

Серебрякова А.И. (Пенза, Россия)

Пензенская государственная технологическая академия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПГТА

Проблема сохранения здоровья и работоспособности лиц, подвергающихся воздействию стрессовых ситуаций, в последнее время привлекает внимание большого числа исследователей: Б.С.Братусь, Дж. Гринберг, Б.В.Зейгарник, Г.Селье, Н.В.Тарабрина и др. Изучение поведения человека

в стрессовых ситуациях приобретает особое значение в связи с актуальной задачей формирования устойчивости к воздействию неблагоприятных жизненных факторов, в том числе и в профессиональной деятельности. Это связано с тем, что многие области профессиональной деятельности человека связаны с эмоциональным напряжением, влияющим не только на психическое и физическое здоровье отдельного работника, но и на организационную среду и эффективность организации в целом. Особенно проблема эмоционального выгорания актуальна для людей, работающих в системе «человек-человек». Как известно, профессия преподавателя является одной из наиболее подверженной синдрому эмоционального выгорания, что обусловлено высокой интенсивностью общения, осуществляемого в течение продолжительного времени. При этом, по мнению М. Буруша, Э.К.Туркиной профессиональное выгорание связано с низким уровнем психологической культуры, недостаточным развитием коммуникативных возможностей, навыков саморегуляции.

К основным проявлениям синдрома эмоционального выгорания у преподавателей относятся сложность во взаимодействиях, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей обучающихся. К тому же подобное состояние оказывает влияние и на личную жизнь специалиста: может возникнуть нарушение во взаимоотношении с родными, особенно детьми, и друзьями; стать причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или же раздражения и агрессии, направленной либо на себя, либо на окружающих. Следовательно, подобные расстройства отрицательно сказываются на профессиональной деятельности.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, выражающейся в нервном истощении, физическом утомлении, личной отстраненности, а так же в снижении удовлетворённости результатами работы.

В этой связи особую важность приобретает своевременное выявление признаков эмоционального выгорания у преподавателей и осуществление профилактики, а при необходимости – коррекционных мер.

Вышеизложенное послужило основанием для проведения в Пензенской государственной технологической академии (ПГТА) исследования направленного на выявление уровня эмоционального выгорания и стрессоустойчивости профессорско-преподавательского состава.

В исследовании приняли участие 148 преподавателей академии, стаж работы которых более одного года. Участие в исследовании носило добровольный характер. Тестирование проводилось с использованием следующих методик: опросник «Шкала психологического стресса», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Результаты исследования по опроснику «Шкала психологического стресса» показали низкий уровень стресса у 15,5% респондентов, средний уровень – у 56,8% и высокий уровень – у 27,7%.

По методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» были выявлены следующие результаты:

- Фаза «Напряжение»: не сформирована у 25,7% опрошенных, находится в стадии формирования у 42,6%, является сформировавшейся у 31,7%. Для данной фазы характерны общая мобилизация организма, рост скорости и интенсивности реакций, повышение четкости познавательных процессов; повышение результативности деятельности.
- Фаза «Резистенция»: не сформирована у 17,6%, находится в стадии формирования у 52,7%, является сформировавшейся у 29,7%. На этой фазе наблюдается снижение качества выполняемой работы и увеличивается количество ошибок по причине возникновения реакции торможения; появляется неорганизованность, теряется часть передаваемой информации; при принятии решения не учитываются последствия.
- Фаза «Истощение»: не сформирована у 20,9%, находится в стадии формирования у 46,6%, является сформировавшейся у 32,4%. На этой фазе может произойти нарушение внутренней регуляции поведения человека, поведение становится неадекватно ситуации, происходит потеря контроля над ситуацией, ослабевают защитные функции организма.

Среди сложившихся и доминирующих симптомов эмоционального выгорания наиболее часто встречаются: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой (фаза «Напряжения»); неадекватное эмоциональное избирательное реагирование, расширение сферы экономии эмоций (фаза «Резистенция»); эмоциональный дефицит, психосоматические и вегетативные нарушения (фаза «Истощения»).

При подсчете общего итогового балла было выявлено, что у 17,6% исследуемых отсутствует синдром эмоционального выгорания, у 54% – наблюдается средний уровень эмоционального выгорания, у 18,2% – высокий уровень эмоционального выгорания, у 10,1% – критический уровень эмоционального выгорания.

При анкетировании респондентов, направленного на изучение состояния здоровья было выявлено, что многие из них ощущают физическое напряжение, дискомфорт, давление в области плеч, верхней части спины и груди, шей. Подобные симптомы в работах В.Райха определяются как «мышечные зажимы», которые блокируют эмоции, жизненную энергию, силы, способности, ограничивают подвижность, ресурсы жизнестойкости тела и приводят к снижению качества жизни и полноценности самой личности. В данном случае можно говорить о проявлениях шейного и грудного блоков, которые подавляют крик, гнев, плач, агрессию, смех. Часто эти состояния не получают выхода по прошествию времени.

На основании этого, для преподавателей ПГТА была разработана программа профилактики и психокоррекции, которая, в числе прочих,

включила в себя и методы телесно-ориентированной терапии, направленные на:

- осознание механизмов блокировки подавляемых, неотреагированных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида, страх; негативные последствия, которые остаются как в подсознании, так равно и в теле, и проявляются различными хроническими мышечными напряжениями и вследствие этого – нарушением подвижности, осанки, болевыми синдромами и болезненными состояниями;
- безопасную для организма разблокировку подавленных эмоций, «сброс» стрессовых состояний, оставшихся в теле;
- формирование новых, исключающих подобное «застревание», способов и сценариев поведения, дающих возможность избегать их негативного воздействия, а в дальнейшем и не попадать в стрессовые ситуации;
- обучение достигать физической и душевный комфорт в различных сферах деятельности: личностной, профессиональной и т.д.;
- активизацию творческого потенциала, и как следствие этого - повышение качества жизни.

Приемы, используемые в телесно-ориентированной терапии, помогают найти связь между состояниями тела, разума и души – соответственно, между ощущениями, эмоциями и убеждениями.

Главным отличием от других методов и психотехник является возможность прямого доступа к подсознанию, что предусматривает высокую психологическую экологичность разработанных программ.

Литература:

1. Малкина-Пых И.Г. *Психосоматика: новейший справочник*. М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2003.
2. Михалец И.В., Рогашова И.Ю., Артемьев А.В. *Профессиональное выгорание в социальных профессиях*. Пенза, Изд-во ПГТА. 2010.
3. Сандомирский М. *Психосоматика и телесная психотерапия*. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
4. Синдром эмоционального выгорания. *Медицинская газета* / [Электронный ресурс] / http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html
5. *Телесно-ориентированная терапия* / [Электронный ресурс] / <http://www.ezoterik.info/tot/>