**Тема: Искусство как средство профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов**

В настоящее время одной из важных профессий, непосредственно влияющей на процесс обучения детей, является преподаватель. Не стоит забывать о трудностях данной профессии, суть которых заключается в столь интенсивном психоэмоциональном общении с детьми. На преподавателей оказывается различное воздействие со стороны учеников, их родителей, коллег, руководства. Все прежде перечисленное способствует снижению уровня психологического здоровья, а также развитию синдрома эмоционального выгорания.

Педагогическая деятельность, в целом, в силу своей специфики, предполагает повышенный риск формирования синдрома «эмоционального выгорания». Синдром выгорания как следствие стрессов, связанных с профессиональной деятельностью, уже более тридцати лет активно изучается в рамках организационной, клинической психологии.

Впервые проблема эмоционального выгорания была обозначена в 1974 году, в работе американского психиатра Герберта Фрейденбергера, который обратил внимание на данную проблему, в связи с увеличением количества специалистов, жалующихся на появление ухудшения как психического, так и физического здоровья, при отсутствии каких либо патологий. Изучив проблему, исследователь описал данный феномен и ввел название «эмоциональное выгорание» (burnout), особо подчеркнув, что данному патологическому состоянию наиболее подвержены специалисты гуманитарных профессий.

 В дальнейшем, исследованию проблемы эмоционального выгорания было посвящено множество трудов как зарубежных, так и отечественных психологов. Е. Эделвич и А. Бродский описывают выгорание как процесс крушения иллюзий. Они определяют выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующую потерю идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы. Исследователи считают, что изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем.

 Среди отечественных публикаций последних лет следует отметить, прежде всего, работы В.В. Бойко, в которых детально описаны собственно синдром эмоционального выгорания, стадии его формирования и характерные симптомы, связанные с каждой из стадий. Особо следует отметить, что В.В. Бойко разработана методика диагностики уровня эмоционального выгорания, эвристичность которой подтверждена, в том числе, и в ходе целого ряда практикоориентированных исследований, осуществленных в современных российских условиях посредственно связанных с профессиональной деятельностью. В. В.Бойко в своих трудах подробно раскрывает факторы организационного характера, среди прочих, он называет такие как: высокая рабочая нагрузка, отсутствие социальной поддержки, необходимость проявлять эмоции, часто не соответствующие реальным, недостаточное количество времени, предназначенного для отдыха и т.д. Тем не менее, выгорание не вызвано исключительно трудовой деятельностью. Определенные черты личности, такие как перфекционизм, амбициозность, тип темперамента, акцентуации характера; а также образ жизни также могут выступать как причины выгорания.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно, В.В. Бойко выделят три основных фазы выгорания:

 1. Невротическая реакция, схожая с чертами неврастении (синдрома раздражительной слабости) – одной из классических форм невроза.

2. Фаза сопротивления – выделяется весьма условно, ведь фактически сопротивление стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Формирование такой психологической защиты сопровождается неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, эмоционально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономии эмоций, не только при выполнении своих профессиональных обязанностей, но и во взаимоотношениях с родными и близкими людьми.

 3. Истощение – снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности второй фазы (фазы 14 сопротивления). Фаза истощения характеризуется ослабление нервной системы, усугублением эмоционально-нравственной дезориентацией и появлением психосоматических и вегетативных нарушений.

Исследователи выгорания показывают, что педагоги начинают испытывать данный симптом через 2 – 4 года после начала работы. Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий. Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. Практически все исследователи показывают, что повышенные нагрузки, сверхурочная работа, отсутствие полноценного отдыха стимулируют развитие выгорания. Тем не менее единого взгляда на данную проблему нет. Но эмоциональное выгорание не является неизбежным.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведёт к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

**Стадии профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии – три лестничных пролёта в глубины профессиональной непригодности:

*1-я стадия:*

* начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы всё пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
* исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстранённость в отношениях с членами семьи;
* возникает состояние тревожности, неудовлетворённости; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

*2-я стадия:*

* возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
* неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это осознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

*3-я стадия:*

* притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
* такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

**Три аспекта (последствия) профессионального выгорания**

|  |  |
| --- | --- |
| Последствие | Проявления |
| **Первый -***снижение самооценки* | Как следствие, такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем они могут перейти в агрессию и отчаяние. |
| **Второй -***одиночество.* | Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с окружающими. Преобладают объект-объектные отношения. |
| **Третий -***эмоциональное истощение, соматизация* | Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д. |

Для проведения диагностики или самодиагностики профессионального выгорания существуют различные **методики**:

* опросник В.В.Бойко, предназначенный для диагностики уровня эмоционального выгорания;
* опросник MBI (К.Маслач и С.Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой);
* Экспресс-диагностика «выгорания» и др.

Эффективные меры психопрофилактики могут предотвратить появление синдрома эмоционального выгорания.

Одним из подходов психопрофилактики эмоционального выгорания является арт-терапия.

Термин «арт-терапия» в переводе с английского означает «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством», или «использование искусства как терапевтического фактора». «Наши переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «темных» аспектов нас самих, а самопринятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим», в свое время подчеркивал Л.С. Выготский. Художественное творчество, представляет взаимосвязь таких факторов как экспрессии, коммуникации и символизации является основой арт-терапии, считает В. Беккер-Глош. Плодотворно трактует термин «арт-терапия» М. Либман, определяя искусство как средство для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения.

Язык искусства – красок, линий, форм и образов – говорит нам о том, что очень сложно выразить при помощи слов.

Арт-терапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из наших мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта.

Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой. Арт-терапия, как профессиональная деятельность, – сравнительно новая область науки и практики, однако то, что художественная деятельность обладает целительным эффектом, известно еще с древности. На протяжении всей человеческой истории искусство отражало мир человеческих страстей от бесконечной радости до глубочайшей печали, от триумфа до трагических потерь и служило людям как чудодейственное средство психологического и духовного возрождения.

 В последние десятилетия художественное творчество как великая целительная сила было открыто и высоко оценено вновь. Многие люди обнаружили, что художественная деятельность помогает им избавиться от стресса, решать проблемы, преодолеть тяжелые переживания, связанные с потерей близких людей, и даже избавиться от боли и других неприятных физических симптомов.

Арт-терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг. под эгидой аналитической психологии К.Г. Юнга.

Итак, основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Задачи арт-терапии

1. Дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам.

2. Облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода.

3. Получить материал для психодиагностики.

4. Проработать подавленные мысли и чувства.

5. Установить контакт с клиентом.

6. Развить самоконтроль.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

8. Развить творческие способности и повысить самооценку.

Направления арт-терапии в целом соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически не ограничено.

Выделяют собственно арт-терапию (визуальные виды искусства):

1. Изотерапия – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисование, лепка, декоративно- прикладное творчество и т. д.

2. Библиотерапия – лечебное воздействие чтением.

3. Музыкотерапия – лечебное воздействие через восприятие музыки.

4. Цветотерапия – лечение цветом.

5. Кинезитерапия (танцетерапия, вокалотерапия, хореотерапия).

 6. Фольклорная арт-терапия – лечение произведениями народного творчества.

7. Ароматерапия – улучшение психического и физического здоровья с 35 помощью натуральных эфирных масел, полученных из ароматических растений.

 8. Имаготерапия – лечебное воздействие через образ, театрализацию.

 Свойства арт-терапии заключаются в следующем: помогает выразить агрессивные чувства в социально-приемлемой форме; облегчает выражение подсознательных конфликтов и внутренних переживаний с помощью зрительных образов; способствует установлению позитивных отношений с психотерапевтом и друг с другом; позволяет сублимировать негативную энергию в творчество. Они также эффективны, но самая популярная сегодня – именно изобразительная. Она помогает прийти в себя расслабиться и обрести внутреннее равновесие.

Еще во 2 веке до нашей эры в Китае было известно о влияние действий руками на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. На кистях рук расположены множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. Не только восточные мудрецы, но и отечественные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В. М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость.

Наверное, Вы не раз замечали, что находясь в затруднительной жизненной ситуации, главное – это не зацикливаться на ней, а суметь отвлечься другими делами. Тут и ответ на вопрос, как творчество влияет на Вашу жизнь! Поэтому так важно каждому из нас иметь хобби, которое будет нас успокаивать и возвращать нам радость

Но вместе с тем, арт-терапия может использоваться не только тогда, когда у человека возникают проблемы. Каждый человек в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений: происходит самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности. Причем совершенно не важно, есть ли у человека какие-либо художественные способности или навыки изобразительной деятельности.  И также нет ограничений по возрасту.

*Преимущества арт-терапии* заключаются в том, что она:

* подходит практически всем людям, вне зависимости от их возраста и не требует специальных творческих навыков и умений;
* является в основном средством невербального общения, что обеспечивает прямой доступ к подсознанию;
* позволяет выразить негативные эмоции в социально приемлемой манере и без вреда для окружающих;
* способствует сближению людей и налаживанию гармоничных отношений, что очень ценно в случае взаимной антипатии и трудностях с установлением контакта;
* обеспечивает объемный материал для последующего анализа;
* является средством свободного самовыражения, проходит в теплой доверительной атмосфере, вызывает у людей положительные эмоции и помогает в формировании оптимистической жизненной позиции.

Таким образом, методики арт-терапии предоставляют нам возможность творить собственную жизнь в прямом смысле этого слова: рисовать грусть, лепить счастье, писать о трудностях и танцевать настроения.

Реализовать внутренние возможности и в итоге оказаться в гармонии с самим собой и окружающим миром может каждый и для этого не нужна специальная подготовка. Один из основных принципов арт-терапии гласит, что ***творчество целительно уже само по себе***, оно не только позволяет нам снова прожить и разрешить внутренние конфликты, но также обогащает нашу душу. Арт-терапия предоставляет нам прекрасную возможность для этого – здесь мы можем выразить себя, обрести исцеление и реализовать свой внутренний потенциал.

*«Искусство есть такая потребность для человека, как есть и пить. Потребность красоты и творчества, воплощающего её, нераздельна с человеком, и без неё человек, может быть, не захотел бы жить на свете».****Ф.М. Достоевский***