ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕТОДАМИ ЛОГОТЕРАПИИ

Л. В. Смолова

SPOD-мир

- ✓ **Steady** (устойчивый)
- ✓ **Predictable** (предсказуемый)
- ✓ **Ordinary** (простой)
- ✓ **Definite** (определенный)

VUCA-мир

(с 1980-х гг. XX в.)

- ✓ **Volatility** (изменчивость)
- ✓ **Uncertainty** (неопределенность)
- ✓ **Complexity** (сложность)
- ✓ **Ambiguity** (неоднозначность)

BANI-мир

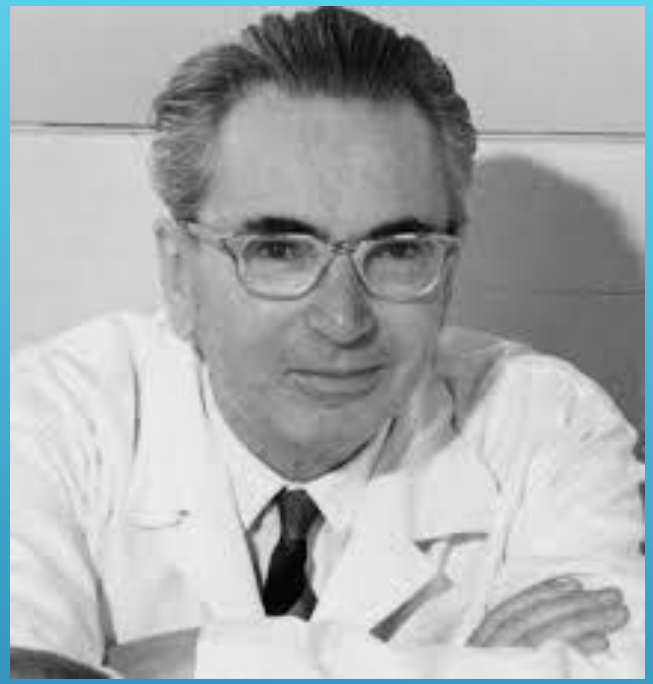
(с 2019 г.)

- ✓ **Brittle** (хрупкий)
- ✓ **Anxious** (тревожный)
- ✓ **Nonlinear** (нелинейный)
- ✓ **Incomprehensible** (непостижимый)

- ✓большое количество контактов
- ✓необходимость эмоциональной включенности
- ✓ общение с социально незащищенными группами населения
- ✓хроническая усталость
- ✓сложность восстановления и саморегуляции
- ✓невысокая трудовая мотивация
- ✓нехватка ресурсов

Решение проблемы профессионального выгорания

- ✓на *уровне организации*
- ✓на уровне *отдельной личности*



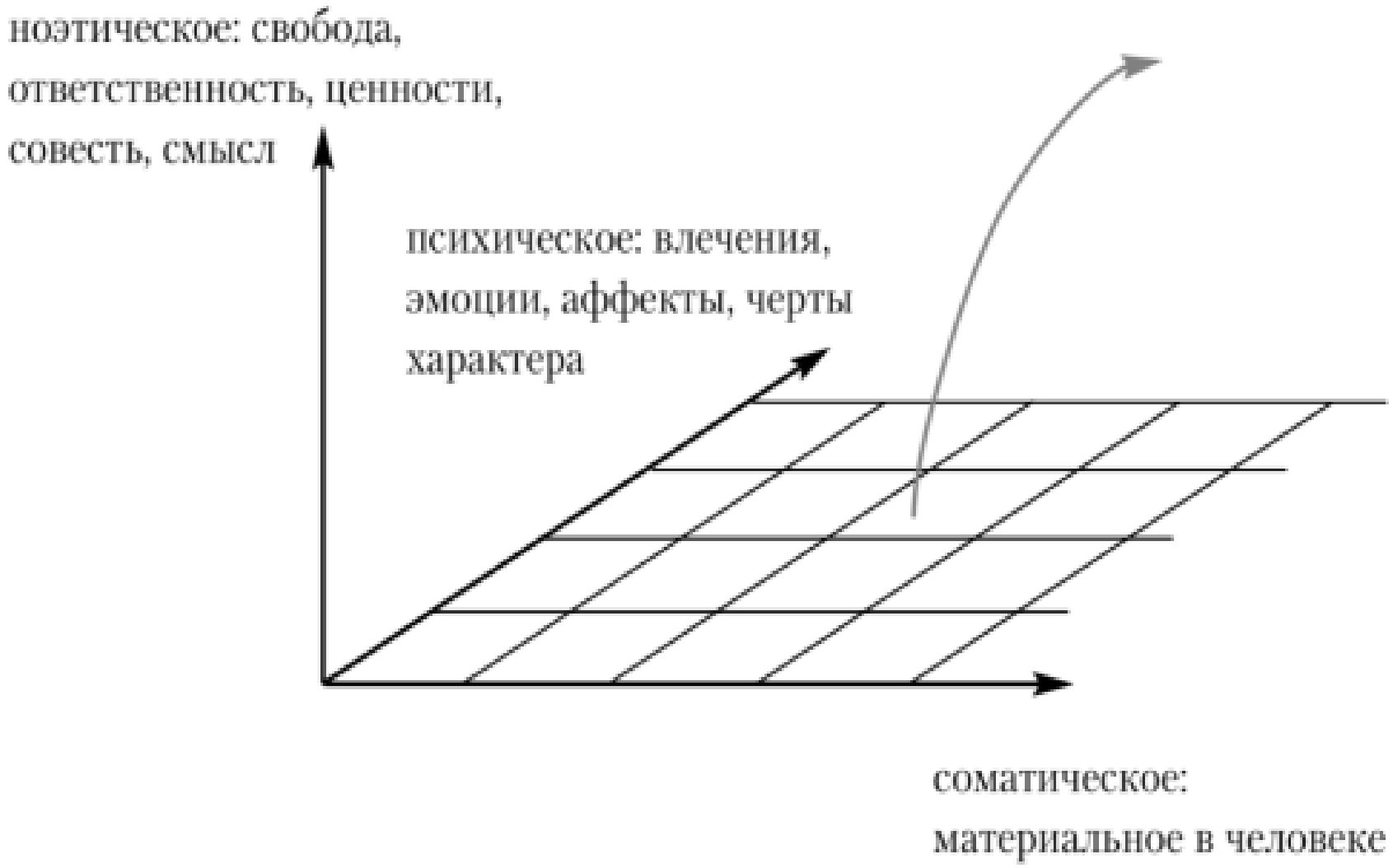
Виктор Эмиль Франкл
(1905 – 1997)

- ✓ Доктор и душа
- ✓ Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере
- ✓ Подсознательный бог Психотерапия и религия
- ✓ Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия

Дэвид Гуттманн
(р. 1932)

- ✓ Логотерапия для профессиональной помощи. Социальная работа, наполненная смыслом
- ✓ Поиск смысла жизни в среднем и пожилом возрасте. Мудрость и духовность согласно логотерапии

Дименсиональная онтология В. Франкла



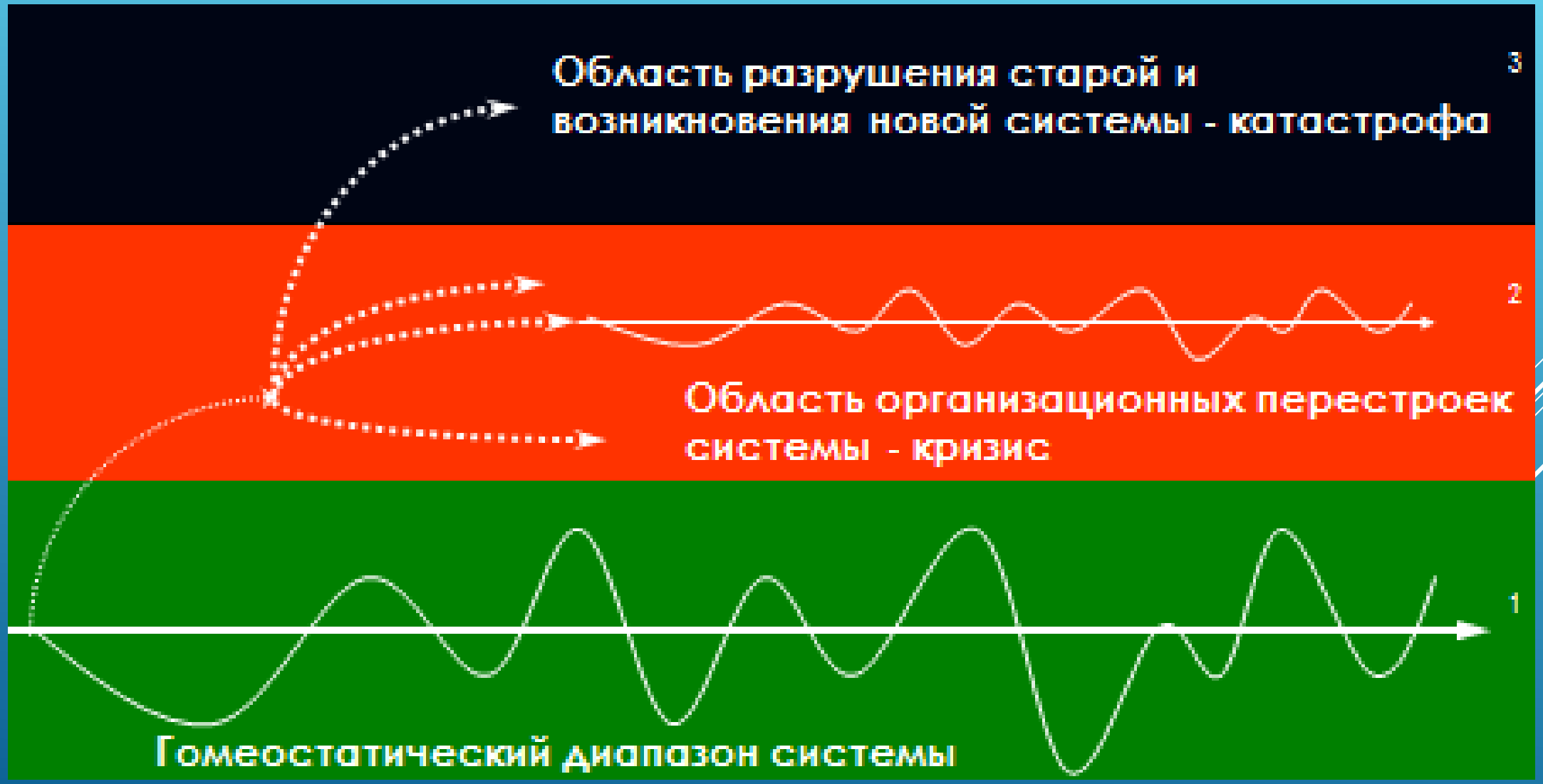
Уолтер Брэдфорд Кеннон
(1871 – 1945)

ГОМЕОСТАЗ

(«одинаковый, подобный» + «стояние; неподвижность»)
— саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия.

Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ



Способы существования системы:

1) ***саморегуляция*** (*гомеостазис*) – целесообразное функционирование живых систем.

В случае, если стратегией развития человека является ***саморегуляция***, – он старается адаптироваться к условиям среды, вышестоящим и нижестоящим системам, удерживаться в зоне комфорта, предсказуемости и стабильности.

Основная задача – приспособительная, то есть ***функционирование*** *и* ***выживание***: человек находится в ситуации зависимости от окружающей среды и отталкивается от нее, как от данности.

Концепция ноодинамики в логотерапии

Гомеостаз – подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее **противодействия** нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам.

Я считаю опасным заблуждением полагать, что человеку необходимо прежде всего равновесие или, как говорится в биологии, «гомео-стазис», т. е. безнапряженное состояние. Человеку на самом деле требуется не равновесие, но скорее стремление и борьба за цель, достойную его. Он нуждается не в разрядке напряжения любой ценой, но в возбуждении потенциального смысла, который он должен реализовать.

*Человек нуждается не в гомеостазисе, но в том, что я называю «**ноодинамикой**», т. е. в духовной динамике в полярной области напряжения, где одним полюсом является смысл, подлежащий осуществлению, а другим – человек, который должен его осуществить.*

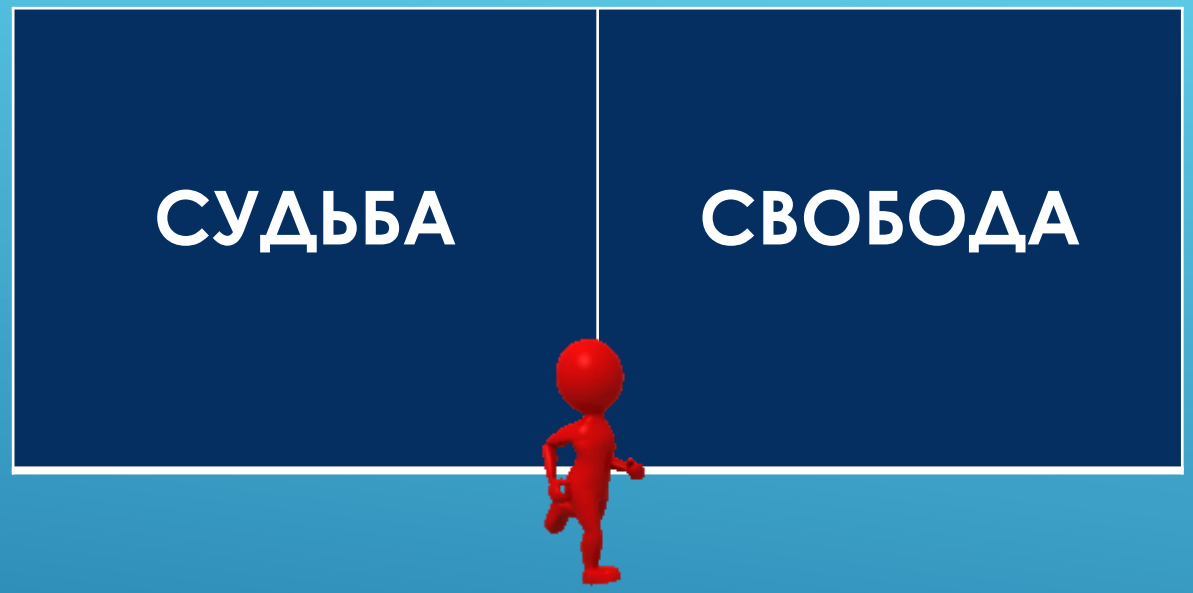
В. Франкл. Доктор и Душа

2) *саморазвитие* – стремление к непрерывному усложнению, экспансии, освоению больших ареалов обитания;
в этом случае система должна стать гибкой, мобильной, чуткой к изменяющимся условиям, готовой к постоянным переменам.

Если стратегией развития является ***саморазвитие*** (*в терминах логотерапии – ноодинамика*) – человек нацелен на управление окружающими условиями на основании своего плана и программы действий. Однако сделать это на уровне гомеостаза очень непросто.

Для этого необходимо добровольно отказаться от позиции удобства и приспособления, допустить возможность утраты привычного образа жизни – и встать на позицию изменений, готовности встречи с неизвестным. Осознавая, что следствием этого может стать развитие через кризисы.

Концепция свободы в логотерапии



ПРОШЛОЕ

БУДУЩЕЕ

НАСТОЯЩЕЕ

Страдание – Смысл = Отчаяние

Страдание + Смысл = Преодоление

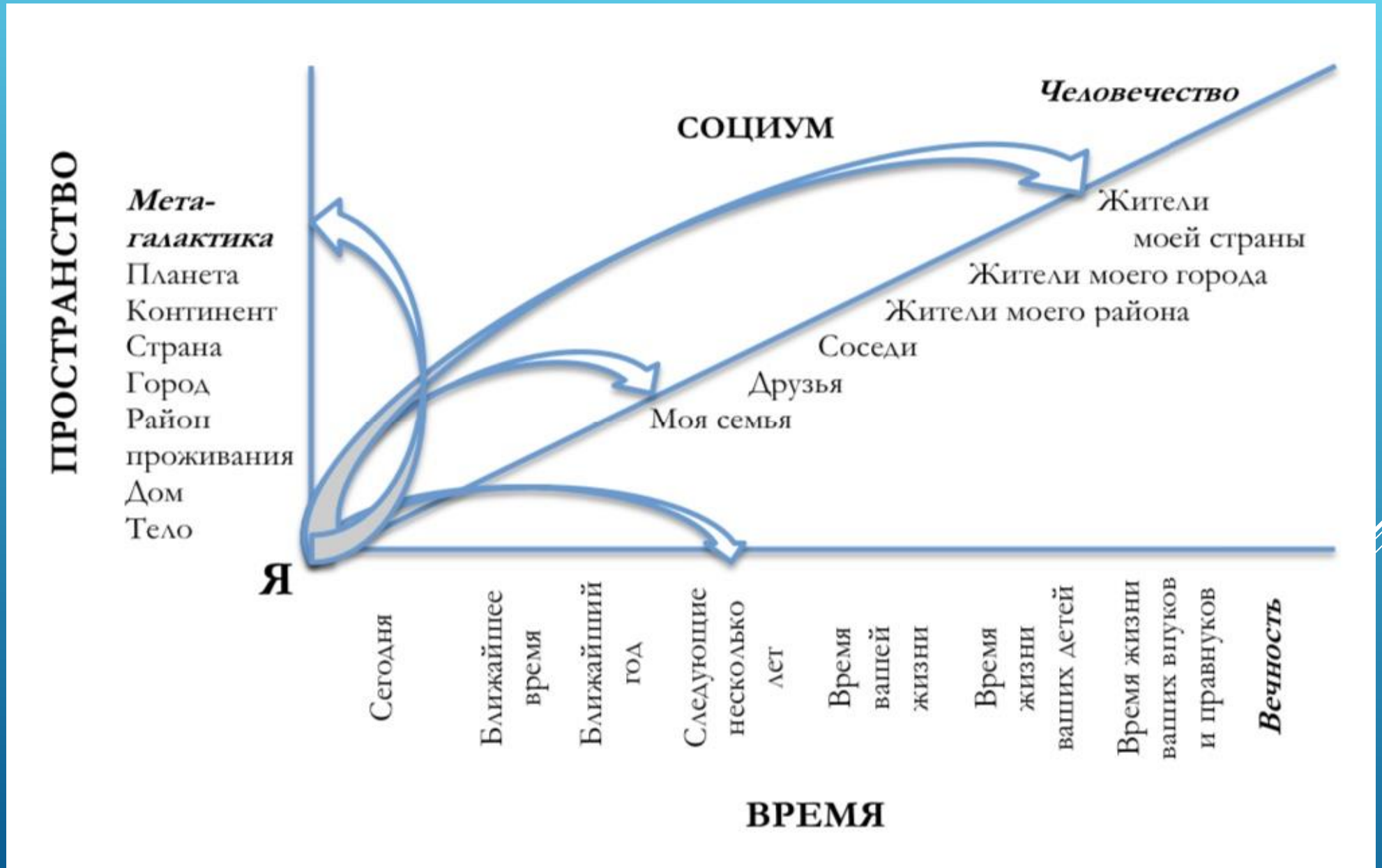
В. Франкл описывает три ценностно-смысловые установки: творчество, переживание, отношение.

1. ***То, что мы даем жизни.*** Это ***ценности творчества***, которые реализуются в продуктивных творческих действиях, причем насколько эти действия малы или велики в человеческих глазах – не имеет принципиального значения.

2. ***То, что мы берем от мира*** – так называемые ***ценности переживания***: чувствительность к явлениям окружающего мира, способность пережить Свободу, Дружбу, Красоту, Счастье, Любовь и др.

3. ***Позиции, которые мы занимаем по отношению к конкретным событиям*** *или* ***ценности отношения*** – то, на что человек опирается по жизни (представления о любви, чести, достоинстве, долге и т.д.).

Поле социо-пространственно-временного континуума жизни, в котором могут находиться ценности человека



Области,
в которых могут быть обнаружены ценности:

- Осмысленность настоящего
- Я настоящее – я будущее
- Я – близкие
- Я – другие люди
- Я – Мир

✓ ОСМЫСЛЕНИЕ НАСТОЯЩЕГО

- Как вы относитесь к тому, что сейчас происходит с вами?
- Что ценного вы можете в этом найти?
- Вне зависимости от поставленных вами субъективных плюсов и минусов, чему, с вашей точки зрения, вы можете научиться?
- Какие состояния в вашей настоящей жизни являются наиболее ценными? Как вы могли бы их усилить и поддержать?
- Что на настоящем этапе имеет для вас смысл?
- Какие ценности Вы хотите поддержать и реализовать? Какой смысл они имеют для Вас?

✓ НАСТОЯЩЕЕ – БУДУЩЕЕ

- *Если бы у вас была возможность посмотреть на ситуацию, в которой вы находитесь сейчас, из будущего — что бы вы увидели? За что вы могли бы быть благодарны ей? Что ценного в ней можно найти?*
- *Что из того, что происходит с вами сейчас, вы хотели бы взять в свое будущее?*
- *Есть ли что-то, что хотелось бы поменять?*
- *Осмысляя то, что вы хотите иметь в будущем (отношения, желаемый предмет, качество личности, здоровье и т. д.), что уже сейчас вы можете делать для того, чтобы это обрести? Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы наступило счастливое завтра?*

✓ Я – БЛИЖАЙШЕЕ ОКРУЖЕНИЕ

- Кто из близких нуждается в вашей помощи и защите?
- Что конкретно вы можете сделать для него?
- Будет ли это для него ценным?
- Заботясь о нем, как при этом будете себя чувствовать вы?
- Какую ценность вы можете реализовать, помогая другому?

✓ Я – ДРУГИЕ

- Как вы относитесь к незнакомым людям?
- Зависит ли что-то от вас в благополучии других?
- Какие ценности вы реализуете, помогая другим?
- Что вы испытываете, когда люди благодарят вас за помощь?
- Какие ценности творчества, переживания и отношений могут проявиться в этой помощи ?

Продавец: я не просто расставляю товары на полках; я заботусь об удобстве посетителей.

Почтальон: я не просто разношу письма; я соединяю людей.

Уборщица: я не просто мою пол; я дарю окружающим чистоту.

Садовод: со стороны кажется, что я просто убираю листья с дорожек и сажаю кусты. Это не совсем так. Я радую прохожих, ухаживаю за Планетой и создаю красоту.

Социальный работник: *…?*

- Что такое Мир?
- Что я могу дать Миру? – Какие ценности я могу от Мира получить?
- Какую позицию я занимаю по отношению к нему?

✓ ***Я – МИР***

	ЦЕННОСТИ:		
ВЕКТОРА:	Творчество	Переживание	Отношение
Осмысление настоящего			
Я в настоящем – я в будущем			
Я – ближайшее окружение			
Я – другие			
Я – Мир			

ПОДВЕДЁМ НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ

- ✓ Для оказания качественной психологической помощи социальным работникам, наравне с преодолением проблем на физиологическом и психологическом уровнях, необходимо обращение к ценностно-смысловой сфере человека.

- ✓ Поиск смыслов в логотерапии – всегда обращение к мировоззрению человека, переведение фокуса внимания с области психофизики в ноэтическое измерение (даже если оно не видно и человек по каким-то причинам не знает о его существовании).

Это дает возможность выйти из состояния жертвы, увеличить масштаб восприятия, научиться совершать осознанный и ответственный выбор и стать активным участником своей жизни.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

LIDIA_SMOLOVA@MAIL.RU
СМОЛОВА ЛИДИЯ