

сийского образования в 2006-2007 гг. продемонстрировал удивительный факт: если несколько лет назад люди выходили на рынок дополнительного образования и платили деньги, чтобы уйти с того места, где они работали и найти лучшее, то сейчас 65% людей платят, чтобы удержаться на своем месте.

Таким образом, в современной России формируются объективные условия для объединения усилий широкого круга заинтересованных сторон для создания современной системы высшего профессионального образования, обладающей свойством инвестиционной привлекательности для диверсифицированных инвестиций.

*(Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ «Инвестиционные процессы в высшем образовании России: региональный и отраслевой аспекты» № 08-02-64205 а/Т)*

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сабуров Е.Ф. Инвестиционный климат в образовании // Общественные науки и современность. 2007, №1, с.5-16.
2. Schultz T.W. Capital Formation by Education, J. Political Economy, 68, p. 571-583 (1960)
3. Miller H.P. Annual and Lifetime Income in Relation to Education: 1937-1959, Amer. Eco. Rev., 50, p.962-968 (1960).
4. Федеральная целевая программа "Развитие атомного энергопромышленного комплекса России на 2007 - 2010 годы и на перспективу до 2015 года". Утверждена Постановлением правительства РФ от 06.10.2006. Материалы сайта: <http://www.fips.ru/>
5. Информационный документ Европейской Комиссии «О роли университетов в Европе знаний» (2003г.). Режим доступа: <http://www.tempus-russia.ru/>

#### ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЦ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Петрушин В.И.

Московский государственный педагогический университет  
Москва, Россия

Профессия педагога, психолога, социального работника связана с постоянным общением с другими людьми при выполнении своих профессиональных обязанностей. Поскольку один человек для другого является сильным раздражителем, то неудивительно, что трудные ситуации взаимодействия при их частом повторении вызывают эмоциональное перенапряжение, которое ведет к появлению синдрома хронической усталости, которое в свою очередь ведет к эмоциальному выгоранию.

По нашим данным до 70 процентов учителей общеобразовательных школ имеют признаки этого симптома.

Первоначально выдвигались гипотезы, что причины синдрома хронической усталости вызывают особые разновидности вирусов, неблагоприятная экологическая обстановка. Но в конце концов большинство исследователей пришло к выводу, что в основе заболевания лежат чрезмерные нагрузки на организм, попросту говоря - стресс.

Синдром хронической усталости и эмоциональное выгорание начинается как банальный грипп и ее симптомами на физиологическом уровне являются:

- небольшое повышение температуры,
- боль и першение в горле,
- увеличение лимфатических узлов на затылке и подмышками,
- боли в мышцах и в суставах,
- расстройства сна.

На психологическом уровне возникают:

- чувство непреходящей усталости и слабости,
- депрессия,
- снижение интеллектуальных возможностей,
- быстрая утомляемость,
- раздражительность.

Все эти признаки очень похожи на простудные и инфекционные заболевания. Поэтому другое название синдрома хронической усталости - "грипп молодых карьеристов". И его тоже с избытком хватает в современных условиях, особенно у амбициозных молодых людей.

При повышенной ответственности за выполнение своей работы у человека возникает еще один синдром – хронической тревоги /СХТ/, который усиливает означенные симптомы.

Мелкие, но частые каждодневные стрессы - жестокий бич для многих специалистов, работающих с людьми. Их критическая масса приводит к хронической тревоге и беспокойству. Эти состояния возникают из-за внутреннего конфликта и страха не справиться со своими многочисленными обязанностями, за которыми, как призрак, стоит страх физической или социальной смерти. Тревожность и беспокойство вызывают тягостные ощущения, которые сопровождаются учащенным сердцебиением, потерей аппетита, снижением сексуальной потенции, учащенным дыханием, потливостью, головными болями, бессонницей, потерей собственной идентичности, когда пациент говорит врачу, что он не чувствует себя самим собой.

Тревожность может проявляться в навязчивых действиях вроде трясение ногами или стучанием пальцами по столу, нервных тиках, курении и пристрастии к алкоголю. Одним из распространенных проявлений тревоги является стремление контролировать все жизненные ситуации,

за которым стоит страх “кабы чего не вышло”. Это приводит к мелочной опеке окружающих, делающих их жизнь невыносимой.

Признаками скрытой тревожности являются плохой сон и раздражительность, появление чувства апатии, тяга к перееданию, алкоголю, курению. Её можно увидеть в совершении многочисленных бессмысленных покупках, что называется сегодня модным словом “шопинг”. Сюда же надо отнести и многоречивость, часто переходящую пустую болтливость, изнуряющей собеседника бесконечными повторами и занудством. Всё это - сигнал для того, что человек должен дать себе передышку, иначе рано или поздно подобное состояние может закончиться плохо.

Ф.Перлз определял тревогу как переживание разрыва между тем, что есть сейчас и тем, что будет потом. Если обратить к известной пирамиде потребностей А.Маслоу, то можно констатировать, что тревога может возникать и возникает на самых разных уровнях жизнедеятельности. Основываясь на концепции А.Маслоу, а так же подхода, предложенного О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова<sup>9</sup>, причины, по которым возникает тревога, могут быть следующими.

На первом уровне тревога возникает как следствие переживания невозможности успешного решения материальных проблем, удовлетворения физиологических потребностей и достижение хорошего физического самочувствия.

На втором - как переживание невозможности безопасного существования, а так же возможности удовлетворения потребностей в сенсорном опыте - ощущениях, восприятии, мышлении.

На третьем уровне тревога может возникнуть как следствие неудовлетворяемой потребности в самоуважении и самопознании, вследствие расплывчатости *Я-образа* и недостаточной самоидентичности.

На четвертом уровне тревога связана с невозможностью иметь друзей и семью, дающих ощущение психологической стабильности. Очень многие наши современники страдают либо из-за отсутствия друзей и поверхности обыденных контактов, либо из-за невозможности создать семью, либо из-за её благополучия.

На пятом уровне тревога может возникать как следствие недостаточной укорененности в культуре собственного народа, слабости родовых корней, отказа от следования нравственным эталонам, принятым в данной культуре и в своей профессиональной группе.

На шестом уровне тревога связана с потерей смысла собственного существования, отсутствия четких нравственных идеалов и ориентиров, дающих объяснение глубинным основаниям индивидуального существования /экзистенции/.

На седьмом уровне тревога возникает как недостаток в самоактуализации и издержки в достижении Самости, понимаемой в концепции К.Юнга как единство сознательного и бессознательного, индивидуального и коллективного опыта. На этом уровне может возникнуть так называемый “зоогенный невроз”, связанный с отказом в силу каких-либо неблагоприятных условий или обстоятельств от реализации глубинных потенций.

Для избежания тревоги и достижения гармоничного существования необходимо, чтобы все выше указанные уровни потребностей взаимодействовали согласованно, не подавляя один другого. Как отмечают исследователи, для “такая согласованность возможна лишь на основе определенной системы ценностей и при условии ответственности личности за своё развитие”.<sup>10</sup>

Оба этих синдрома – хронической усталости и хронической тревоги – ведут к эмоциональному выгоранию специалиста, в результате чего у него наблюдается падение профессиональной эффективности и повышение чувства неудовлетворенности жизнью, ведущей к невротическим отклонениям в личности и психосоматическим отклонениям в здоровье.

Классическими психосоматическими болезнями, развившимися в результате психологических причин, считаются бронхиальная астма, язвенный колит, эссенциальная гипертония, нейроремит, ревматоидный артрит, язва двенадцатиперстной кишки, болезнь щитовидной железы гипertiреоз. Эти болезни возникают как своеобразная защита организма в ответ на тяжелые переживания ради сохранения душевного спокойствия.

Поэтому, как наставлял своего друга Луцилия великий стоик Сенека, - “Лечить надо душу: ведь от нее у нас и мысли, и слова, от нее осанка, выражение лица, походка. Когда душа здорова и сильна, тогда и речь могучая, мужественна и бесстрашна; если душа рухнула, она все увлекает в своем падении”.

Исследования показывают, что лица гуманистических профессий – педагоги и социальные работники часто оказываются недостаточно вооруженными для того, чтобы уметь противостоять сложностям своей профессии

#### **Методологические основы профилактики эмоционального выгорания**

Преодоление негативных последствий стресса на основе достижений современной науки - важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая имеет социальный, психологический и медицинский аспекты.

*Социальный* аспект профилактики включает в себя создание средовых условий, которые предотвращают психологический травматизм.

<sup>9</sup> Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М., 2001, с. 269-270.

<sup>10</sup> Там же, с. 276.

Сюда следует отнести в первую очередь ликвидацию материальных и бытовых трудностей. Улучшение социально-экологической обстановки так же входит в социальные задачи профилактики невротических отклонений.

*Медицинская профилактика* включает в себя:

- освоение каждым специалистом навыков здорового образа жизни.
- закаливание организма,
- регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики.

*Психологическая профилактика* стрессов включает в себя:

- формирование внутреннего локуса контроля в отношении своего физического и психологического состояния,
- постановку общественно значимых жизненных целей,
- упорядочение межличностных отношений в семье и на производстве,
- создание оптимального психологического климата в трудовом коллективе на основе психологической совместимости,
- обучение правильным навыкам межличностной коммуникации,
- воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализацией на основе овладения навыками саморегуляции,
- научную организацию труда,
- создание условий для личностного роста, как в рабочем коллективе, так и в специально организованных психотерапевтических группах,
- выработку четкой концепции собственной жизни.

Представления человека о своей жизни могут быть рассмотрены на трех уровнях.

*На соматическом уровне* помимо жалоб важно выяснить общие принципы отношения человека к своему здоровью, возрасту, вкладу его самого в свою физическое развитие.

*На личностном уровне* выясняются отношения к себе как к личности, уровень самооценки, восприятие своего собственного поведения, включая мысли и чувства.

*На социально-психологическом уровне* выясняется отношение человека к сложившейся ситуации и его собственный вклад в её создание.

В решении этих задач ведущая роль принадлежит трем типам целителей. Это - философ, артист и врач. Первый обеспечивает человеку правильное мировоззрение, второй обеспечивает нормализацию душевной жизни, третий помогает лечить от недуга само тело. Совмещение в личности всех трех ролей - залог хорошего психологического и физического самочувствия.

Для более четкой выработки стратегии психокоррекции в современной психотерапии широко используется разработанный Лазарусом метод системного анализа трудной ситуации,

проводимый по семи направлениям - BASIC-ID - по первым английским буквам слов: behavior, affect, sensation, imagination, cognition, interpersonal relation, drugs - т.е. поведение, аффект, ощущения, воображение-представления, когниции, межличностные отношения, лекарства. По каждому из этих спектров здоровья может быть разработана тактика изменений, которые проявляются через коррекцию отношений личности к самой к себе и создавшейся ситуации.

#### **Рекомендации**

Скорая помощь при остром стрессе

1. Умойтесь холодной водой.

2. Выпейте воды или лучшие сока.

3. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.

4. Потрясите кистями, руками, ногами.

5. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 5-10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

6. Вдохните животом и медленно выпустите воздух. Мычите при этом как будто вы стоите.

7. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробежитесь и помахайте руками.

8. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.

9. Сделайте себе массаж лица и головы.

Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щёк.

10. Переключите внимание на посторонний объект. Осмотритесь и присмотритесь. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание или какие-нибудь безделушки. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

11. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию.

12. Сожгите рисунок.

13. Уменьшите значение события. Скажите себе: - "Это не конец света! Мы еще живем! Бывали дни и похуже! Я всё равно себя люблю!"

14. Прогуляйтесь по улице без спешки, смотря на толпу и разглядывая встречных людей.

15. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называет как "Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы". Побудьте в нем несколько минут.

16. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.

17. Вы в полном порядке.