



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания
педагогов школы-интерната спортивного профиля

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

«Направленность программы магистратура
«Педагогическая психология»

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-310-128-2-1

Черных Татьяна Григорьевна

Научный руководитель:

к.псих.н, доцент

Клочева Галина Михайловна

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ____ » _____ 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

_____ Кондратьева О.А.

Челябинск
2017

Оглавление

1. Введение	3
Глава 1 Теоретическое исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы – интерната спортивного профиля	
1.1 Синдром эмоционального выгорания педагогов в психолого – педагогической литературе	7
1.2 Особенности психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы – интерната спортивного профиля	13
1.3 Теоретическое обоснование модели исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы – интерната спортивного профиля	17
Глава 2 Организация опытно – экспериментального исследования уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	24
2.2 Характеристика выборки и результаты констатирующего эксперимента	27
Глава 3 Исследование эффективности модели психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля	
3.1 Реализация программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля. Анализ результатов формирующего эксперимента	36
3.2 Подведение итогов исследования	47
3.3 Технологическая карта внедрения. Психолого – педагогические рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля	54
Заключение	69
Список используемой литературы	74
Приложения	81

Введение

Высокие требования ко всем аспектам профессиональной деятельности педагога: знаниям, педагогическим умениям и, конечно же, к личностным особенностям, эмоциональная включённость в образовательный процесс, ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение стресса и психосоматических заболеваний.

По мнению А. Лэнгле, эмоциональное выгорание – «это типичный феномен нашего времени».

Это время высокой динамичности жизненных ситуаций, спешки, разнообразия возможностей для различных видов деятельности, деловой и личностной конкуренции, но также – это «отсутствие отношений, необязательность, прагматичность» Синдром эмоционального выгорания оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения педагога с обучающимися. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива.

Актуальность исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания обусловлена необходимостью сохранения психического здоровья педагога и здорового микроклимата в образовательном учреждении, в дальнейшем развитии его внутренних ресурсов. Отсутствие решения этой проблемы способствует снижению эффективности профессионального уровня персонала и образовательного процесса в целом. Это подтверждают и антропологические исследования культурной специфики эмоционального выгорания.

В рамках психологических исследований тема нарушения профессионального развития и его проявление в профессиональной деятельности освещалась в работах известных психологов: А. Р. Лурия, Л. С. Выготского,

Б.В.Зейгарник, С. Л. Рубинштейна, В. В. Лебединского, А. К. Марковой, Г. Е. Сухаревой и др.

Однако проблема выявления и методов коррекции эмоционального выгорания педагогов в психолого – педагогической литературе до конца не изучена.

Цель: теоретически обосновать экспериментально проверить эффективность модели и программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля.

Объект исследования: процесс коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля.

Предмет исследования: психолого – педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции уровень эмоционального выгорания педагогов снизится.

Проверка гипотезы исследования предполагает решение следующих задач:

1. Теоретически исследовать синдром эмоционального выгорания в психолого – педагогической литературе.
2. Изучить особенности коррекции эмоционального выгорания у педагогов школы-интерната спортивного профиля.
3. Теоретически обосновать модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов, разработать дерево целей.
4. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и результатов констатирующего эксперимента.
6. Реализовать программу психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
7. Подвести итоги экспериментального исследования

8. Разработать технологическую карту внедрения, психолого-педагогические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов школы – интерната спортивного профиля.

Чтобы решить поставленные задачи использовались следующие методы и методики исследования:

- 1) Теоретические: анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование.
- 2) Эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование; наблюдение, использованы методики: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; методика Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности»
- 3) Математическо-статистические: Т-критерий Вилкоксона,

Теоретическая значимость исследования представлена: теоретическим обоснованием модели психолого-педагогической коррекции, в обобщении теоретического материала, в конкретизации содержания психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов, литературы, целеполагание, моделирование, дерево целей.

Практическая значимость состоит в разработке программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, технологической карты внедрения, рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Апробация результатов исследования. Результаты и основные положения исследования были представлены: Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности»» (<https://e-koncept.ru/2016/56083.htm>.; 21.03.2016), публикации трех научных статей:

1. «Пути выявления и методы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов» Всероссийский образовательный портал «Продленка» pedagog@prodlenka.org

2. Клочева Г. М., Черных Т. Г. «Эмоциональное выгорание педагогов в условиях школы как психолого-педагогическая проблема» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56083.htm>. «Эмоциональное выгорание педагогов в условиях школы как психолого-педагогическая проблема»

3. Клочева Г. М., Черных Т. Г. «Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56083.htm>.

«Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов» (пока неизвестно).

База исследования: МБОУ «школа – интернат спортивного профиля г. Челябинска». В исследовании принимали участие педагогический коллектив в количестве 32 человека.

Глава 1 Теоретическое исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля

1.1 Синдром эмоционального выгорания педагогов в психолого – педагогической литературе

Поскольку основным в данной главе является понятие «эмоциональное выгорание», рассмотрим значение определения эмоций.

Эмоции (от латинского «emoveo» – потрясаю, волную) – психическое отражение в форме непосредственного сильного переживания жизненного опыта явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Эмоции служат для выражения внутреннего состояния человека и передачи этого состояния другим [12, с.30].

Впервые в 1974 году американским психиатром Х. Фрейденбергом был введен термин «burnout» («эмоциональное выгорание»), обозначающий комплекс некоторых проблем психического характера по причине возникновения трудностей в профессиональной сфере [23, с.6].

В психологической, педагогической литературе можно встретить различные определения понятия эмоционального выгорания.

Так, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник Психологического института Российской Академии образования, Н.В. Самоукина определяет профессиональное выгорание как синдром, характеризующийся наличием постоянного стресса и истощением эмоционального состояния, энергических ресурсов работающего человека [3, с.37].

Российский психолог, специалист в области социальной психологии Н. В. Гришина рассматривает выгорание в качестве особого состояния человека, оказывающегося следствием профессиональных стрессов [9, с.28].

Стресс по мнению Н. Ризви, – это психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления [24, с. 9].

Выделяют различные виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности: рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс.

Рабочий стресс – это стресс возникший из-за причин, связанных с работой, – условий труда, места работы. Профессиональный стресс – из-за причин, связанных с профессией, родом или видом деятельности. Организационный стресс – вследствие негативного влияния на работника особенностей той организации, в которой он трудится [24, с.10].

Психотерапевт и теоретик экзистенциально – аналитической психотерапии, ученик и коллега Виктора Франкла, профессор А. Ленгле рассматривает синдром выгорания как вид депрессии, который появляется без травматизации и органических нарушений, а только лишь из – за постепенной потери жизненных ценностей. За синдромом выгорания стоит двойная скудность отношений: внешних – с другими людьми, и с деятельностью, и внутренних – с самим собой и своей собственной эмоциональностью. Как следствие – опустошенность и раздражительность (депрессия истощения). Состояние истощения сначала касается только самочувствия, затем оно начинает влиять именно непосредственно на переживание, а потом также и на решения, позиции, установки и действия человека [23, с.7].

Другие исследователи Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, синдром эмоционального выгорания относят к числу феноменов личностной деформации, который представляет собой множественный конструкт, набор отрицательных и психологических волнений, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися большой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных взаимоотношений [9, с.27].

Академик международной Балтийской педагогической академии, доктор психологических наук, профессор В. Бойко, определяет эмоциональное выгорание как «...выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия» [3, с.35].

Американский психолог М. Буриш считает, что «Выгорание – психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса» [3, с.39].

По мнению Е. В. Орла, выгорание представляет собой полисистемное образование, которое включено в ряд взаимодействующих систем разного уровня, где базовой системой, в которой возникает и развивается выгорание, является система профессионального становления личности [23, с.7].

Американские психологи К. Маслач и С. Джексон, авторы «Опросника выявления эмоционального выгорания», считают, что синдром «эмоционального выгорания» – ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных взаимоотношений, особенно характерен для «помогающих профессий» с их высокими идеалами помощи людям, с высокими требованиями, которые предъявляются по отношению к представителям данных профессий и результатам их деятельности со стороны общества и часто принимаются ими, задавая высокие критерии «субъектного вклада индивидов в профессиональное занятие» [9, с.27].

Педагогические профессии относятся к «помогающим профессиям», исследования и практика которых сосредоточиваются на помощи другим, выявлении и решении их проблем и расширении знания относительно дальнейших человеческих возможностей в этом отношении [9, с.112].

Выделяют следующие группы факторов, детерминирующих образование и формирование синдрома эмоционального выгорания: личностный, ролевой, организационный, фактор «особого» контингента, мотивационный, экзистенциальный. Рассмотрим каждый из них более детально.

Бойко В.В. указывает следующие личностные факторы, приводящие к развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Исследование особенностей личности в их взаимоотношениях с выгоранием – главная область изучения данной проблемы. Некоторые ученые, рассматривая личностные причины выгорания, определяют типы личностей, наиболее подверженных к синдрому выгорания.

- Гиперответственный тип, полностью посвятивший себя работе, который имеет тенденцию брать слишком много на себя.
- Однонаправленный сотрудник, который слишком увлечен работой и чья жизнь вне работы неудовлетворительна. Он использует работу как заместитель социальной жизни, настолько погружаясь в работу, что у него не остается времени на себя. Это ведет к потере своего Я.
- Авторитарный работник, который полагается на свои полномочия, чтобы управлять другими, и ожидает послушания со стороны подчиненных во что бы то ни стало, несмотря на большие эмоциональные затраты.
- Самоуверенный администратор, который оценивает себя как незаменимого работника.
- Трудоголик – профессионал, который имеет тенденцию к сравнению с теми, с кем он работает и для кого работает. Он рискует стать очень вовлеченным в работу, теряя самого себя в этой жизни [23, с.24].

Рольевой фактор. Установлена связь между рольевой конфликтностью, рольевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием. Работа в ситуации распределенной ответственности сдерживает формирование синдрома эмоционального выгорания, а при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия этот фактор сильно увеличивается даже при существенно низкой рабочей нагрузке [23, с.26].

Другой фактор развития эмоционального выгорания – организационный – дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера. Это нечеткая организация и планирование работы, нехватка нужных средств, наличие бюрократических моментов, долговременная работа, имеющая трудноизмеримое содержание, наличие споров как в системе «руководитель – подчиненный», так и между коллегами. Причина синдрома связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре: нехваткой автономии и поддержки, ролевыми конфликтами, неадекватной или недостаточной обратной связи.

Выделяют еще один фактор, создающий синдром эмоционального выгорания – наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело педагогу в сфере общения («трудные» подростки, конфликтные родители и т. д.) Необходимость работы в однообразном или напряженном ритме, с повышенной эмоциональной нагрузкой способствует развитию состояния эмоционального истощения.

Мотивационный фактор помогает установлению синдрома эмоционального выгорания и нехватки должного вознаграждения (не только материального, но и психологического) за выполненную работу, что обязывает человека думать, что его работа и он сам не имеют никакой ценности [23, с.27].

Экзистенциальный фактор признак того, что человек живёт без внутреннего согласия в отношении содержания настоящей деятельности. Жизнь с пренебрежением к внутренней ценности других и собственной ценности приводит к эмоциональному выгоранию. С экзистенциально – аналитической точки зрения, это является самым важным корнем стресса: делать что – то, не желая этого по – настоящему делать, и не присутствуя в настоящем на уровне эмоционального проживания («жизнь без внутреннего согласия») [23, с.28].

Таким образом, мы пришли к следующим выводам:

Педагогические профессии относятся к «помогающим профессиям», в основе которых – внутренняя потребность оказания помощи детям, направленность

педагога на решение профессиональных задач в вопросе развития их возможностей и способностей.

«Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на выборочные психотравмирующие воздействия»

Мы рассматриваем эмоциональное выгорание как типичный синдром современного общества, характеризующийся высоким уровнем темпа жизни, конкуренции в профессиональной сфере, что в свою очередь влияет на физическое и психическое здоровье, межличностное взаимодействие и результат труда каждого человека.

Синдром эмоционального выгорания наблюдается у специалистов в любой профессиональной деятельности, так, в системе образования он оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения педагога с обучающимися, использование неэффективного стиля профессиональной деятельности, организацию и результаты образовательного процесса.

Выделяют следующие группы факторов, детерминирующих образование и формирование синдрома эмоционального выгорания: личностный, ролевой, организационный, фактор «особого» контингента, мотивационный, экзистенциальный.

1.2 Особенности психолого - педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля

Синдром эмоционального выгорания может быть найден по трем описанным в определении К. Маслач признакам [9, с.30].

1. Эмоциональное истощение – ключевой компонент – проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов (хроническая усталость, усиливается подверженность болезням).
2. Деперсонализация представляет собой тенденцию развивать негативное, равнодушие, безразличное отношение к окружающим (отношение к коллегам становится негативным, возникает чувство вины, человек выбирает автоматическое «функционирование»).
3. Редуцирование персональных достижений проявляется как снижение чувства тревоги в своей работе, недовольство собой, формирование заниженной самооценки (профессиональной и личной), негативное самовосприятие в профессиональном плане.

Малер Е. выделяет 12 основных и факультативных признаков синдрома эмоционального выгорания: 1. Истощение, усталость; 2. Психосоматические осложнения; 3. Отсутствие сна; 4. Негативные установки по отношению к окружающим; 5. Негативные установки по отношению к своей работе; 6. Невнимательность исполнением своих обязанностей; 7. Увеличение объёма психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8. Уменьшение аппетита или переедание; 9. Низкая самооценка; 10. Повышение агрессивности; 11. Усиление пассивности; 12. Чувство ненужности [9, с. 27].

Более широкий взгляд на проблему эмоционального выгорания дает выделение пяти основных групп симптомов:

- 1) физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение; недостаточный сон, бессонница; жалобы на общее плохое самочувствие;

- 2) эмоциональные симптомы: недостаток эмоций, неэмоциональность; пессимизм, цинизм, сухость в работе и личной жизни; безразличие и усталость; раздражительность, агрессивность; тревога, неспособность сосредоточиться; отвлекаемость, раздражительность, депрессия, чувство вины; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- 3) поведенческие симптомы: в течение всего дня появляются усталость и желание прерваться, отдохнуть; безразличие к еде; отсутствие физических нагрузок; частое употребление табака, алкоголя, лекарств;
- 4) интеллектуальное состояние: уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе; уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем; безразличие к новшествам, нововведениям; отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальное выполнение работы;
- 5) социальные симптомы: отсутствие времени или энергии для социальной активности; уменьшение активности и интереса в области досуга, хобби; социальные контакты ограничиваются только работой; ощущение недостатка внимания, поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

Бойко В.В. описывает различные симптомы эмоционального выгорания, рассмотрим некоторые из них [23, с.19]:

1. Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Резкость, грубость, жесткость. Раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом «эмоционального дефицита».
2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.
3. Симптом «личностной отстраненности». Проявляется в широком объеме умонастроений и поступков профессионала в процессе общения с людьми. Прежде всего, наблюдается полная или частичная потеря интереса к человеку как субъекту профессионального действия.
4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Образуется он

по условно – рефлекторной связи негативного свойства и провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях.

Эмоциональное выгорание – подвижный процесс и возникает постепенно.

В. В. Бойко выделяет три фазы стресса [23, с.23]:

- 1) нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, высокая ответственность, сложность контингента;
- 2) резистенция, то есть сопротивление, – человек старается более или менее успешно защитить себя от нежелательных впечатлений;
- 3) истощение – ухудшение психических ресурсов, понижение эмоционального тонуса, которое наступает из-за того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Маслач К. выделяет четыре стадии развития эмоционального выгорания, на которых превосходят: 1) идеализм и чрезмерные требования к себе; 2) эмоциональное и психическое истощение; 3) дегуманизация как способ защиты; 4) синдром отвращения (к себе – к другим – ко всему) [23, с.10].

Фрейденбергер Х. выделил 12 стадий развития синдрома. На начальной стадии присутствует назойливое стремление проявить себя, включаясь в активную деятельность. На следующих стадиях наблюдается презрение к собственным потребностям, переосмысление ценностей, отрицание появившихся проблем. На завершающей стадии наблюдается этап отступления (апатия, человек внутренне «сдается»), деперсонализации, внутренней пустоты вплоть до полного эмоционального и физического истощения [23, с.9].

Таким образом, синдром эмоционального выгорания возникает в связи с эмоциональным истощением на фоне больших нагрузок или чрезмерных требований. Выделяют пять ключевых групп симптомов: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные.

Мы согласны с мнением К. Маслач, что ведущими стадиями развития эмоционального выгорания являются: 1) идеализм и высокие требования к себе;

2) эмоциональное и психическое истощение; 3) дегуманизация как способ защиты; 4) синдром отвращения (к себе – к другим – ко всему).

1.3 Теоретическое обоснование модели исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов

Для нахождения цели психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов важно знать, из чего она состоит. Состав цели лучше всего определить, разделив ее на задачи нижестоящего уровня. По мнению В.И. Долговой, такая декомпозиция называется «Деревом целей» [15, с. 42].

Генеральная цель: теоретическое обоснование и экспериментальное исследование психолого - педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.

1. Изучить проблемы коррекции эмоционального выгорания педагогов.
 - 1.1. Проанализировать феномен эмоционального выгорания в психолого – педагогической литературе.
 - 1.2. Изучить симптомы и стадии развития эмоционального выгорания.
 - 1.3. Разработать модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.
2. Опытно – экспериментально исследовать эмоциональное выгорание педагогов.
 - 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и результаты констатирующего эксперимента.
3. Разработать программу психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.
 - 3.1. Апробировать программу психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.
 - 3.2. Экспериментально проверить эффективность данной программы – осуществить формирующий эксперимент и проанализировать результаты исследования.
 - 3.3. Разработать психолого – педагогические рекомендации по коррекции эмоционального выгорания педагогов.

Графическое изображение дерева целей психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов представлено нами ниже на рисунке 1:

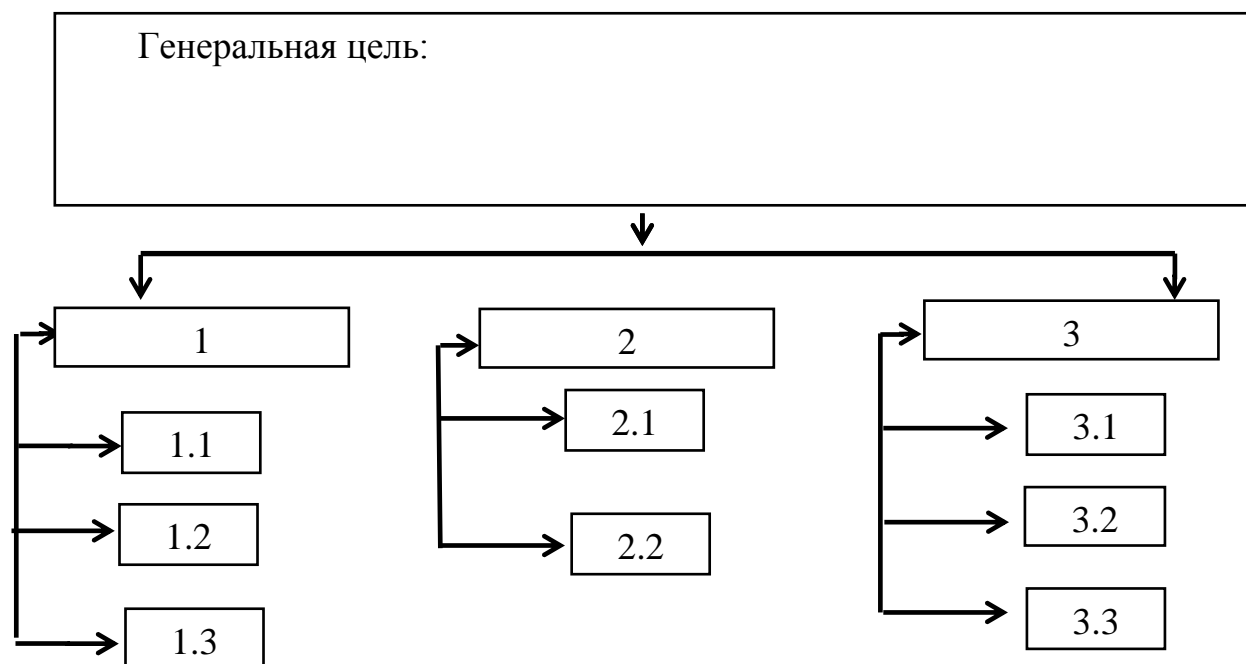


Рисунок 1 Дерево целей психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов

Для осуществления коррекционных воздействий необходимы создание и реализация типовой модели исследования коррекции эмоционального выгорания педагогов школы [45, с. 27]:

Типовая модель исследования коррекции основана на организации практических действий, умений на различных основах; направлена на освоение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности [42, с. 354].

Модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов – это системное образование, состоящее из нескольких взаимосвязанных блоков: 1. Целевой (дерево целей); 2. Содержательно-технологический; 3. Итоговый.

Блок 1. Целевой (дерево целей): 1. Теоретическое исследование проблемы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов. 2. Опытное-экспериментальное исследование уровня эмоционального выгорания педагогов. 3. Опытное-экспериментальное исследование эффективности модели психолого- педагогического процесса коррекции у педагогов.

Блок 2. Содержательно-технологический: 1. Диагностика. 2. Установочный. 3. Коррекционный. 4. Оценка эффективности.

Блок 3. Итоговый. Цель: 1. Сравнительный анализ результатов. 2. Эффективность модели психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов. 3. Разработка технологической карты внедрения.

Результат:

1. Теоретически обоснование модели.
2. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.
3. Рекомендации психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.

Модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов представлена нами ниже на рисунке 2:

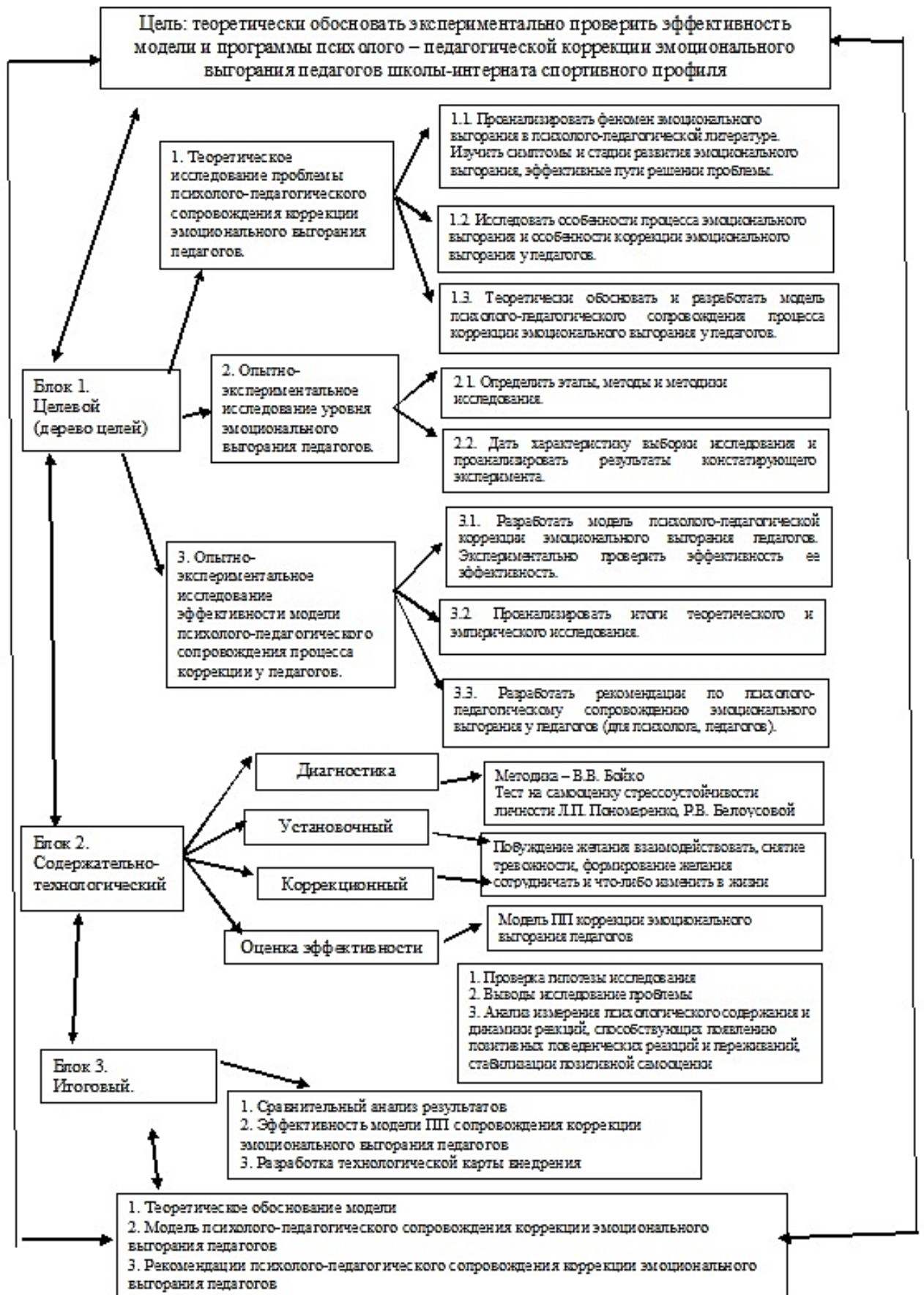


Рисунок 2. – Модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов

Таким образом, метод целеполагания – первый этап моделирования.

Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель осуществляется за счет совокупности второстепенных целей [15, с.27].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности [42, с.354].

Модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов состоит из следующих взаимосвязанных блоков:

1. Целевой (дерево целей);
2. Содержательно-технологический;
3. Итоговый.

Вывод по главе 1

Педагогические профессии относятся к «помогающим профессиям», в основе которых – внутренняя потребность оказания помощи детям, направленность педагога на решение профессиональных задач в вопросе развития их возможностей и способностей.

«Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия».

Мы рассматриваем эмоциональное выгорание как типичный синдром современного общества, характеризующийся высоким уровнем темпа жизни, конкуренции в профессиональной сфере, что в свою очередь влияет на физическое и психическое здоровье, межличностное взаимодействие и результат труда каждого человека.

Синдром эмоционального выгорания наблюдается у специалистов в любой профессиональной деятельности, так, в системе образования он оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения педагога с обучающимися, использование неэффективного стиля профессиональной деятельности, организацию и результаты образовательного процесса.

Выделяют следующие группы факторов, детерминирующих образование и формирование синдрома эмоционального выгорания: личностный, ролевой, организационный, фактор «особого» контингента, мотивационный, экзистенциальный.

Синдром эмоционального выгорания возникает в связи с эмоциональным опустошением на фоне больших нагрузок или высоких требований. Выделяют пять ключевых групп симптомов: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные.

Ведущими стадиями развития эмоционального выгорания являются: 1) идеализм и высокие требования к себе; 2) эмоциональное и психическое

истощение; 3) дегуманизация как способ защиты; 4) синдром отворачивания (к себе – к другим – ко всему).

Метод целеполагания – первый этап моделирования.

Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных целей.

Моделирование в психологии – выстраивание моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности.

Модель исследования психолога – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов состоит из следующих взаимосвязанных блоков:

1. Целевой (дерево целей);
2. Содержательно-технологический;
3. Итоговый.

Глава 2 Организация опытно – экспериментального исследования уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование проходило в МБОУ «Школа – интернат спортивного профиля» и состояло из четырех этапов:

На первом этапе – поисково – подготовительном – была изучена психолого - педагогическая литература по данному вопросу, сформулированы задачи, определены объект и предмет исследования, сформулирована рабочая гипотеза, подобраны методики и темы исследования.

На втором этапе констатирующего эксперимента было произведено планирование исследования, знакомство с выборкой. Проводилось исследование по выбранным методикам, а также обработка данных исследования и оформление результатов (составление таблиц).

На третьем этапе формирующего эксперимента, на основании полученных данных в ходе констатирующего эксперимента была разработана и апробирована программа психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов, проводилось повторное исследование с целью проверки эффективности психолого – педагогического воздействия.

На четвертом этапе – контрольно – обобщающем – был проведен анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

- теоретические: анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование;
- методики: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В.

Бойко; методика Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности».

Охарактеризуем использованные методы и методики:

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий операцию мыслительного или реального разделения целого на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно – практической деятельности человека [19, с. 25].

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений.

Метод целеполагания – иерархическое визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет комплекса второстепенных целей [15, с.27].

Метод психологического моделирования – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности [42, с. 357].

Эксперимент предполагает изучение психических особенностей в специально созданных условиях. Констатирующий эксперимент выявляет наличный уровень изучаемого психологического явления. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики.

Методики: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко [9, с.166].

Цель: выявление выраженности компонентов «выгорания» как стратегии ограждающего поведения в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Проведение обследования: работа с бланком методики, самооценка выраженности симптомов путем подсчета баллов и сопоставления их с ключом.

Инструкция: нужно ответить на вопросы, касающиеся профессиональной деятельности и отношений с коллегами, «да» или «нет». После чего за каждый вопрос (утвердительный ответ – «+», отрицательный «-») поставить баллы.

Количество баллов указано в «ключе опросника профессионального выгорания» в скобках рядом с номером вопроса (приложение). Затем определить уровень выгорания по каждой субшкале (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений) см. «Ключ к опроснику профессионального выгорания» (приложение).

«Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова [23, с.68].

Цель: диагностировать оценку уровня стрессоустойчивости педагогов.

Инструкция: необходимо выбрать один из вариантов ответа – «редко», «иногда», «часто», подсчитать суммарное количество баллов и определить, каков уровень стрессоустойчивости по «ключу» (приложение).

Подтвердить достоверность результатов позволяет математико-статистический метод Т – критерий Вилкоксона.

Таким образом, исследование проходило в 2014 – 2015 учебном году в МБОУ школа – интернат спортивного профиля и состояло из четырех этапов: 1. поисково – подготовительный; 2. Констатирующего эксперимента; 3. Формирующего эксперимента; 4. Контрольно – обобщающий.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

- теоретические: анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование;
- «методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко;
- методика Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности».

Подобранный нами диагностический инструментарий позволит определить уровень эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат спортивного профиля г. Челябинск.

2.2 Характеристика выборки и анализ результаты констатирующего эксперимента

В нашем исследовании принимали участие педагоги МБОУ школа – интернат спортивного профиля» Количество участников – 32 человека.

Количественные и качественные характеристики выборки педагогов

Возраст педагогов: 20 – 30 лет – 2 чел., 31 – 40 лет – 5 чел., 41 – 50 лет – 13 чел., 51 – 60 лет – 8 чел., 61 – 70 лет – 4 чел. Категория: высшая – 9 чел., первая – 10 чел., без категории – 17 чел. Педагогический стаж: 0 – 5 лет – 5 чел., 6 – 10 лет – 2 чел., 11 – 20 лет – 4 чел., 21–30 лет – 15 чел., 31–40 лет – 2 чел., 41 – 50 лет – 4 чел.

Для выявления выраженности компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения у педагогов МБОУ школа – интернат спортивного профиля» мы использовали методику диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко [9, с.166].

Каждый компонент «выгорания»: «напряжение», «резистенция», «истощение» – диагностировался по четырем признакам, образующим соответствующие шкалы:

1. «Напряжение»:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- неудовлетворенность собой;
- «загнанность в клетку»;
- тревога и депрессия.

1. «Резистенция»:

- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;
- эмоционально – нравственная дезориентация;
- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция профессиональных обязанностей.

2. «Истощение»:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личностная отстраненность (деперсонализация);
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

Показатель выраженности каждого находится в интервале от 1 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- 10 – 15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более – сложившийся;

более 20 баллов – симптом считается доминирующим.

Симптомы с показателями 20 и выше относятся к доминирующим в фазе или во всем «синдроме выгорания».

Для дальнейшего выявления выраженности компонентов «выгорания» суммируются данные каждого из симптомов в фазе:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37 – 60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформированная фаза.

Результаты исследования выраженности компонента «выгорания» – «напряжение» у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко представлены на рисунке 3

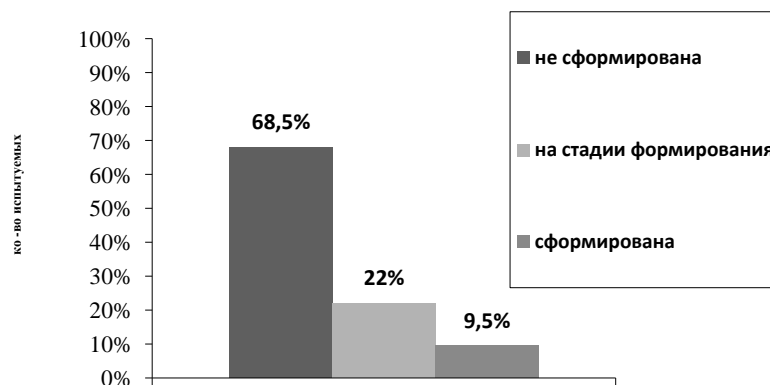


Рисунок 3 – Распределение результатов уровня выраженности компонента «выгорания» - «напряжение» у педагогов МБОУ школа – интернат по методике «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 3, у 22 педагогов – 68% фаза «нервное (тревожное) напряжение» не сформирована; 7 педагогов – 22% находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: начинает работать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не во вне, а на себя. Педагоги испытывают негодование собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте; 3 педагога – 9.5% в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, возрастает напряжение, которое переходит в отчаяние и негодование.

Результаты исследования выраженности компонента «выгорания» – «резистенция» (сопротивление) у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко представлены на рисунке 4

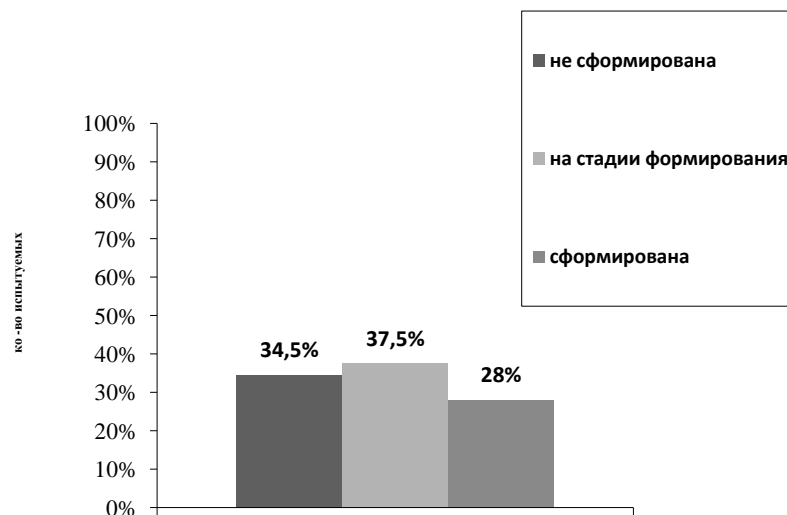


Рисунок 4 – Распределение результатов уровня выраженности компонента «выгорания» - «резистенция» у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 4, у 11 педагогов – 34.5% фаза «резистенция» (сопротивление) не сформирована; 12 педагогов – 37.5% находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: наблюдаются попытки уменьшить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Одним из таких примеров такого упрощения является нехватка элементарного внимания к обучающимся и коллегам; у 9 педагогов – 28% настроение и субъективные предпочтения влияют на выполнение их профессиональных обязанностей.

Результаты исследования выраженности компонента «выгорания» – «истощение» (оскудение психических ресурсов) у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко представлены на рисунке 5

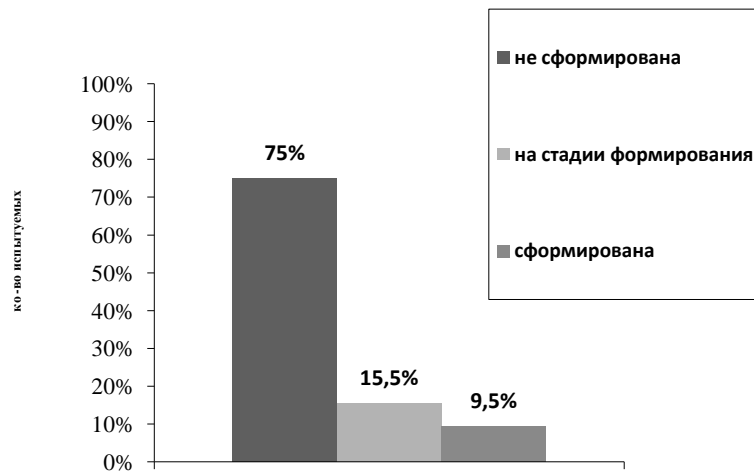


Рисунок 5 – Распределение результатов уровня выраженности компонента «выгорания» - «истощение» (оскудение психических ресурсов) у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко на констатирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 5, у 24 педагогов – 75% фаза «истощение» (оскудение психических ресурсов) не сформирована; 5 педагогов – 15.5% находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: наблюдается частичная

потеря интереса к субъектам профессиональной деятельности: обучающимся, родителям и педагогам; 3 педагога – 9.5% переживают ощущение неспособности помочь субъектам образовательного процесса в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение.

При диагностике эмоционального состояния особое значение имеет определение уровня стрессоустойчивости педагогов.

Стрессоустойчивость – это свойство личности, содержащее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, помогающее человеку сохранить его внутреннее равновесие от воздействия негативных факторов, приводящих к стрессу [5, с.287].

Для диагностики уровня стрессоустойчивости педагогов МБОУ школа – интернат мы использовали методику Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» [23, с.68].

Уровни стрессоустойчивости (суммарное число баллов):

52–54 баллов – очень низкий

50–51 баллов – низкий

46–49 баллов – ниже среднего

42–45 баллов – чуть ниже среднего

38–41 баллов – средний

34–37 баллов – чуть выше среднего

30–33 баллов – выше среднего

26–29 баллов – высокий

18–25 баллов – очень высокий.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у педагогов МБОУ школа – интернат по методике Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» представлены на рисунке 6

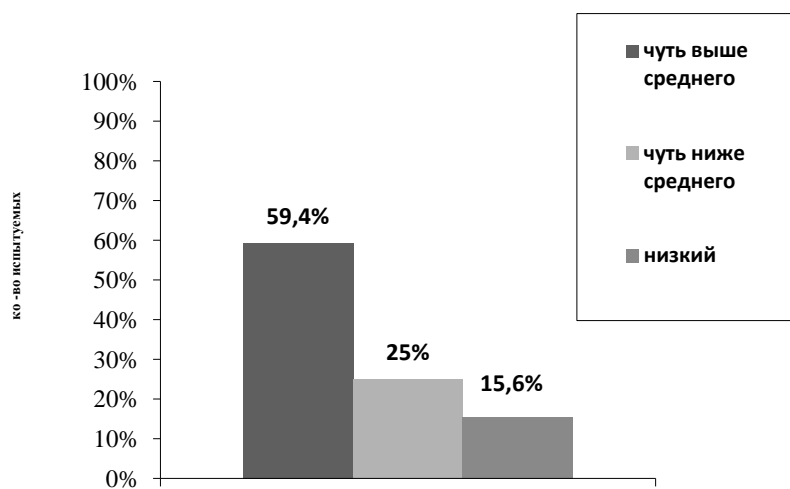


Рисунок 6 – Распределение результатов на самооценку стрессоустойчивости личности» у педагогов МБОУ школа – интернат

Вывод по главе 2

В качестве испытуемых нами были выбраны педагоги МБОУ «Школа – интернат спортивного профиля». Количество участников – 32 человека. Возраст от 20 – 70 лет.

Исследование состояло из четырех этапов.

На первом этапе – поисково – подготовительном – была изучена психолого – педагогическая литература по данному вопросу, сформулированы задачи, определены объект и предмет исследования, сформулирована рабочая гипотеза, подобраны методики и темы исследования.

На втором этапе констатирующего эксперимента было произведено планирование исследования, знакомство с выборкой. Проводилось исследование по выбранным методикам, а также обработка данных исследования и оформление результатов (составление таблиц).

На третьем этапе формирующего эксперимента, на основании полученных данных в ходе констатирующего эксперимента была разработана и апробирована программа психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов, проводилось повторное исследование с целью проверки эффективности психолого – педагогического воздействия.

На четвертом этапе – контрольно – обобщающем – был проведен анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

- теоретические: анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование; методики:
- «методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко;
- методика Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности».

Проанализировав результаты диагностики уровня эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат спортивного профиля на констатирующем этапе эксперимента, мы пришли к следующему выводу:

Компонент эмоционального выгорания «напряжение»

у 22 педагогов – 68% фаза «нервное (тревожное) напряжение» не сформирована; 7 педагогов – 22% находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: начинает работать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не во вне, а на себя. Педагоги испытывают недовольство собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте; 3 педагога – 9.5% в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастает напряжение, которое перерастает в отчаяние и негодование.

Компонент эмоционального выгорания «резистенция»

у 11 педагогов – 34.5% фаза «резистенция» (сопротивление) не сформирована; 12 педагогов – 37.5% находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: наблюдаются попытки облегчить или уменьшить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Одним из примеров такого облегчения является нехватка элементарного внимания к обучающимся и коллегам; у 9 педагогов – 28% настроение и субъективные предпочтения влияют на выполнение их профессиональных обязанностей.

Компонент эмоционального выгорания «истощение»

у 24 педагогов – 75% фаза «истощение» (оскудение психических ресурсов) не сформирована; 5 педагогов – 15.5% находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: наблюдается частичная утрата интереса к субъектам профессиональной деятельности: обучающимся, родителям и педагогам; 3 педагога – 9.5% переживают ощущение неспособности помочь субъектам образовательного процесса в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у педагогов МБОУ школа – интернат: у 19 педагогов – 59,4 % уровень стрессоустойчивости чуть

выше среднего; 8 педагогов – 25% имеют уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего и у 5 педагогов – 15,6% отмечен низкий уровень стрессоустойчивости.

Таким образом, была выявлена острая необходимость в разработке и апробации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.

Глава 3 Исследование эффективности модели психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля

3.1 Реализация программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля

При составлении программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат (далее по тексту – программа) мы учитывали следующие методические рекомендации Осиповой А.А. [45, с. 28]:

- четко излагать цели коррекционной работы;
- определить ряд задач, которые конкретизируют цели коррекционной работы;
- выбрать стратегию и тактику проведения коррекционной работы;
- конкретно определить формы работы (индивидуальная, групповая или смешанная) с клиентом;
- выбрать методики и техники коррекционной работы;
- определить общее время, необходимое для исполнения всей коррекционной программы;
- определить частоту нужных встреч (не менее 1 раза в неделю);
- определить длительность каждого коррекционного занятия (продолжительность 1–1,5 ч.);
- определить содержание коррекционных занятий;
- реализовать коррекционную программу (следует предусмотреть контроль динамики хода коррекционной работы, возможности внесения дополнений и изменений в программу);
- подготовить нужные материалы, оснащение и оборудование.

Цель программы помочь педагогам МБОУ школа – интернат спортивного профиля понять проблему «эмоционального выгорания», ориентироваться в

способах профилактики и выбирать для себя приемы и методы саморегуляции и рефлексии.

Задачи программы:

1. Создать условия для открытого, доверительного общения, понимание информации, творческой атмосферы работы.
2. Информировать педагогов МБОУ школа – интернат спортивного профиля о действиях стрессогенных факторов, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности.
3. Реализовать комплекс мероприятий, направленных на психологическую коррекцию эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат;
4. Способствовать формированию умений адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы;
5. Обучить педагогов сознательному выбору средств, способствующих снятию психоэмоционального напряжения и саморегуляции;
6. Способствовать улучшению психологического климата в педагогическом коллективе посредством использования игр на сплочение и командообразование в рамках реализации программы.

Основные принципы реализации программы [45, с. 21]:

1. Принцип осознанности психологом данной проблемы (знание и понимание эмоционального состояния участников программы и искреннее желание помочь);
2. Принцип добровольности и готовности участников к работе по программе (ознакомление с правилами работы в группе и соблюдение их в процессе всей работы);
3. Принцип формирования среды работы данной группы (в соблюдении следующих правил: конфиденциальность; искренность в общении; обязательное участие в работе группы в течение всего времени; «здесь и сейчас»; право каждого члена группы сказать «стоп»; каждый участник

- говорит за себя и от своего имени; не обсуждать личность участника; призывать право каждого участника на высказывание своего мнения);
4. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции (показывает целостность процесса оказания психологической помощи);
 5. Принцип учета эмоциональной сложности материала (благоприятный эмоциональный фон);
 6. Принцип учета индивидуальных особенностей личности (учет возрастных особенностей и права на выбор своего пути развития);
 7. Принцип комплексности методов психологического воздействия (использование многообразия методов и приемов из арсенала практической психологии);
 8. Принцип программированного обучения (выполнение последовательных операций с психологом, а затем самостоятельно);
 9. Принцип усложнения (задание должно проходить ряд этапов: от простого к сложному);
 10. Деятельностный принцип (предмет усилий, выбор средств, способов, тактики проведения работы, путей и способов реализации поставленных целей).

Форма работы – подгрупповая.

Используемые приемы и методы психологического воздействия: метод саморегуляции, консультирование, анализ, рациональная терапия – принятие других людей такими, какие они есть, интегративная терапия – раскрытие внутренних ресурсов, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии – психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, фототерапия, кинотерапия, техники визуализации.

Занятия по программе проводились с 13.04.2015 по 10.05.2015 г. (1 месяц). Частота встреч – 3 раза в неделю. Количество занятий – 12. Длительность каждого занятия 1 час – 1 час 30 мин.

Этапы проведения коррекционной работы с педагогами МБОУ школа – интернат:

1. Ориентировочный этап – направлен на знакомство, установление контакта с группой, обсуждение правил работы в группе, развитие эмоциональной открытости;
2. Основной этап – непосредственно работа по психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат.

На этом этапе использовались специально подобранные игры и упражнения:

- упражнения на развитие эмоциональной открытости, эмпатии;
- игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения;
- психогимнастические упражнения;
- упражнения на саморегуляцию;
- игры на формирование позитивного отношения к себе;
- упражнения, направленные на принятие других такими, какие они есть;
- игры и упражнения на сплочение коллектива.

3. Итоговый этап – подведение итогов, анализ проведённой работы – рефлексия.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

1. Вводная часть – приветствие, создание благоприятного настроения на дальнейшую работу.
2. Основная часть – проведение коррекционных мероприятий.
3. Итоговая часть – подведение итогов занятия (рефлексия), прощание с группой.

Предварительная работа: индивидуальное консультирование педагогов МБОУ школа – интернат по результатам диагностики, выявление ожиданий участников от программы коррекции (изучение запроса).

Вводное занятие.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: установление контакта с педагогами, введение в проблему, создание доверительной атмосферы, настрой на дальнейшее сотрудничество в рамках реализации программы.

Вводная часть: упражнение на знакомство «Кто я».

Содержание работы: ознакомление педагогов с программой коррекции, формами работы, сообщение цели и задач программы. Беседа об эмоциональном

выгорании, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности. Совместный анализ проявления симптомов эмоционального выгорания в рассказах А.П. Чехова «Ионыч» и «Палата № 6» – библиотерапия. Упражнение на снятие негативного настроения «Тух – тиби – дух!».

Материал к заданию: ручки и листы бумаги по количеству человек, распечатки выдержки из рассказов А.П. Чехова «Ионыч» и «Палата № 6».

Заключительная часть – подведение итогов занятия, обмен впечатлениями. Ритуал «Прощание».

Занятие № 1.

Цель: определение круга профессиональных и личностных проблем педагогов, обучение «стратегии самопомощи».

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на выявление профессиональных и личностных проблем «Три рисунка – Я работаю педагогом»; мини – дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовольствие от профессиональной деятельности?»; выявление скрытых ресурсов в разрешении проблем – упражнение «Стратегии самопомощи»; сброс накопившихся негативных эмоций и усталости от работы, требующей сосредоточенности – упражнение «Дрожащее желе»; упражнение на обретение внутренней стабильности «Дотянись до звезд».

Материал к заданию: на выбор – акварельные краски, стаканчики с водой или цветные карандаши, фломастеры; листы бумаги по количеству человек, музыка для релаксации, магнитофон или ноутбук.

Заключительная часть: рефлексия, ритуал «Прощание».

Занятие № 2.

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов, осознание причин возникновения отрицательных эмоций, формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния и справляться с ними.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на снятие психоэмоционального напряжения «Настроение и походка»; упражнение на освоение умений активного восприятия информации, полученной от других участников взаимодействия «Ассоциации»; упражнение на формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния и справляться с ними «Эмоциональное реагирование» (ролевая игра); упражнение на командообразование «Эмоции в скульптуре».

Материал к заданию: презентация «Цветотерапия», проектор, ноутбук.

Заключительная часть – цветотерапия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 3.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: развитие способности регулировать свои чувства, повышение самооценки.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на развитие способности регулировать свои чувства «Одиночество»; упражнение на снятие психоэмоционального напряжения «Разгладим море»; упражнение «Что себе подарить?» (повышает самооценку, расширяет представления о самом себе) – техника арт – терапии; упражнение на обретение внутренней стабильности «Внутренний луч».

Материал к заданию: восковые мелки или цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги на каждого участника, музыка для релаксации, магнитофон или ноутбук.

Заключительная часть – подведение итогов занятия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 4.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: восстановление положительного эмоционального фона, принятие других людей такими, какие они есть, создание уравновешенного психофизиологического настроения на предстоящий день.

Вводная часть: ритуал «Встреча»

Содержание работы: упражнение на снятие психоэмоционального напряжения «Перескажи проблему»; упражнение на восстановление положительного эмоционального фона «Шутливое письмо»; упражнение на понимание других людей «Друзья, не похожие на меня»; упражнение на развитие эмпатии по отношению к другим людям «Самый неприятный человек»; упражнение на психологическую защиту «Старое пальто».

Материал к заданию: ручки и листы бумаги по количеству человек, аудиозапись музыки «Природы», магнитофон или ноутбук.

Заключительная часть – музыкотерапия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 5.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования, создание уравновешенного психофизиологического настроения на предстоящий день, сплочение педагогического коллектива.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на создание положительного эмоционального фона «Здравствуй, ты представляешь...»; упражнение на формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния и справляться с ними «Агрессивное поведение»; сброс накопившихся негативных эмоций упражнение «Стряхни»; упражнение на сплочение «Конвейер»; упражнение на психологическую защиту «Волшебный колпак».

Материал к заданию: ручки и листы бумаги по количеству человек, метафорические карты «1001 история» (или собственного изготовления).

Заключительная часть – фототерапия (работа с метафорическими картами), сказкотерапия (создание общей сказки или истории педагогического коллектива). Ритуал «Прощание».

Занятие № 6.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: обучение интроспекции, возможности понять сущность Собственного Я, усилить его.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на создание положительного эмоционального фона «Здравствуй, я рад тебя видеть...»; упражнения на понимание сущности Собственного Я: «Рисунок Я»; «Круг субличностей», «Диалог субличностей», «Психодрама субличностей», «Негативная субличность», «Разотождествление».

Материал к заданию: восковые мелки или цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги на каждого участника.

Заключительная часть – подведение итогов занятия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 7.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: развитие способности регулировать свои чувства, повышение самооценки.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на развитие способности регулировать свои чувства «Круговая кинолента»; сброс накопившихся негативных эмоций упражнение «А кроме того...»; просмотр короткометражного фильма «Цирк Баттерфляй», анализ, обсуждение – кинотерапия; упражнение на повышение самооценки «Я учусь у тебя»; упражнение на обретение внутренней стабильности «Вспомни успех».

Материал к заданию: видеозапись короткометражного фильма «Цирк Баттерфляй», ноутбук, проектор, мячик, музыка для релаксации.

Заключительная часть – подведение итогов занятия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 8.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: развитие понимания эмоционального состояния другого человека, снятие психоэмоционального напряжения.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на создание положительного эмоционального фона «Согласованные действия», психогимнастика «Хаотичное движение»; работа с противоположными эмоциями «Танцы – противоположности»; упражнение на повышение уровня эмпатии «Созвучие»; упражнение на релаксацию «Тёплый, как солнце, легкий, как дуновение».

Материал к заданию: аудиозапись ритмичной и спокойной музыки, магнитофон или ноутбук;

Заключительная часть – подведение итогов занятия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 9.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: повышение самооценки, развитие эмпатии, изучение техник эффективности профессиональной деятельности.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на создание положительного эмоционального фона «Вопрос – ответ»; упражнение на развитие эмпатии «Мой портрет»; притча «Мудрец и бабочка»; упражнение «Баланс реальный и желательный»; упражнение на выявление креативных идей, опыта в разрешении нестандартных ситуаций, проблем «Моя копилка»; упражнение на развитие навыков работы с большим объемом информации – «Техника переработки информации»; игра на развитие умений вести позитивный внутренний разговор с самим собой «Без ложной скромности».

Материал к заданию: ноутбук, презентация «Все в твоих руках», ручки и листы бумаги по количеству участников.

Заключительная часть – подведение итогов занятия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 10.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: приобретение нового опыта общения при взаимодействии, определение границ.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на создание положительного эмоционального фона «Улыбка»; упражнение Эго – состояние (Э. Бэрн): «Родитель, взрослый, ребенок»; упражнение на приобретение нового опыта «Создаем копилку»; упражнение на анализ общения при взаимодействии «Пристройка» (параллельные транзакции); моделирование ситуаций общения.

Материал к заданию: мольберт, фломастеры или доска и мел.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, рефлексия. Ритуал «Прощание».

Занятие № 11.

Время проведения: 1 час – 1 час 30 мин.

Цель: подведение итогов коррекционной работы.

Вводная часть: ритуал «Встреча».

Содержание работы: упражнение на создание положительного эмоционального фона «Здравствуй, я рад тебя видеть»; самоанализ – упражнение «Чему Я научился» или «Дерево достижений»; упражнение на обретение внутренней стабильности «Я в лучах солнца» – техника арт – терапии; упражнение на сплочение «Плакат».

Материал к заданию: краски, кисточки, альбомные листы по количеству участников, цветная бумага, ножницы, липкая лента или скотч, сосуд с зажженными плавающими свечами, музыка для релаксации, магнитофон или ноутбук.

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа психолога – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат.

Программа включала специально подобранные игры и упражнения:

– упражнения на развитие эмоциональной открытости, эмпатии;

- игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения;
- психогимнастические упражнения;
- упражнения на саморегуляцию;
- игры на формирование позитивного отношения к себе;
- упражнения, направленные на принятие других такими, какие они есть;
- игры и упражнения на сплочение коллектива.

3.2 Подведение итогов исследования

С целью проверки эффективности реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов была проведена повторная диагностика уровня выраженности компонентов эмоционального выгорания у педагогов МБОУ школа – интернат.

Оценка эффективности проводилась на основании двух показателей: психодиагностических данных «до» и «после» коррекционной работы.

При повторной диагностики использовались те же методики, что и на начальном этапе эксперимента.

Результаты повторного исследования выраженности компонента «выгорания» – «напряжение» у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко представлены на рисунке 7

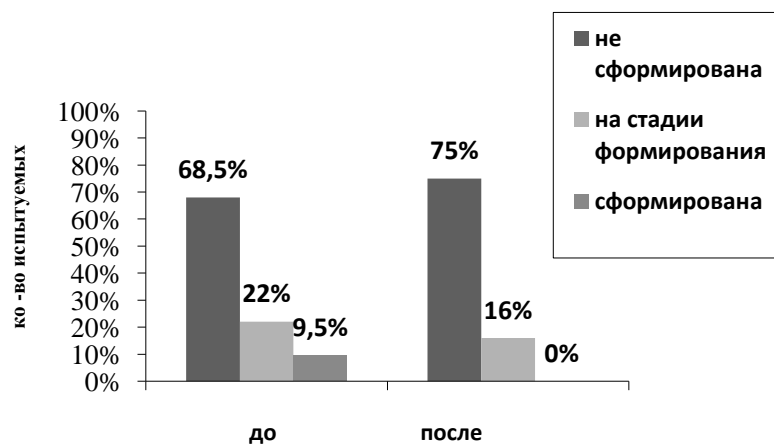


Рисунок 7 – Распределение результатов уровня выраженности компонента «выгорания» - «напряжение» у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко на формирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 7, после реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов произошли следующие изменения: фаза «нервное» (тревожное) напряжение не сформирована у 24 педагогов, что на 2 человека больше чем до коррекции; из 7 педагогов (22%)

только 5 (16%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: испытывают недовольство конкретными обстоятельствами на рабочем месте (низкой оплатой труда, организационными условиями), однако приобретенный опыт на коррекционных занятиях позволил им по – другому отнестись к своим профессиональным компетенциям, появилась уверенность в своих силах, механизм «эмоционального переноса» перестал действовать; до психологического воздействия у 3 педагогов (9,5%) наблюдалась сформированная фаза, после результат составил 0%. Педагоги научились контролировать свои эмоции, пользоваться «психологической защитой» и правильно выстраивать диалог с окружающими.

Результаты исследования выраженности компонента «выгорания» – «резистенция» (сопротивление) у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко представлены на рисунке 8

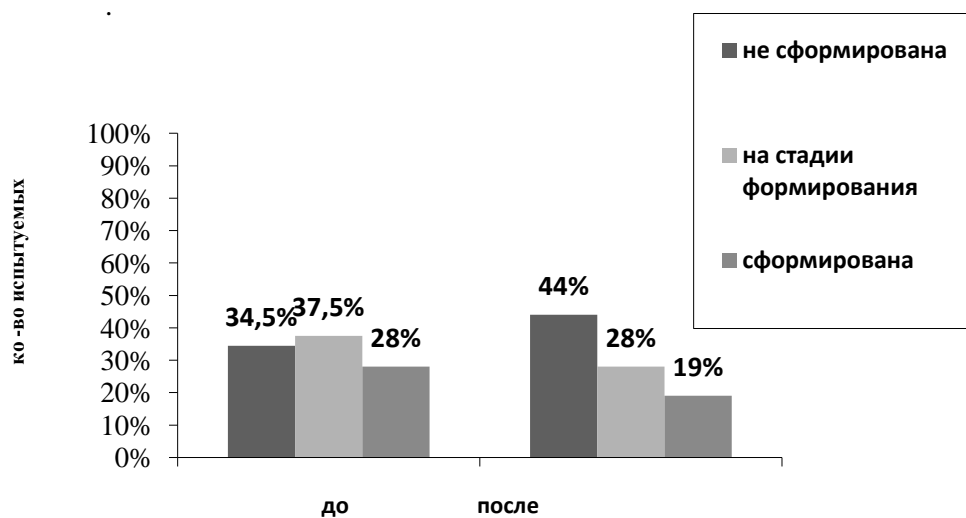


Рисунок 8 – Распределение результатов уровня выраженности компонента «выгорания» - «резистенция» у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко на формирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 8, после реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов произошли следующие изменения: фаза «резистенция» (сопротивление) не сформирована у

14 педагогов (44%), что на 3 человека больше чем до коррекции; из 12 педагогов (37,5%) только 9 (28%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: 3 педагогов научились распределять свое рабочее время и ресурсы таким образом, что не требуется дополнительных эмоциональных затрат на выполнение своих должностных обязанностей; фаза сформирована у 6 человек (19%) из 9 (28%), у 3 педагогов настроение не влияет на выполнение их профессиональных обязанностей.

Результаты исследования выраженности компонента «выгорания» – «истощение» (оскудение психических ресурсов) у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко представлены на рисунке 9

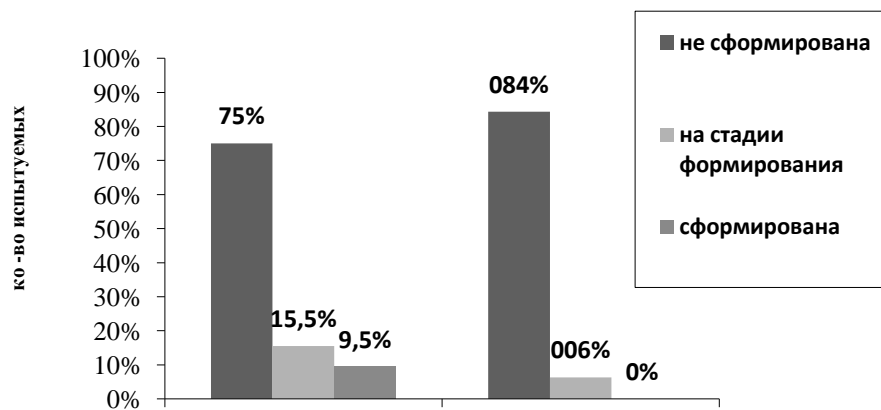


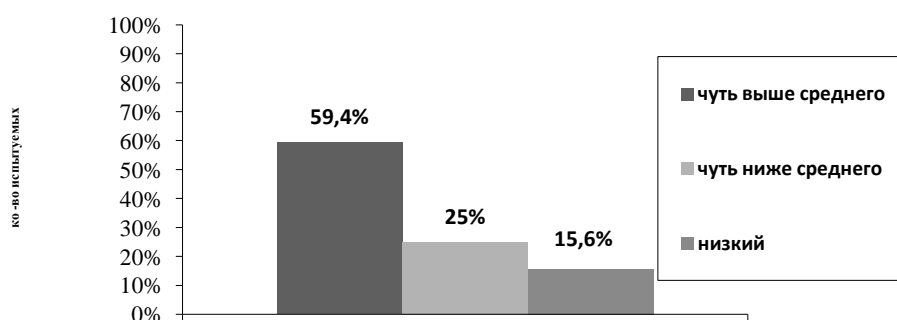
Рисунок 9 – Распределение результатов уровня выраженности компонента «выгорания» - «истощение» (оскудение психических ресурсов) у педагогов МБОУ школа – интернат по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко на формирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 9, после реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов произошли следующие изменения: фаза «истощение» (оскудение психических ресурсов) не сформирована у 27 педагогов (84,3%), что на 3 человека больше чем до коррекции; из 5 педагогов (15,5%) 2 (6,3%) находятся в приграничном состоянии

– фаза на стадии формирования: наблюдается частичная потеря интереса к субъектам профессиональной деятельности: обучающимся, родителям и педагогам; 3 педагога отмечают раскрытие внутренних ресурсов, способность к саморазвитию и самосовершенствованию; до психологического воздействия у 3 педагогов (9,5%) наблюдалась сформированная фаза: переживание ощущения неспособности помочь субъектам образовательного процесса в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение, после результат составил 0%, что связано с развитием эмпатии по отношению к другим людям.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у педагогов МБОУ школа – интернат по методике Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» представлены на рисунке 10

Уровень стрессоустойчивости
до



Уровень стрессоустойчивости
после

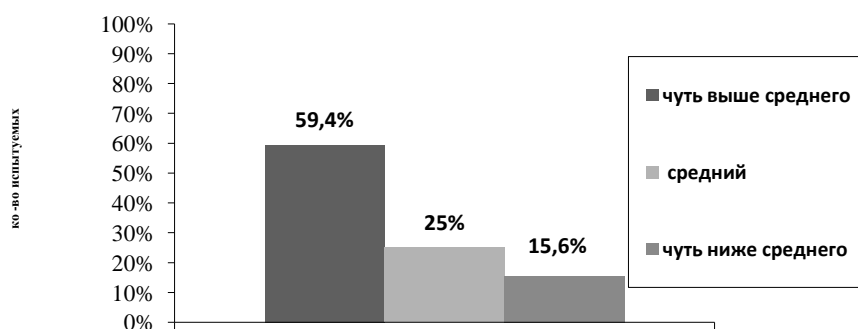


Рисунок 10 – Распределение результатов уровня стрессоустойчивости у педагогов МБОУ школа – интернат по методике: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой на формирующем этапе эксперимента

Как видно на рисунке 10, после реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов произошли изменения не на количественном, а на качественном уровне: у 19 педагогов – 59,4% уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего; 8 педагогов – 25% имеют средний уровень стрессоустойчивости и у 5 педагогов – 15,6% отмечен уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего.

Подтвердить результаты позволяет математико-статистический метод T – критерий Вилкоксона по методике: «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности». [55, с.87].

Назначений критерия. Критерий применяется для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет определить не только характер изменений, но и их вероятность. С его помощью определяется является ли сдвиг показателей в каком – то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Описание критерия. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены.

Суть метода состоит в том, что, сопоставляя выраженность сдвигов в том или ином направлениях по абсолютной величине. Для этого выстраиваются все абсолютные величины сдвигов, а потом складываются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут приблизительно равны. Если же насыщенность сдвигов в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет существенно ниже, чем это могло быть при случайных изменениях.

Ограничения в применении T – Вилкоксан.

Максимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек, максимальное количество испытуемых – 50 человек; нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Результаты показаны на рисунке 11

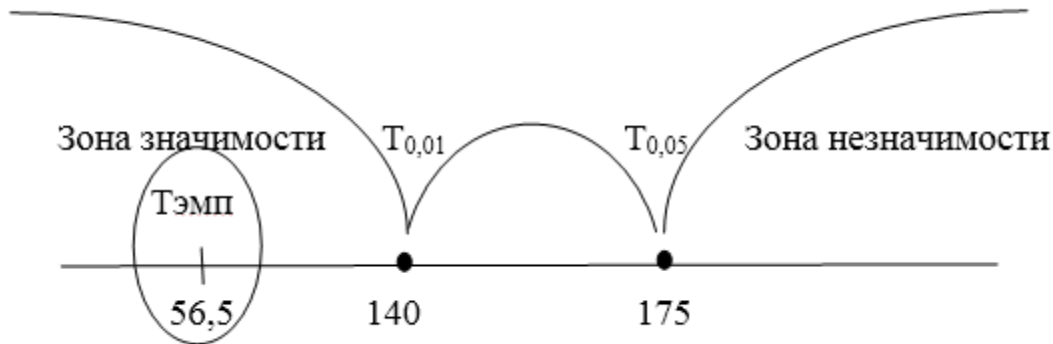


Рисунок 11. – Ось значимости

$$\sum R = \frac{N * (N + 1)}{2} = \frac{32 * (32 + 1)}{2} = 688$$

Сумма рангов этих «редких» сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия T :

$T = \sum R_1$, где R_1 – ранговые значения сдвигов с более редким знаком. Итак, в данном случае,

$$T_{эмп} = 11 + 20 + 25,5 = 56,5 \text{ (сумма рангов «редких» сдвигов)}$$

Определяем критические значения T для $n = 32$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 140 (p \leq 0,05) \\ 175 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Зона значимости в данном случае проходит влево. Действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,05)$

Если $T_{эмп}$ меньше или равен $T_{кр}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно превосходит.

Ответ: H_0 отвергается. Интенсивность отрицательного сдвига показателя физического волевого усилия преобладает интенсивность положительного сдвига ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ результатов формирующего эксперимента показал эффективность психолого – педагогического воздействия в рамках реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат спортивного профиля.

3.3 Технологическая карта внедрения. Психолого – педагогические рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

Мы разработали карту внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы- интерната спортивного профиля.

Этапы внедрения следующие:

1-й этап: «Предварительное освоение предмета внедрения»

Цель:

- 1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения
- 1.2. Поставить цели внедрения
- 1.3. Разработать этапы внедрения
- 1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель:

- 2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ
- 2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель:

- 3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения
- 3.2. Изучить сущность предмета внедрения
- 3.3. Изучить методику внедрения темы

4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»

Цель:

- 4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы
- 4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы

4.4. Проверить методику внедрения

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель:

5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования

5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения

6-й этап «совершенствование работы над темой»

Цель:

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения

6.3. Совершенствовать методику освоения темы

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель:

7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования

7.2. Осуществить наставничество

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред. этапах

Методы проведения: Анализ, обсуждение, изучение, наблюдение, сообщение, самообразование, экспертная оценка, наставничество, обмен опытом.

Формы проведения: Беседа, диалог, тренинг, семинар, семинар – практикум, круглый стол, дискуссии, консультирование (индивидуальные и групповые).

Нами были разработаны психолого – педагогические рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.

Термин «превенция» (профилактика) происходит от латинского «*praevenire*» – «предшествовать, предвосхищать» [24, с. 57].

Психологическая профилактика – содействие полноценному социально – профессиональному росту личности, предупреждение возможных личностных изменений, личностных и межличностных конфликтов, включая разработку рекомендаций по улучшению психического состояния и социально- профессиональных условий самореализации личности [24, с. 58].

Для противостояния выгоранию необходимо заботиться о своевременной психологической разгрузке и здоровье. В поисках ресурсов можно обратиться к советами врача Д. Лэйка, рекомендующего развивать следующие привычки, позволяющие бережно заботиться о своем психосоматическом здоровье [9, с. 234].

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- постоянный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи. Включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно из цельного зерна и круп;
- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;
- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20–30 минут три раза в неделю. Постоянные физические упражнения помогают выведению из организма вредных веществ, получающийся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают длительный сон.

3. Иметь правильное ровное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на уменьшение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не держать напряжение до вечера, а использовать техники релаксации немедленно, несколько раз в день.

5. Жить интересно. Развивать хобби, разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить разные аспекты в личной жизни.
6. Делать перерывы в работе и хорошо отдыхать, проводить разгрузочные дни с переменой деятельности, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для коллег на работе.
7. Уделять время на душевные силы своей деловой и межличностной «сети поддержки». Заботиться о семейной поддержке, добрых отношениях с широким кругом людей, найти единомышленников, наладить отношения и встретиться с теми, кто оказывает не только деловую, но и эмоциональную или моральную поддержку. Оказывать помощь другим людям.
8. Сказать «нет» вредным привычкам. Расширять привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.
9. Заботиться о положительном настроении на целый день [9, с. 235].
10. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой – деревьями, растениями или цветами оказывает хорошее влияние на психофизическое состояние человека, быстро компенсирует энергию организма, приносит душевное умиротворение.
11. Общаться с домашним любимцем. Научные исследования показывают, что люди, у которых есть домашние животные, в меньшей степени подвержены стрессу и более глубоко наслаждаются жизнью, чем остальные люди, особенно одинокие.
12. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.
13. Развивать в себе ощущение покоя. Не позволять плохим мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать различные техники для саморегуляции психического состояния.

Бойко В.В. выразил следующие правила эмоционального поведения, помогающие добиться успешного эмоционального режима без последствий выгорания. Рассмотрим некоторые из них [9, с. 226].

1. Выражать заботу о привлекательности своего внешнего облика, который отражает состояние психического здоровья – интеллектуального, эмоционального, нравственного и волевого. Способность вызывать доверие у тех, с кем приходится работать, – предмет особой заботы делового человека, рассчитывающего на успех. Располагающий к себе внешний имидж экономит энергетические затраты при установлении контакта с реципиентами (учениками, клиентами, пациентами, деловыми партнерами).
2. Побеждать двойственность и неопределенность выражения (экспрессии) эмоций при общении с реципиентами. «Профессионал в сфере человеческих отношений должен выработать такую экспрессию, которая была бы достаточно информативной и коммуникабельной для партнеров и в то же время экономичной». Эмоциональная экспрессия профессионала должна быть адекватной предлагаемым обстоятельствам: она позволяет партнерам по общению устранять неопределенность в коммуникации. Для этого В. В. Бойко рекомендует выработать такие привычки: стремиться к тому, чтобы общение было наполнено живыми и искренними эмоциями, отказаться от «мимических масок», скрывающих истинное отношение к происходящему, не демонстрировать безучастность и холодность в общении, сделать так, чтобы голос не был невыразительным, избавляться от состояния эмоционального диссонанса и др.
3. Не перегружать эмоции энергией и смыслом: устранять из своего репертуара утрированные эмоции, возникающие в общении с трудными (неприятными) людьми; снижать накал своих эмоций, переходя к более умеренным вариантам их проявления; преобразовывать перегруженные энергией и смыслом эмоции в более позитивную и конструктивную форму.
4. Проявлять экспрессию в коммуникабельной форме, располагающей к доверию и эффективному взаимодействию с деловыми партнерами (коллегами, пациентами, клиентами). В. В. Бойко предлагает посмотреть со стороны на свои эмоциональные стереотипы (свою обычную экспрессию), самокритично оценить их и всеми доступными средствами устранить изъяны. Можно полностью согласиться с автором в том, что «некоммуникабельная» экспрессия создает

«барьеры» и повышает напряженность в общении, тем самым способствуя эмоциональному истощению. Те, кто не хочет подвергнуться «выгоранию» в ежедневном общении, должны позаботиться о своей «коммуникабельной» экспрессии.

5. Устранять причины, которые мешают устанавливать эмоциональные контакты с другими людьми: не «рекламировать» свои несчастья, не «застревать» на проблемах и плохих предчувствиях, не переносить свое плохое настроение на других, не «переигрывать роли», афишируя свои комплексы, не «одевать маски», не эксплуатировать других для решения собственных проблем и др.

6. Отслеживать смысловое содержание передаваемых эмоций.

Бойко В.В. предлагает проанализировать личностный компонент своих эмоций по следующим позициям [9, с. 227]:

- прислушаться к эмоциональному подтексту вашего смеха: вы смеетесь ехидно, открыто и радостно, с опаской и осторожностью или как– то иначе?
- как вы сердитесь: со злостью, добродушно ворчите или оскорбляете партнера?
- как вы жалуетесь: пытаетесь найти сочувствие, обвиняя кого-либо, нападая при этом или переживая чувство неловкости?
- как вы требуете: воодушевляя или принижая партнера, категорично или допуская возражения, поощряя или укоряя личность?
- как вы делаете замечания: уважая или обижая партнера, спокойно или раздраженно, терпеливо или нетерпеливо, в мягкой или в жесткой форме?
- как вы реагируете на критику: агрессивно, зло, раздраженно или с чувством юмора, с искренней признательностью?
- как вы отзываетесь о большинстве своих коллег (пациентов, клиентов): с чувством зависти, обиды, неудовлетворенности или благожелательно?
- как вы реагируете на близкого человека, у которого недомогание: с раздражением, стараетесь скорее отделаться от него или с сочувствием, пониманием, с готовностью помочь?

7. Экономно расходовать эмоционально – энергетические ресурсы. Для этого необходимы интеллектуальный и волевой контроль за «включением» эмоций,

нейтрализация отрицательного влияния многих внешних событий благодаря рационализации и позитивному мышлению.

Существует несколько категорий людей, которые не растрачивают «впустую» эмоционально – энергетические ресурсы. К ним относятся [9, с. 228]:

- самоорганизованные люди: умеющие планировать, предвидеть, упреждать нежелательные события;
- оптимисты: рассматривающие неудовлетворительные обстоятельства как временные, не концентрирующиеся на мрачных сторонах жизни, имеющие жизнерадостное мироощущение;
- экзистенциалисты: способные радоваться каждому моменту собственного бытия, находить смысл жизни в настоящем моменте – «здесь и теперь»;
- гедонисты: сосредоточены на извлечении удовольствия из любого жизненного проявления – будь то работа, общение, власть, любовь, служение делу или богу и т. д.;
- творческие люди: способные стимулировать свою активность и находить вдохновение;
- дипломатичные люди: умеющие преобразовывать деструктивные формы взаимодействия в конструктивные.

8. Оценить ситуацию и принять решение:

- об оптимальной модели поведения в данной ситуации;
- какой ресурс для этого нужен;
- где его можно взять прямо сейчас.

Пример техники «Привлечение необходимого ресурса», например, при использовании техники «якорения» (технология нейролингвистического программирования). Она основывается на способности людей связывать реально не относящиеся друг к другу явления и действует по принципу условного рефлекса (как его описывал И. П. Павлов). Чтобы «поставить на якорь» переживаемый момент своей жизни, необходимо соединить ощущение успеха или душевного комфорта с любым сигналом, легковоспроизводимым в сложных

обстоятельствах: щелкнуть пальцем, потереть руки, произнести для себя заветное слово типа «успех», «победа» и т. п. С этого момента данный сигнал становится кодом доступа человека, с его помощью он может моментально вызвать свой внутренний ресурс. Такой код создается в одно мгновение, но его действие продолжается всю жизнь.

9. Привлечь воображение для ситуативного эмоционального дистанцирования от агрессивных людей, сохраняя при этом уважительное отношение к проблемам и личности другого человека. Для этого можно представить перед собой щит, от которого «отскакивает» ранящая или разрушающая энергия, или что вы стали прозрачны для нее, она проходит сквозь вас совершенно безболезненно.

10. Использовать техники конструктивного поведения для снижения эмоциональной напряженности [9, с. 229].

Самоукина Н. В. в борьбе с раздражительностью предлагает следующее:

- следить за своим настроением также, как мы следим за своим внешним видом;
- выработать привычку к спокойному, уравновешенному и сбалансированному внутреннему состоянию;
- замедлиться. Это заблуждение: если мы все время в делах или куда – то спешим, значит, все «под контролем» и ничего плохого не случится. На самом деле все иначе. Спешка ведет к переутомлению, раздражительности и, как следствие, к ошибкам, иногда очень серьезным. Нужно найти свой средний жизненный темп, наиболее успешный и эффективный в работе и личной жизни, и стараться этот темп поддерживать;
- главное, почувствовать психологический комфорт: хорошее настроение и удовлетворенность собой и жизнью;
- время от времени делать небольшой перерыв в делах. Если возникает эта внутренняя напряженность и «гонка в никуда», нужно вовремя остановиться – на несколько часов или несколько дней. Отключить телефоны, выспаться, перебрать бумаги, подумать, вспомнить самого себя. А потом снова бросаться в жизнь и работу.

Для противодействия психологическому стрессу Г. Селье предложил антистрессовый кодекс поведения, включающий в себя ряд жизненных правил, помогающих человеку преодолевать трудные ситуации и сохранять жизненную энергию. Для этого нужно [9, с. 233]:

- стремиться к максимальной, но доступной для человека жизненной цели. Не брать на себя то, что превышает собственные возможности, но и не размениваться по мелочам;
- отдыхать еще до того, как успеете устать. Это позволит заканчивать день в таком же состоянии, в каком его начинали, и обеспечит высокую эффективность жизни.

Чтобы снизить риск деперсонализации и редукции личных достижений, рекомендуется: проявлять терпение к субъектам делового взаимодействия (клиентам, пациентам, ученикам и др.); при общении с «трудными» людьми использовать различные варианты техники «диссоциации» (метод «стороннего наблюдателя»).

Пример «диссоциации» [9, с. 230]: вдыхая, представить, что тело остается как бы вне нас, словно бы мы видим себя и все, что происходит, со стороны. Как будто смотрим о себе фильм. Почувствовать себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривать происходящее как внешнее явление. Установленная дистанция позволяет «видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите и слышите».

Учитывая мнение известных психологов и педагогов, мы разработали собственные рекомендации:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);
- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

- умеете в любом явлении, в любой жизненной ситуации найти что-то положительное. Поддерживайте в себе позитивные оптимистические установки и ценности;
- научитесь управлять собственным временем. Постоянно ищите в своём рабочем ритме, режиме резервы времени. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых;
- создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда;
- вырабатывайте новые полезные привычки (здоровый образ жизни, ведение дневника и др.);
- профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ.
- регулярно выполняйте следующие группы упражнений:
 - упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения;
 - упражнения на саморегуляцию;
 - упражнения на формирование позитивного отношения к себе.

Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

Аутогенная тренировка

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей.
- Повторяйте эти фразы по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.
- Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове...; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе...; я спокоен за работу моего сердца...

Медитация

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

Йога

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже *рекомендации*, он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

Вывод по главе 3

Результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания легли в основу разработки рекомендаций по его профилактике и коррекции.

Составной частью модели коррекции стала программа занятий и тренингов испытуемых. Цель программы заключалась в оказании помощи педагогам МБОУ школы – интернат решению проблемы эмоционального выгорания, обучению способам, техникам и технологиям профилактики, умениям выбирать для себя приемы и методы рефлексии и саморегуляции.

При реализации программы коррекции были использованы приемы и методы психологического воздействия (метод саморегуляции, консультирование, анализ, рациональная интегративная терапия), игровые и здоровьесберегающие технологии (психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, фототерапия, кинотерапия, техники визуализации).

Программа включала специально подобранные игры и упражнения:

- упражнения на развитие эмоциональной открытости, эмпатии;
- игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения;
- психогимнастические упражнения;
- упражнения на саморегуляцию;
- игры на формирование позитивного отношения к себе;
- упражнения, направленные на принятие других такими, какие они есть;
- игры и упражнения на сплочение коллектива.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что после реализации программы психолога – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов произошли следующие изменения:

Фаза «нервное (тревожное) напряжение» не сформирована у 24 педагогов, что на 2 человека больше чем до коррекции; из 7 педагогов (22%) только 5 (16%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: испытывают недовольство конкретными обстоятельствами на рабочем месте

(низкой оплатой труда, организационными условиями), однако приобретенный опыт на коррекционных занятиях позволил им по – другому отнестись к своим профессиональным компетенциям, появилась уверенность в своих силах, механизм «эмоционального переноса» перестал действовать; до психологического воздействия у 3 педагогов (9,5%) наблюдалась сформированная фаза, после результат составил 0%. Педагоги научились контролировать свои эмоции, пользоваться «психологической защитой» и правильно выстраивать диалог с окружающими;

Фаза «резистенция» (сопротивление) не сформирована у 14 педагогов (44%), что на 3 человека больше чем до коррекции; из 12 педагогов (37,5%) только 9 (28%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: 3 педагогов научились распределять свое рабочее время и ресурсы таким образом, что не требуется дополнительных эмоциональных затрат на выполнение своих должностных обязанностей; фаза сформирована у 6 человек (19%) из 9 (28%), у 3 педагогов настроение не влияет на выполнение их профессиональных обязанностей;

Фаза «истощение» (оскудение психических ресурсов) не сформирована у 27 педагогов (84,3%), что на 3 человека больше чем до коррекции; из 5 педагогов (15,5%) 2 (6,3%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: наблюдается частичная потеря интереса к субъектам профессиональной деятельности: обучающимся, родителям и педагогам; 3 педагога отмечают раскрытие внутренних ресурсов, способность к саморазвитию и самосовершенствованию; до психологического воздействия у 3 педагогов (9,5%) наблюдалась сформированная фаза: переживание ощущения неспособности помочь субъектам образовательного процесса в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение, после результат составил 0%, что связано с развитием эмпатии по отношению к другим людям.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у педагогов МБОУ школа – интернат не количественные, а качественные: у 19 педагогов – 59,4% уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего; 8 педагогов – 25% имеют

средний уровень стрессоустойчивости и у 5 педагогов – 15,6% отмечен уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего.

Таким образом, анализ результатов формирующего эксперимента показал эффективность психолого – педагогического воздействия в рамках реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школы – интернат спортивного профиля г. Челябинска. Была разработана технологическая карта внедрения данного исследования, результаты которого апробированы и опубликованы в научных статьях:

1. «Пути выявления и методы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов» Всероссийский образовательный портал «Продленка» pedagog@prodlenka.org
2. Клочева Г. М., Черных Т. Г. «Эмоциональное выгорание педагогов в условиях школы как психолого-педагогическая проблема» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56083.htm>. «Эмоциональное выгорание педагогов в условиях школы как психолого-педагогическая проблема»
3. Клочева Г. М., Черных Т. Г. «Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56083.htm>. «Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов» (в печати)

Заключение

Целью нашего исследования было теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школы-интерната г. Челябинска.

В результате проведенного нами исследования были решены следующие задачи:

1. Теоретическое исследование синдрома эмоционального выгорания в психолого – педагогической литературе.
2. Изучить особенности коррекции эмоционального выгорания у педагогов школы-интерната спортивного профиля.
3. Теоретически обосновать модель исследования психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов, разработать дерево целей.
4. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и результатов констатирующего эксперимента.
6. Реализовать программу психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
7. Подвести итоги экспериментального исследования
8. Разработать технологическую карту внедрения, психолого-педагогические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов школы – интерната спортивного профиля.

Теоретическое исследование показало, что синдром эмоционального выгорания педагогов изучался многими психологами, которыми были предложены различные пути решения проблем его коррекции.

Разделяя мнение авторов К. Маслач и С. Джексона о сути содержания эмоционального выгорания, которое проявляется как выработанный личностью

механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия. Синдром эмоционального выгорания возникает в связи с эмоциональным истощением на фоне чрезмерных нагрузок или чрезмерных требований.

Выделяется пять ключевых групп симптомов: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные и социальные. Выявлены ведущие стадиями развития эмоционального выгорания:

- идеализм и чрезмерные требования к себе;
- эмоциональное и психическое истощение;
- дегуманизация как способ защиты;
- синдром отращения (к себе – к другим – ко всему).

По мнению известных психологов К. Маслач и С. Джексона, синдром эмоционального выгорания характерен для «помогающих профессий», которым и относятся педагогические профессии.

Достаточно полно были изучены уровни эмоционального выгорания педагогов и даны их характеристики.

Результаты теоретического исследования позволили нам теоретически обосновать модель исследования психолого-педагогической коррекция эмоционального выгорания педагогов школы.

Модель состоит из взаимосвязанных блоков (диагностический, установочный, коррекционный, блок оценки эффективности коррекционных воздействий).

В исследовании принимали участие 32 педагога МБОУ школа – интернат в возрасте от 20 до 70 лет.

Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом этапе (поисково – подготовительном) было проведено теоретическое исследование проблемы психолого-педагогической литературы, сформулированы тема, цели и задачи, рабочая, определены объект и предмет исследования, подобраны методы и методики исследования.

На втором (диагностическом) этапе был проведен констатирующий эксперимент, дана характеристика выборки.

Результаты третьего этапа проверки эффективности модели и входящей в ее состав программы тренингов и занятий показали изменение уровней эмоционального выгорания педагогов. Измерение уровней эмоционального выгорания педагогов проходило по компонентам (фазам) которые выступали основными критериями оценки (напряжение, резистенция, истощение, стрессоустойчивость). Анализ результатов формирующего эксперимента показал эффективность психолого – педагогического воздействия в рамках реализации программы психолого – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов МБОУ школа – интернат спортивного профиля г. Челябинска

На четвертом этапе – контрольно – обобщающем – был проведен анализ и обобщение результатов теоретического и эмпирического исследования, формулирование выводов. В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

- теоретические: анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование; методики:
- «методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко;
- методика Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности».

Сравнительный результат по фазам эмоционального выгорания констатирующего и формирующего экспериментов показал:

1. Фаза «нервное (тревожное) напряжение» не сформирована у 24 педагогов, что на 2 человека больше чем до коррекции; из 7 педагогов (22%) только 5 (16%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: испытывают недовольство конкретными обстоятельствами на рабочем месте (низкой оплатой труда, организационными условиями), однако приобретенный опыт на коррекционных занятиях позволил им по – другому относиться к своим

профессиональным компетенциям, появилась уверенность в своих силах, механизм «эмоционального переноса» перестал действовать; до психологического воздействия у 3 педагогов (9,5%) наблюдалась сформированная фаза, после результат составил 0%. Педагоги научились контролировать свои эмоции, пользоваться «психологической защитой» и правильно выстраивать диалог с окружающими;

2. Фаза «резистенция» (сопротивление) не сформирована у 14 педагогов (44%), что на 3 человека больше чем до коррекции; из 12 педагогов (37,5%) только 9 (28%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: 3 педагогов научились распределять свое рабочее время и ресурсы таким образом, что не требуется дополнительных эмоциональных затрат на выполнение своих должностных обязанностей; фаза сформирована у 6 человек (19%) из 9 (28%), у 3 педагогов настроение не влияет на выполнение их профессиональных обязанностей;

3. Фаза «истощение» (оскудение психических ресурсов) не сформирована у 27 педагогов (84,3%), что на 3 человека больше чем до коррекции; из 5 педагогов (15,5%) 2 (6,3%) находятся в приграничном состоянии – фаза на стадии формирования: наблюдается частичная потеря интереса к субъектам профессиональной деятельности: обучающимся, родителям и педагогам; 3 педагога отмечают раскрытие внутренних ресурсов, способность к саморазвитию и самосовершенствованию; до психологического воздействия у 3 педагогов (9,5%) наблюдалась сформированная фаза: переживание ощущения неспособности помочь субъектам образовательного процесса в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение, после результат составил 0%, что связано с развитием эмпатии по отношению к другим людям.

4. Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у педагогов МБОУ школа – интернат не количественные, а качественные: у 19 педагогов – 59,4% уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего; 8 педагогов – 25% имеют средний уровень стрессоустойчивости и у 5 педагогов – 15,6% отмечен уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего.

Достоверность результатов исследования подтверждена применением метода математической статистики T – критерий Вилкоксона.

На основе полученных результатов исследования были и разработаны:

- психолого – педагогические рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания;
- технологическая карта внедрения. Результаты были апробированы и обобщены в двух научных статьях.

Гипотетическое положение о снижении уровня эмоционального выгорания при реализации модели психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов и ее эффективность доказаны.

Таким образом, все поставленные в работе задачи решены, цель исследования достигнута.

Список используемой литературы

1. Ахмерова, С. Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: монография / С. Г. Ахмерова. – М.: Арсенал образования, 2010. – 158 с.
2. Алексеева, Е. Е. Психологический тренинг профилактики эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации педагогов / Е. Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 7. – С. 52-57.
3. Баробанова, М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» [Текст]: учебное пособие / М. В. Баробанова. - М.: Педагогика, 2010. – 527 с.
4. Боровикова, С. А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности [Текст]: учебное пособие / С. А. Боровикова; – М.: Просвещение, 2010. – 151 с.
5. Баранов, А. А. Профессиональное выгорание и типы низко стрессоустойчивых педагогов // Ежегодник Российского псих-ого общества: Материал 3-его Всероссийского съезда психологов. 8 Т. СПб.: Ун-та, 2011, Т. 1 , С 287-289.
6. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2010. – 270 с.
7. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова [и др.]. – СПб.: Питер, 2010. – 329 с.
8. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2010. – 315 с.
9. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Е. Практическая психология. «Синдром выгорания» – СПб.: Питер, 2010. –258 с.
10. Волобаев, В. М. Эмоциональное выгорание: диагностика, профилактика, коррекция / В. М. Волобаев. – Ульяновск: УИПКПРО, 2011. – 103 с.
11. Гроза, И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание / И. В. Гроза // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 10. – С. 63-54.

12. Голдинова, М. В. Эмоциональное выгорание педагога: феномен, причины, пути коррекции / М. В. Голдинова, М. Н. Кобыляцкий, А. С. Мачехина, В. С. Семенов // Актуальные проблемы педагогики и психологии детства: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Новокузнецк, 19-25 апр. 2010 г.) / Федер. агентство по образованию, Кузбасская гос. пед. академия (Новокузнецк). – Новокузнецк, 2010. – С. 218-229.
13. Гиппенрейтер, Ю. Б., Фаликман, М.В. Психология мотивации и эмоций. «ЧеРо» НОУ Московский Психолого – социальный институт М. 2010. – 752 с.
14. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская – Челябинск: ЧГПУ, 2013. – 128 с.
15. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания//[Текст]/ В. И. Долгова, // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, 05 – 12 ноября 2012). – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41-45. – Электронный доступ – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16023>
16. Демина, А. Д. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения [Текст]: учебное пособие / А. Д. Демина. – М.: Просвещение, 2012. – 236 с.
17. Емельянова, М. Н. Как предотвратить стагнацию и эмоциональное выгорание педагогов? Профессиональные способы работы руководителя / М. Н. Емельянова // Народное образование. – 2013. – № 6. – С. 140-148.
18. Журавлева, Г. "Эмоциональное выгорание" в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. – 2010. – № 5. – С. 114-120.
19. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого – педагогического исследования: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 208 с.

20. Золотова, Т. Н. Профилактика и коррекция синдрома «эмоционального выгорания» как один из путей оптимизации пед. деятельности / Т. Н. Золотова // *Коррекционная педагогика*. – 2013.– № 1. – С. 50–52.
21. Захарова, Г. И. Ценностно – мотивационная сфера в профессиональном становлении личности // *Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов*. В 8Т. – СПб.: Ун - та, 2013, Т.2: – С. 407 – 403.
22. Иванова, Т. В. Ресурсы личности в преодолении педагогом кризиса эмоционального выгорания / Т. В. Иванова, Т. В. Артемьева // *Высшее образование сегодня*. – 2010. – № 11. – С. 35-38.
23. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
24. Кузнецова, Е. В., Петровская, В. Г., Рязанцева, С. А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.
25. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2012. – 992 с.
26. Крылова, А. А. Психологические проблемы самореализации личности [Текст]: учебное пособие / А. А. Крылова. – СПб.: Ун-та, 2013. – 240 с.
27. Колмогорова, Л. С. Профилактика эмоционального выгорания как составляющей психического неблагополучия педагогов / Л. С. Колмогорова, Н. К. Акименко // *Мир науки, культуры, образования*. – 2010. – № 6 (Ч. 2.). – С. 175-177.
28. Кочерга, И. В. Социально-педагогическая поддержка педагогов с синдромом эмоционального выгорания / И. В. Кочерга // *Среднее профессиональное образование*. – 2010. – № 6. – С. 17-18.
29. Кремлякова, А. Место, где мне хорошо: Программа групповых занятий для педагогов и специалистов помогающих профессий по профилактике профессионального выгорания / А. Кремлякова // *Школьный психолог*. – 2012. – № 2. – С. 13-15.

30. Курапова, И. А. Духовно – нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов / И. А. Курапова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3, Педагогика и психология. – 2010. – № 2. – С. 209-214.
31. Курапова, И. А. Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов / И. А. Курапова // Психологический журнал. – 2010. – № 3. – С. 84-95.
32. Лазарева, С. С. Практическое занятие для педагогов «Профилактика профессионального выгорания» / С. С. Лазарева // Научно – методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. – 2012. – № 6. – С. 77-84.
33. Латыпов, И. Ф. Индивидуальные особенности эмоционального выгорания педагогов / И. Ф. Латыпов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12, № 5 (2). – С. 365 – 367.
34. Лукьянова, Н. А. Профессиональное самосознание педагога и синдром эмоционального выгорания / Н. А. Лукьянова // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 4. – С. 72–74.
35. Лучшева, Л. М. Влияние эмоционального выгорания и алекситимии педагогов на успешность идентификации эмоциональных состояний по голосу / Л. М. Лучшева // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 1. – С. 267– 275.
36. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса [Текст]: учебное пособие / А. Б. Леонова. – Харьков, 2011. – 316 с.
37. Макаревич, Р. А. Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися [Текст]: учебное пособие / Р. А. Макаревич. – СПб.: Питер, 2010. – 267 с.
38. Мангутова, Н. Психологические риски в профессионально-педагогической деятельности учителя / Н. Мангутова // Коррекционно-развивающее образование. – 2011. – № 3. – С. 44-48.
39. Моцкин, Ю. В. Психологические основы профилактики перенапряжения [Текст]: учебное пособие / Ю. В. Моцкин. – СПб.: Алетейя, 2010 – 263 с.

40. Мировоззренческие основы профессионального становления личности специалиста: сборник статей / Тамбовский Государственный Университет им: Г. Р. Державина: Отв. Ред. П. А. Коваль. Тамбов: Изд – во 11 У, 2010. – 47 с.
41. Малер, А. К. Как сохранить психическое здоровье педагога / А. К. Малер // Совет ректоров. – 2010. – № 5. – С. 27–32.
42. Немов, Р. С. Психология. Учебник / Р. С. Немов. – М.: КноРус, 2014. – 720 с.
43. Ножичкина, Л. В. Синдром эмоционального выгорания педагогов: проблемы и способы коррекции / Л. В. Ножичкина // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 6. – С. 66–68.
44. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования [Текст]: учебное пособие / В. Е. Орел. – СПб.: прайм–ЕВРОЗНАК, 2011. – 221 с.
45. Осипова, А. А. Общая Психокоррекция. Учебное пособие [Электронный ресурс] / А.А. Осипова. – М.: СФЕРА, 2000. Режим доступа: http://www.libok.net/writer/3963/kniga/11513/osipova_aa/obschaya_psihokorreksiya/read (10.04.2015)
46. Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности: учеб. пособие / О. Б. Полякова ; НОУ ВПО Моск. психол.-соц. ин-т. – М.: Моск. психол. – соц. ин-т, 2010. – 296 с.
47. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт. – сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2010. – 122 с.
48. Полякова, О. Б. Эмоциональное истощения психологов и педагогов как акмеологическая проблема / О. Б. Полякова // Профессиональное образование. Столица. – 2010. – № 1. – С. 22 – 24.
49. Панько, Е. А. Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект / Е. А. Панько, Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова // Психолог в детском саду. – 2012. – № 3. – С. 73–97.

50. Полякова, О. Б. Особенности деперсонализации как составляющей профессиональных деформаций психологов и педагогов / О. Б. Полякова // Мир психологии. – 2010. – № 2. – С. 233–244.
51. Редина, Т. В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания у специалистов учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья / Т. В. Редина // Работник социальной службы. – 2011. – № 2. – С. 69–91.
52. Семиздралова, О. Предупреждение эмоционального выгорания педагога / О. Семиздралова // Социальная педагогика. – 2011. – № 6. – С. 98–106.
53. Скрынник, О. И. Особенности развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от толерантности и эмпатии (на примере педагогов, работающих в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах Рубцовска) / О. И. Скрынник // Молодежь в XXI веке. – Барнаул, 2011. – С. 109–110.
54. Стратегии психозащитного поведения педагогов с разными уровнями эмоционального выгорания / А. А. Баранов, Д. Р. Мерзлякова, Ю. М. Кузьева // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2010. – № 11. – С. 28–34.
55. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии/Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, - 349 с.
56. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, лечение и профилактика / П. Сидоров // Педагогическая техника. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
57. Трухманова, Е. Н. Влияние профессионального выгорания учителя на стиль педагогического управления / Е. Н. Трухманова // Психология обучения. – 2012. – № 4. – С. 92–99.
58. Юдина, Л. Г. Педагогический совет «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания» / Л. Г. Юдина // Управление современной школой. Завуч. – 2012. – № 3. – С. 89–111.

59. Электронная библиотечная система ЧГПУ (ЭБС ЧГПУ) – полнотекстовая база на платформе DSpace <http://ebs.cspu.ru/xmlui>;
60. <http://elar.urfu.ru>.
61. <http://elibrary.ru/authors.asp>
62. <http://www.edu.ru> (Российское образование. Федеральный образовательный портал)
63. <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos> (Энциклопедия практической психологии)

По материалам исследования опубликованы научные статьи

64. «Пути выявления и методы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов» Всероссийский образовательный портал «Продленка» pedagog@prodlenka.org
65. Ключева Г. М., Черных Т. Г. «Эмоциональное выгорание педагогов в условиях школы как психолого-педагогическая проблема» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56083.htm>. «Эмоциональное выгорание педагогов в условиях школы как психолого-педагогическая проблема»
66. Ключева Г. М., Черных Т. Г. «Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56083.htm>. «Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов» (пока неизвестно)

Методики диагностики.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

(авторы: Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова)

Инструкция. Постарайтесь отвечать на вопросы откровенно. Необходимо выбрать один из вариантов ответа – «редко», «иногда», «часто». Ответ «редко» оценивается в 1 балл, ответ «иногда» – в 2 балла, ответ «часто» – в 3 балла.

Текст теста

1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
4. Я бываю настроен агрессивно.
5. Я не терплю критики в свой адрес.
6. Я бываю раздражителен.
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.
9. Я страдаю бессонницей.
10. Своим недругам я могу дать отпор.
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.
12. У меня не хватает времени на отдых.
13. У меня возникают конфликтные ситуации.
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя.
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
16. Я все делаю быстро.
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт
(или потеряю работу).
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.

Интерпретация результатов к тесту на самооценку стрессоустойчивости личности.

Подсчитайте суммарное количество баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по ключу:

Уровни стрессоустойчивости Суммарное число баллов

- 1 – очень низкий 52 – 4
- 2 – низкий 50 – 1
- 3 – ниже среднего 46 – 9
- 4 – чуть ниже среднего 42 – 5
- 5 – средний 38 – 1
- 6 – чуть выше среднего 34 – 7
- 7 – выше среднего 30 – 3
- 8 – высокий 26 – 9
- 9 – очень высокий 18 – 5

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Методика диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Инструкция. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, насколько у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера («свернуть» взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать моему партнеру профессиональную поддержку, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я различаю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.

Е. Старченкова, Н. Водопьянова. «Синдром выгорания»

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Ключ опросника В. В. Бойко

«Напряжение»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: + 1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
- Е. Старченкова, Н. Водопьянова. «Синдром выгорания»
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

1. Неадекватное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Игры и упражнения, используемые в программе психолого – педагогической
коррекции эмоционального выгорания педагогов

Ритуал «Встреча»

Все становятся в круг. Тренер просит закрыть глаза и сосредоточиться на звуках вокруг, затем представить группу и постараться вызвать у себя по отношению к ней положительные чувства, испытать чувство радости от встречи с ней.

«Ритуал вхождения в группу опоздавшего»

Он должен подойти к каждому из участников, прикоснуться и сказать, что-нибудь хорошее.

Упражнение «Кто я»

Цель: способствовать самоанализу, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

Каждый участник пишет на листке бумаги ответ на вопрос «Кто я?» Ответ состоит из одного слова, характеризующего черты характера, чувства, интересы, привычки. Количество характеристик 10 – 12. После написания каждый читает вслух свой перечень в группе. Если участники группы знакомы друг с другом или упражнение применяется не в первый раз, важно проследить, как меняется самооценка.

Упражнение «Тух–тиби–дух»

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Психолог, обращаясь к педагогам: я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по – настоящему, необходимо сделать следующее: сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито – пресердито произнесите волшебное слово: «Тух–тиби–дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени

останавливайтесь перед кем–либо и снова сердито – пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя педагоги должны произносить слово «Тух – тиби – дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Упражнение Три рисунка «Я работаю педагогом»

Цель: помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Каждый участник получает листок бумаги. Его необходимо разделить на три части и выполнить 3 рисунка. Название у рисунков будет одинаковым – «Я работаю педагогом», разная у них временная перспектива: первый рисунок относится к началу трудового пути (или представления студента, если у специалиста совсем маленький опыт работы), второй рисунок отражает настоящее, а третий призывает нас заглянуть в будущее – через 5 лет. По окончании упражнения участники делятся впечатлениями.

Упражнение «Дрожащее желе»

Цель: развитие образности воображения, осознание собственных внутренних качеств.

Психолог. Подойдите ко мне и встаньте напротив. Плотно прижмитесь друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее.

Психолог. Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять. Опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

Дотянись до звёзд (Упражнение для релаксации)

Цель: осознание собственных жизненных планов, представлений о том, чего хотелось бы достичь в жизни.

Порядок выполнения упражнения. Встаньте, расправьте плечи и расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте три медленных, спокойных, глубоких вдоха и выдоха. Затем представьте над собой чистое, без единого облачка, звездное ночное небо. Посмотрите на особенно яркую звездочку, представьте, что она олицетворяет собой ваше сокровенное желание что-то иметь или стать кем-либо (в течение 15 секунд). А теперь поднимите руки вверх к небу, чтобы дотронуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил, тянитесь как можно выше и обязательно дотянитесь до своей звезды. Снимите ее с ночного неба, опустите руки вниз и осторожно положите в стоящую перед вами большую красивую корзинку (если упражнение выполняется группой людей, дождитесь, пока у всех участников каждая звезда будет лежать в корзинках). Выберите еще одну яркую сверкающую звездочку, которая ассоциируется с еще одной заветной мечтой (в течение 10-15 секунд). Опять поднимите руки вверх и потянитесь обеими руками как можно повыше, чтобы достать до неба. Сорвите эту звездочку с небосвода и положите в корзинку к первой звездочке. Сорвите с неба подобным способом еще несколько звезд, каждый раз загадывая новое желание. Дыхание во время выполнения упражнения должно быть таким: делаем глубокий вдох, когда тянемся за звездой, и выдох, когда достаем и ложим звездочку в корзинку. Если упражнение выполняется группой людей, желающие могут рассказать о своих звездочках, что они для них означают, и какое желание собой представляют.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: освоение умений активного восприятия информации, полученной от других участников взаимодействия, осознание особенностей своей личности.

Участники тренинга делятся на две группы и выстраиваются в два круга – внутренний и внешний. Упражнение выполняется по принципу «карусели» – внешний круг перемещается, внутренний остается на месте. Каждый участник

внешнего круга говорит каждому участнику внутреннего круга свои ассоциации:
с чем ассоциируются участники тренинга:

- с погодой
- с растением
- с оружием и т.д.

Затем участники меняются местами – внутренний круг становится внешним и наоборот.

Обсуждение:

- согласны ли вы с ассоциациями, которые возникли у ваших товарищей относительно вашей личности?
- какие чувства вы испытывали, когда о вас говорили другие люди?

Упражнение «Эмоциональное реагирование» (ролевая игра)

Участники разбиваются на пары и проигрывают ситуации с разной эмоциональной реакцией:

- Вы нечаянно разбили любимую чашку мужа (жены, ребенка и т.д.).
- Ваш друг не принес вам книгу, которая вам срочно нужна.
- Начальник несправедливо раскритиковал.
- Вас толкнули в автобусе.
- Вам нагрубил продавец.
- Вас обвиняют в том, что вы неаккуратный человек.
- Все дома, звонит телефон, но никто, кроме вас, к нему не подходит.
- Ваш ребенок отказывается выносить мусор.
- Водитель автомобиля не остановился на нерегулируемом перекрестке, чтобы пропустить вас.

Проиграйте реакцию неуравновешенного человека и человека, умеющего управлять своими эмоциями.

Обсуждение: в какой роли вы чувствовали себя комфортнее?

Упражнение «Эмоции в скульптуре»

Цель: учить распознавать эмоции других людей.

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа выбирает какую-то эмоцию и изображает ее. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. Затем каждая подгруппа демонстрирует свою скульптуру, а остальные угадывают.

Упражнение «Одиночество»

Цель: развитие межличностного доверия.

Психолог: Вспомните те моменты вашей жизни, когда вы чувствовали себя очень одиноко, когда разлука с близкими людьми или жизненные изменения вызывали у вас сильное чувство одиночества. Пожалуйста, закончите фразы, которые записаны на ваших карточках одним-двумя предложениями.

Вопросы, которые помогают это сделать: Наверно ты особенно скучал(а) по какому-то конкретному человеку... Вероятно, что-то предшествовало этому... Конечно, была какая – то причина, которая вызвала одиночество.

Обсуждение: каждый участник группы читает записанные им фразы. Желательно, чтобы в процессе обсуждения были найдены конкретные люди и события, которые спровоцировали одиночество.

Упражнение «Что себе подарить?»

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Рефлексивная деятельность повышает самооценку, расширяет представления о самом себе, способствует закреплению доброжелательных отношений в группе.

Сегодня мы будем с вами рисовать. Каждый из вас нарисует картину-подарок самому близкому человеку. Как вы думаете, кому? Кому вы можете доверить самый важный секрет? Кто знает о вас все и даже немножко больше? Конечно, это вы сами. Сегодня мы и займемся рисованием подарка самому себе. Это будет ваза с букетом цветов.

Психолог рисует на большом листе, на мольберте, а участники – на своих листах. Психолог делает большой рисунок для того, чтобы помочь участникам в создании собственного натюрморта.

Для начала мы определимся с формой вазы, ее дизайном. Теперь наполним вазу цветами. Сначала мы нарисуем серединки цветов, большие и круглые; разместите пять серединок-кружков в любом месте над вазой. Добавьте цветам стебли, покажите, что они стоят в вазе. Давайте подумаем, какой формы могут быть лепестки у наших цветов: округлые, с зубчиками, длинные, совсем маленькие. Закрасьте лепестки разными цветами, как вам нравится. Главное условие – чтобы при взгляде на рисунок у вас улучшалось настроение.

Теперь подумайте и запишите на белых карточках качества, которые вам больше всего нравятся в людях.

После этого составляется общий список: психолог на большом листе записывает все предложения.

Есть ли у вас качества из этого списка? Выберите себе в подарок те качества, которые у вас есть. Постарайтесь выбрать пять качеств. Вернитесь к своему рисунку. Давайте дадим ему название «Мои достоинства». Разместите в серединках нарисованных вами цветов те качества, которые вы выбрали для своего букета. Для того, чтобы заполнить серединки цветов, нарисованных психологом, можно предложить группе совместно выбрать те качества, которые есть у большинства присутствующих.

Посмотрите на свой букет: он показывает все то, чем вы сегодня можете гордиться.

Внутренний луч (Упражнение для релаксации)

Цель: снятие утомления и внутренних «зажимов», обретение внутренней стабильности.

Займите удобную позу. Представьте, что у вас в верхней части головы возникает луч, который начинает «подсвечивать» вас изнутри приятным расслабляющим светом. Этот луч медленно движется сверху вниз, последовательно освещая изнутри все части лица, шеи, плеч, рук и т.д. В том месте, куда падает луч, сразу исчезает напряжение: на лице разглаживаются морщины, пропадает напряжение в области затылка, постепенно расслабляются лоб, брови, губы, шея, грудь. Внутренний луч словно формирует новую

внешность, вы превращаетесь в спокойного человека, который вполне удовлетворён собой и своей жизнью. Повторите упражнение несколько раз. Заканчивайте его, проговаривая про себя: «Я стал новым человеком! Я стал спокойным! Я молод и полон сил! Я всё буду делать хорошо!» Чтобы упражнение было максимально эффективным, вы должны получать от него удовольствие и не забывать повторять его каждый раз, когда есть несколько свободных минут.

Упражнение «Шутливое письмо»

Цель: освоение «безвредных» способов разрядки гнева и агрессивности.

Выберите себе кого –нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличиваете свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Анализ упражнения:

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли вам было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
- Можете ли вы иногда смеяться над самим собой?
- Когда полезно смеяться над конфликтами?

Игра «Друзья, не похожие на меня»

Цель: научить ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть.

Эта игра дает возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

Инструкция: сядьте, образуя большой круг. Вспомните своего друга, который в каких – то важных вещах существенно от вас отличается. Опишите своего друга (подругу).

Анализ упражнения:

– Есть ли что –нибудь хорошее в том, что друг или подруга от вас отличается?
Почему?

– Что может произойти, если вы будете настаивать на том, чтобы все ваши друзья были такими же, как и вы?

Игра «Агрессивное поведение»

Цель: преодоление агрессивного поведения.

Психолог предлагает подумать, какие элементы агрессивного поведения педагоги встречали на работе, в педагогическом коллективе и записать их следующим образом: слева на листе – как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к вам; справа – как сами проявляете агрессию по отношению к другим людям.

Анализ упражнения:

– бывают ли такие люди, которые проявляют агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

– как ведет себя жертва агрессии?

Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть...»

Цель: дальнейшее развитие умения воспринимать и понимать себя и окружающих, активное самораскрытие, активное сопереживание и выражение симпатий.

Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая эту фразу «Здравствуй, я рад тебя видеть...» Нужно сказать, что – то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

Упражнение «Кинолента»

Цель: развитие умения сосредотачиваться.

Представьте, что вы смотрите видеозапись сегодняшнего (или вчерашнего) дня своей жизни – со стороны, как в кинозале. Вспоминайте во всех мельчайших подробностях, как прошел день. Как встали, что делали утром, готовились к выходу из дома, как вышли, какие были мелкие и значимые события всего дня, с кем и о чем говорили, что было ближе к вечеру. Вспоминайте тщательно и подробно, стараясь не упустить ни одной картинки. Большой плюс этого

упражнения в том, что оно позволяет сознанию выстроить последовательную линию движения во времени и пространстве. А это, в свою очередь, помогает чётче определить своё местоположение на этой линии. Важно видеть и понимать, откуда и куда ты идёшь.

Упражнение «Я учусь у тебя»

Цель: установление позитивных взаимоотношений, взаимопонимания между педагогами.

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мяч со словами: «Я учусь у тебя...» (называется приём, метод общения). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

В ходе развития коллектива возникают и закрепляются определенные групповые нормы, которые в той или иной степени должны разделять все его участники. Если человек не принимает их, то он рискует оказаться отвергнутым группой. Чтобы не оказаться отвергнутым, необходимо уметь быть наблюдательным и внимательным ко всем членам группы, к их взаимоотношениям.

Упражнение «Танцы – противоположности»

Цель: отработать умение и навыки психологической саморегуляции и трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.

Инструкция: Разбейтесь на пары, по двое. Вы должны будете вместе придумать танец. Один из вас должен изобразить грустный танец, а другой — веселый. Понаблюдайте, что произойдет, посмотрите на танцы друг друга — ведь другие люди могут изобрести совершенно иной танец, не такой, какой придумали вы. Каждые 12 минуты участники меняются ролями. Другие пары чувств, которые Вы можете предложить: нервный спокойный, беспечный озабоченный, сердитый довольный, жадный щедрый, трусливый смелый, бунтарский покорный, унылый полный надежд, взволнованный скучающий.

Спустя какое-то время предложите участникам самим называть интересные для них противоположности.

Игра «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Цель: обучение приемам саморегуляции, самообладания.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните. Представьте, что сейчас чудесный день, над вами проплывает белое облачко, на которое можно сложить все свои горести и заботы. Дайте своим печалям просто улететь с ним.

Представьте, что небо над вами ярко – голубое, лучи солнца согревают вас. Вы чувствуете себя надежно защищенным – так мирно и спокойно вокруг.

Нежное дуновение ветерка коснулось головы, и вы чувствуете себя легким, как маленькое перышко. Думайте, что Вы сегодня замечательны, как небо, как солнце, как дуновение ветерка.

Представьте, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом – от макушки до кончиков пальцев ног. А когда вы выдыхаете, все ненужные чувства покидают вас. Вы вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства. Вы, как маленькое перышко, которое несет легкий ветер, вы, как луч солнца, падающий на Землю. Дайте еще больше расслабиться телу. Представь себе, что вы радуга, которая украсила собой ярко-голубое небо. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как вы. Это просто замечательно, что вы можете быть здесь, среди нас. Вы можете чувствовать себя радугой и радовать других и себя.

Не спеша возвращайтесь назад. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вздохните глубоко и легко. Медленно откройте глаза. Когда вы откроете глаза, то увидите вокруг себя другие пестрые радуги.

Упражнение «Круг субличностей»

Цель – понять сущность Собственного Я, усилить его.

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Пример списка: быть здоровым, закончить учебу, получить хорошее образование, иметь высокооплачиваемую работу и т. д.
2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы все это иметь? Или субличность, осуждающая людей за желания, которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.
3. Когда в вашем списке наберется 20 пунктов, посмотрите на него и выберете 5–6 главных желаний.
4. На листе бумаги нарисуйте круг диаметром 20 см, внутри него круг 3–5 см. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше Я. В кольце разместите желания, которые для вас являются главными.
5. Придумайте символы, отражающие ваши желания, нарисуйте их.
6. Дайте каждому желанию, субличности имя. Например: авантюрист, беззащитный и т. д.
7. Теперь раскрасьте цветными карандашами свое Я.

Упражнение «Диалог субличностей»

Дайте возможность обнаруженным вами субличностям пообщаться друг с другом и вашим Я, пусть они скажут за что ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят. Реплики начинаются словами: мне нравится, я обижен, я хотел бы...

Упражнение «Психодрама субличностей»

Выберете из группы тех участников, кто будет исполнять роли ваших субличностей. По сигналу они должны начать говорить с вами – требовать, льстить, убеждать и т. д. Оставайтесь в образе своего Я. Как дирижер останавливайте напористых и усиливайте робких. Происходит обсуждение: каковы ваши ощущения?

Упражнение «Негативная субличность»

Субличности – это реальные потребности, в удовлетворении которых нуждается каждый из нас. Но очень часто реализации наших планов мешают негативные субличности. Внутренний голос может выступать в роли: критика,

авантюриста, жертвы и т. д. Итак, сосредоточьтесь на каком-нибудь важном деле, которое хотели бы осуществить. Теперь представьте, что ваш план осуществлен. Теперь подумайте, что может помешать вам. Вообразите эту картину. Дайте имя этой негативной субличности, нарисуйте ее символически. Заключите с ней договор, для этого напишите ряд требований.

Упражнение по разотождествлению

Цель: знакомство с методом самонаблюдения.

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов. Сконцентрируйтесь на выдохе. Повторяйте мысленно следующие слова.

1. У меня есть тело, но я – это не мое тело. Мое тело может быть усталым или бодрым, но это не влияет на мое истинное Я.
2. У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Я – это не мои эмоции.
3. У меня есть интеллект, но я – это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом познания себя и окружающих. Но он не я.
4. Я – центр воли, способный управлять моим интеллектом, эмоциями, телом. Я – это постоянное и неизменное Я.

Сделайте три глубоких вдоха, напрягите тело и с выдохом откройте глаза.

Упражнение «Разгладим море»

Цель: достичь состояния отрешенности и созерцательности посредством медитации.

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуальной рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Упражнение – техника переработки информации

Цель: обучить эффективным приемам работы с информацией.

У всех у нас общая проблема – мы тонем в океане информации. А она с каждым часом всё прибывает и прибывает... Хороший способ разобраться, что к чему – представить себе... свой дом. И в буквальном смысле «разложить по полочкам» (шкафчикам, коробочкам и тумбочкам) все сведения, накопившиеся в голове за долгий рабочий день. Кому-то удобнее представить родную улицу или переулок и распределять информацию по находящимся там домам. При этом на каждую тумбочку (дом) мысленно нужно приклеить яркий плакат, сообщающий, что именно там лежит. Сначала потренироваться с запасами «старой» информации, постепенно добавляя новую.

Упражнение «Моя копилка»

Цель: развитие уверенности в себе, поиск креативных решений в стрессовых ситуациях.

Психолог предлагает стопку карточек с описанием ситуаций. Участники по очереди берут карточки и читают текст. Нужно определить, есть ли в запасниках опыта и личности неожиданные ходы и решения, которые могут сработать в предложенной ситуации.

Примеры ситуаций, которые могут быть предложены на карточках:

«Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»

«Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на соседних улицах погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»

«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете спасти ситуацию?»

Упражнение «Улыбка»

Цель: формирование положительного эмоционального фона в группе.

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно

должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

Игра «Дерево достижений»

Цель: развитие рефлексивного самосознания, формирование умения сотрудничать.

Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево. (Психолог обращает внимание присутствующих на листочки трех цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать. Если на веточке педагога появляются все три листочка разного цвета – распускается крупный цветок (предлагает психолог), если одного и того же цвета – то мелкий. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

На отдельном листе рисуем солнце: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите, что –нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно больше лучшего. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие эти качества. Носите этот листочек всюду с собой.

Упражнение: «Без ложной скромности»

Цель: развитие умения вести позитивный внутренний разговор о самом себе.

Подумайте сейчас о трёх вещах, которым вы хотели бы научиться или хотели бы выполнять их лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете их делать. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я очень хорошо плаваю», «Я пишу интересные статьи». Возьмите лист бумаги и запишите эти фразы большими буквами, сделайте рамку.

Покажите свой плакат всем участникам, расскажите, что на нём написано. Возьмите эти плакаты домой, чем чаще вы будете смотреть на них, тем легче будет добиваться того, чтобы эти слова стали правдой.

Упражнение «Стратегии самопомощи»

Цель: выявление скрытых ресурсов в разрешении проблем.

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, леж на диване
- работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями
- смотрю телевизор.

Упражнение «Чему Я научился»

Цель: рефлексия приобретенных навыков, умений, полезной информации в рамках реализации программы.

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Ритуал «прощание»

Все образуют круг, берутся за руки, закрывают глаза, сосредотачиваются на окружающих их звуках, после чего представляют всех участников группы и мысленно прощаются с ними, желая всего хорошего.

Таблица 1.

Технологическая карта внедрения психолога – педагогической коррекции
эмоционального выгорания педагогов школы-интерната спортивного профиля

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1-й этап: «Предварительное освоение предмета внедрения»						
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ анкет педагогов, выявление уровня тревожности.	Анализ, анкетирование, консультирование по результатам	Беседа с педагогами		Сентябрь	Психолог Магистрант
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Директор ОУ Зам. по ВР Психолог Магистрант
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ условий в ОУ, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Психолог Магистрант
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня готовности педколлектива, анализ работы ОУ по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение с педколлективом	Педсовет	1	Октябрь	Психолог Магистрант
2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги для педагогов	2	Сентябрь	Психолог Магистрант

Продолжение таблицы 1

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Консультации для педагогов	Изучение опыта, проработка проблем эмоционального выгорания		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Психолог Магистрант
3-й этап «Изучение предмета внедрения»						
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ результатов по проблеме исследования.	Фронтально	Круглый стол	2	Декабрь	Психолог Магистрант
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и входе	Тренинги.	1	Январь	Психолог Магистрант
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и входе	Тренинги	1	Февраль	Психолог Магистрант
4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии	3	Апрель	Психолог Магистрант
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Обсуждение	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	Психолог Магистрант
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние условий внедрения. Обсуждение. Экспертная оценка	Педсовет	1	Май	Директор ОУ Зам. по ВР Психолог Магистрант

Продолжение таблицы 1

4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики.	Дискуссия	4	1-е полугодие	Специалисты, педагоги
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»						
5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Консультирование.	Педсовет. Психологический практикум	1	Январь	Психолог Магистрант
5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	Психолог Магистрант
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния условий ОУ, обсуждения	Собрание	1	Май	Психолог Магистрант
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия, тренинги	1	Январь	Директор ОУ Зам. по ВР Психолог Магистрант
6-й этап «совершенствование работы над темой»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний, умений, навыков, саморегуляции, коммуникативных навыков	Анализ, обмен опытом.	Семинар	1	Январь	Психолог Магистрант
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ условий, обсуждение, доклад, совершая методик работы по предмету внедрения в ОУ	Совещание	1	Январь	Психолог Магистрант

Продолжение таблицы 1

6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ и корректировка методов освоения	Совещание	Не менее 5	Каждое полугодие	Психолог Магистрант
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутри опыта, работать по проблеме исследования.	Анализ, наблюдение, изучение.	Буклеты, стенды, публикации	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	Психолог Магистрант
7.2. Осуществить наставничество						
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступления	Семинар практикум	1	Февраль	Психолог Магистрант
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред. этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Февраль	Директор ОУ Зам. по ВР Психолог

Математико-статистические расчѐта метода: Т – критерий Вилкоксона

Код имени испытуемого	Переменная А Индивидуальные значения (До)	Разность	Абсолютное значение разности	Переменная Б Индивидуальные значения (После)	Ранговый номер разности
А. Е	42	-3	3	39	20
А. А.	50	-2	2	48	11.9
А. Л.	45	-3	3	42	20
Б. Е.	37	-5	5	32	25.5
Д. В.	36	-1	1	35	3.5
Д. Н.	45	-2	2	43	11.9
Е. И.	37	+2	2	39	11.0
Е. Н.	51	-1	1	50	3.5
Е. В.	34	+3	3	37	20
Е. В.	35	-6	6	29	27.5
Е. Б.	45	-4	4	41	23.5
И. И.	36	-2	2	34	11.9
И. Н.	42	-13	13	29	32
К. В.	37	+5	5	42	25.5
Л. Е.	50	-2	2	48	11.9
Л.Ф.	34	-1	1	33	3.5
Л. С.	37	-9	9	28	29
М. П.	36	-2	2	34	11.9
М. А.	42	-11	11	31	31
Н. К.	45	-6	6	39	27.5
Н. К.	35	-10	10	25	30
П. Д.	34	-3	3	31	20
С. М.	51	-2	2	49	11.9
С. Н.	37	-1	1	36	3.5
С. А.	34	-4	4	30	23.5
С. В.	35	-1	1	34	3.5
Ф. А.	50	-2	2	48	11.9
Ч. В.	37	-3	3	34	20
Ш. В.	44	-1	1	43	3.5
Ю. А.	34	-2	2	32	11.9
Ю. К.	37	-2	2	35	11.9
Ю. М.	34	-2	2	32	11.9
Сумма:					688

