.

4. Целесообразно проводить в образовательной организации периодические мониторинги психологического состояния руководящих и педагогических работников и мероприятия по психологическому просвещению.

4. Основные направления профилактики профессионального выгорания

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы: организация деятельности; улучшение психологического климата в коллективе; работа с индивидуальными особенностями.

1) Организация деятельности. Администрация образовательной организации может смягчить развитие сгорания, если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Администрация также может чётко распределить обязанности, продумав должностные инструкции. Руководство может организовать здоровые взаимоотношения сотрудников. В учебные программы можно включить техники контроля собственного времени и выработки уверенности в себе, информацию о стрессе, техники релаксации. В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Здесь можно говорить о создании благоприятных условий во время рабочего дня: обеспеченность справочными материалами и пособиями, наличие изданий периодической печати, техническая оснащённость. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований (освещённость, температура, удобная мебель). Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха (восстановления сил).

2) Улучшение психологического климата в коллективе, существующего как единое целое, как группа людей, поддерживающих друг друга. Одним из факторов, нарушающих психологический климат в коллективе, является крайне низкий уровень материальной обеспеченности педагогов, из-за чего люди не имеют возможности снять

груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и финансов, а последние у большинства крайне ограничены. Тем не менее, решение вопроса можно найти в расширении духовной сферы личности человека (кругозора, эстетических потребностей), что ведёт к большей терпимости и взаимопониманию. Решение этого вопроса можно найти и в организации командообразующих тренингов. Кроме того, необходимо учесть, что работа педагога главным образом основана на энтузиазме, поэтому для работников социальной сферы большое значение имеет самостоятельность в принятии решений. Акцент в системе взаимоотношений должен быть смещён с внешнего контроля на собственную совесть каждого человека. Известный петербургский психотерапевт А. В. Гнездилов, рассматривая вопрос профессионального выгорания, пишет: «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций».

3) Работа с индивидуальными особенностями.

Психологическая работа с педагогами должна включать три основных направления, соответствующие выявленным аспектам выгорания.

Первое направление – развитие креативности у педагогов, так как одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивление изменениям. Креативность – это быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора. Креативность является мощным фактором развития личности, определяет её готовность изменяться, отказываться от стереотипов.

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

Третье направление имеет целью снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряжённой деятельностью, формирование навыков

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

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

- осознать их;

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

- освоить способы психической саморегуляции или самовоздействия.

5. Практические рекомендации психологов по профилактике эмоционального выгорания у педагогов

Рекомендации всегда носят индивидуальный характер, хотя и имеют общую суть: это саморегуляция, нормализация режима дня, переоценка жизни, устранение влияния ведущих негативных факторов.

1. Ставьте долгосрочные и краткосрочные цели своей деятельности. Это важно для поддержания мотивации, самовоспитания, обратной связи (осознание правильности пути, удовлетворенность собой).

2. Общайтесь, делитесь своими положительными и отрицательными эмоциями. Очень полезно уметь адекватно и спокойно обсудить все переживания и разногласия. Вместе прийти к оптимальному решению, выслушать и понять все стороны.

3. Займитесь организацией времени и расстановкой приоритетов. Старайтесь посвящать максимум времени тому, что приносит вам положительные эмоции.

4. Освойте техники саморегуляции, особенно релаксацию и методы переключения внимания.

5. Обеспечьте себя группой единомышленников, тех, кто поддержит вашу точку зрения и положительное отношение к работе.

6. Научитесь умело расходовать свои ресурсы и перераспределять нагрузку.

7. Избегайте однотипной деятельности, обязательно найдите себе хобби по душе. Чередуйте умственную и физическую активность. Давайте организму отдыхать и восстанавливаться.

8. Освойте навыки бесконфликтного общения и выхода из конфликтных ситуаций.

9. Выстройте адекватное самовосприятие и самосознание. Не нужно стараться быть лучше всех, важно быть лучше себя.

10. Ориентируйтесь на дыхание. Если заметили задержку, то значит, вы вступили в опасную для себя зону, тактично выйдите из контакта.

11. Поработайте над развитием адекватного эгоизма.

12. Ежедневно отводите час (минимум 20 минут) на себя, исключительно свои интересы и потребности.

13. Напомните себе о том, кто вы. Это один из вариантов самовнушения. Чётко вслух произнесите: «Я, ФИО, и я – педагог».

14. Пробуждайте в себе новые эмоции, делайте то, что никогда не делали (полезного и интересного, а не наоборот). Например, разучите пару танцевальных движений и разнообразьте зарядку.

15. По возможности возьмите отпуск на восстановление или попросите о снижении нагрузки.

16. Если эти методы не помогли, обратитесь к психологу за индивидуальной психотерапией.

Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний

У каждого человека при напряжённых эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слёзы. Напряжение скорее пойдёт на убыль, если переключить внимание человека от причины гнева, печали или радости на их внешнее проявление – выражение лица, слёзы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и поэтому обладают способностью взаимовлияния.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

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

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

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

4. Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и попытайтесь изменить их к лучшему.

5. Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.

6. Не «проживайте» бесконечно случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.

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

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

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

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

11. Используйте методы профилактики стресса. Если вы ещё только на пути к выгоранию, постарайтесь предотвратить стресс, используя методы медитации, делайте перерывы в работе, записывайте свои мысли в дневник, займитесь любимым хобби и другими делами, не имеющими ничего общего с вашей работой.

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

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

14. Признавайте любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вы это хотели сделать. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнёров по общению, «подогнать» их под себя.

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

16. Применяйте техники, снижающие и повышающие эмоциональное напряжение (см. таблицу).

Таблица

Техники, снижающие и повышающие эмоциональное напряжение

№	Техники, снижающие напряжение	Техники, повышающие напряжение
1.	Предоставление партнёру возможность выговориться	Перебивание партнёра
2.	Вербализация эмоционального состояния (своего, партнёра)	Игнорирование эмоционального состояния (своего, партнёра)
3.	Подчеркивание общности с партнёром (сходство интересов, мнений и т. д.)	Подчеркивание различий между собой и партнёром
4.	Проявление интереса к проблемам партнёра	Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнёра
5.	Подчеркивание значимости партнёра, его мнения в ваших глазах	Принижение партнёра, негативная оценка личности партнёра
6.	Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Поиск виноватого и обвинение партнёра

7.	Обращение к фактам	Переход на личности
8.	Спокойный, уверенный темп речи	Резкое ускорение темпа речи

Наиболее эффективный способ состоит в том, чтобы перестать заниматься тем, чем вы занимались до сих пор. Это может быть смена работы, изменение карьеры, смена места жительства. Но если это не вариант для вас, то есть и другие возможности для улучшения ситуации или состояния вашей души. Культивировать интересы, не связанные с профессиональной деятельностью (например, сочетать работу с учёбой, исследованиями, написанием научных статей, любимым хобби; читать не только профессиональную, но и другую литературу, для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу и пр.). Вносить разнообразие в свою работу (например, создавая и реализуя новые проекты; участвовать в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися в профессиональном и личностном плане; участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить проблемы, связанные с работой). Поддерживать своё здоровье, соблюдая режим сна, питания, двигательной активности; освоить технику медитации.

Итак, чтобы избежать синдрома выгорания, человек должен периодически задавать себе вопрос: живёт ли он так, как ему хочется. Если жизнь не приносит удовлетворения, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно быть эффективным субъектом личной и профессиональной жизни.

Список литературы

1. Белый Лама В.Ф. Востоков. Тайны тибетских врачей. – СПб.: «ДИЛЯ», 2000. 224 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.
3. Бойко, В. В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 2000. 32 с.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. 299 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. 283 с. (Высшее образование).
6. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М.: Смысл, 2015. 768 с.: ил.
7. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2023. 186 с. (Высшее образование).
8. Москвина Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации: учебное пособие / Н. Б. Москвина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. 195 с.
9. Работа педагога-психолога по диагностике и профилактике профессиональных деформаций личности учителя: учебно-методическое пособие / И.Н. Авдеева, О.Н. Кажарская. Севастопольский государственный университет, Гуманитарно-педагогический институт. – Севастополь: СевГУ, 2022. 163 с.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: в 2 кн. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.: ил.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. 184 с.
12. Степанов С.С. Законы психологии. Советы психолога-консультанта. – СПб.: Питер, 2000. 160 с. (Серия «Сам себе психолог»).
13. Федоренко, Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб.: КАРО. 2003. 208 с.
14. Штайнер К. Как снять стресс. – М.: Прогресс/Универс, 1993. 234 с.
15. Эми Л. Ева. Преодоление выгорания учителя: еженедельное руководство по повышению устойчивости, предотвращению эмоционального истощения и сохранению вдохновения в классе / перевод на русский язык, оформление АО «Издательская группа «Весь» (г. Санкт-Петербург), 2023. 310 с., ил.

Интернет-ресурсы

- Сайт профессиональных психологов. – URL: <https://www.b17.ru/>
Психологические тесты онлайн. – URL: <https://psyttests.org/>
Психологический портал Российской информационной сети Rin.ru. – URL: <http://psy.rin.ru/>

**Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»
по методике К. Маслач и С. Джексона**

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕСПОНДЕНТЕ

Местность, в которой расположена образовательная организация

Сельская
Городская

Тип образовательной организации

Общеобразовательная организация
Дошкольная образовательная организация
Профессиональная образовательная организация, реализующая образовательные программы среднего профессионального образования
Организация дополнительного образования, реализующая дополнительные общеобразовательные программы
Организация дополнительного профессионального образования

Ваша основная должность в образовательной организации

Руководитель
Заместитель руководителя
Учитель-предметник
Учитель начальных классов
Педагог дополнительного образования
Преподаватель
Педагог-организатор
Социальный педагог
Учитель-дефектолог
Учитель-логопед
Педагог-психолог
Воспитатель
Музыкальный руководитель
Концертмейстер
Руководитель физического воспитания
Инструктор по физической культуре
Методист
Преподаватель-организатор ОБЖ

Ваше образование

Высшее непедагогическое образование
Высшее педагогическое образование
Среднее профессиональное педагогическое образование

Ваш стаж педагогической деятельности

До 1 года
От 1 года до 3 лет включительно
Свыше 3 лет до 5 лет
От 6 до 10 лет
От 11 до 15 лет
От 16 до 20 лет

От 21 до 25 лет
От 26 до 30 лет
Более 30 лет

Ваш возраст

До 20 лет
От 21 года до 25 лет
От 26 до 30 лет
От 31 до 35 лет
От 36 до 40 лет
От 41 до 45 лет
От 46 до 50 лет
От 51 до 55 лет
От 56 до 60 лет
Более 60 лет

Ваш пол

Женский
Мужской

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован отечественными психологами Н. Водопьяновой и Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением профессиональной деятельности.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Инструкция

Уважаемый коллега!

Приглашаем Вас принять участие в исследовании связанным с профессиональным выгоранием педагогов образовательных организаций Чукотского автономного округа.

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.

Если у вас никогда не было такого чувства, отмечайте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали:

- позиция 6 – «ежедневно»,
- позиция 5 – «очень часто»,
- позиция 4 – «часто»,
- позиция 3 – «иногда»,
- позиция 2 – «редко»,
- позиция 1 – «очень редко».

Опрос не требует указания персональных данных. Ваше мнение важно для получения статистической информации.

Заранее благодарим Вас за помощь и сотрудничество!

1.	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)
2.	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон
3.	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу
4.	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (воспитанника, студента) и нахожу к каждому свой подход
5.	Я общаюсь с моими учениками (воспитанниками, студентами) чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума
6.	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно
7.	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (воспитанниками, студентами)
8.	Я чувствую угнетенность и апатию
9.	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников (воспитанников, студентов) и коллег
10.	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю
11.	Как правило, ученики (воспитанники, студенты), их родители и администрация образовательной организации слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы
12.	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление
13.	Я испытываю эмоциональный спад на работе
14.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше
15.	Я не могу быть участливой(вым) ко всем ученикам (воспитанникам, студентам), особенно недисциплинированным и не желающим обучаться
16.	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы
17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (воспитанниками, студентами) и коллегами
18.	Я легко общаюсь с учениками (воспитанниками, студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения
19.	Я многое успеваю сделать на работе и дома
20.	Я чувствую себя на пределе возможностей
21.	Я много смогу еще достичь в своей жизни
22.	Бывает, что коллеги, ученики (воспитанники, студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей

Ключ к диагностике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Обработка результатов

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (уровни показателей выгорания) и соотносятся с тестовыми нормами.

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания Уровни показателей профессионального выгорания

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация / цинизм	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

Современные методы сплочения педагогического коллектива

Главная отличительная особенность педагогического коллектива состоит в специфике его профессиональной деятельности, а именно в обучении и воспитании подрастающего поколения. Эффективность профессиональной деятельности педагогического коллектива определяется уровнем педагогической культуры его членов, характером межличностных отношений, пониманием коллективной и индивидуальной ответственности, степенью организованности, сотрудничества. Педагогические, воспитательные по своей сути коллективы образовательных учреждений дают детям первоначальное представление о коллективе взрослых, о его системе взаимоотношений, совместной деятельности. Данное обстоятельство стимулирует педагогический коллектив к самоорганизации, постоянному самосовершенствованию.

Одной из особенностей деятельности педагогического коллектива является коллективный характер труда и коллективная ответственность за результаты работы. Индивидуальные усилия отдельных педагогов не принесут желаемых успехов, если они не согласованы с действиями других педагогов, если нет единства требований в оценке качества знаний обучающихся.

Другими словами, сплоченная, дружная команда – это половина успеха коллективной педагогической деятельности. Именно поэтому одной из основных управленческих задач является сплочение коллектива и создание у сотрудников уверенности в том, что они в собственном учреждении окружены, если не друзьями, то близкими по духу людьми.

Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат, что очень важно для полноценного выполнения педагогом своих непосредственных профессиональных задач.

Психологи утверждают, что идеальным способом для укрепления связей внутри любого коллектива являются тренинги командообразования, или «тимбилдинги» (от английского Team building — построение команды). Идея командных методов работы заимствована из мира спорта и стала активно внедряться в практику менеджмента в 60 - 70 годы XX века. В настоящее время тимбилдинг представляет собой одну из перспективных моделей управления, обеспечивающих полноценное развитие организации. Командное строительство направлено на создание групп равноправных специалистов различной специализации, сообща несущих ответственность за результаты своей деятельности и на равной основе осуществляющих разделение труда в команде.

В настоящее время в практике психологического сопровождения сплочения коллектива используется обобщающий термин тимбилдинг, который, на самом деле, включает, как минимум, три различных вида способом командообразования:

1. Teambuilding (формирование команды);
2. Team spirit (формирование командного духа);
3. Team skills (формирование навыков командной работы).

Проанализируем суть и задачи каждого из них.

Teambuilding

Формирование команды (teambuilding – создание команды) — действия по подбору персонала. Функционально-ролевое распределение участников, и проведение оптимизации структуры команды.

Задачи:

- поиск и найм персонала, интеграция новых сотрудников в команду;
- создание структуры, и реформирование ее при слиянии, поглощении, реструктуризации предприятия;
- функционально-ролевое распределение в команде для оптимального достижения результатов;
- эффективное использование сильных сторон членов команды;
- оптимизация организационными методами горизонтальных связей между подразделениями и внутри коллектива.

Инструменты: Используются технологии поиска и рекрутинга персонала. Проведение собеседований, конкурсов, интервью, тестирования...

Team spirit

Формирование командного духа (team spirit) — развитие готовности к сотрудничеству в рамках команды, чувства единства и поддержки, взаимодоверия и взаимоуважения. Создание определенного «морального климата» в организации. Поведение участников коллектива по отношению друг к другу, к руководителю, к другим сотрудникам/командам/компаниям.

Задачи:

- понимание индивидуальных особенностей и приращение степени принятия друг друга;
- улучшение доверия между членами команды;
- усиление чувства сплоченности;
- формирование неформальных отношений между сотрудниками, полезных для компании;
- стремление оказывать коллегам и принимать от них помощь;
- возникновение опыта результативных совместных действий;
- увеличение мотивации на совместную работу;
- продвижение авторитета руководителя;
- развитие лояльности сотрудников к организации;
- создание яркой совместной истории (формирование корпоративной легенды), усиливающей понимание и приятие философии/корпоративной культуры компании.

Инструменты:

Можно отнести корпоративные праздники, совместный активный отдых, проведение конференций. Прохождение «Веревочного курса», активных программ, квестов. Создание корпоративной легенды, историй, баск, анекдотов. Издание печатной или электронной корпоративной газеты/листочка, ведение внутреннего форума, блога. Использование корпоративной символики.

Team skills

Формирование и развитие навыков командной работы, повышающих эффективность и результативность. К таким навыкам относятся:

- умение согласовывать личные цели с общей целью коллектива;
- умение конструктивного общения;

- умение принятия единого командного решения и его согласования с членами команды;
- умение ситуационного лидерства (лидерство под задачу), гибкого изменения стиля в соответствии с ситуацией и особенностями задачи;
- умение конструктивного взаимодействия и самоуправления;
- умение разрешать конфликты;
- умение продуктивного использования сильных сторон состава коллектива с учетом особенностей ролевого поведения его членов;
- умение создания процедур и стандартов взаимодействия;
- принятия ответственности за результат команды.

Инструменты:

Проведение разнообразных тренингов, воркшопов*, мозговых штурмов, open space**. Это относится к любой совместной деятельности, где есть командное взаимодействие, с обязательной рефлексией полученного опыта. С пониманием, каким образом полученные уроки можно и нужно применять в рабочей ситуации. Очень важно после тренинга, прописать программу внедрения и закрепления полученных навыков.

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Особенно это важно для педагогического коллектива.

Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности.

Выбирая тот или иной способ командообразования, руководитель педагогического коллектива должен четко представлять себе цели и задачи, которые решит тимбилдинг, а также понимать, что для формирования социально-психологического климата коллектива имеют значение не столько психологические качества членов, сколько эффект их сочетания.

* Воркшоп (workshop) — это вид мероприятия, в рамках которого группа людей собирается для совместной работы, обучения и достижения определённых целей. Он отличается от традиционных форматов встреч и семинаров тем, что акцент делается на активном взаимодействии участников.

**Метод фасилитации «Open space» (от англ. «открытое пространство») – это метод обсуждения сложных задач без единственно верного ответа большими группами.

Памятка педагогам «Как избавиться от любого стресса»

Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества в альтруистическом самосовершенствовании.

Жить нужно по способностям и средствам. Однако, чем ниже уровень притязаний, тем меньше у человека стимулов к саморазвитию.

Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить моё отношение к ней. Надо всегда помнить об этом.

Чем выше степень моей ответственности за те проблемы и трудности, которые у меня возникают, тем чаще я могу попадать в стресс и наоборот. Все будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако, чем ниже степень моей ответственности, тем меньше на меня могут положиться окружающие.

Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в стресс.

Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие к ней. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым – будь им.

Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готовность, тем меньше стресс.

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

Нельзя слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нём ничего не изменишь. Нельзя погружаться целиком в мечты о будущем. Его ещё нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

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

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

Мир вероятностен, и в нём всё может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он подвержен стрессу, так как всегда готов к любому варианту развития событий.

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

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

Главные причины моих неудач во мне. Но себе-то я могу многое простить. В целом ведь я – хороший и делаю всё, что могу!

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

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

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

Приёмы визуализации профилактики синдрома выгорания

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Мусорное ведро». Представьте мусорное ведро. У вас есть возможность «выбросить» что-то из своей жизни за полной ненадобностью. Это может

быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе, как будто что-то падает с руки в мусорное ведро.

Упражнение «Победи своего дракона». У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И часто мы отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. Далее остаётся только удивляться: почему из скромного, доброго, тихого человек становится агрессивным, грубым, бессердечным. Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он ещё маленький. Самое главное – помнить, что его можно победить. Нарисуйте своего дракона и назовите его в целом и каждую его голову в отдельности. Потом придумайте историю или сказку о том, как вы победите в себе чудовище. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму.

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

Одним из приёмов внешней визуализации выступают рисуночные техники. **Упражнение «Рисунок “Я”».** На листке бумаги необходимо нарисовать свой образ в аллегорической форме. Рисуйте всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остро- сюжетная ситуация, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса. В общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру.

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

Релаксационные техники в работе с педагогами

Автоматическая реакция тревоги, согласно теории Г. Селье, состоит из трёх последовательных фаз: «импульс», «стресс», «адаптация». Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идёт на убыль, человек так или иначе успокаивается. В случае нарушения адаптации (или вообще её отсутствия), возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трёх фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация ещё не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

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

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

Примеры релаксационных упражнений

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

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

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

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

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

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

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

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

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичным мышцам, брюшному прессу, мышцам грудной клетки, мышцам рук, мышцам лица (губ, лба).

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

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

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

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

Полезны следующие релаксационные упражнения.

«Путешествие в прошлое». Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими. Вспомните всё в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии. Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуального (что вы видите), аудиального (какие звуки вам вспоминаются), кинестетического (что вы ощущаете). Каждый раз при воспоминании у вас будут возникать соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности. Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно

доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьёзной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

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

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

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

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

Техника успокоения. Расслабьтесь и глубоко вдохните. Стараясь дышать глубоко, представьте себе грозный бушующий океан. Однако с новым вдохом он начинает успокаиваться. Постепенно огромные волны превращаются в мелкую зыбь. Ещё немного вдохов и выдохов, и вот на море уже воцарился полный штиль. Аналогия: картина звёздного неба. Представьте себе усыпанный звёздами небосвод и вспомните, как много людей, ваших дедов и прадедов, любовалось этими светилами и как много ваших потомков ещё будут ими любоваться. Осознайте, что вы лишь малое звено в вечной цепи бытия. Наша жизнь конечна, и это надо принимать со спокойным сердцем.

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

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

1. Формулы должны быть утвердительными (не должны содержать отрицания «не»).

2. Если слишком жёсткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте её более мягкой.

3. Формулы должны быть лаконичными. В дальнейшем возможна корректировка текста для более эффективного действия формул.