

"Логотерапия (терапия словом) как вид психотерапевтической коррекции эмоционального выгорания педагогов"

Синдром эмоционального выгорания - это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы.

Синдром эмоционального выгорания чаще встречается среди социальных профессий: социальные работники, медицинский персонал, педагоги, психологи, воспитатели и т. д.

В предварительном варианте Международного классификатора болезней (МКБ-11) эмоциональное выгорание определяется как "результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен".

Если на работе человек постоянно испытывает стресс, то в итоге его настигает эмоциональное выгорание. Стресс — это мощный выход энергии из организма, который тратится на решение возникших проблем. Чаще всего человек в стрессовых ситуациях замыкается в себе и пытается направить все силы на преодоление трудностей, организм пытается выработать дополнительную энергию. Но когда ресурсы закончатся, человека ждет психоэмоциональное и физическое истощение — так организм дает ему сигнал о необходимости отдыха и восстановления. В дальнейшем, если не предпринять адекватные меры по регуляции физиологического состояния организма, развиваются психосоматические заболевания и депрессивные расстройства.

Развитие синдрома эмоционального выгорания проходит в несколько этапов:

1. Сначала нарастает усталость, появляется слабость и расстройства сна (либо долго засыпает и тяжело просыпается утром, либо вечером засыпает раньше обычного, но просыпается ночью и долго не может уснуть). Возможны головные боли, диарея, тахикардия, аритмия, гипертония, снижение памяти и внимания (особенно его переключение и концентрация). Достаточно частыми являются не проходящие боли в горле, першение и хрипота, но при тщательном осмотре ЛОР-врачами диагнозы не подтверждаются.
2. Затем проявляются психологические симптомы, а именно личностные изменения — усиливается тревожность, развиваются депрессивные расстройства, часто меняется настроение, возникают неконтролируемые эмоции. На запущенных стадиях формируются зависимости: никотиновая, пищевая, алкогольная и даже наркотическая.
3. Крайняя степень проявления — парасуицид (причинение осознанного вреда своему здоровью, например, принять большую дозу снотворного, но без цели довести себя до смерти) или даже суицид.

При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу (психотерапевту), который поможет разобраться в причинах стрессового состояния, определит, на какой стадии выгорания

находится человек и даст необходимые рекомендации по улучшению состояния.

Работа по коррекции эмоционального выгорания предполагает выработку (развитие) имеющихся в резерве функций, начинающих со слова «САМО»:

- САМО – регуляция;
- САМО – коррекция;
- САМО – организация.

Процесс саморегуляции включает в себя осознание своей жизненной позиции: «все, что со мной происходит, зависит от меня» или «вся моя жизнь зависит от обстоятельств».

«Жизненная позиция»	«Все, что со мной происходит, зависит от меня»	«Вся моя жизнь зависит от обстоятельств»
Выход из неблагополучия	Разобраться в себе и понять, что мне нужно делать, чтобы изменить отношение к ситуации, приняв ее как данность. Собственные средства: отдых, самовнушение, дыхательные упражнения, релаксация.	Внешние источники: алкоголизм, наркомания, выброс отрицательных эмоций на близких и незнакомых людей.
Позиция человека	Субъект своей жизнедеятельности, отвечающий за все в ней происходящее, психологически готов к самостоятельному развитию у себя способности к саморегуляции, в своем развитии.	Объект внешних обстоятельств (виновато общество, начальник, время, в котором живем, неудачный брак и т.п.), готовый получить поддержку со стороны, т.е. к реабилитации, застревающий в своем развитии.
Способность к адаптации	Открытость к изменениям, к любой ситуации, включая экстремальную.	Закрытость к изменениям, ригидность, неспособность адаптироваться к различным ситуациям.

От современного педагога требуется высокий уровень саморегуляции.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

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

Логотерапия (терапия словом) - это словесное воздействие на сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений позитивной направленности (без частицы "не").

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. С

помощью слова мы непосредственно воздействуем на психофизиологические функции организма.

Способ 1. «Простые утверждения»

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением и снимает беспокойство.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Вот несколько примеров.

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом. Я образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите фразу несколько раз. Для лучшего усвоения этого способа первое время занимайтесь в тихом месте не менее десяти минут. Постепенно ваш разум научится ассоциировать (соединять) этот способ с релаксацией. В конце концов, он начнет срабатывать за 2 - 3 минуты.

Кроме того, часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А в ситуациях нервно-психических нагрузок, — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов, целесообразно хвалить себя мысленно, говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Способ 2. Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением: «**Разговаривать спокойно!**», «**Молчать, молчать!**», «**Не поддаваться на провокацию!**» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 3. Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, а для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите текст программы несколько раз.

Способ 4. Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны – это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять

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

Упражнение «Солнышко»

Инструкция: Нарисуйте солнышко с лучиками и на всех лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

Способ 5. Самовнушение (аутосуггестия) – процесс внушения, адресованный самому себе, один из приемов самоуправления личности. Чтобы самовнушения были эффективными, нужно давать себе правильные установки, сделать себя восприимчивым к этим установкам.

Как делать правильные установки:

- 1) Утверждение должно отражать то, что вы хотите, а не от чего пытаетесь избавиться. Не используйте частицу «не» при составлении утверждений и не упоминайте любые негативные моменты. «Я перестаю все забывать» – **неправильно**. **Правильно** - «Моя память становится лучше с каждым днем. У меня прекрасная память!».
- 2) Установка должна иметь конкретный смысл, быть простой и понятной - «Я люблю и любима».
- 3) Создавайте позитивный фон, используйте фразы: мне нравится, я наслаждаюсь, с удовольствием... Правильная формулировка - «Мне нравится делать людям добро!»
- 4) Формируйте установку в настоящем времени, а не в будущем. Используйте глаголы – их подсознание «читает» как призыв к действию. «Удача помогает мне во всех делах», «Я полна сил и энергии».
- 5) Проговаривайте установки не машинально, а со смыслом. Не ленитесь: проживайте их, старайтесь погружаться в них, прочувствуйте каждую формулу.

Способ 6. Аффирмация – это позитивно сформулированная фраза-утверждение, работающая как самовнушение с задачей изменить привычный образ мыслей и сформировать то будущее, к которому хочется прийти. Аффирмация должна быть сформулирована от первого лица («Я», «Мне», «Меня») и касаться четко обозначенной проблемной зоны личности.

Примеры аффирмаций:

- Я уверенный в себе человек.
- Моя жизнь спокойна и безопасна.
- Я забочусь о своем здоровье.
- Меня уважают и любят окружающие.
- Мне нравится учиться.
- У меня красивая походка.
- Я умею зарабатывать деньги.
- Во мне видят лидера и за мной идут люди.

Как работать с аффирмациями?

Аффирмации – это могущественная техника самогипноза, с помощью которой можно вытеснить из подсознания старые негативные убеждения и поместить на их место нужные вам программы самовнушения.

Чтобы самовнушение аффирмации начало действовать, аффирмации нужно многократно проговаривать. Полезно ежедневное написание левой и правой руками (для обоих полушарий) по 10-20 четко сформулированных

аффирмаций в течении трех недель. Проговаривание их вслух. Затем неделя перерыв и неделя контрольная. Все это с ведением дневника (наблюдение мыслей, чувств, образов, ощущений по ходу выполнения). Работает само по себе и в сочетании с другими техниками.

С помощью аффирмаций можно настроить себя на успех, повысить свою самооценку и привлечь нужные вам события. Можно ускорить воплощение желаний и процесс восстановления здоровья. Главное их правильно составить и грамотно использовать в своей жизни.

Правила постановки аффирмаций:

1) Первое, что вам следует сделать, это подумать над тем, что вы намерены усовершенствовать в своей жизни. Выбрать цель, которую вы действительно хотите достичь. Например, вы хотите восстановить свое здоровье. Желание выбрано, прекрасно. Теперь можно приступить к составлению формул самовнушения.

2) Аффирмации нужно составлять от первого лица. В вашей новой мысли вы должны обязательно присутствовать. Это очень важное правило. И необходимо его соблюдать, чтоб добиться нужных результатов. Например: «Я достойна прекрасного здоровья», «Моя осанка выпрямляется», «Я чувствую себя все лучше и лучше».

3) В ваших формулах самовнушения не должно присутствовать частички «не». Иначе подсознание не правильно истолкует вашу аффирмацию, так как оно не воспринимает отрицания. И если вы говорите: «Я не болею», ваш внутренний разум понимает эту формулу, как «Я болею» Поэтому лучше проговаривать аффирмации без частицы «не». Вместо «Я не болею» лучше сказать «Я замечательно себя чувствую».

4) Обязательно составляйте формулы самовнушения в настоящем времени. То есть не нужно проговаривать «Я буду здорова», иначе вы никогда не исцелитесь. Правильно будет сказать «Я здорова», а еще лучше «Мое здоровье восстанавливается с каждым днем». Последняя аффирмация хороша тем, что она снимает внутренний барьер, в виде вашего недоверия. Такие аффирмации более эффективны.

Как применять аффирмации

Позитивные утверждения можно использовать как в устной форме, так и в письменной. Вы можете записывать их на бумагу, можете проговаривать вслух или про себя. Можете сочинить песню из формул самовнушения и петь ее регулярно. Можете прослушивать их на телефоне. Выбирайте то, что вам наиболее подходит. Главное использовать эту технику регулярно и в хорошем расположении духа.

Таким образом, логотерапия (терапия словом) является эффективным средством психотерапевтической коррекции эмоционального выгорания педагогов. А придерживаясь жизненной позиции «Все, что со мной происходит, зависит от меня», можно дополнить словотерапию созидательной визуализацией и другими техниками воздействия на подсознание.

Примечание. Данный материал составлен на основе интернет - источников.