

Забурдаева Вера Михайловна

магистрант

Научный руководитель

Селезнева Юлия Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

DOI 10.31483/r-103704

ТЕХНИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: авторы описывают проблему профилактики профессионального выгорания посредством различных способов саморегуляции. В статье рассмотрены природные и осознанные способы саморегуляции, приведены примеры дыхательных упражнений, варианты техник самоподдержки и психотехник, которые позволяют самостоятельно осуществлять профилактику профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, профилактика, саморегуляция, техники самоподдержки.

В наступившем тысячелетии интерес к теме профессионального выгорания возрос и вышел за рамки собственно научных исследований. В 2019 году профессиональный синдром эмоционального выгорания (ПСЭВ) был добавлен в перечень Международной классификации болезней, который составляет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). ПСЭВ относится к факторам, отрицательно влияющим на здоровье, и повышающим число обращений в медицинские учреждения. ВОЗ описывает его, как «итог продолжительного стресса на работе, который не получилось преодолеть» [2].

Чтобы достичь оптимального результата, систему профилактики профессионального выгорания необходимо выстраивать и работодателям, и самим работникам. О требованиях к работодателям по профилактике СЭПВ написано немало, но, к сожалению, сами по себе публикации не приближают к выполнению

этих требований. Поэтому мы проанализировали научные и практические исследования с целью поиска технологий, которые могут помочь сотрудникам заботиться о своем эмоциональном состоянии самостоятельно.

Одним из самых эффективных способов, которые можно использовать как «скорую помощь» в напряженных ситуациях на работе и дома, является «саморегуляция» – управление своим психоэмоциональным состоянием, воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом [6]. Она помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность и восстанавливать свои силы [1]. Условно все способы саморегуляции можно разделить на две группы: естественные и специально созданные.

Естественными (или природными) способами саморегуляции каждый из нас пользуется регулярно. «Отоспаться» в выходной, потянуться, размять мышцы, побыть «на природе», пообщаться с животными, сделать массаж или самомассаж, баня, физкультурные упражнения или танцевальные па, прослушивание приятной музыки – для нас вполне привычны и используются интуитивно. На основе этих естественных способов «разгрузки» были разработаны специальные, осознанные приемы саморегуляции, к которым относят техники и технологии, связанные с контролем дыхания, эффективно влияющие на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Известно, что частое поверхностное дыхание провоцирует напряжение, а медленное и глубокое дыхание, напротив, снижает возбудимость и способствует мышечному расслаблению [6]. Изучение теоретических источников и разнообразных практик саморегуляции позволило нам отобрать варианты дыхательных упражнений, техник самоподдержки и психотехник, позволяющих самостоятельно и эффективно осуществлять профилактику ПСЭМ.

Первое упражнение выполняется стоя или сидя. Постарайтесь максимально расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1–2–3–4 сделайте глубокий медленный вдох (выпячивая живот чуть вперед, но сохраняя

грудную клетку в неподвижном положении). На следующие четыре счета задержите дыхание. Затем плавно выдохните на счет 1–2–3–4–5–6 и задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4. Три-пять минут такого осознанного дыхания позволят стабилизировать эмоциональное состояние и привести человека в спокойное и уравновешенное состояние.

Второе упражнение оптимально использовать в ситуации раздражения или гнева. Обычно, в этом состоянии человек переходит на поверхностное дыхание, не делая полноценного вдоха и выдоха. Чтобы вернуть себе гармоничное, уравновешенное состояние, сосредоточьтесь внимание на своем дыхании: глубоко выдохните, расслабляя мышцы, затем задержите дыхание так долго, насколько возможно, после чего сделайте несколько глубоких выдохов и снова задержите дыхание. Повторите упражнение несколько раз подряд.

Третье упражнение также может помочь справиться с состоянием раздражения, объединив дыхание и приемы визуализации. Стоя или сидя примите максимально удобное положение тела, прочувствуйте свое дыхание. Сделайте медленный глубокий вдох носом. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри, поднимается вверх к ротовой полости. После этого резко выдохните и представьте, что вместе с выдохом вас покидают напряжение, раздражение, горечь или обида. Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете себя эмоционально комфортно.

К осмысленным приемам саморегуляции также принято относить способы, связанные с управлением тонусом мышц и движениями тела. Эта технология основана на теории Вильгельма Райха, который описал понятие «мышечного зажима», как телесное напряжение, возникающее под влиянием психических нагрузок. Навык произвольного расслабления мышц позволяет быстро снять психическое напряжение и восстановить свои силы. Так как без специальной тренировки сразу добиться полноценного расслабления всех мышц практически невозможно, попробуйте сосредоточить внимание на тех частях тела, которые наиболее напряжены. Для выполнения упражнения используйте следующий ал-

горитм: сядьте удобно, по возможности, закройте глаза, сосредоточьтесь на глубоко и медленном дыхании. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (или в обратной последовательности, как вам будет удобнее) и найдите места наибольшего напряжения. Постарайтесь напрячь места зажимов еще сильнее, вплоть до «дрожания» мышц. Сделайте это на вдохе и прочувствуйте состояние максимального напряжения. Затем, на выдохе резко расслабьте мышцы, «сбросив» напряжение. В хорошо расслабленной мышце появится тепло и приятная тяжесть [5].

Еще одна, выбранная нами, технология профилактики профессионального выгорания, разработанная в рамках поведенческой психотерапии, основана на приемах самоподкрепления. Практика работы с эмоциональным выгоранием показывает, что для выстраивания гармоничного эмоционального состояния важно научиться поощрять самого себя. В ситуации любого, даже незначительного успеха, мысленно говорите себе: «Я молодец!», «Я умница!», «У меня все отлично получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз и не позволяйте ни себе, ни другим обесценивать свои достижения [6].

Попробуйте использовать такие приемы самоподдержки, как «Вечерний пересмотр событий» и «Визуализация».

Цель первого упражнения – коррекция эмоционального состояния и избавление от остаточного напряжения. Устройтесь поудобнее, закройте глаза, «перематывайте пленку на начало дня» и последовательно посмотрите на все события дня, стараясь увидеть свои достижения и позитивные последствия предпринятых вами действий. Если поначалу сделать это будет сложно, то представьте себе, то вы просматриваете события дня другого человека, которого вы любите таким, которым он есть.

Второй прием позволяет мысленно представить себе ситуацию, которая еще не произошла. Вообразите, что вы уже имеете то, к чему стремитесь, или делаете то, чему хотите научиться и т. п. При выполнении этого упражнения главное –

придерживаться принципа систематичности, и практиковать его ежедневно в течение 5–10 минут утром и вечером.

К техникам самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания, можно отнести техники «Отрезать и отбросить», «Преувеличение» и «признание своих достоинств». Первая пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня ничего не получится...», «сегодня все валится из рук», «это никому не нужно» и т. д.). Выполняйте ее, как только почувствуете, что в создание закралась подобная мысль. Немедленно сделайте резкий, как бы «отрезающий» жест левой рукой и визуализируйте процесс «отрезания» и «отбрасывания» этой мысли. После чего «поместите» на место удаленной негативной мысли другую, позитивную. Для работы с негативными мыслями также можно использовать технику «Преувеличение»: при осознании негативной мысли, преувеличьте ее до абсурда, сделав смешной. При излишней самокритичности используйте технику «Признание своих достоинств» – разрешите себе не быть совершенством, а просто жить, радоваться и быть успешным человеком.

Подводя итог, мы можем сделать вывод о том, что каждая профессиональная деятельность в сфере «человек-человек» при определенных условиях может оказывать на сотрудников негативное воздействие и приводить к профессиональному эмоциональному выгоранию. Однако предотвратить последствия профессионального выгорания, а также помочь учителям, врачам, социальным работникам и т. п. по-новому взглянуть на свои обязанности, обрести веру в свои силы поможет правильно организованная профилактика, в основе которой лежит позитивный подход к ситуации.

Список литературы

1. Барышева А.Н. Как справиться с раздражением / А.Н. Барышева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elitarium.ru>
2. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 1999.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 71 с.

4. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени / М. Грабе. – СПб., 2008. – 49 с.

5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Г. Осухова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.

6. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе / Н.Г. Осухова. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.

7. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

8. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 224 с.