

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра педагогики и психологии

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПЕДАГОГОВ**

ОРЁЛ—2021

**УДК 373**  
**ББК 88.8**  
**Н 21**

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
БУ ОО ДПО «Институт развития образования»

**Рецензенты:**

Л. Н. Жиронкина, к.ист.н., зам директора БУ ОО ДПО «Институт развития образования».

О. Н. Позднякова, к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии БУ ОО ДПО «Институт развития образования».

Новикова Т. О., Саутина М. А. Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у педагогов : методические рекомендации / Т. О. Новикова, М. А. Саутина; под общ. ред. И. А. Патроновой. — Орёл : Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования», 2021. — 38 с.— Текст : непосредственный.

Методические рекомендации адресованы учителям, педагогам-психологам, социальным педагогам, руководителям образовательных организаций и другим специалистам, работающим в системе образования, а также всем специалистам, которые интересуются вопросами гармонизации эмоциональной сферы.

© Т. О. Новикова, М. А. Саутина, 2021  
© Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования», 2021

## Оглавление

Введение	4	
Глава 1	Теоретические аспекты проблемы эмоционального выгорания	7
	1. Стадии и симптомы развития эмоционального выгорания	7
	2. Факторы риска возникновения и формирования эмоционального выгорания	14
	3. Основные направления профилактической работы	18
	4. Средства профилактики синдрома эмоционального выгорания	21
Глава 2	Практические рекомендации психологов по профилактике эмоционального выгорания педагогов	22
	1. Общие рекомендации психологов по организации профилактической работы с педагогами	22
	2. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	23
	3. Приёмы визуализации профилактики синдрома выгорания	26
	4. Релаксационные техники в работе с педагогами	29
	5. Памятка педагогам «Как избавиться от любого стресса»	33
	Литература	36

## Введение

Выражение «сгореть на работе» очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. По данным социально-демографических исследований, труд педагога относится к числу наиболее напряжённых в психологическом плане видов деятельности. Профессиональный труд педагогов имеет существенные особенности, отличающие его от труда в системе субъектно-субъектных отношений. Во-первых, это физиологические факторы, связанные с особенностями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты. Во-вторых, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. В-третьих, обязательное знание основ физиологии и психологии человека, владения педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом); большое количество контактов в течение дня и как следствие значительные нервно-психические перегрузки; отсутствие эмоциональной разрядки, необходимость быть всегда в «форме». Наконец, постоянное обновление в содержании работы, и ещё многие моменты деятельности, недоступные внешнему наблюдению и учёту. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены постоянно повышать уровень профессиональной компетентности, что в свою очередь также ведёт к физическим и интеллектуальным перегрузкам, приводит к истощению эмоциональных ресурсов педагога. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание, напряжённые ситуации на работе (трудности взаимодействия с учениками на уроке, нарушения учащимися дисциплины, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками), потенциально содержат в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это — дополнительный источник конфликтов. Всё это приводит к накоплению неудовлетворённости и негативных эмоций, а противоречие между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении

и переутомлении, способствуют возникновению *синдрома эмоционального выгорания*. Педагог становится заложником ситуации стереотипов эмоционального и профессионального поведения. У него приглушаются эмоции, сглаживаются острота чувств и свежесть переживаний, исчезают положительные эмоции, появляется отстранённость в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворённости; возникают недоразумения с сотрудниками по работе; антипатия, которая может спровоцировать вспышку раздражения по отношению к коллегам; притупляются представления о ценностях жизни, человек становится равнодушным ко всему и всем.

В связи с этим актуальна организация работы по сохранению психического, психологического здоровья педагогов. Одним из направлений данной деятельности является информирование педагогов о том, что существует такая проблема, и вызвана она объективной причиной — работой в сфере «человек — человек». Другим важным направлением работы с педагогами является формирование умений и навыков по сохранению и укреплению своего здоровья. Психологическая поддержка педагогов в ситуации эмоционального выгорания должна стать приоритетной линией в работе педагога-психолога с педагогами. Её можно рассматривать в качестве фундамента, на котором будут строиться другие компоненты работы.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности. Некоторые авторы употребляют термины «*профессиональное выгорание*», «*эмоциональное выгорание*», которые считаются тождественными термину «*психическое выгорание*».

В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая её и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности. Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. Явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Пси-

хологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс. К лицам, которые более всего подвержены эмоциональному выгоранию, Фрейденбергер относит людей, в значительной мере склонных к сочувствию, гуманных, являющихся идеалистами, интровертами и обладающих пониженным уровнем психической стойкости. Однако пребывание человека в указанном состоянии зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей. Явление эмоционального выгорания прежде всего связано с организационными факторами. В 1981 году известный исследователь проблемы профессионального выгорания Эдвард Морроу предложил довольно оригинальный термин, отражающий внутреннее психическое состояние работника, испытывающего дистрессовое воздействие выгорания, – «*запах горячей психологической проводки*».

Согласно современным исследованиям, психическое выгорание — это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое, прежде всего, в профессиях социальной сферы. Профессиональное выгорание — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Профессора Калифорнийского университета психологии разработали научный метод для изучения этой проблемы выгорания, который предполагает три уровня указанного феномена:

1. *Психологическое истощение.* Чувственное перенасыщение, понижение положительных реакций на происходящее или полное равнодушие.
2. *Деформация личности.* Ухудшение отношений с окружающим обществом, снижение независимости и самостоятельности, проявления негативного и циничного отношения к людям.
3. *Снижение личностных достижений.* Отрицательная самооценка, ограничение возможностей, успеха, достижений и обязанностей.

# Глава 1. Теоретические аспекты проблемы эмоционального выгорания

## 1. Стадии и симптомы развития эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно, он проходит три стадии.

**Первая стадия (стадия нервного напряжения).** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом *«переживания психотравмирующих обстоятельств»*. Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы.

2. Симптом *«неудовлетворённости собой»*. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса»: энергия направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают её вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности. В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совесть и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

3. Симптом *«загнанности в клетку»*. Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить,

ещё и ещё раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счёт индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объёмов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни мы часто ощущаем состояние «загнанности в клетку», и не только по поводу профессиональной деятельности. В таких случаях мы в отчаянии произносим: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации». Нас повергает в исступление бюрократическая казенщина, организационная бестолковщина, людская непорядочность, повседневная рутинность.

4. Симптом *«тревоги и депрессии»*. Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложнённых обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворённости работой и собой порождает мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», — пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряжённости при развитии эмоционального выгорания.

**Вторая стадия (стадия резистенции).** Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, хочет снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом *«неадекватного избирательного эмоционального реагирования»*. Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идёт о выработанном со временем полезном навыке (подчёркиваем это обстоятельство) подключать к взаи-



модействию с деловыми партнёрами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: лёгкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях:

- если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не мешает пониманию состояния и потребностей партнёра, принятию решений и формулировке выводов;

- если не настораживает и не отталкивает партнёра;

- если при необходимости уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию. Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партнёру вежливо, внимательно, с искренним сочувствием. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счёт выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю внимание данному партнёру, будет настроение — откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения он весьма распространён. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное: эмоциональную чуждость, неучтивость, равнодушие. Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнёрами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

2. Симптом *«эмоционально-нравственной дезориентации»*. Он как бы усиливает неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнёром. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». Подобные мысли, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятель-

ность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Врач не имеет морального права делить больных на «хороших» и «плохих». Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. Обслуживающий персонал не может руководствоваться личными предпочтениями: «этого клиента обслужу быстро и хорошо, а этот пусть пождёт и понервничает». К сожалению, в жизни мы зачастую сталкиваемся с проявлениями эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает справедливое возмущение, мы осуждаем попытки поделить нас на достойных и не достойных уважения. Но с такой же лёгкостью почти каждый, занимая своё место в системе служебно-личностных отношений, допускает эмоционально-нравственную дезориентацию. В нашем обществе привычно исполнять свои обязанности в зависимости от настроения и субъективного предпочтения, что свидетельствует, если можно так сказать, о раннем периоде развития цивилизации в сфере межсубъектных взаимосвязей.

3. Симптом *«расширения сферы экономики эмоций»*. Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области: в общении с родными, друзьями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаёте от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими людьми. Кстати, часто именно домашние становятся первой жертвой вашего эмоционального выгорания. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Вы переживаете симптом «отравления людьми».

4. Симптом *«редукции профессиональных обязанностей»*. Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. По пресловутым «законам редукции» нас, субъектов сферы обслуживания, лечения, обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием. Врач не находит нужным дольше побеседовать с больным, побудить к подробному изложению жалоб. Анамнез получается скудным и недостаточно информативным. Больной жалуется на кашель, его надо послушать с помощью фонендоскопа, задать уточняющие вопросы, но вместо этих действий, требующих подключения эмоций, доктор ограничивается направлением на флюорографию. Медсестра, пришедшая к вам на дом сделать укол, не обронила доброго слова, «забыла» дать пояснения к приёму назначенных препаратов. Офици-

ант «не замечает», что надо сменить или хотя бы стряхнуть скатерть на вашем столике. Проводник не спешит предложить чай пассажирам. Стюардесса, общаясь с вами, смотрит стеклянными глазами. Одним словом, редукция профессиональных обязанностей — привычная спутница бескультурья в деловых контактах.

**Третья стадия — собственно личностное выгорание (истощение, оскудение)** — отсутствие эмоций, сил, воли. Работа на автопилоте, резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстранение, уединение вплоть до близких людей. Эмоциональная защита в форме выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом *«эмоционального дефицита»*. К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Он не в состоянии войти в их положение, отзываться на ситуации, которые должны задевать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это эмоциональное выгорание, говорит его ещё недавний опыт: некоторое время тому назад у человека таких ощущений не было, и он переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает осложнённую форму: всё реже проявляются положительные эмоции и всё чаще — отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом *«эмоциональной отстранённости»*. Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Её почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика: ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причём это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретённая за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно учится работать как робот, как бездушный автомат. Реагирование без чувств и эмоций — наиболее яркий симптом выгорания. Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнёр обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстранённости, при которой профессионал всем своим видом показывает абсолютное безразличие к партнёру.

3. Симптом *«личностной отстранённости, или деперсонализации»*. Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессиона-

ла в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевлённый предмет, как объект для манипуляций, с которым приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно само его присутствие, сам факт его существования. Метастазы выгорания проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжёлых формах выгорания личность яростно защищает свою антигуманистическую философию: «Ненавижу!..», «Презираю...», «Взять автомат и всех...». В таких случаях выгорание смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана субъект-субъектная профессиональная деятельность. Но, увы, они ею заняты, поскольку нет психологического подбора кадров и аттестации.

4. Симптом *«психосоматических и психовегетативных нарушений»*. Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условнорефлекторной связи негативного свойства. Много из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита — выгорание — самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Более широкий взгляд на проблему эмоционального выгорания даёт выделение ключевых групп симптомов:

#### Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости даже по утрам после сна (симптом хронической усталости), бессонница, желание спать в течение всего дня;
- ощущение эмоционального и физического истощения;

- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
- общая астенизация (слабость, снижение активности);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ухудшение зрения, слуха, потеря внутренних, телесных ощущений.

#### Социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и тревожности (ощущение, что «что-то не так»);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, всё равно ничего не получится»);
- чувство страха («не получится», «я не справлюсь»).

#### Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её все труднее и труднее;
- человек заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берёт работу домой, но дома её не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, большая трата времени на выполнение элементарных действий;
- отсутствие сотрудничества, повышение неадекватной критичности;

- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

## **2. Факторы риска возникновения и формирования эмоционального выгорания**

Существуют внешние и внутренние факторы риска возникновения эмоционального выгорания.

### Внешние факторы:

- *постоянная эмоционально напряженная работа.* По данным обследования, 7300 учителей общеобразовательных школ, 56,8% опрошенных подчеркивают, что они испытывают постоянные и значительные интеллектуальные перегрузки, еще 24% считают интеллектуальные нагрузки умеренными, но постоянными. Практически все педагоги указывают на то, что их работа связана с психоэмоциональными перегрузками, причём 32% испытывают их постоянно. Кроме того, 18% педагогов усматривают в деятельности значительные физические нагрузки.

- *Дестабилизирующая организация деятельности* (плохо организованная деятельность). Основные её признаки общеизвестны: нечёткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» — мелких подробностей, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения — ученике, коллеге и т. п., а затем на взаимоотношениях обеих сторон.

- *Повышенная ответственность за исполняемые функции.* Педагоги обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. На педагогах лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие детей. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Надо сопереживать, сострадать, сочувствовать, предвосхищать слова, настроения, поступки, а главное, постоянно принимать на себя энергетические разряды партнёра. В результате — нервное перенапря-

жение. За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются. По данным исследований, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечается у 30% педагогов, заболевания сосудов головного мозга у 37% педагогов, а 60% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60—70% случаев. Указанная картина здоровья учительства обусловлена, вероятно, многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь, конечно, и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Тревожность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение — вот цена ответственности, которую платит педагог. Но есть ещё и обратная сторона приведённой удручающей статистики. Может ли человек, обремененный такими страданиями, успешно влиять на подрастающее поколение? Не удивительно, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и, по крайней мере, обречены на эмоциональное выгорание.

- *Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.* Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель — подчинённый», и по горизонтали, в системе «коллега — коллега». Нервная обстановка побуждает одних растрачивать эмоции, а других — искать способы экономии своих психических ресурсов. Рано или поздно осмотрительный человек с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы.

- *Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения* (дети с «трудным» характером, аномалиями нервной системы, с задержками психического развития и т. д.).

#### Внутренние факторы.

- *Склонность к эмоциональной ригидности.* Естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее восприимчив, более эмоционально сдержан. Напротив, формирование симптомов выгорания будет проходить медленнее у людей им-

пульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты. Жизнь многократно подтверждает сказанное. Нередко случается так, что, проработав «в людях» до пенсии, человек, тем не менее, не утратил отзывчивости, эмоциональной вовлечённости, способности к соучастию и сопереживанию.

- *Интенсивная интериоризация* (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности. Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Это трудоголики. У них происходит компенсация какой-либо проблемы работой. Наблюдается суперответственность во всём. Довольно часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает всё слишком эмоционально, отдаётся делу без остатка. Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Так, некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию. Часть молодых педагогов покидает образовательную организацию в первые 5 лет трудового стажа. Спустя 11–16 лет педагоги приобретают энергосберегающие стратегии исполнения профессиональной деятельности.

- *Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.* Здесь имеется два аспекта. Во-первых, педагог не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующее умонастроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы — безразличие, равнодушие, душевную чёрствость. Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами: материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от неё удовлетворения. В данном случае риск выгорания велик. Иное дело — личность с альтруистическими ценностями. Для неё важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как



показатель нравственных потерь, как утрату человечности. Нередко бывает, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень остро переживает стрессовые ситуации, конфликты, допущенные ошибки. Педагог, научившийся спокойно реагировать на аномалии характеров подросткового возраста, вдруг срывается в общении с определённым ребенком, возмущается его бестактными выходками и грубостью. Но случается, тот же педагог понимает, что важно проявить особое внимание к трудному ребёнку и его семье, однако не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание оборачивается безразличием и апатией.

- *Нравственные дефекты и дезориентация личности.* Возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнёрами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности. Нравственная дезориентация вызывается иными причинами: неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда и так далее. Однако как в случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование эмоционального выгорания облегчается. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

- *Отсутствие ресурсов:* нет поддержки родственников, друзей, соседей, коллег; экономическая нестабильность; проблемы со здоровьем.

- *Экзистенциальный фактор.* С экзистенциально-аналитической точки зрения, делать что-то, не желая этого по-настоящему делать и не присутствуя в настоящем на уровне эмоционального проживания («жизнь без внутреннего согласия»), является самым важным фактором стресса.

### 3. Основные направления профилактической работы

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

1. *Организация деятельности.* Администрация 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 учителей, из-за чего люди не имеют возможности снять груз переживаний и расслабиться в домашней обстановке, в семье. Пребывание на природе, походы в театр также требуют времени и 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 учителями 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.

#### 4. Средства профилактики синдрома эмоционального выгорания

1. *Спорт.* Физическая активность является не только хорошей профилактикой заболеваний и лишнего веса, но и панацеей от всех психологических травм. Другое дело, что кому-то подходит йога и медитация, другому — закаливание, утренние пробежки или зарядка по утрам, а для кого-то идеальны групповые занятия в тренажёрном зале или в танцевальных секциях.

2. *Отдых.* Эффективность работы напрямую зависит от полноценного расслабления. На отдых так же, как и на работу, необходимо потратить какое-то время, чтобы вернуться к обязанностям с новой порцией энергии. Это может быть и смена обстановки в связи с поездкой, и новые положительные впечатления от встречи с друзьями, и даже получение порции адреналина для любителей экстрима.

3. *Режим.* Упорядоченный и распланированный день поможет своевременно сконцентрироваться на работе и приучить организм к положенному отдыху.

4. *Психологическая защита.* Умение поставить воображаемый барьер между собой и неприятным вам человеком позволит контролировать свои эмоции и не реагировать на возможные эмоциональные провокации окружающих, что сохранит ваши нервные клетки и уберёжёт от ненужного стресса.

5. *Гармония.* Сохраняйте внутреннее спокойствие и душевное равновесие, не смешивайте работу и личную жизнь, а ведите беседы на общие отвлечённые темы. Не растрачивайте личные энергетические ресурсы на обсуждение личной жизни и проблем как своих собственных, так и ваших коллег. Делитесь личными проблемами только с очень близкими людьми, не тратьте время на пустые, бессодержательные разговоры со знакомыми или сотрудниками.

## **Глава 2. Практические рекомендации психологов по профилактике эмоционального выгорания у педагогов**

### **1. Общие рекомендации психологов по организации профилактической работы с педагогами**

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.

## **2. 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. Необ-



ходимо 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 предо-

ставляется 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.

### **3. 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

тает 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.

#### 4. 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, предотвратить 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 избавляться 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 неперемutable 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 положи-

тельное 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 «пройдитесь» 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.

## **5. Памятка педагогам «Как избавиться от любого стресса»**

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

2. 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.

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

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

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

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

7. 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.

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

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живёте и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем ме-

сте, а в Солнечной системе. В её масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

15. 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!

16. 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.

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

18. 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.

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

20. 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...».

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

**ВСЕ МОИ БЕДЫ И ПЕЧАЛИ НОСЯТ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР.**

**ВСЕ ОНИ ПРОЙДУТ!**

## Литература

1. Вагин И. О., Рипинская П. Практический сталкинг: путь к успеху. – М. : Издательство АСТ, 2004.
2. Вачков И. В. Групповые методы работы школьного психолога : учебно-методическое пособие. – М. : «Ось-89».
3. Водопьянова Н. Е., Страченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб. : Питер, 2001. (Серия «Мастера психологии»).
5. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // Вопросы психологии. – 2004. – № 4.
6. Профилактика профессионального выгорания у педагогов : методическое пособие. (Серия «На пути к эффективной школе») / сост. И. В. Фокина, М. О. Цатурян. – Вологда, 2018.
7. Профилактика эмоционального выгорания педагогов : методическое пособие / сост. Л. М. Левина. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017.

**Татьяна Олеговна Новикова**  
**Маргарита Александровна Саутина**

**Методические рекомендации по профилактике  
эмоционального выгорания у педагогов**

Учебное издание

Корректор *Т. А. Кушевич*

Обложка и вёрстка *С. В. Недосекин*

Подписано в печать 25.06.2021 г.

Гарнитура Times.

БУ ОО ДПО

«Институт развития образования»

302030, Россия, г. Орёл, ул. Герцена, 19,

телефон: (4862) 55-08-83, факс: 55-08-83,

[www.oipro.pf](http://www.oipro.pf), e-mail: [tipoiro@yandex.ru](mailto:tipoiro@yandex.ru)

