



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 в условиях общеобразовательного учреждения

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Психология тьюторства»

Выполнила:
 студентка группы: 310-148-2-1
 Кунилова Анастасия Александровна

Научный руководитель:
 к. псих. н., доцент кафедры ТиПП
 Гольева Галина Юрьевна

Проверка на объем заимствований
 82,09 % авторского текста
 Работа *рекомендована* к защите
 « *6* » *11* 2017г.
 зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А. Кондратьева

Челябинск
2017

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	
1.1.	Понятие эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2.	Особенности эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.....	17
1.3.	Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.....	23
Глава II.	Организация опытно-экспериментального исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	42
Глава III.	Анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	
3.1.	Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.....	55
3.2.	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	62
3.3.	Психолого-педагогические рекомендации по преодолению эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.....	77
3.4.	Технологическая карта внедрения результатов исследования.....	84
	Заключение.....	91
	Библиографический список.....	96

Введение

Актуальность исследования. Новая система образования, которая активно внедряется в образовательный процесс, ставит перед педагогами высокие требования к педагогическим умениям, способам деятельности, а также к личностным особенностям.

Самой основной задачей перед управлением образования для педагогов, стоит эффективность и качество, выполняемой деятельности. Педагог, как связующее звено между ребенком и, получаемыми знаниями, организует общение, влияет на психоэмоциональное самочувствие детей в классе, обеспечивает благоприятную для обучения развития ребенка атмосферу, способствует развитию мотивации успеха и творческого характера деятельности. Некачественно подготовленное, организованное взаимодействие педагога и детей ведет к возникновению у детей нервно-психических нарушений, конфликтам с родителями, т.е. к созданию стрессовых ситуаций.

В современных образовательных учреждениях, большинство педагогов-профессионалов, активно взаимодействуют с детьми и затрачивают колоссальную энергию, что может привести к истощению. Например, повышенная интенсивность педагогического общения, стрессовое воздействие профессиональной деятельности педагога приводит к нарастанию нервно-психического напряжения педагогов.

Еще в начале XX века существовала проблема эмоционального выгорания, которая приводила к экономическому и психоэмоциональному разрушению. В основном этому были подвержены педагоги, которые дарили детям свою энергию, доброту и тепло души.

В наше время проблема эмоционального выгорания - это деструктивное явление профессиональной деятельности педагога. Эмоциональное выгорание в последние годы рассматривается как механизм

психологической защиты. С одной стороны, эмоциональное выгорание позволяет человеку экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы, а с другой эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей профессиональной деятельности и отношениях с партнерами, так как приводит к отстраненности, неудовлетворенности собой, вслед за которыми следует тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Проблема эмоционального выгорания рассматривается в ряде исследований таких отечественных психологов как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях системы «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие.

Общими признаками эмоционального выгорания считается, эмоциональная сухость, экономия эмоций, снижение ответственности за выполнения должностных, профессиональных обязанностей, игнорирование индивидуальных особенностей детей т.п. Все это оказывает значительное влияние на внутреннее состояние педагога, что приводит к деформации личности. Деформация личности разрушает профессиональную сферу педагога, и таким образом мешает полноценному управлению учебно-воспитательным процессом, оказанию необходимой психологической помощи.

Педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ребенку как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Исследования показали, что у педагогов, обнаруживаются психические состояния, которые дестабилизируют

профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Актуальность проблемы и ее недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной, реализуемой программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Объект исследования - эмоциональное выгорание педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Предмет исследования - психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Гипотеза: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения возможна при реализации специально разработанной коррекционной программы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях;
2. Выявить особенности эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения;
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения на основе метода целеполагания;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;

8. Подготовить рекомендации по преодолению эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методологическая база исследования:

1. Теоретические: обобщение и анализ литературы, моделирование, целеполагания;

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:

✓ «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко;

✓ «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»);

✓ Определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база и выборка исследования: Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Коноваловская средняя общеобразовательная школа» (МКОУ «Коноваловская СОШ»), Курганской области, Макушинского района. В исследовании приняли участие 27 педагогов.

Научная новизна заключается в том, что:

- разработана структурно-функциональная модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

- разработана и проверена эффективность программы по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Теоретическая значимость заключается в том, что:

- систематизированы и обобщены зарубежные и отечественные исследования проблемы эмоционального выгорания, конкретизировано понятие «эмоционального выгорания»;

- расширены теоретические представления эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, которая может быть использована в практике психологической службы образовательной организации.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований, были включены в публикацию научной статьи.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка. В тексте содержится 26 рисунков, 15 таблиц, 6 приложений. Библиография включает 82 наименования.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

1.1. Понятие эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях

Эмоциональное выгорание состоит из состояний эмоционального, психического, физического истощения. Оно появляется и прогрессирует в результате постоянного стресса на работе. Прежде всего, эмоциональному выгоранию, подвергнуты люди, у которых преобладает повышенное внимание и забота об окружающих. В профессиональном отношении следует выделить: педагогов, медицинских работников, менеджеров, психологов, спасателей, сотрудников правоохранительных органов. Люди именно этих профессий наиболее подвержены эмоциональному выгоранию.

Самые первые работы по исследованию выгорания появились в двадцатом веке в Соединенных Штатах Америки. Считается, что родителем идеи эмоционального выгорания является Г. Фреденбергер, психиатр из Америки.

В своих научных трудах Г. Фреденбергер ввел термин «burnout» как - выгорание или сгорание. Он применял его для описания состояния деморализации, разочарования и крайней усталости у работников психиатрических учреждений [цит. по 19, с. 96].

Г. Фреденбергер призвал специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, и изначально внедрил в эту группу понятие выгорания. Благодаря этому, позже группа ученых объединила все профессии, связанные с постоянным тесным общением человека с человеком [цит. по 19, с. 96].

Эмоциональное выгорание проявляется в безразличии, изнеможении. Здесь человек не в полной степени отдает предпочтение своей работе - избегает трудностей и большого объема работы, появляется неуверенность в своем уровне профессионализма; происходит дегуманизация – формирование негативного отношения к окружающим его людям, коллегам [18, с. 5].

По утверждениям, социального психолога из Америки К. Маслач, было отмечено, что физическое и эмоциональное истощения, включает в себя снижение самооценки, появляется отрицательное отношение к работе, утрачивается сочувствие и понимание в отношении других людей, развивается регрессия профессиональных достижений [47, с. 11].

Изучая, проблему эмоционального выгорания, зарубежные и отечественные психологи глубоко рассматривают и раскрывают ее с разных сторон.

В зарубежной психологической литературе эта проблема широко известна и с давних пор исследуется, а в отечественной науке она практически не рассматривалась и не изучалась.

В настоящее время наука трактует несколько определений понятия выгорание.

Выгорание – это общее название для определенных видов профессионального кризиса и последствий длительного профессионального стресса (не просто результат стресса, а, именно, следствие его неуправляемого течения) [цит. по 71, с.101].

По мнению Г. Фрейденбергера, эмоциональное выгорание – это утрата энергии у профессионалов в социальной сфере помощи, когда работники чувствуют себя перегруженными проблемами других людей, в результате чего снижается результативность их работы, как в достижении своих целей, так и в действиях» [цит. по 45, с. 5].

Исследования К. Маслач по проблеме эмоционального выгорания, привели ее к пониманию, того что эмоциональное сгорание, это трехмерный

синдром, который включает в себя: деперсонализацию, истощение и падение профессиональной самооценки [47, с. 78].

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация это циничное отношение работника к труду и, собственно, объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, нечеловечное отношение к людям, приходящим за получением образовательных и других социальных услуг.

К. Чернисс определяет «burnout» как потерю мотивации к работе в ответ на чрезмерные обстоятельства, как неудовлетворенность работника, реализующаяся в психологическом эскапизме и эмоциональном истощении [цит. по 11, с. 43].

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является Бойко В.В.

По мнению В.В. Бойко эмоциональное выгорание - это сложная форма физических, эмоциональных и иных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры. Эмоциональное выгорания определяется как чувство эмоционального и физического истощения, чувство расстройств и неудачи, невозможность сострадать [11, с.68].

Эмоциональное выгорание зарождается в процессе жизнедеятельности человека. Так оно отличается от различных форм эмоциональной ригидности, обусловленной физиологическими причинами: свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного отключения

эмоций (понижение их энергетики) в ответ на психотравмирующие обстоятельства» [12, с.190].

Выгорание – является приобретенным стереотипом эмоционального (чаще всего, профессионального) поведения, частично функционального стереотипа, позволяющего человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы [11, с. 31].

Само по себе выгорание В.В. Бойко считает конструктивным явлением. Дисфункциональными являются только его следствия, которые отрицательно сказываются на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами [12, с. 49].

Еще одним из советских ученых, занимавшимся изучением эмоционального выгорания, является Д.Г. Трунов. Он определяет эмоциональное выгорание как негативные изменения в состоянии и личности специалиста, как нечто чуждое, что наносит вред человеку и его работе [цит. по 76, с. 88]. По мнению Д.Г. Трунова, эмоциональное выгорание это некая форма профессиональной деформации личности [73, с. 91] .

Е. Махер, считает что, вышеназванные определения эмоционального выгорания дополняются перечнем симптомов: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания, негативное отношение к людям; негативное отношение к самой работе; скудность набора произведенных действий; излишнее употребление химических агентов: табак, кофе, наркотики, алкоголь; отсутствие аппетита или наоборот переедание; негативная «Я - концепция»; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины [цит. по 16, с. 195].

По определению Н.Е. Водопьяновой, предпосылкой эмоционального выгорания является долговременная стрессовая реакция, возникающая

вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности, которую можно рассматривать в вопросе личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов [16, с. 9]. Н.Е. Водопьянова выделяет следующие состояния мысли, чувства и действий соответствующие эмоциональному выгоранию.

Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, боязнь ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным [17, с. 23].

Мысли о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оценки окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление делать все очень хорошо или совсем не стараться.

Таким образом, данные личностные характеристики можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Как одно из состояний этого феномена, Н.Е. Водопьянова выделяет сниженное чувство собственного достоинства, которое проявляется внешне как неудовлетворенность своим статусом вплоть до раздражения и зависти в адрес людей более успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними [19, с. 26].

По мнению академика П.И. Сидорова, эмоциональное выгорание - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы [70, с. 8].

Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха, стремление все и всегда сделать очень хорошо,

желательно лучше всех. Любое снижение результатов туда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные состояния до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Изучением эмоционального выгорания среди профессий сферы «человек-человек» занималась доктор психологических наук Макарова Галина Ивановна.

Г.И. Макарова, представляет эмоциональное выгорание как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы [цит. по 10, с.56].

Именно эмоциональное выгорание в педагогической области особенно заинтересовало К. Маслач. Ею был проведен ряд исследований, которые показали, что эмоциональное выгорание не наступает внезапно, а характеризуется наличием трех стадий [47, с.77]:

1. Первая стадия начинается с приглушения эмоций, чувств и свежести переживаний. Изменяются физиологические реакции: учащается пульс, повышается давление и температура тела, появляются головные боли, понижается иммунитет. Наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения, некоторые фрагментарные «провалы» в памяти. Возникает общее состояние некоторой тревожности, беспокойства, беспокойства, неудовлетворенности.

2. На второй стадии появляются два набора симптомов: с одной стороны, негативные мысли в отношении себя из-за чувств, которые возникают к воспитанникам, а с другой - отрицательное (циничное и обезличенное) отношение к людям.

Помимо этого на этой стадии наблюдается проявление явных устойчивых соматических симптомов: частые простудные заболевания, головные боли по вечерам, раздражительность.

3. Третья стадия – полное выгорание. Эмоциональное отношение человека к миру упрощается, меняются представления о ценностях жизни, формируется равнодушие ко всему.

Могут развиваться физические и психологические проблемы хронического характера: язвенная болезнь, депрессия, гипертоническая болезнь, неврозы. Попытки позаботиться о себе, как правило, не приносят результата, а профессиональная помощь может не давать быстрого облегчения.

В.В. Бойко расширил исследования К. Маслач в сфере изучения эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Он считает, что развитие эмоционального выгорания развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами [10, с. 205]. На каждой фазе стресса возникают специфические признаки нарастающего эмоционального выгорания (по 4 симптома на каждую фазу) [10, с. 209]:

Фаза тревоги (напряжение) = эмоциональное истощение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств.
2. Неудовлетворенность собой.
3. Загнанность в клетку.
4. Тревога и депрессия.

Фаза сопротивления (резистенции) = деперсонализация

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.
2. Эмоционально – нравственная дезориентация.
3. Расширение сферы экономии эмоций.
4. Редукция профессиональных обязанностей.

Фаза истощения = снижение профессиональных достижений

1. Эмоциональный дефицит.
2. Эмоциональная отстраненность.
3. Личностная отстраненность (деперсонализация).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Традиционно эмоциональное выгорание рассматривают в связи с проблемой профессиональной дезадаптации, профессиональной деформации.

Н.В. Гришина и Т. Форманюк, понимают под профдеформацией, прежде всего некоторые сформированные в профессии аспекты личности, имеющие негативный оттенок и проявляющийся большей частью в профессиональной жизни [75, с. 29].

Выгорание – это чисто профессиональный феномен, проявляющийся в равнодушии, эмоциональной сухости и жесткости непосредственно к воспитаннику [75, с. 34].

Эмоциональное выгорание характеризуется наличием стадий, обусловленных определенными факторами, а также сопровождающихся рядом симптомов. Ученые в области психологии выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для проявления эмоционального выгорания [12, с. 38]:

1. Физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья и т. д. [12, с. 40];

2. Эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность и т.д.) [12, с. 41];

3. Поведенческие симптомы (ненормированное рабочее время, во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение) [12, с. 41];

4. Интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или

безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании [12, с. 42];

5. Социальные симптомы (низкая соц., активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег) [12, с. 42].

Таким образом, эмоциональное выгорание по В.В. Бойко – это совокупность физических, эмоциональных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры.

Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались отечественные психологи как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях системы «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие.

Эмоциональное выгорание характеризуется наличием стадий, обусловленных определенными факторами, а также сопровождающихся рядом симптомов. Ученые, в психолого-педагогическом исследовании определяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; когнитивные; социальные.

1.2. Особенности эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения

Педагог - это человек, который прошел специальную подготовку, имеющий определенные знания, позволяющие мастерски выполнять педагогическую деятельность. Оригинальность педагогической профессии заключается, прежде всего, в природе своего происхождения. Она несет с собой гуманистическую направленность. В образовательном процессе, педагог зачастую решает две главные проблемы: адаптивную и гуманистическую. Адаптивная функция заключается в приспособляемости учащегося к определенным требованиям, а гуманистическая функция направлена на развитие его личности и творческого потенциала. Педагог в своей профессиональной деятельности, развивает личность ребенка, учитывая человеческую культуру, традиции, религию [цит. по 36, с. 13].

Педагог общеобразовательного учреждения, в ходе своей деятельности придерживается, важных функции: обучающую, воспитывающую; развивающую. Таким образом, активная позиция педагога интенсивно насыщена различными факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: высокий уровень коммуникации, весьма повышенная ответственность, игнорирование и недооценка руководства и коллег профессиональной значимости. Современное общество декларирует образ социально-значимого, успешного, уверенного в себе, самостоятельного, ответственного за свои поступки, достигшего призвания и продвижение по карьерной лестнице педагога. К сожалению, большинство педагогов стремятся к этому идеалу, стараются соответствовать, чтобы быть нужным в обществе. Но для поддержания должного образа преподаватель должен иметь внутренние ресурсы, откуда можно было бы черпать эту энергию [77, с. 64].

Профессия педагога является наиболее уязвимой к эмоциональному выгоранию, так как она одна из профессий, которая относится к

альтруистическому типу. Эмоциональное выгорание имеет в своем содержании ярко выраженные составляющие, такие как: эмоциональная истощенность, деперсонализацию, редуцирование профессиональных достижений. По мнению Кристины Маслач, эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных эмоциональных ресурсов. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы [47, с. 42].

По мнению Н.Д. Левитова, тенденция развития негативного отношения есть деперсонализация. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое входит со временем наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций [43, с. 27].

Ощущения снижение чувства компетентности, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере, все это определяет редуцирование личных (персональных) достижений. Возникает чувства вины, снижается профессиональная и личная самооценка, появляется впечатление своей несостоятельности, безразличие к работе [43, с. 34].

Исследователи определили три стадии эмоционального выгорания у педагогов:

1 - стадия: педагоги у себя наблюдают заминки при выполнении своих функций и обязанностей, забывают важные и значимые моменты. Появляется страх ошибиться, повышается контроль за собой, что приводит к многократному выполнению рабочих «пустых» действий. Все это происходит из-за появления нервно-психической напряженности [15, с. 77];

2 - стадия: резко падает интенсивность, продуктивность работы, снижается интерес. Потребность в общении ослабевает или вообще

пропадает. Повышается апатия, безразличие, появляются соматические симптомы [15, с. 78];

3 - стадия: на этой стадии происходит выгорание. Здесь наблюдается выраженная потеря интереса к профессиональной деятельности, а также к жизни в целом (безразличие, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил) [15, с. 78].

Благодаря научным исследованиям ученых, были выявлены факторы, которые заставляют на себя обратить внимание. Эти факторы были разгруппированы на два объемных блока: организационные и индивидуальные характеристики педагогов.

Организационные факторы включают в себя условия материальной среды и социально-психологические условия деятельности.

Условия работы. При изучении этих факторов был сделан акцент на временные параметры самого процесса и объема занятий. Исследования ученых подтверждают, что сверхурочная деятельность, повышенные нагрузки, высокая продолжительность рабочего дня напрямую ведут к эмоциональному выгоранию [69, с. 24].

Содержание труда. В данную группу факторов входят количественные и качественные подходы работы с учащимися. Определяется содержание труда: количеством, частотой обслуживания, степенью глубокого контакта. Например, превышающее количество учащихся в классе (более 25 человек), может привести к отсутствию контроля учащихся, что будет являться ярко выраженным фактором, которое способствует эмоциональному выгоранию. Кроме того, в общеобразовательных учреждениях, приходится часто взаимодействовать с детьми из неблагополучных семей, которые тоже способствуют появлению выгорания [53, с. 42].

Социально-психологические факторы. Согласование между социально-психологическими взаимоотношениями педагогов к объекту, а также их труда определяется двумя направлениями. Одно из направлений связано с позицией педагогов по отношению к учащимся и их особенностям.

Здесь прослеживается связь этой характеристики и выгорания. Она может быть обусловлена особенностью профессиональной деятельности. Второе из направлений, связано с атмосферой в коллективе. В этом направлении четко прослеживается отношение учащихся к педагогу и самому учебному процессу, что тоже может влиять на появление эмоционального выгорания у педагога. [56, С. 90-101].

А.К. Маркова, считает, что в профессиональной деятельности педагога присутствуют типичные особенности такие как: большой объем информации, который вызывает стресс. Педагог не успевает справляться с поставленными задачами, принимать важные и правильные решения с требуемым высоким уровнем ответственности. В связи с этим, у педагога накапливаются обиды, возникают личные деформации, появляются блоки, которые ведут к нарушению речевого и двигательного поведения [46, с. 71].

К индивидуальным факторам относят социально-демографические и личностные особенности. В.Е. Орел, отмечал, что из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж [56, С. 90-101].

Исходя из социально-демографических исследований ученых, профессия педагога относится к ряду напряженных и высокозатрачиваемых энергию, что ведет к эмоциональному спаду. Эмоциональное здоровье педагогов, обусловлено социальными, экономическими, жилищными, бытовыми условиями. На проявления психического напряжения также играет роль профессиональных будней. Многие из педагогов, зная свои особенности и реакции проявления на стрессогенные ситуации, используют различные механизмы защиты, в целях сбережения своих энергоресурсов.

По мнению Ю.Л. Львовой, причинами спада профессиональной деятельности педагогов общеобразовательного учреждения, является [цит. по 24, с. 28]:

1) мотивация педагога внедрить и модернизировать новые достижения науки и не получить в короткие сроки ожидаемого результата; отсутствия обратной связи учащихся;

2) использование заезженных приемов, шаблонов в своей деятельности и осознание того, что необходимо включать что-то новое;

3) непринятие педагога, его инноваций коллегами, в связи с этим проявляется чувство тревоги, падает самооценка, происходит погружение в себя.

Т. Форманюк, считает, что феминизированность профессии педагога сказывается на их состоянии здоровья отрицательно. К примеру, если проанализировать статистику заболеваемости психическими болезнями, то у женщин стрессируемость, выражена наиболее четко, нежели у мужчин [75, с. 36].

Личностные особенности. К зоне повышенного риска по эмоциональному выгоранию, больше подвержены педагоги, у которых завышены требования к себе. По данным исследования Н.А. Аминова, люди, ориентированные на педагогическую профессию имеют у себя следующие личностные особенности: слабая, лабильная и активированная нервная система; социальная направленность интеллекта, направленность на группу и социальная ориентация на совместную деятельность [2, с. 26].

Н.А. Аминов, считает, что личностные характеристики дают толчок развитию эмоционального выгорания [3, с. 45].

Л.Н. Антилогова к личностным качествам педагогов отнесла [6, с. 17]:

- повышенная потребность в общении, развитые коммуникативные качества;
- присутствие толерантности и эмпатии к людям;
- гибкость натуры, развитое оперативно-творческое мышление, ориентированность в быстро меняющихся условиях;

- умение ощущать и чувствовать связь в общении, поддерживать обратную связь, высокий уровень саморегуляции (мимика, жестикация, тембр, темп, умение управлять своим телом), кроме этого умение управлять своими мыслями, настроением, чувствами, снимать мышечные блоки.
- умение гипотетически спрогнозировать ситуации, воздействия и последствия.
- хорошие вербальные способности: культура, развитость речи, богатый лексический запас, правильный отбор языковых средств;
- владение искусством педагогических переживаний, способных повлиять на учащихся в требуемом направлении;
- способность к педагогической импровизации, умение применять все разнообразие средств воздействия (убеждение, внушение, заражение, применение различных приемов воздействия, «приспособлений» и «пристроек»).

Л.Н. Антилогова, считает, все личностные качества не заменяют уровень профессионализма, если они не подкрепляются качественным, профильным обучением. Выявленные личностные качества профессионально ценностные, они необходимы как условие, они достаточны для педагога, но они обладают еще одной важной ролью: берегут физическое, психическое здоровье педагога, укрепляют его духовные силы [6, с. 45].

Все свойства личности, которые, приводит Л.Н. Антилогова, являются наиболее значимыми в структуре профессионально важных качеств педагога. Недоразвитие или вообще отсутствие этих качеств, определенно ведут к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих самообладания и саморегуляции. Изучили особенности, которые оказывают существенное влияние на возникновение эмоционального выгорания педагогов: организационные (условия

материальной среды; содержание труда), социально-психологические (анализ взаимодействия между педагогами к объекту их труда) и индивидуальные факторы (социально-демографические и личностные особенности). В нашем исследовании мы более подробно рассмотрим личностные особенности педагогов, определим уровень их проявления.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Коррекционный процесс является более распространённым термином в психолого-педагогической помощи. Психолого-педагогическая помощь - это систематизированная программа, направленная на повышение психолого-педагогических знаний человека, для реабилитации их психического здоровья.

Отметим, что имеется две формы оказания помощи - это симптоматическая и каузальная (причинная). Первая, предполагает именно воздействие на отклонение. Вторая же, наоборот, воздействие лишь на причину, то есть, устранение факторов и условий. Приведенные формы имеют принципы организации процесса коррекции:

- принцип опоры, который показывает целостное развитие личности. Он заключается в том, что коррекции подлежит не каждое отклонение, а психика личности в целом;

- активность всех сторон, которые участвуют в коррекции, здесь следует понимать, что в процессе коррекции должен участвовать специалист и педагоги. Педагоги должны сами совершать те или иные действия, к которым их будет побуждать специалист;

- моделирование значимых отношений и деятельности.

Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания у педагогов, есть организованная система психологических воздействий. К основным ее задачам относят:

- снижение внутреннего напряжения у педагогов;
- развитие у педагогов адекватного понимания себя, повышение самооценки;
- формирование жизненных планов, развитие эмоциональной устойчивости в различных ситуациях, повышение уровня саморегуляции.
- устранение вторичных личностных реакций, которые обусловлены эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Кроме этого не менее важным является частота проведения профилактических мероприятий. К ним относят: информирование, эмоциональная поддержка, создание системы дел, повышающих значимость педагогической профессии [24, с. 33].

Теоретической основой для коррекции эмоционального выгорания педагогов является пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. И только после этого происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других жизненных ролей и моделей поведения [24, с. 37].

Для постановки и конкретизации коррекционных целей принято отталкивается от общепринятых направлений, в первую очередь позитивно формулировать формы поведения и деятельности.

Первым этапом процесса моделирования, является целеполагание.

Для конкретизации и последовательности исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, мы воспользовались и применили системный подход. Основой целеполагающей деятельности считается правильно построенная иерархия взаимообусловленных, взаимосвязанных, взаимоподдерживающих целей и

подцелей. Одним из самых эффективных способов, является построение дерева целей. Названный термин в рамках теории обучения введен в научный оборот Б.С. Гершунским. В психологических исследованиях метод «Дерево целей» - инструмент структуризации целей, разработан профессором В.И. Долговой.

Представим далее «Дерево целей» (рисунок 1) психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

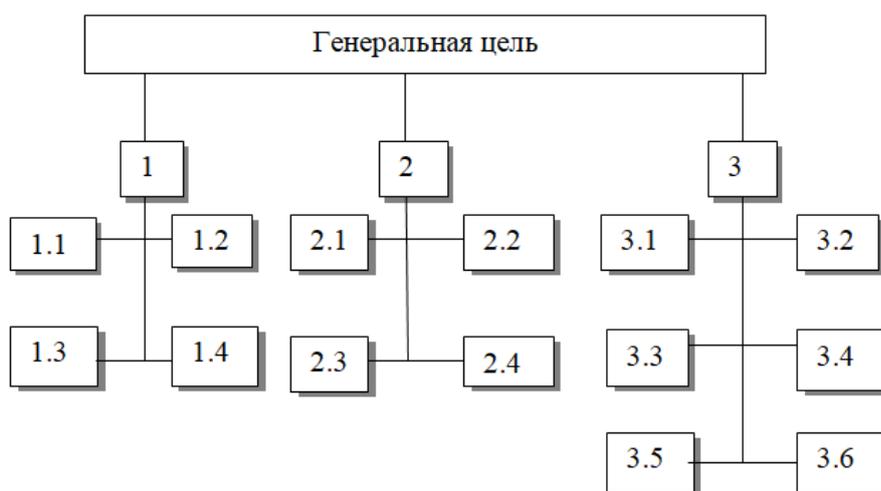


Рис. 1 «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Совокупность обозначенных в исследовании задач подчинена общей цели, и направлена на достижение более частных целей.

Верхний ярус «дерева целей» занимает основная цель, на следующем ярусе находятся частные цели, третий ярус занимают конкретные цели.

Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

1. Теоретические исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

1.1. Изучить теоретические аспекты эмоционального выгорания;

1.2. Проанализировать состояния проблемы эмоционального выгорания;

1.3. Обосновать методологические основы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания;

1.4. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

2. Организовать и провести исследование эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

2.1. Обосновать и описать этапы исследования эмоционального выгорания;

2.2. Обосновать выбор методов исследования эмоционального выгорания;

2.3. Обосновать выбор диагностического инструментария;

2.4. Охарактеризовать выборку исследования;

3. Описать методы исследования, проанализировать результаты и программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

3.1. Описать методы и результаты констатирующего эксперимента;

3.2. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

3.3. Провести психолого-педагогическую коррекцию эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

3.4. Проанализировать результаты формирующего эксперимента

3.5. Составить психолого-педагогические рекомендации эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

3.6. Разработать технологическую карту психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Понятие модель происходит от французского *modèle*, от латинского *modulus* в переводе: мера, аналог, образец. Модель - это упрощенное представление протекающих в нем процессов, явлений [40, с. 132].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности [40, с. 133]. Содержанием модели психолого-педагогической коррекции считается - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования человека. Эта аргументированное воздействие, влияющее на внутреннее состояние с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий.

Общая модель процесса коррекции представлена виде оптимальных условий для полноценного развития индивидуальности. К ее содержанию относят: углубленное изучение личности, его окружение, социальный статус, общественные мероприятия и взаимоотношения с людьми в процессе какой либо деятельности; использование разнообразных действий для своего развития, например: системность мышления, наблюдательность и т.д. [57, с. 32].

Основа типовой модели заложена на формировании практических умений на разнообразных основах. Она направлена на регуляцию разными компонентами и поэтапным, планомерным их развитием.

Индивидуальная модель коррекции раскрывает сущность психического развития личности. Более подробно изучаются его интересы,

выявляются ведущие виды деятельности в целом, определяется уровень развития различных действий, составляется программа индивидуального развития с упором на развитые его стороны в сфере жизни [57, с. 34].

Все перечисленные виды моделей соприкасаются, а иногда и пересекаются, несмотря на то, что перед ними стоят разные цели и задачи. Резюмируя, можно сказать, общая модель психокоррекции направлена на профилактику, типовая модель - на совершенствование, формирование психического развития, а индивидуальная модель направлена на психокоррекцию недостатков индивидуально-психологических особенностей.

Ориентируясь на положение Л.С. Выготского о создании зоны ближайшего развития личности и его деятельности, можно определить основную цель, ее психологические задачи [21, с. 44].

Исходя из вышеизложенного, психолого-педагогическая коррекция, есть целенаправленное формирование психологических новообразований, Упражнения, и тренировка уже имеющихся у педагогов психологических способностей не делают коррекционную работу эффективной, так как обучение в этом случае следует за развитием, совершенствуя способности только в количественном направлении [7, С. 47–48].

На основании анализа психолого-педагогических исследований по проблеме была разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов (рисунок 2).

Модель психолого-педагогической коррекции строится из блоков. Основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы. Блок ожидаемые результаты делится на два под блока положительные и отрицательные, которые отражают, возможный, полученный результат.

Целью разработки и реализации модели является, психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели будем использовать четыре этапа, которые занесены в блоки: теоретический, коррекционный, диагностический, аналитический. Рассмотрим каждый блок более подробно.

1. Теоретический блок подразумевает, ознакомление с историей возникновения понятия. Определение и характерные признаки эмоционального выгорания. Изучаются различные подходы эмоционального выгорания (индивидуально-психологический, социально-психологический и организационно-психологический).

Цель: Изучение литературных источников эмоционального выгорания и разработка модели.

Задачи:

1. Изучить понятие эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях;

2. Охарактеризовать особенности эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения;

3. Проанализировать подходы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания в педагогической литературе.

2. Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявлять отклонения, определение их характера и выбор оптимального решения отклонения. Диагностика выступает как необходимый структурный компонент коррекционно-педагогического процесса и средство оптимизации этого процесса. Углубленное всестороннее обследование позволяет построить адекватные индивидуальные и групповые психолого-педагогические коррекционные программы и определить эффективность коррекционно-развивающего воздействия [65, с. 72].

Цель: диагностика эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

1. Подобрать комплекс методик по выявлению эмоционального выгорания;

2. Провести диагностику по эмоциональному выгоранию педагогов общеобразовательного учреждения.

Используется метод теста-опросника - кратковременная проба, позволяющая установить уровень развития эмоционального выгорания у педагогов. Тест включает, выверенные вопросы. Баллы соотносятся с нормативной шкалой. Были использованы следующие методики: «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой.

3. Коррекционный блок, направлен на реализацию программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения.

Цель: разработка и реализация психолого-педагогической коррекционной программы.

Задачи:

1. Подобрать психолого-педагогическую коррекционную программу;

2. Развить у педагогов адекватное понимание самого себя, умение и потребность в познании других людей, гуманистического отношения к ним, повышать самооценку;

3. Формировать жизненные планы, корректировать ценностные ориентации и развить эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях педагогов общеобразовательного учреждения;

4. Развить у педагогов общеобразовательного учреждения умение преодолевать жизненные трудности, коррекция неадаптивных личностных установок, снятие внутриличностных конфликтов и напряжений;

5. Сформировать социально-значимые или профессионально - важные качества, умения (рефлексия, сензитивность, ответственность, эмпатия и т.д.), навыки организации оптимального общения,

конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций педагогов общеобразовательного учреждения;

4. Аналитический блок предполагает повторную диагностику и формализацию обработки полученных данных.

Цель: анализ полученных результатов, оценка различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, разработка рекомендаций.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику эмоционального выгорания педагогов;

2. Выявить направленность изменений эмоционального выгорания и их выраженность;

3. Разработать рекомендации по снижению эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения.

Методы и методики (повторная диагностика): «Исследование эмоционального выгорания» В. В. Бойко; Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой, математическая обработка критерия Т-Вилкоксона (Приложение 1).

Итак, моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности. В исследовании была разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, которая строится из блоков: основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы; блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат.

Модель представлена в виде многоуровневой системы: с взаимосвязями и взаимозависимостями, которая построена по принципу иерархии. На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состояло из генеральной цели, основных трех подцелей, которые в себя тоже включали подцели.

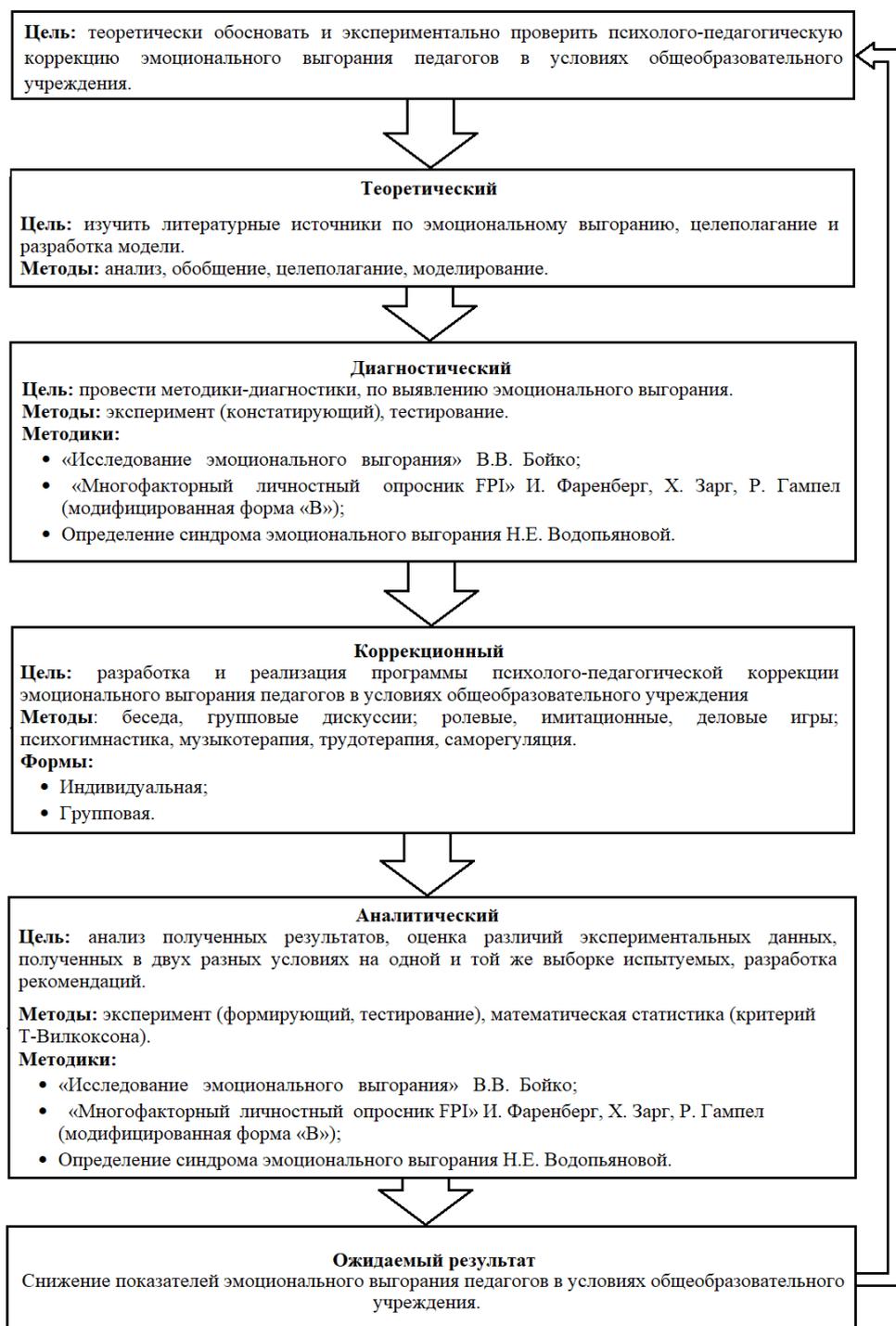


Рис. 2. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Вывод по 1 главе

Эмоциональное выгорание по В.В. Бойко – это совокупность физических, эмоциональных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры.

Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались отечественные психологи как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях системы «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие.

Эмоциональное выгорание характеризуется наличием стадий, обусловленных определенными факторами, а также сопровождающихся рядом симптомов. Ученые, в психолого-педагогическом исследовании определяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; интеллектуальное состояние; социальные.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности. В исследовании была разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, которая строится из блоков: основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы; блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат.

На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состояло из генеральной цели, основных трех подцелей, которые в себя тоже включали подцели. Таким образом, профессия педагога

относится к разряду стрессогенных, требующих самообладания и саморегуляции. Изучили особенности, которые оказывают существенное влияние на возникновение эмоционального выгорания педагогов: организационные (условия материальной среды; содержание труда), социально-психологические (анализ взаимодействия между педагогами к объекту их труда) и индивидуальные факторы (социально-демографические и личностные особенности). В нашем исследовании мы более подробно рассмотрим личностные особенности педагогов, определим уровень их проявления. Построили модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции педагогов в условиях общеобразовательного учреждения проводилось в три этапа.

Первый этап, поисково-подготовительный, включал в себя изучение и анализ литературных источников по проблеме возникновения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов и методов его преодоления, были определены цели, задачи, сформулирована гипотеза исследования, проведен подбор методик диагностики эмоционального выгорания педагогов.

Второй этап, опытно-экспериментальный, включил в себя проведение констатирующего эксперимента, обработку результатов диагностики эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, проводился анализ полученных данных. На основе результатов эксперимента была разработана и внедрена программа преодоления эмоционального выгорания у педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Третий этап, контрольно-обобщающий, на данном этапе выполнена повторная диагностика эмоционального выгорания у педагогов, анализ и обобщение результатов опытно-экспериментального исследования, анализ результатов с помощью методов математической статистики и подготовлены рекомендации по созданию психолого-педагогических условий профилактики эмоционального выгорания у педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Для исследования эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения был использован комплекс методов и методик:

1. Теоретические: обобщение и анализ литературы, моделирование, целеполагания.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования:

Анализ литературы – метод изучения литературных источников с целью систематизации данных по изучаемой проблеме, использование накопленного опыт различных ученых для четкого определяемой проблемы [40, с. 19].

Обобщение предполагает выявление и анализ мнений о тех или иных психологических явлениях и процессах, полученных от различных людей. Он также может включать сбор и последующее обобщение устных или письменных характеристик различных лиц об изучаемых людях.

Целеполагание – это процесс, который строится с выдвижением нескольких целей, причем каждая цель несет, выполнение своих определенных задач.

Моделирование - метод опосредованного познания с помощью объектов-заместителей, который включает в себя построение абстракций, умозаключения по аналогии, и конструирование.

Эксперимент - предполагает возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, психологи отчетливо выявляющих психологический факт [40, с. 211].

Предполагается проведение констатирующего и формирующего эксперимента:

- констатирующий эксперимент - предполагает констатацию связей, складывающихся в процессе развития [40, с. 78];

- формирующий эксперимент - метод запланированного осуществления и регистрации изменений, происходящих в психолого-педагогическом процессе, предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого [40, с. 153].

Тестирование - целью тестового исследования является испытание, диагностика определенных психологических особенностей человека, а его результатом - количественный показатель, соотносимый с ранее установленными соответствующими нормами и стандартами [40, с. 131].

Методика «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Описание методики представлено в приложении 1.

Цель: определить, в какой фазе находится эмоциональное выгорание, а также степень выраженности симптомов, характерных для каждой фазы (напряжение, резистенция, истощение).

Испытуемому предлагается ответить на 35 вопросов. Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении степени его тяжести. Наибольшую оценку - 10 баллов - получили те признаки, которые наиболее показательны для симптомов. К данным симптомам относятся: симптом «неудовлетворенности собой», симптом «загнанности в клетку», симптом «редукции профессиональных обязанностей», симптом «эмоциональной отстраненности», симптом личностной отстраненности (деперсонализации).

В соответствии с ключом определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем - сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель. Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так: 9 и менее баллов - не сложившийся симптом; 10-15

баллов - складывающийся симптом; 16 и более баллов - сложившийся симптом. Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50-75 - о начинающемся «выгорании», сумма баллов 80 и выше - об имеющемся «выгорании».

Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел. Описание методики представлено в приложении 1.

Цель: изучение личностные особенности, которые могут провоцировать возникновение эмоционального выгорания педагогов.

Опросник и его структура соответствуют традиционным личностным опросникам: содержит вопросы, высказывания, касающиеся способов поведения, состояний, ориентации, навыков и физических трудностей, на которые испытуемый отвечает «согласен» или «нет». Опросник предназначен для диагностики таких личностных свойств как: Невротичность (шк. I) характеризует уровень невротичности личности; Спонтанная агрессивность (шк. II) позволяет увидеть и оценить психопатизацию интротенсивного типа; Депрессивность (шк. III) даёт возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического синдрома; Раздражительность (IV) позволяет судить об эмоциональной неустойчивости. Общительность (шк. V) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности; Уравновешенность (шк. VI) отражает устойчивость к стрессу. Реактивная агрессивность (шк. VII) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа; Застенчивость (шк. VIII) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию. Открытость (шк. IX) позволяет охарактеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритики; Экстраверсия - интроверсия (шк. X) высокие оценки свидетельствуют о выраженной экстравертированности

личности, а низкие о выраженной интровертированности; Эмоциональная лабильность (шк. XI) высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности и недостаточной саморегуляции; Маскулинизм - феминизм (шк. XII) высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, а низкие по женскому.

Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой.

Цель: определение уровня синдрома эмоционального выгорания педагогов. Этот опросник предназначен для индивидуального и группового исследования. Более подробное описание методики представлено в приложении 1.

Тест – опросник состоит из 18 вопросов - утверждений, с которыми можно согласиться, либо нет. Вопросы – утверждения этого тест – опросника сформулированы так, что получив на них «утверждение» можно оценить:

- ✓ реакцию на раздражители, влияющие на формирование эмоционального выгорания;
- ✓ реакцию на складывающийся синдром эмоционального выгорания;
- ✓ уровень эмоционального выгорания, который отражается на здоровье.

В работе использовался расчет процентных долей. Показателем распределения в исследуемой выборке высоких, низких и средних показателей по исследуемым шкалам позволяет процентная доля количества учащихся с данным показателем. Процентная доля определяется по формуле:

$$K = \frac{I}{N} \times 100\%, \text{ где}$$

K – процентная доля

N – количество испытуемых в группе

I – количество испытуемых с тем или иным уровнем (средним, низким, высоким).

Наука о математических методах анализа данных, которые получают при проведении массовых наблюдений, измерений или опытов называется математической статистикой. В зависимости от природы конкретных результатов наблюдений она делится на:

- статистику чисел;
- многомерный статистический анализ;
- анализ функций (процессов) и временных рядов;
- статистику объектов нечисловой природы.

Существенная часть математической статистики основана на вероятностных моделях.

Выделяют общие задачи описания данных, оценивания и проверки гипотез. Рассматривают и более частные задачи, связанные с проведением выборочных обследований, восстановлением зависимостей, построением и использованием классификаций (типологий). Для описания данных строят таблицы, диаграммы, иные наглядные представления, например, корреляционные поля. Вероятностные модели обычно не применяются. Среди них можно выделить кластер-анализ, который нацелен на выделение групп объектов, похожих друг на друга, и многомерное шкалирование, оно позволяет зрительно представить объекты на плоскости, с наименьшей погрешностью искажив расстояния между ними.

Раздел математической статистики, который связан с проведением выборочных исследований, включающие свойства различных схем организации выборок, создание соответствующих методов оценивания и проверки гипотез имеет большое значение.

Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологических исследованиях.

Для подтверждения гипотезы был использован математико-статистические методы (критерий T – Вилкоксона).

Цель критерия - оценка различий результатов экспериментальных данных. При этом данные получаются в двух отличных друг от друга

условиях на одной и той же группе тестируемых. Критерий позволяет определить направление изменений, а также их амплитуду. Иными словами, он позволяет определить, насколько сдвиг показателей в каком-то одном направлении является более интенсивным, чем в другом.

При расчете критерия T производят ранжирование абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и втором эксперименте (например «до» и «после» какого-либо воздействия). При ранжировании знаки разностей не учитываются, однако в дальнейшем наряду с общей суммой рангов находится отдельно сумма рангов, как для положительных, так и для отрицательных сдвигов. Если интенсивность сдвига в одном из направлений оказывается большей, то и соответствующая сумма рангов также оказывается больше.

Этот сдвиг, как и в случае критерия знаков, называется типичным, а противоположный, меньший по сумме рангов сдвиг — нетипичным. Как и для критерия знаков эти два сдвига оказываются дополнительными друг к другу. Критерий T — Вилкоксона базируется на величине нетипичного сдвига, который называется в дальнейшем *Тэмп*.

Подсчет T -критерия Вилкоксона производится по формуле [30, С.78]:

$$T = \sum R_r$$

где R_r — ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

Таким образом, исследование эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Использовался комплекс методов и методик: теоретические (анализ, обобщение литературных источников, моделирование), эмпирические (эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: «Исследование эмоционального выгорания» Виктора Васильевича Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на

определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой), математико-статистические (критерий Т – Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Коноваловская средняя общеобразовательная школа» (МКОУ «Коноваловская СОШ»). В исследовании приняли участие 27 педагогов данного учреждения. Возраст испытуемых колеблется в пределах 22 - 55 лет. Из них 4 педагога начального звена и остальные педагоги-предметники, 2 педагога по иностранному языку приезжают из района.

Высшее образование имеют 24 (89%) педагога. Незаконченное высшее - 3 (11%) педагога.

Характеристика педагогов по стажу работы: 1) стаж работы менее 5 лет - 3 педагога; 2) стаж от 5 до 10 лет - 10 педагогов; 3) стаж от 10 до 15 лет - 8 педагогов; 4) стаж работы свыше 15 лет - 6 педагогов.

Результаты констатирующего эксперимента по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.

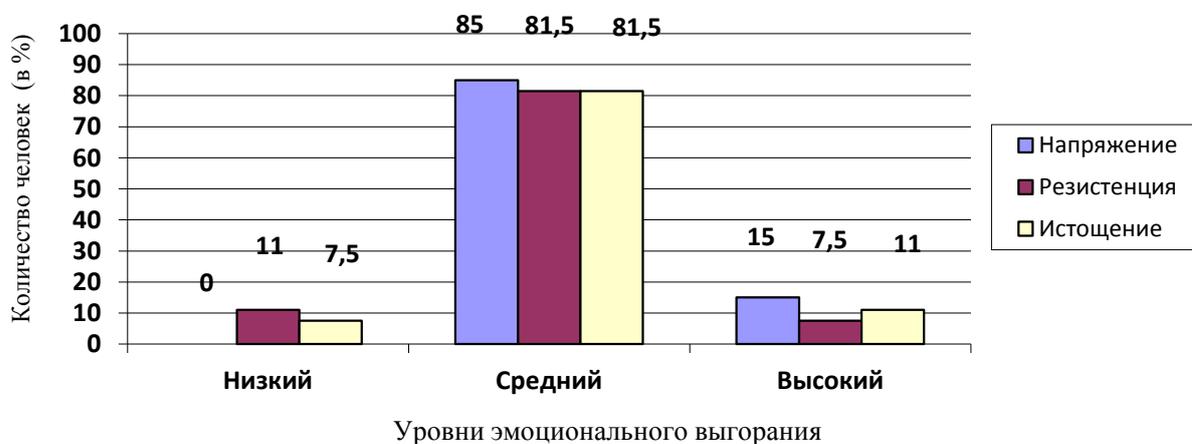


Рис. 3. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Рассмотрим уровни эмоционального выгорания в фазе «Напряжение».

Низкий уровень эмоционального выгорания, в фазе «Напряжение» не наблюдается.

23 учителя, что составляет 85%, имеют средний уровень в этой фазе. В данной группе педагогов доминируют следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; «загнанность в клетку»; тревога и депрессия. Это все характерно, негодованием, отчаянием, что впоследствии может приводить к нерешимости ситуации.

Высокий уровень в фазе напряжения, наблюдаются у 4 (15%) педагогов. Появляется чувство беспомощности, профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Педагог начинает испытывать недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» - энергетика направляется не только вовне, сколько на себя. Эти люди часто начинают обдумывать неудовлетворительные аспекты своей работы, что часто приводит к усилению психической энергии, тем самым достигает внушительных объемов психологической защиты, человек чувствует ощущение «Загнанности в клетку».

В фазе «Резистенции», низкий уровень наблюдается у 3 (11%) педагогов.

Средний уровень в фазе «резистенции» наблюдается у 22 (81,5%) педагогов. На этом этапе происходит неадекватное эмоциональное реагирование, эмоциональный дефицит, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

У 2 (7,5%) педагогов, наблюдаются высокий уровень, в этом случае педагоги стараются не проявлять эмоционального отношения к своей профессиональной деятельности, например, по отношению к субъекту. Они защищают свою стратегию. Они стремятся к психологическому комфорту и

поэтому стараются снизить давление от внешних обстоятельств. У таких педагогов формой защиты являются родные, приятели, знакомые. На работе такие люди держатся соответственно нормам и обязанностям, а дома либо замыкаются, либо готовы послать подальше всех близких. Можно сказать, что они перенасыщены человеческими контактами. Они пытаются упростить свои должностные обязанности, они упрощают свою профессиональную деятельность, предполагают широкое общение с людьми, тем самым редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

В фазе «Истощения» у 2 (7,5%) педагогов наблюдается низкий уровень.

Средний уровень в фазе «Истощения» отмечают у 22 (81,5%) педагогов. К ним относятся: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность психосоматические и психовегетативных нарушения.

Высокий уровень наблюдаются у 3 (11%) педагогов. На этой фазе появляются раздражительность, обиды, грубость, резкость, часто приходит ощущение, что эмоционально он истощен и не может помогать субъектам своей деятельности.

На рисунке 4 и в таблице 2, Приложения 2, представлены обобщённые результаты, полученные по методике В.В. Бойко.



Рис. 4. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Низкий уровень синдрома эмоционального выгорания у педагогов не выявлен.

У 25 (93%) педагогов наблюдается средний уровень эмоционального выгорания, ярко выражены такие фазы как «напряжение», проявляются следующие симптомы (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, тревога и депрессия) и истощение (эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения).

Высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у 2 (7%) педагогов. На этом уровне ярко выражены все фазы стресса: напряжение, резистенция и истощение, т.е. в данной группе педагогов наблюдается переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, тревога и депрессия, неадекватное эмоциональное реагирование, эмоциональный дефицит, расширение сферы экономики эмоций, редукция профессиональных обязанностей, повышенная неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», эмоциональная отстраненность, редукция профессиональных обязанностей, а также личностная отстраненность.

С целью выявления личностных факторов, влияющих на возникновение эмоционального выгорания, была использована методика «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел.

Рассмотрим более подробно количественные характеристики личностных особенностей педагогов школы по шкалам: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, эмоциональная лабильность.

По шкале «невротичность» результаты представлены на рисунке 5 и в таблице 3, Приложения 2.

В данной группе: низкие показатели - 4 (15%) средние показатели - 11 (41%); высокие показатели имеют - 12 (44%).

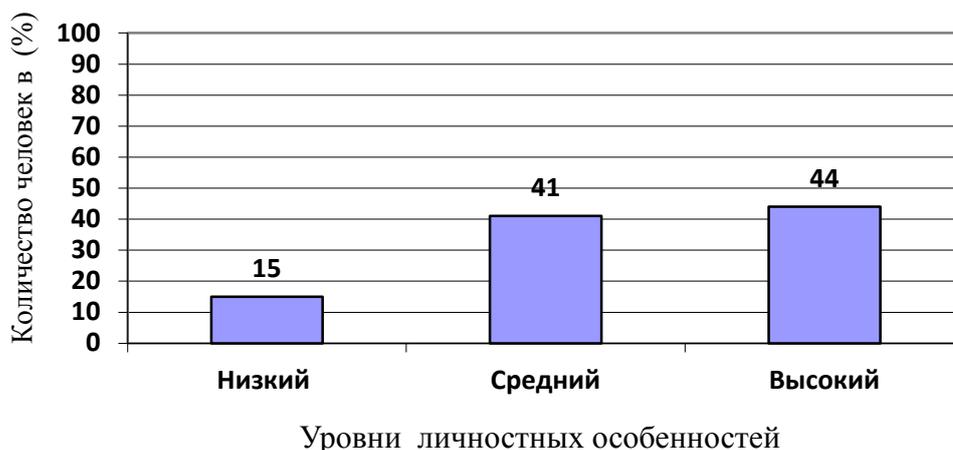


Рис. 5. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Невротичность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

Высокие показатели по шкале невротичность, соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными соматическими нарушениями, т.е. эти люди нервные, болезненные, не умеющие выйти из положения.

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 6 и таблице 3, Приложении 2.

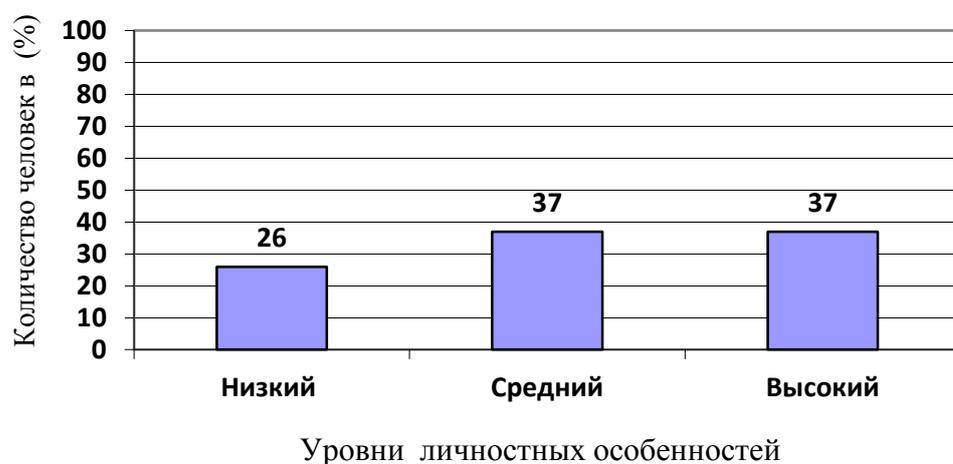


Рис. 6. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Спонтанная агрессивность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

По шкале «спонтанная агрессивность»: низкие показатели - 7 (26%); средние показатели - 10 (37%); высокие показатели - 10 человек (37%). Высокие показатели свидетельствуют об отсутствии социальной конформности, плохом самоконтроле и импульсивности.

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 7 и таблице 3, Приложении 2.



Рис. 7. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Депрессивность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

По шкале «депрессивность»: низкие показатели - 7 (26%); средние показатели - 10 (37%); высокие показатели - 10 человек (37%). Высокие показатели по данной шкале характерны для людей с психопатологическим депрессивным синдромом, эти люди робкие, неуверенные в себе, внутренне терзающиеся.

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 8 и таблице 3, Приложении 2.

По шкале «раздражительность»: низкие показатели - 0 (0%); средние показатели - 14 (52%); высокие показатели - 13 человек (48%).

Лица с высокими оценками по фактору «раздражительность» склонны к непостоянству, уклоняются от выполнения своих обязанностей, игнорируют общепризнанные правила, не прилагают усилий к соблюдению общественных требований и культурных норм, пренебрежительно относятся

к моральным ценностям, ради собственной выгоды способны на нечестность и ложь.



Рис. 8. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Радражительность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 9 и таблице 3, Приложении 2.

По шкале «уравновешенность»: низкие показатели - 5 (19%); средние показатели - 12 (44%); высокие показатели - 10 человек (37%). Высокие оценки свидетельствуют об отсутствии внутренней напряженности, свободе от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами, готовности следовать нормам и требованиям.

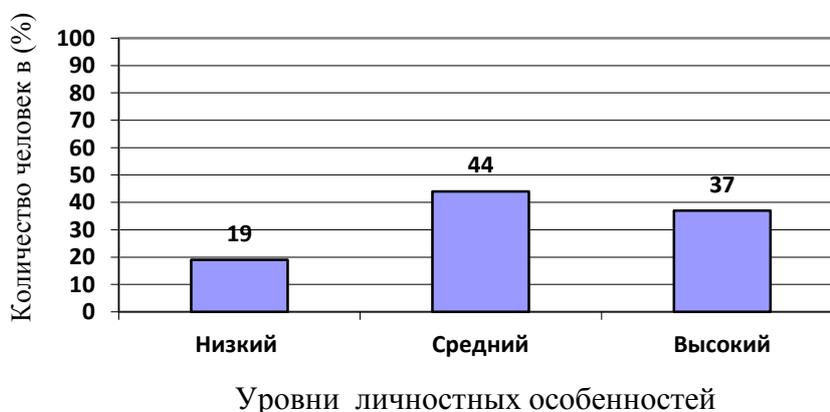


Рис. 9. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Уравновешенность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 10 и таблице 3, Приложении 2.

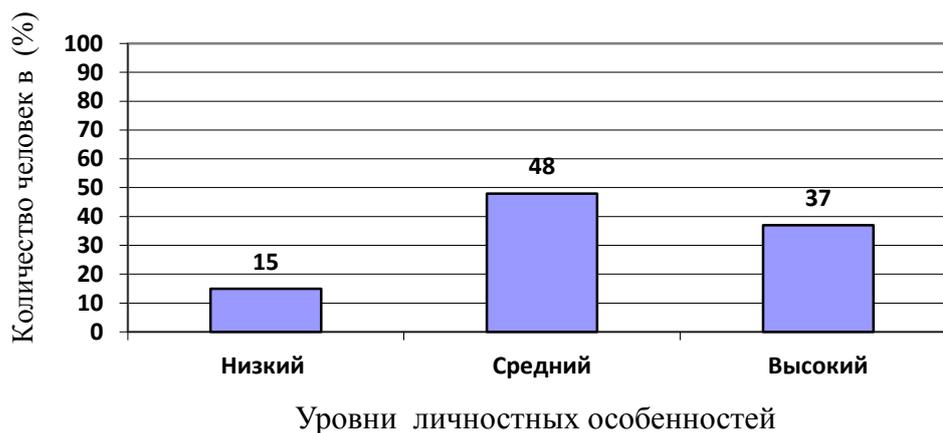


Рис. 10. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Реактивная агрессивность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

По шкале «реактивная агрессивность»: низкие показатели - 4 (15%), средние показатели - 13 (48%); высокие показатели - 10 человек (37%). Высокие оценки являются свидетельством моральной неполноценности, отсутствия высших социальных чувств.

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 11 и таблицах 3, Приложении 2.

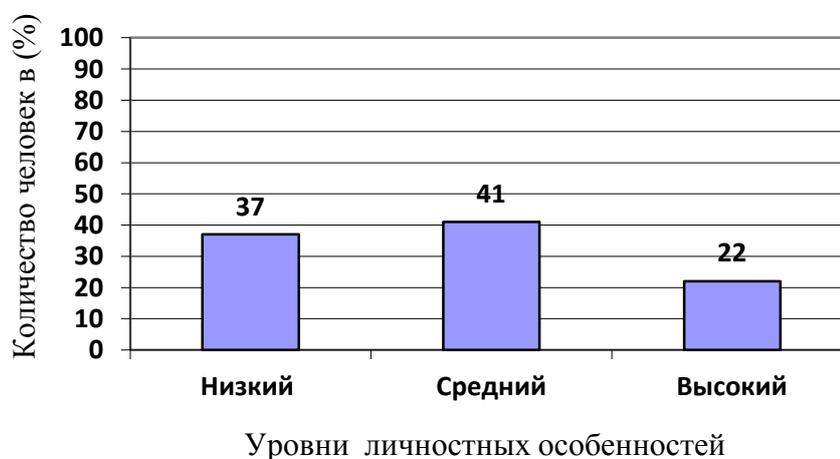


Рис. 11. Результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Эмоциональная лабильность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел

По шкале «эмоциональная лабильность»: низкие показатели - 10 (37%) человек; средние показатели - 11 (41%) человек; высокие показатели - 6 (22%). Высокие показатели по данной шкале указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции.

Проанализируем результаты, полученные по методике диагностики синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой.

Результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 13 и в таблице 5, Приложения 2.

2 (7,5%) педагога показали низкий уровень эмоционального выгорания.

Средний уровень наблюдается, у 2 (7,5%) педагогов общеобразовательного учреждения. На этом уровне, педагоги испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастающее напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование, неразрешимость ситуации приводит к развитию эмоционального выгорания.

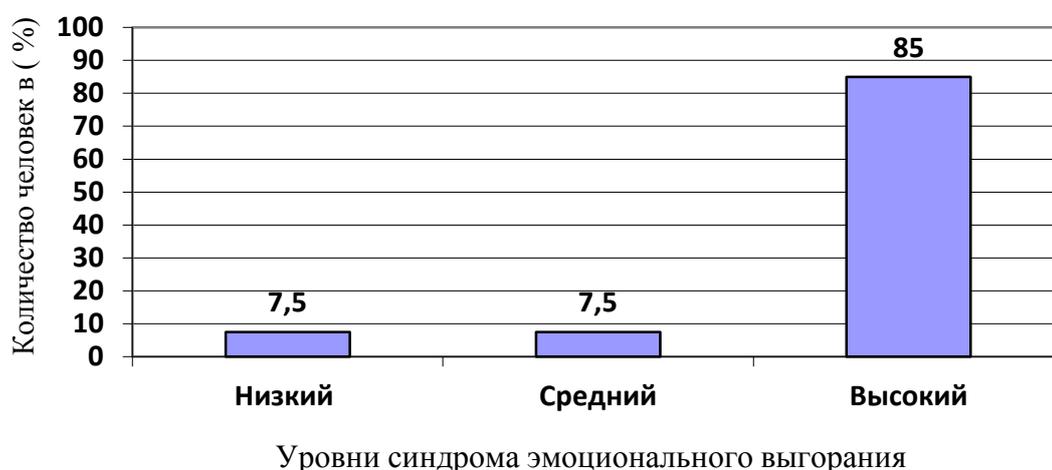


Рис. 12. Результаты исследования синдрома эмоционального выгорания по методике «Определение эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой

Высокий уровень наблюдается, у 23 (85%) педагогов. У этих педагогов появляется страх, тревога, что впоследствии перерастает в серьезную угрозу, которая может привести к изматывающим постоянствам психотравмирующих факторов. А в следствии приводит к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, исследование эмоционального выгорания педагогов проводилось на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Коноваловская средняя общеобразовательная школа» (МКОУ «Коноваловская СОШ»). В исследовании приняли участие 27 педагогов данного учреждения. Возраст испытуемых колеблется в пределах 22 - 55 лет.

Результаты констатирующего эксперимента по методике В.В. Бойко показали, что эмоциональное выгорание присутствует у педагогов во всех фазах: напряжения, резистенции, истощения. Характерными проявлениями эмоционального выгорания является: неудовлетворение собой, местом работы, ощущением «Загнанности в клетку», тревогой и депрессией, редукцией профессиональных обязанностей, эмоциональная, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения. Педагоги, с высоким и средним уровнем проявления, на подсознании стремятся к психологическому комфорту. И поэтому, зачастую, они входят в протест с самим собой и с окружающей действительностью, избегая трудностей и какой-либо ответственности.

По методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, были выявлены некоторые личностные качества у педагогов, такие как: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, эмоциональная лабильность, которые оказывают существенное влияние на эмоциональное выгорание. Результаты с высоким и средним уровнем личностных качеств наблюдаются не менее чем у 10 (37%) педагогов, что говорит о связи личностных качеств и эмоционального выгорания.

По методике «Определение синдрома эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой был ярко выявлен высокий уровень 23 (85%) эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения.

На основании проведенных методик и полученных результатов, было выявлено, что ни один из исследуемых педагогов не имеет уровень эмоционального выгорания ниже среднего, таким образом можно сделать вывод, о том, что в коррекции нуждается группа педагогов в количестве 27 (100%) человек, имеющих средний и высокий уровень эмоционального выгорания.

Вывод по 2 главе

Исследование эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Использовался комплекс методов и методик: теоретические (анализ, обобщение литературных источников, моделирование), эмпирические (эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой), математико-статистические (критерий Т – Вилкоксона).

Исследование эмоционального выгорания педагогов проводилось на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Коноваловская средняя общеобразовательная школа» (МКОУ «Коноваловская СОШ»). В исследовании приняли участие 27 педагогов данного учреждения. Возраст испытуемых колеблется в пределах 22 - 55 лет.

Результаты констатирующего эксперимента по методике В.В. Бойко показали, что эмоциональное выгорание во всех фазах: напряжения, резистенции, истощения присутствует у педагогов. Характерными проявлениями эмоционального выгорания является: неудовлетворение собой, местом работы, ощущением «загнанности в клетку», тревогой и депрессией, редукцией профессиональных обязанностей, эмоциональная, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения. Педагоги, с высоким и средним уровнем проявления, на подсознании стремятся к психологическому комфорту. И поэтому, зачастую они входят в протест с окружающей действительностью, избегая трудностей, какой-либо ответственности, и самим собой.

По методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, были выявлены некоторые личностные качества: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, эмоциональная лабильность, которые оказывают существенное влияние на эмоциональное выгорание педагогов. Существует определенная закономерность проявления эмоционального выгорания, зависящая от личностных качеств. Деструкция личностных качеств, усиливает появление эмоционального выгорания. Результаты, полученные нами, с высоким и средним уровнем личностных качеств наблюдаются не менее чем у 10 (37%) педагогов, что ведет к невротическому синдрому со значительными соматическими нарушениями.

По методике Н.Е. Водопьяновой был ярко выявлен высокий уровень 23 (85%) эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения, что говорит о большей части коллектива, у которой сформировался этот синдром. Также это подтверждается результатами, проведенной ранее методике по В.В. Бойко, где мы более подробно рассматривали фазы эмоционального выгорания и их симптомы.

На основании проведенных методик и полученных результатов, было выявлено, что ни один из исследуемых педагогов не имеет уровень эмоционального выгорания ниже среднего, таким образом можно сделать вывод, о том, что в коррекции нуждается группа педагогов в количестве 27 (100%) человек, имеющих средний и высокий уровень эмоционального выгорания.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психологo-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

3.1. Программа психологo-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Понятие психологической коррекции появилось, когда началось динамичное развитие сферы психотерапии. Психологическая коррекция – это один из видов психологической помощи, который включает в себя определенные мероприятия, направленные на корректировку (устранение) недостатков в становлении и развитии личности. Также психокоррекционные мероприятия могут быть направлены на формирование у человека необходимых психологических качеств, которые например, были плохо сформированы, либо вообще отсутствовали. В целом, психокоррекционная работа ориентирована на тех, у кого возникают в жизни повседневные психологические трудности, устойчивые проблемы невротизации личности, обусловленные различными внешними и внутренними факторами, например: биологические и социальные.

В настоящее время новая система образования, которая активно внедряется в образовательный процесс, ставит перед педагогами высокие требования к педагогическим умениям, способам деятельности, а также к личностным особенностям. Затрачиваемые внутренние энергоресурсы педагогом, вызывают устойчивость к отрицательно психическим и психологическим состояниям, которые приводят к возникновению эмоционального выгорания. При частом воздействии неблагоприятного климата труда, приводит к снижению продуктивности, ухудшению деятельности, также притормаживаются психические процессы. Данная программа направлена на снижение эмоционального выгорания.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Задачи программы:

Развить у педагогов адекватное понимание самого себя, умение и потребность в познании других людей, гуманистического отношения к ним, повышать самооценку;

Формировать жизненные планы, корректировать ценностные ориентации и развить эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях педагогов школы

Развить у педагогов общеобразовательного учреждения умение преодолевать жизненные трудности, коррекция неадаптивных личностных установок, снятие внутриличностных конфликтов и напряжений

Сформировать социально-значимые или профессионально - важные качества, умения (рефлексия, сензитивность, ответственность, эмпатия и т.д.), навыки организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций педагогов школы.

В состав группы, проведения коррекционной программы, входят все педагоги школы, принимавшие участие в констатирующем эксперименте в количестве 27 человек, потому что в результате первичной диагностики, было выявлено, что ни один из педагогов не имеет уровень эмоционального выгорания ниже среднего.

Программа состоит из 7 занятий, включая вводное занятие и заключительное занятие. Длительность одного занятия составляет 1,5-2 часа

Место проведения: зал для групповой работы.

Лучше, если в помещении, где проводятся занятия, будет возможность рассадить участников как в круг, так и за партами.

Форма проведения: индивидуальные и групповые занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое психокоррекционное занятие имеет определенную структуру и включает в себя разные упражнения и приемы, которые направлены на решение задач программы. Остановимся подробнее на каждом элементе, включенном в общую структуру занятия.

Тренинговая группа – это специально организованная группа людей, с общими целями, направленная на развитие личностного роста и самораскрытие.

Упражнения группы, во время проведения тренинговых упражнений, изучают себя, наблюдают за своими внутренними процессами, происходящими во время взаимодействия друг с другом. Общая работа группы, во время тренинга отражает их внутренние истинные взаимоотношения. Групповая работа, прежде всего, направлена на то, чтобы каждый участник смог раскрыться в группе эффективной системы обратной связи, а также помочь увидеть собственные внутренние блоки, сложенные стереотипы поведения.

Все встречи проходят в уютной, доброжелательной обстановке.

Разминка - используются как средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности.

Рефлексия занятия - предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоционально-смысловом (было хорошо — было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным), эмоционально-оценочном (оценка своего эмоционального состояния «здесь и сейчас»).

В структуру программы психолога – педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения входят: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть включает в себя: знакомство с участниками и приветствие группы. В самом начале психологу, очень важно почувствовать саму атмосферу, а затем настроить и актуализировать участников на плодотворную работу. В этом помогает ряд вопросов: «Как вы себя

чувствуете?», «Что произошло нового, положительно за это время?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т.д. На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Формы решения поставленных задач программы включают в себя: беседа, групповые дискуссии; ролевые, имитационные, деловые игры; психогимнастика, музыкотерапия, трудотерапия, саморегуляция. Благодаря этим формам реализовываются и принципы тренинга.

Успехом реализации программы считается соблюдение характерных принципов работы: принцип активности участников; принцип исследовательской позиции участников; принцип объективации поведения; принцип партнерского общения; принцип «здесь и теперь»; принцип конфиденциальности.

Материалы, используемые для работы: цветные маркеры, бумага, карандаши, ручки, старые газеты, журналы, тетрадь, блокнот, карандаши цветные, стулья, запись музыкальных фрагментов для релаксации, магнитофон, ножницы, клей, карточки с именами участников, фото зверей, стулья, мяч.

Занятие №1

Цель: Знакомство с участниками группы

Задачи:

1. Знакомство участников группы с предстоящей работой;
2. Актуализация опыта участия в психологических тренингах (или знакомство с особенностями участия в тренинговой группе);
3. Обсуждение тематики курса и ее значимости для участников, выявление ожидания участников от предстоящей работы.

Упражнение 1. «Имя-качество»

Цель упражнения: Знакомство участников группы друг с другом и предстоящей работой.

Упражнение 2. «Продолжи фразу»

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности.

Упражнение 3. «Комплименты»

Цель упражнения: позитивная обратная связь.

Занятие №2

Цель: Психодиагностика уровня развития личности

Задачи:

1. Ознакомление с техникой самопознания;
2. Проведение диагностики личностных и социально-значимых качеств;
3. Прояснить «Я-концепцию» и выявить уровень ее сформированности
4. Развить умение выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей.

Упражнение 1. «Я-концепция»

Цель упражнения: Прояснить «Я-концепцию» и выявить уровень ее сформированности

Упражнение 2.

Цель упражнения: выявить особенности «Я» как субъекта восприятия других.

Упражнение 3.

Цель упражнения: выяснить свои чувства и индивидуальные тенденции между названными ориентациями Вашего Я.

Занятие № 3

Цель: Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие

Задачи:

1. Овладеть методикой прояснения и изменения жизненных ценностей.
2. Прояснить свои жизненные ценности, при необходимости внести в них изменения.

Упражнение 1.

Цель упражнения: разработка личного жизненного плана.

Упражнение 2. «Идеальная модель»

Цель упражнения: Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей.

Занятие № 4

Цель: Развитие уверенности в себе и коррекция агрессивных манер поведения

1. Развить умение действовать адекватно и эффективно при различных психических состояниях.
2. Развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.
3. Ознакомиться с техникой формирования положительной самооценки и готовности нести ответственность за свои поступки.

Упражнение 1.

Цель упражнения: Прояснение своих жизненных ценностей

Упражнение 2.

Цель упражнения: разработка групповых жизненных ценностей.

Упражнение 3.

Цель упражнения: изучение ценностных ориентации.

Упражнение 4.

Цель упражнения: выработка правил профессиональной этики психолога.

Занятие № 5

Цель: Развитие творческого потенциала личности

Задачи:

1. Овладеть техникой регуляции творческого самочувствия.
2. Выявление своего творческого потенциала.
3. Овладеть приемами преодоления сомнений, уверенности в своих силах.

Упражнение 1.

Цель упражнения: преодоление сомнений в своей силе.

Занятие № 6

Цель: Развитие эмоциональной устойчивости

Задачи:

1. Развить умение преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.
2. Развить умение разрешать внутренние конфликты.
3. Ознакомить с приемами психотерапии, способствующими преодолению жизненных кризисов.

Упражнение 1. «Цепь»

Цель упражнения: развивать умения наблюдать за своим настроением, отношением к работе, появившимся после завершения работы чувствами.

Упражнение 2.

Цель упражнения: анализировать собственные мысли

Упражнение 3. «Уверенность в себе»

Цель упражнения: развивать уверенность в себе

Занятие № 7

Цель: Заключительное занятие

Задачи:

1. Развить умение преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.
2. Развить умение разрешать внутренние конфликты.
3. Ознакомить с приемами психотерапии, способствующими преодолению жизненных кризисов.

Упражнение 1. «Соглашение»

Цель упражнения: развивать умения преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.

Упражнения 2.

Цель упражнения: Развивать умения разрешать внутренние конфликты.

В ходе реализации коррекционной программы по сохранению психического здоровья педагога в образовательном учреждении ожидаются следующие результаты:

- снижение эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Итак, целью программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, являлось снижение эмоционального выгорания. Программа психолого-педагогической коррекции включала в себя: 7 занятий, включая вводное занятие и заключительное занятие. Длительность одного занятия составляла 1,5-2 часа. Использовались такие методы как: беседа, групповые дискуссии, ролевые, имитационные, деловые игры, психогимнастика, музыкотерапия, саморегуляция.

С помощью разработанной и проведенной нами психокоррекционной программы, мы у педагогов развивали адекватное понимание самого себя; развивали умение и потребность в познании других людей; развивали эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях и повышали самооценку; развивали умение преодолевать жизненные трудности; формировали жизненные планы и корректировали ценностные ориентации. Критерием эффективности программы является снижение уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции была проведен формирующий эксперимент участников по методикам: «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой.

Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 13 и в таблице 7,8, Приложения 4.

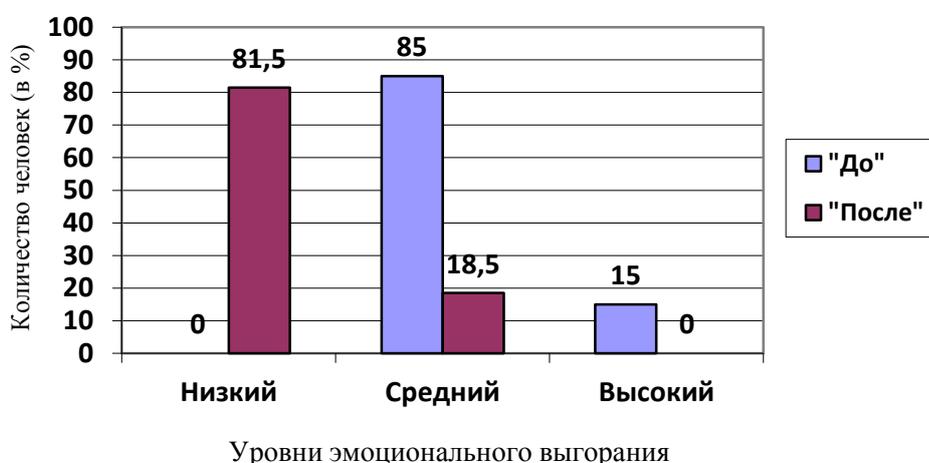


Рис. 13. Сравнительные результаты исследования эмоционального выгорания в фазе стресса «Напряжение» педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания В.В. Бойко» «До» и «После» реализации программы

Из диаграммы видно, что «После» проведения коррекционной программы у 22 (81,5%) испытуемых появляется низкий уровень эмоционального выгорания. Это свидетельствует, о положительной динамике в фазе «Напряжение». У этих педагогов появляется чувство самостоятельности, уверенности в своих поступках. Многие педагоги общеобразовательного учреждения начинают испытывать удовлетворение от выполняемой работы.

Средний уровень «До» эксперимента, наблюдался у 85% испытуемых, «После» - снизился на 66,5% и составляет 18,5%, испытуемых. У этих педагогов еще сохраняется негодование и отчаяние, что может приводить к нерешимости ситуаций.

Высокий уровень наблюдался «До» проведения коррекционной программы у 15%, а «После» не наблюдается.

Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 14 и в таблице 7,8, Приложения 4.

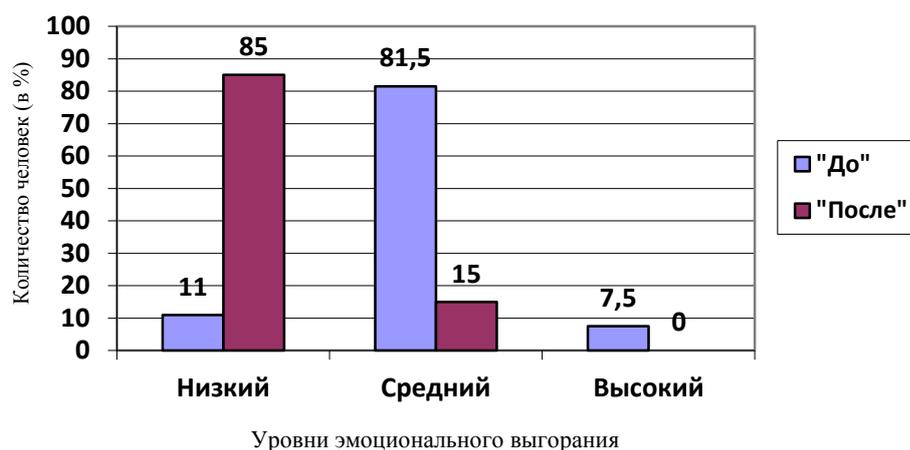


Рис. 14. Сравнительные результаты исследования эмоционального выгорания в фазе стресса «Резистенция» педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания В.В. Бойко» «До» и «После» реализации программы

Из диаграммы видно, что низкий уровень эмоционального выгорания имеет положительную динамику. «После» проведения коррекционной программы показатели низкого уровня увеличились на 74%. «До» коррекции, низкий уровень наблюдался у 3 (11%) испытуемых, а «После» у 23 (85%) испытуемых. У педагогов появляется интерес к профессиональной деятельности, налаживаются семейные отношения.

Средний уровень снизился на 66,5% и наблюдается у 4 (15%) испытуемых. Педагоги продолжают жалеть себя, стараются облегчить, сократить и игнорировать обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Высокий уровень в фазе стресса «Резистенция» наблюдался «До» проведения коррекционной программы у 2 (7,5%) испытуемых, «После» не наблюдается.

Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов в общеобразовательном учреждении по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 15 и в таблице 7,8, Приложения 4.

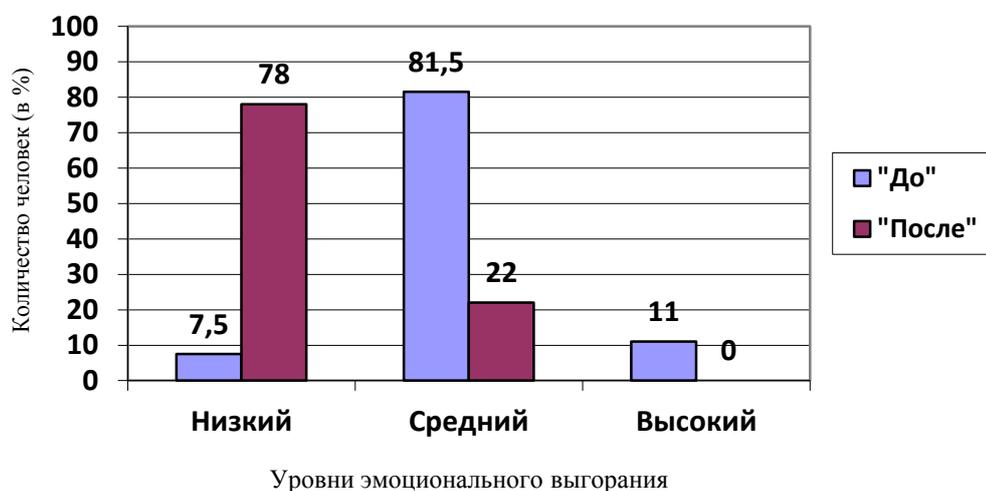


Рис. 15. Сравнительные результаты исследования эмоционального выгорания в фазе стресса «Истощение» педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Исследование эмоционального выгорания В.В. Бойко» «До» и «После» реализации программы

Из диаграммы видно, низкий уровень «До» проведения коррекционной программы составлял 2 (7,5%) испытуемых, «После» он повысился на 70,5% испытуемых и наблюдается у 21 (78%). Благодаря положительной динамике, эмоционального выгорания, у педагогов наблюдаются душевное спокойствие и уравновешенность. Также появляются вежливость и мягкость по отношению к субъектам своей деятельности.

Результаты повторной диагностики, полученные в среднем уровне, снизились до 59,5%, «До» проведения коррекционной программы они составляли 22 (81,5%) испытуемых, а «После» наблюдается у 6 (22%) испытуемых. У этих педагогов еще прослеживаются такие симптомы как, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность,

деперсонализация, а также наблюдаются психосоматические и психовегетативные нарушения.

Высокий уровень в фазе «Истощение», наблюдался у 3 (11%) испытуемых, а «После» проведения коррекционной программы, он снизился до 0.

Обобщенные результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко представлены на рисунке 16 и в таблице 7,8, Приложения 4.



Рис.16. Сравнительная диаграмма результатов эмоционального выгорания у педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике «Исследование эмоционального выгорание В.В. Бойко» «До» и «После» реализации программы

После проведенных коррекционных занятий степень выраженности эмоционального выгорания по В.В. Бойко снизился. Низкий уровень увеличился - 26 испытуемых (96%), что характеризует положительную динамику.

Средний уровень, ранее наблюдался у 25 (93%) испытуемых общеобразовательного учреждения, после проведенных занятий, он снизился и наблюдается у 1 (4%) испытуемых.

Высокий уровень «До» проведения занятий наблюдался у 2 (7%) испытуемых, «После» - не наблюдается 0%.

Провели повторную диагностику по методике по выявлению личностных факторов, влияющих на возникновение эмоционального выгорания.

Рассмотрим и сравним результаты личностных особенностей педагогов общеобразовательного учреждения по шкалам: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, эмоциональная лабильность, полученные «До» и «После» коррекции.

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «невротичность», представлены на рисунке 17 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

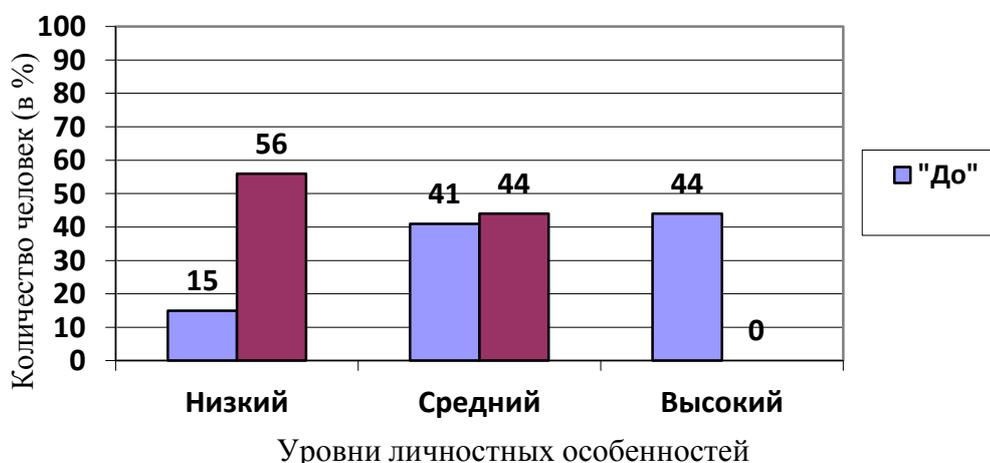


Рис. 17. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Невротичность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Низкий уровень увеличился на 41% испытуемых, «До» проведения программы имели 4 (15%) испытуемых, «После» - 15 (56%) испытуемых. У них наблюдается стабильность и устойчивость психического состояния в течение своей деятельности.

Средние показатели наблюдались «До» коррекционной программы у 11 (41%) испытуемых, «После» - у 12 (44%) испытуемых, по-прежнему,

сохраняются средние показатели, что характерно выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Высокие показатели «До» коррекционной программы имели -12 (44%) испытуемых, «После» - не наблюдается 0%.

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «спонтанная агрессивность», представлены на рисунке 18 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

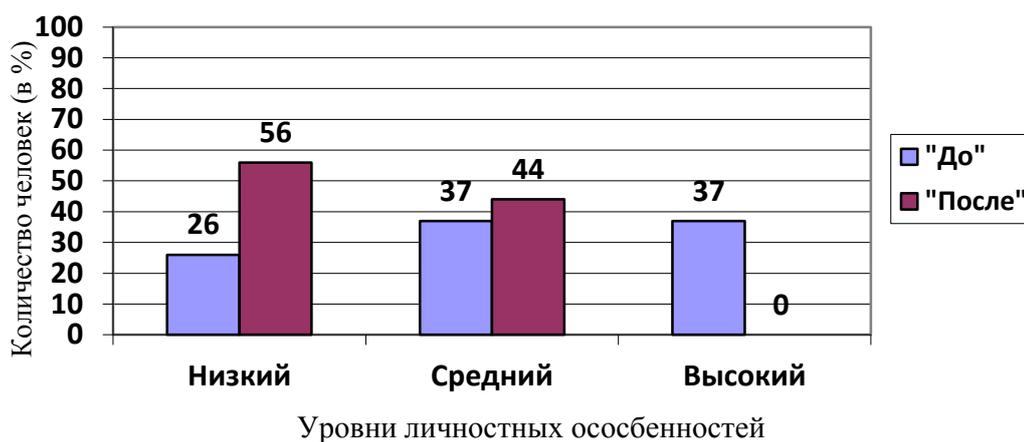


Рис. 18. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Спонтанная агрессивность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Низкий уровень повысился на 30%. «До» проведения коррекционной программы - 7 (26%), а «после» - 15 (56%) испытуемых. У них наблюдается положительная динамика. Появляется самоконтроль, вспыльчивость и прямолинейность угасают.

Средние показатели повысились «после» проведения коррекционной программы на 7%. «До» проведения коррекционной программы средние показатели были обнаружены у 10 (37%) испытуемых, «После» – у (44%) испытуемых. У этой группы испытуемых формируются, психопатоподобные (псевдопсихопатические) состояния, которые могут в

свою очередь характеризоваться импульсивностью, беспечностью и легкомысленностью.

Высокие показатели снизились, «До» наблюдались у 10 (37%) испытуемых, «После» не наблюдаются.

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «депрессивность», представлены на рисунке 19 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

По шкале депрессивность: низкий показатель по шкале «Депрессивность» повысился на 52%. Ранее у педагогов «До» коррекции наблюдалось 7 (26%) испытуемых, а «После» - 21 (78%) испытуемых, что характерно хорошему, радостному настроению, высокой интеллектуальной и моторной активности. Присутствует оптимистическая оценка настоящего, прошлого и будущего, появляется желание достичь большего.

Средние показатели снизились на 15%, что характерно положительной динамики, но все же еще присутствует у 6 (22%) испытуемых, которые также испытывают робость и неуверенность в себе.



Рис. 19. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Депрессивность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Высокие показатели «До» наблюдаются у 10 человек (37%), «После» не наблюдаются.

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «раздражительность», представлены на рисунке 20 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

Низкий показатель у педагогов повысился на 63%. Прослеживается положительная динамика. «До» проведения коррекционной программы низкие показатели наблюдались у 7 (26%) испытуемых, «После» наблюдаются у 24 (89%) испытуемых. Эта группа испытуемых начала прилагать максимум усилий к соблюдению общественных требований и культурных норм.

Средний уровень снизился на 26%, но также остается у 3 (11%) испытуемых, которые до сих пор, пытаются уклоняться от выполняемых обязанностей и общепринятых правил.

Высокие показатели «До» - 10 (37%) педагогов, «После» не наблюдаются.

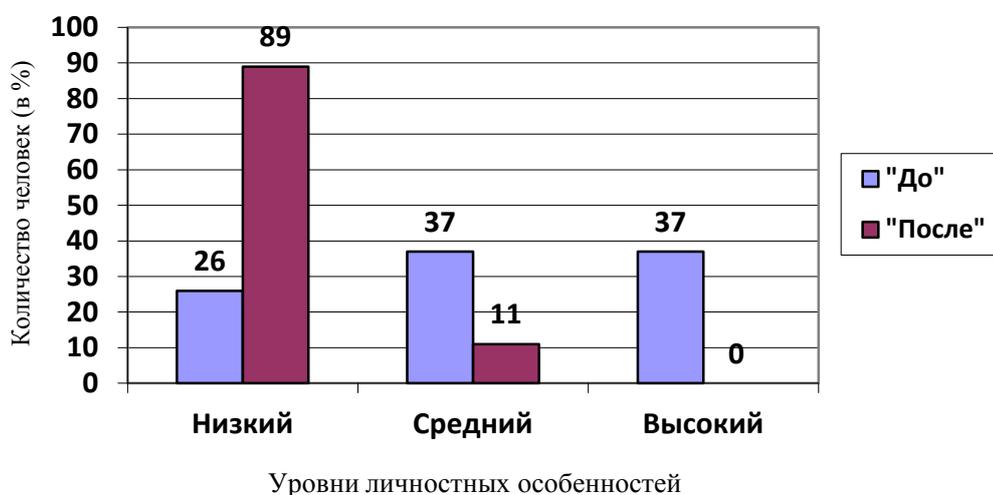


Рис. 20. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Раздражительность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «уравновешенность», представлены на рисунке 21 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

Низкие показатели наблюдались «До» проведения коррекционной программы у 5 (19%) испытуемых, «После» у 2 (7%) испытуемых.

Средний показатель увеличился на 16%, что характеризует тоже положительную динамику. Многие педагоги уверены в себе, оптимистичны и активны.

Высокий показатель понизился на 4% «До» коррекционной программы у педагогов высокий показатель наблюдался у 10 (37%), «После» показатели снизились на 4% и составляют 9 (33%) испытуемых, которые остаются хорошо защищенными от воздействия стресс-факторов.

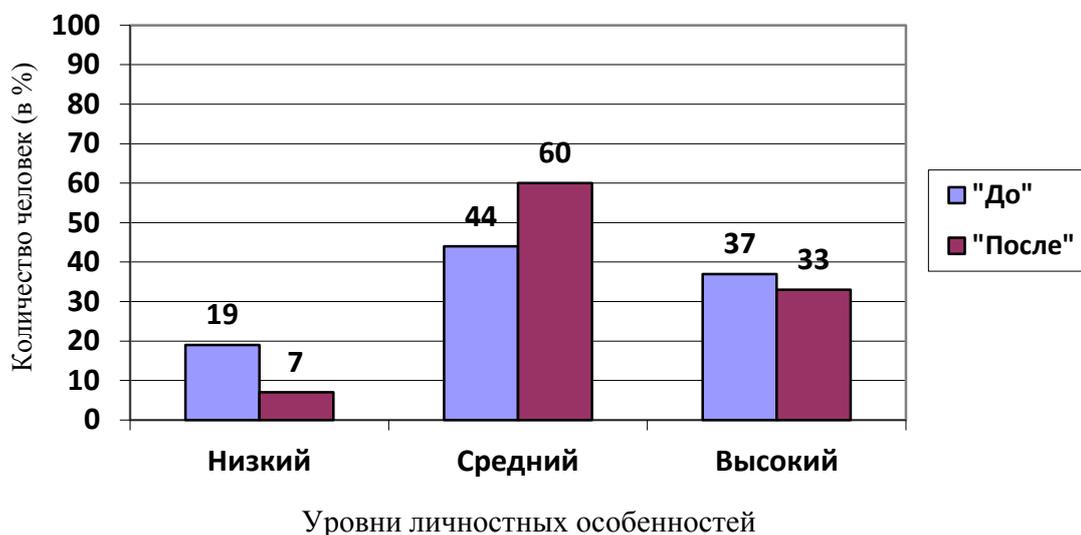


Рис. 21. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Уравновешенность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «реактивная агрессивность», представлены на рисунке 22 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

Низкий показатель увеличился на 59%. Низкие показатели «До» проведения коррекционной программы наблюдались у 4 (15%) испытуемых, «После» - 19 (74%) испытуемых. У них наблюдается спокойное отношение к социальному окружению.

Средний показатель снизился на 26%. Средний уровень наблюдался «До» - 13 (48%) испытуемых, «После» - 6 (22%) испытуемых.

Высокий показатель снизился на 30 %. Высокий уровень наблюдался «До» эксперимента у 10 (37%) испытуемых, «После» - 2(7%) испытуемых.

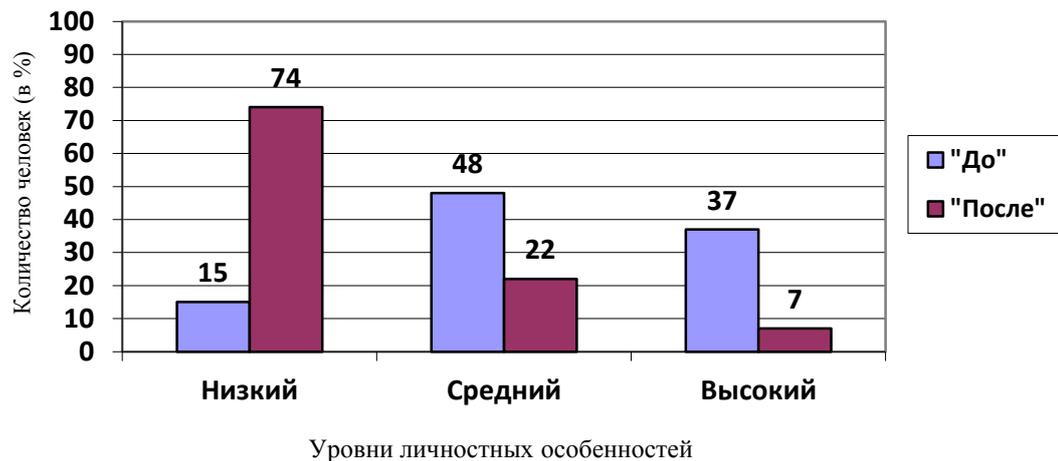


Рис. 22. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Реактивная агрессивность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Результаты повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, шкала «эмоциональная лабильность», представлены на рисунке 23 и в таблице 9,10,11, Приложения 4.

Низкий уровень наблюдался «До» - 10 (37%) испытуемых, «После» - 17 (63%) испытуемых, которые имеют высокую стабильность эмоционального состояния и владеют собой.

Средние показатели наблюдались «До» - 11 (41%) испытуемых, «После» - 10 (37%) испытуемых;

Высокие показатели после проведения коррекционной программы не наблюдаются, «До» проведения коррекции наблюдались у 6 (22%) испытуемых, «После» - не наблюдается.

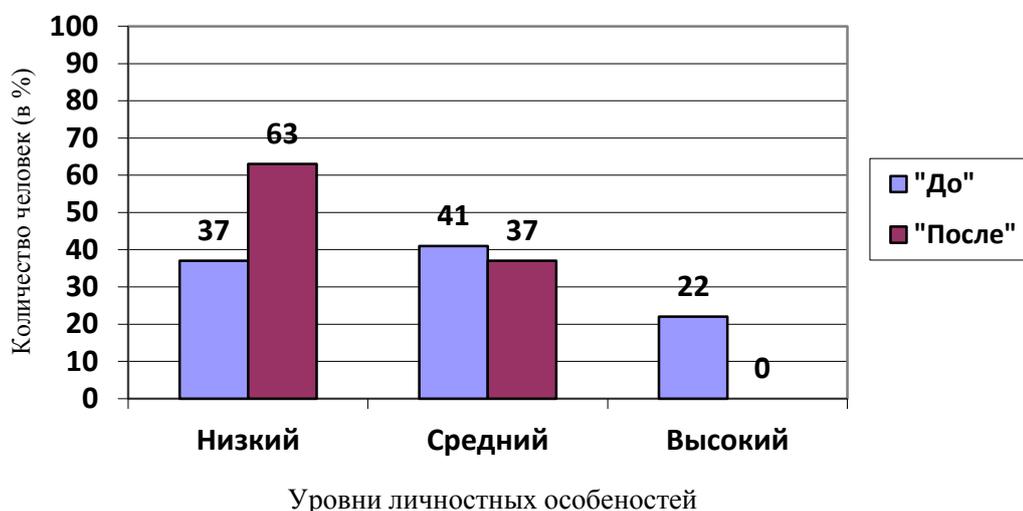


Рис. 23. Сравнительные результаты исследования личностных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности эмоционального выгорания, шкала «Эмоциональная лабильность» по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел «До» и «После» реализации программы

Проанализируем и сравним результаты констатирующего и формирующего эксперимента, полученные по методике Н.Е. Водопьяновой.

Результаты повторной диагностики по методике Н.Е. Водопьяновой, представлены на рисунке 24 и в таблице 12, Приложения 4.

Низкий уровень, «До» эксперимента составлял 2 (7,5%) испытуемых, после проведения коррекционной программы он увеличился на 62,5% и составил 19 (70%) испытуемых.

Средний уровень синдрома эмоционального выгорания увеличился. У педагогов появилась устойчивость к воздействию различных повреждающих факторов. «До» эксперимента он составлял 2 (7,5%) испытуемых, «После» эксперимента он увеличился на 22,5% и составил 8 (30%) испытуемых.

Высокий уровень «До» эксперимента наблюдался у 23 (85%) испытуемых, «После» проведения коррекционной программы, произошел сдвиг, и процентный показатель понизился до 0%. Полученные результаты показали положительную динамику.

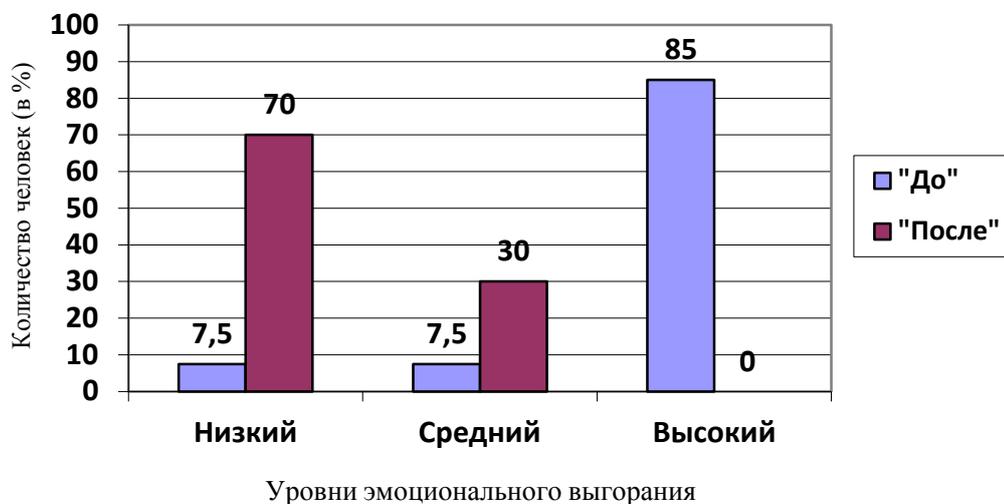


Рис. 24. Сравнительная диаграмма результатов синдрома эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательного учреждения по методике определения «синдрома эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой «До» и «После» реализации программы

Целью оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, была выполнена математическая обработка результатов исследования по методике В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания» и по методике Н.Е. Водопьяновой «Определение синдрома эмоционального выгорания» с помощью критерия Т - Вилкоксона [таблица 13-14, Приложение 4].

Н₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их повышения

Н₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

$T_{эмп} = 1$ (по методике В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»);

Найдем критические значения T при $n=27$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 92 & (p \leq 0,05) \\ 119 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим «ось значимости»



Рис. 25. Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

$T_{эмп} = 4$ (по методике Н.Е. Водопьяновой «Определение синдрома эмоционального выгорания»);

Найдем критические значения T при $n=27$:

$$T_{кр} = \begin{cases} 92 & (p \leq 0,05) \\ 119 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим «ось значимости»

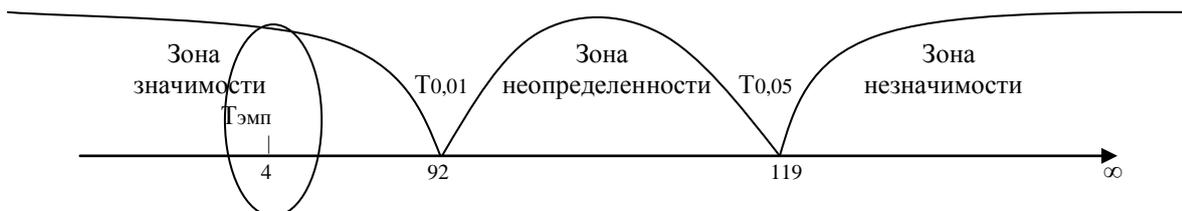


Рис. 26. Ось значимости

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного

учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Проведенная математическая обработка по двум методикам, свидетельствует о достоверных изменениях показателей эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения в результате реализации коррекционной программы. Гипотеза исследования, о том, что психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, возможна при реализации программы, подтвердилась.

Таким образом, после реализации коррекционной программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, была проведена повторная диагностика с применением методик «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); «Определение эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой.

Результаты, полученные по методикам В.В. Бойко и Н.Е. Водопьяновой, показывают существенное снижение уровня эмоционального выгорания. Наблюдаемые ранее, повышенные результаты уровня эмоционального выгорания в фазах: напряжение, резистенция, истощение и их симптомов по методике В.В. Бойко снизились, что говорит о положительной динамике, проведенной психолого-педагогической коррекционной программы. Так же, в результате повторной диагностики по методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, установлено значительное улучшение показателей (их резкое снижение, относительно первичного среза). Данные цифры подкрепляются результатами бесед с педагогами общеобразовательного учреждения. У педагогов наблюдается позитивный настрой, отсутствие беспокойства, тревожности. Появляется решительность,

мотивация заниматься профессиональной деятельностью, открываются новые ресурсы.

Математическая обработка результатов исследования проведена с помощью критерия Т - Вилкоксона, которая была выполнена с целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения. Она показала, что интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения, т.е их показатели достоверно снизились.

Таким образом, результаты исследования показали, что проведенная психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, возможна при реализации программы, это подтверждает выдвинутую гипотезу.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по преодолению эмоционального выгорания у педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

В качестве профилактики личностной и профессиональной дезадаптации и преодоления эмоционального выгорания педагогов можно использовать такие направления психологической помощи [19, с. 26]:

- разработка и внедрение в учебные программы педагогических вузов и институтов повышения квалификации работников образования курсов по формированию психологической культуры, направленных на закрепление у педагогов знаний о психическом здоровье, его составляющих, о механизмах и различных способах саморегуляции негативных психических состояний, возникающих в педагогической деятельности;

- разработка и внедрение психотерапевтической, тренинговой программы по преодолению проявлений личностной дезадаптации среди учителей, сохранению психического здоровья, повышению эмоциональной устойчивости;
- разработка рекомендации по последовательному и целенаправленному использованию методов работы в повседневной практике педагога для оптимального использования своего рабочего времени.

В качестве основного метода профилактики и преодоления эмоционального выгорания среди педагогов общеобразовательного учреждения использовать метод психологического консультирования. Консультирование — это сложный динамический процесс, разворачивающийся во времени, во многих случаях вовлекающий в это взаимодействие других людей, доступный наблюдению и внешнему вмешательству [57, с. 127]. Психологическое консультирование можно определить как непосредственную работу с людьми, направленную на преодоление трудностей в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа.

По мнению Р. Кочунаса, психологический смысл консультирования заключается в том, чтобы помочь человеку понять причины проблем в социальном взаимодействии: в личных, семейных и профессиональных контактах. Задача консультанта - помочь человеку найти такую линию поведения, которая не разрушала бы его личность, но увеличивала бы его жизненную продуктивность [39, с. 16].

Основные этапы и шаги процесса консультирования по преодолению эмоционального выгорания [39, с. 34]:

1. Установление контакта. Подстройка под тон и темп голоса клиента. Соответствие дыханию и позе клиента. Использование слов, соответствующих ведущей системе восприятия клиента (визуальной, аудиальной, кинестетической). Применение соучастной стратегии контакта.

2. Исследование причин непродуктивности стиля взаимодействия. Анализ истории жизни клиента. Создание у него потребности в изменении. Освоение стратегии ответственности. Осознание вторичных выгод непродуктивного стиля взаимодействия. Осознание и преодоление сопротивления.

3. Дифференциация и согласование конфликтных стремлений в сфере внутриличностного пространства. Дифференциация составляющих частей внутриличностного конфликта и сопутствующих ему негативных эмоций. Открытое выражение негативных эмоций. Признание позитивной сути составных частей конфликта. Возрождение веры в личностную состоятельность, наполнение структурных звеньев самосознания позитивным содержанием. Реконструкция социальных установок.

4. Дифференциация и согласование конфликтных стремлений в межличностном пространстве. Осознание клиентом своего вклада во взаимоотношения и ответственности за их дальнейшее развитие. Осознание идентификации участников межличностного конфликта с эмоционально насыщенными социальными установками и моделями контакта, принесенными из семьи и социума. Обособление клиента от лиц, участвующих в конфликте. Расширение рамок позитивного восприятия партнера и ситуации взаимодействия. Самостоятельное согласование противоборствующих стремлений в межличностном взаимодействии.

5. Изменение привычных неконструктивных стереотипов взаимодействия. Признание необходимости изменения привычных неконструктивных стереотипов общения. Преодоление привычных неконструктивных установок, стереотипов и сомнений. Развитие гибкости. Использование своих позитивных ресурсов. Работа над ошибками [39, с. 42].

По мнению Н.Е. Водопьяновой, в качестве психолого-педагогических рекомендаций по преодолению эмоционального выгорания, повышения

эффективного взаимодействия с окружающими можно предложить следующее:

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что лидер находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие [19, с. 26].

Общение. Когда педагоги анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки, разумного решения возникшей у проблемы [19, с. 27].

2. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок [19, с. 28].

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания» [19, с. 28].

4. Сохранение положительной точки зрения. Необходимо найти людей, которые обеспечат социальную поддержку и помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий [19, с. 29].

5. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы. Большинство педагогов знают, как важно уметь контролировать

чувство тревожности и напряженности при решении профессиональных задач. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и учениками или, наоборот, в депрессии, которая приводит к «выгоранию» [19, с. 29].

6. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию выгорания [19, с. 30].

Прием «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра») [68, с. 25].

Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!) [68, с. 12].

Этапы визуализации [72, с. 47]: решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться); расслабьтесь; в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеofilm успешных действий.

Техники самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания:

Техника 1. «Отрезать, отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (позитивную). Все встанет на свои места [68, с. 43].

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая) и уже теперь наблюдаете со стороны [68, с. 44].

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

Техника 3. Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

В качестве рекомендации по преодолению эмоционального выгорания предлагаются техники моделирования своей профессиональной деятельности. Они помогают осмыслить и интегрировать все ресурсы

человека, необходимые для эффективной профессиональной деятельности, а также выйти за пределы личностных пристрастий и рассмотреть свою деятельность как служение своим идеалам и ценностям [48, с. 41]:

1. Окружение. Какие люди и вещи, где и когда окружают вас при достижении вами своей цели?

2. Поведение. Что вы делаете в данном окружении для достижения цели?

3. Способности. Какие способности поддерживают эти виды поведения?

4. Убеждение и ценности. Почему важно использовать именно эти способности, осуществлять именно такое поведение в рамках достижения вашей цели?

5. Идентичность. Кто вы такой, поддерживающий именно эти ценности и убеждения, чем вы отличаетесь от других людей в данном окружении? Используйте метафору для своего личностного своеобразия.

6. Миссия. Представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшего свои цели. Почувствуйте себя в этом опыте.

7. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, необходимыми для успешной реализации цели. Создайте метафору миссии [48, с. 78].

Таким образом, разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам в условиях общеобразовательного учреждения, которые помогут преодолеть возникновение и нарастание эмоционального выгорания, обеспечивая тем самым психологическое здоровье и успешность профессиональной деятельности.

3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику находится в таблице 15, Приложении 6. Технологическая карта включает в себя: цель, содержание, методы, формы, количество (мероприятий), время (реализации), ответственные.

В таблице представлены этапы работы:

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель: Изучить документацию по предмету внедрения (психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения).

Содержание: Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ.

Методы: Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение.

Формы: Анализ литературы, работа психологом в ОУ, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в ОУ, обсуждение на пед. Совете ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЮрГППУ.

2-й этап: «Организация исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель: Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения.

Содержание: Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.

Методы: Беседы, обсуждение, семинары.

Формы: Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой. Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи.

3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель: Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения).

Содержание: Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ОУ.

Методы: Беседы, обсуждение, семинары.

Формы: Семинары, работа с литературой и информационными источниками.

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель: Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы.

Содержание: Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение.

Формы: Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия. Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ. Производственное собрание, анализ документации ОУ.

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель: Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Содержание: Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы. Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода и методики внедрения. Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ. Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции.

Методы: Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, занятий (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа.

Формы: Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, занятия и (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ. Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, занятия и (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ. Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ. Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы.

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»».

Цель: Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.

Содержание: Совершенствование знаний и умений по системному подходу. Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы. Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы

Методы: Наставничество, обмен опытом, корректировка методики.

Формы: Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ. Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ. Работа психологической службы ОУ, методическая работа

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения».

Цель: Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии.

Содержание: Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии. Обучение психологов ОУ работе по внедрению Программы. Пропаганда внедрения Программы в районе/городе. Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы.

Методы: Наблюдение, изучение документов ОУ, наставничество, обмен опытом.

Формы: Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы. Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ. Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы. Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы.

Каждый этап включает в себя от одного до пяти подэтапов, которые раскрывают суть каждого этапа работы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения. Таким образом, технологическая карта

раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Выводы по третьей главе

Целью психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы, являлось снижение эмоционального выгорания педагогов. У педагогов в условиях общеобразовательного учреждения развивали адекватное понимание самого себя умение и потребность в познании других людей эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях и повышали самооценку; умение преодолевать жизненные трудности; формировали жизненные планы и корректировать ценностные ориентации. Критерием эффективности программы является снижение уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

После реализации коррекционной программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, была проведена повторная диагностика с применением методик «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); «Определение эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой.

Результаты, полученные по методикам В.В. Бойко и Н.Е. Водопьяновой, показывают существенное снижение уровня эмоционального выгорания. Наблюдаемые ранее, повышенные результаты уровня эмоционального выгорания в фазах: напряжение, резистенция, истощение и их симптомов по методике В.В. Бойко снизились, что говорит о положительной динамике, проведенной психолого-педагогической коррекционной программы. Так же, в результате повторной диагностики по

методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, установлено значительное улучшение показателей (их резкое снижение, относительно первичного среза). Данные цифры подкрепляются результатами бесед с педагогами общеобразовательного учреждения. У педагогов наблюдается позитивный настрой, отсутствие беспокойства, тревожности. Появляется решительность, мотивация заниматься профессиональной деятельностью, открываются новые ресурсы.

Математическая обработка результатов исследования проведена с помощью критерия Т - Вилкоксона, которая была выполнена с целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения. Она показала, что интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения, т.е их показатели достоверно снизились.

Результаты исследования показали, что проведенная психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, возможна при реализации программы, это подтверждает выдвинутую гипотезу.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам в условиях общеобразовательного учреждения, которые помогут преодолеть возникновение и нарастание эмоционального выгорания, обеспечивая тем самым, психологическое здоровье и успешность профессиональной деятельности.

Разработана и включена технологическая карта, которая раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой

психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Заключение

Эмоциональное выгорание по В.В. Бойко – это совокупность физических, эмоциональных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры.

Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались отечественные психологи как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях системы «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие.

Эмоциональное выгорание характеризуется наличием стадий, обусловленных определенными факторами, а также сопровождающихся рядом симптомов. Ученые, в психолого-педагогическом исследовании определяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; интеллектуальное состояние; социальные.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности. В исследовании была разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, которая строится из блоков: основные блоки (теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический) включают в себя: цели, задачи, формы, методы, способы; блок «ожидаемый результат», который отражает положительный результат.

На основе метода целеполагания, также было построено дерево целей. Дерево целей состояло из генеральной цели, основных трех подцелей, которые в себя тоже включали подцели. Таким образом, профессия педагога

относится к разряду стрессогенных, требующих самообладания и саморегуляции. Изучили особенности, которые оказывают существенное влияние на возникновение эмоционального выгорания педагогов: организационные (условия материальной среды; содержание труда), социально-психологические (анализ взаимодействия между педагогами к объекту их труда) и индивидуальные факторы (социально-демографические и личностные особенности). В нашем исследовании мы более подробно рассмотрим личностные особенности педагогов, определим уровень их проявления. Построили модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Исследование эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Использовался комплекс методов и методик: теоретические (анализ, обобщение литературных источников, моделирование), эмпирические (эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой), математико-статистические (критерий Т – Вилкоксона).

Исследование эмоционального выгорания педагогов проводилось на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Коноваловская средняя общеобразовательная школа» (МКОУ «Коноваловская СОШ»). В исследовании приняли участие 27 педагогов данного учреждения. Возраст испытуемых колеблется в пределах 22 - 55 лет.

Результаты констатирующего эксперимента по методике В.В. Бойко показали, что эмоциональное выгорание во всех фазах: напряжения, резистенции, истощения присутствует у педагогов. Характерными проявлениями эмоционального выгорания является: неудовлетворение собой, местом работы, ощущением «загнанности в клетку», тревогой и депрессией, редуциацией профессиональных обязанностей, эмоциональная, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения. Педагоги, с высоким и средним уровнем проявления, на подсознании стремятся к психологическому комфорту. И поэтому, зачастую они входят в протест с окружающей действительностью, избегая трудностей, какой-либо ответственности, и самим собой.

По методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, были выявлены некоторые личностные качества: невротичность, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, уравновешенность, реактивная агрессивность, эмоциональная лабильность, которые оказывают существенное влияние на эмоциональное выгорание педагогов. Существует определенная закономерность проявления эмоционального выгорания, зависящая от личностных качеств. Деструкция личностных качеств, усиливает появление эмоционального выгорания. Результаты, полученные нами, с высоким и средним уровнем личностных качеств наблюдаются не менее чем у 10 (37%) педагогов, что ведет к невротическому синдрому со значительными соматическими нарушениями.

По методике Н.Е. Водопьяновой был ярко выявлен высокий уровень 23 (85%) эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения, что говорит о большей части коллектива, у которой сформировался этот синдром. Также это подтверждается результатами, проведенной ранее методике по В.В. Бойко, где мы более подробно рассматривали фазы эмоционального выгорания и их симптомы.

На основании проведенных методик и полученных результатов, было выявлено, что ни один из исследуемых педагогов не имеет уровень эмоционального выгорания ниже среднего, таким образом можно сделать вывод, о том, что в коррекции нуждается группа педагогов в количестве 27 (100%) человек, имеющих средний и высокий уровень эмоционального выгорания.

Целью психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы, являлось снижение эмоционального выгорания педагогов. У педагогов в условиях общеобразовательного учреждения развивали адекватное понимание самого себя умение и потребность в познании других людей эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях и повышали самооценку; умение преодолевать жизненные трудности; формировали жизненные планы и корректировать ценностные ориентации. Критерием эффективности программы является снижение уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

После реализации коррекционной программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, была проведена повторная диагностика с применением методик «Исследование эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»); «Определение эмоционального выгорания» Н.Е. Водопьяновой.

Результаты, полученные по методикам В.В. Бойко и Н.Е. Водопьяновой, показывают существенное снижение уровня эмоционального выгорания. Наблюдаемые ранее, повышенные результаты уровня эмоционального выгорания в фазах: напряжение, резистенция, истощение и их симптомов по методике В.В. Бойко снизились, что говорит о положительной динамике, проведенной психолого-педагогической коррекционной программы. Так же, в результате повторной диагностики по

методике «Многофакторный личностный опросник FPI» (модифицированная форма «В») И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел, установлено значительное улучшение показателей (их резкое снижение, относительно первичного среза). Данные цифры подкрепляются результатами бесед с педагогами общеобразовательного учреждения. У педагогов наблюдается позитивный настрой, отсутствие беспокойства, тревожности. Появляется решительность, мотивация заниматься профессиональной деятельностью, открываются новые ресурсы.

Математическая обработка результатов исследования проведена с помощью критерия Т - Вилкоксона, которая была выполнена с целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения. Она показала, что интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения, т.е их показатели достоверно снизились.

Результаты исследования показали, что проведенная психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения, возможна при реализации программы, это подтверждает выдвинутую гипотезу.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам в условиях общеобразовательного учреждения, которые помогут преодолеть возникновение и нарастание эмоционального выгорания, обеспечивая тем самым, психологическое здоровье и успешность профессиональной деятельности.

Разработана и включена технологическая карта, которая раскрывает процесс внедрения результатов в практику исследования над темой психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С., Юдичиц Ю.А. Синдром «эмоционального выгорания» у медицинских работников // Психология в медицине. – М.: Медицина, 2008. - С. 231-244.
2. Аминов Н.А. Задатки, способности и одаренность учителя. Некоторые вопросы теории способностей Б.М. Теплова // Гуманизация образования. - 2010. - № 1. - С. 59-72.
3. Аминов Н.А. Исследование педагогических способностей // Вопр. психол. -2016.- № 1. - С. 5-17.
4. Аминов А.Н. Синдром эмоционального сгорания. - М.: Медицина, 2008. - 132 с.
5. Архипова И.В. Мотивационные механизмы формирования и развития специальных (педагогических) способностей: Автореф. дис. канд. психол. наук. - Новосибирск, 2015. - 20 с.
6. Антилогова, Л. Н. Этико-психологические аспекты управления коллективом // Под ред. Е. А. Воронова. – Омск: 2009. – 278 с.
7. Арушанова А.Г. Коммуникативное развитие: проблемы, перспективы // Дошкольное воспитание. – М.: «Воспитание дошкольное», 2014. – № 2. – С. 45-51.
8. Барабонова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания //Вестник МГУ. - 2015. Серия 14. - №1. - С.54-55.
9. Битянова Н.Р. Тренинг личностного роста. - М.: МПА, 2010.-259 с.
10. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 267 с.
11. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2010. – 105 с.
12. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: Информационно-издательский дом «Филин», 2009. - 256 с.

13. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопр. психол. - 2016. - № 2. -С. 45-47.
14. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. - М.: «Просвещение», 2016. - 212 с.
15. Владимирова О. Б. Синдром эмоционального выгорания // Персонал PROFY. – Екатеринбург: ОТА, 2013. - № 11. – С.77 – 97.
16. Водопьянова Н.Е. Определение «синдрома эмоционального» выгорания педагогов: информационно-методическое пособие. – Челябинск: ГОУ ДПО УМЦ, 2011. -122 с.
17. Водопьянова Н.Е., Серебряков А.Б., Старченкова Е.С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. - 2011. - Вып.2 (№13).- Серия 6. - 167 с.
18. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья // Под ред. Г.С.Никифорова.- СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. - 245 с.
19. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2010. - 145 с.
20. Волочков А.А. Активность субъекта и развитие учащегося: теория, диагностика и проблемы развивающих технологий. - Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2015. - 100 с.
21. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: АСТ Астрель Хранитель, 2009. - 671 с.
22. Вяткина Л.Б. Специальные способности в структуре интегральной индивидуальности учителя начальной школы: Автореф. дис. канд. психол. наук. - Пермь, 2004. - 18 с.
23. Вяткин Б.А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека. - Пермь.: Изд-во Перм. гос. пед. ун-та, 2012. - 179 с.
24. Глуханюк Н.С. Психология профессионализации педагога. - Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2015. - 219 с.

25. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: Монография. - Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с.
26. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.
27. Долгова В. И., Жакупова Я. Т. Формирование эмоционально-коммуникативной культуры: монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 240 с.
28. Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Кунилова А.А. Эмоциональное выгорание педагогов как деформация личности [Электронный ресурс] // Современные наукоемкие технологии.. — 2016. — № 8. — Ч. 1. — С. 106–110.
29. Долгова В.И., Соболева О.А. Формирование конструктивной психологической защиты. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2006. – 184с.
30. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2012.-336 с.
31. Зеер Э.Ф., Шахматова О.Н. Личностно-ориентированные технологии профессионального развития специалиста. - Екатеринбург: Изд-во: Урал.гос. проф.пед. ун-та, 2006. - 245 с.
32. Иевлева С., Шаталова Т. Когда обожжены нервы // Психол.журнал. - 2003. - №8. - С. 34.
33. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2011. - 464 с.
34. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2010. - 512 с.
35. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2009. - 752с.
36. Кагермазова Л.Ц. Роль типологии коммуникативных стилей в становлении педагогического мастерства будущих учителей: Автореф. дис.канд. психол. наук. - М.: 2013. - 20 с.
37. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 512 с.
38. Коссов Б.Б. Личность и педагогическая одаренность: новый метод. - М.: Институт практич. психол., 2015. - 128 с.

39. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 3-е изд., стереотип. — М.: Академический проект; Трикста, 2016.-435 с.
40. Краткий психологический словарь / Под общей ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского; ред.-составитель Л. А. Карпенко.— 2-е изд., расширенное, испр. и доп.— Ростов н/Д: «ФЕНИКС», 2016. — 427 с.
41. Куликов В.Н. Психология внушения. — Иваново: 2011.- 79 с.
42. Куликов Л. Психические состояния. — СПб.: Питер, 2014. - 512 с.
43. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопр. психол.- 2010 - № 1- С. 131—133.
44. Леонтьев А.Н. Психология мотивации и эмоции М.: «Просвещение», 2014. — 234 с.
45. Малкина-Пых И.Г. Психология экстремальных ситуаций // Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2015.
- 46.Маркова А.К. Психология профессионализма. - М.: Междунар. гуманитар. Фонд «Знание», 2015. - 308 с.
47. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Психол. журнал. - 2011. - Т.22. - №1. - С. 78.
48. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. Москва: ИКЦ «МарТ», 2014. —288 с.
49. Митина Л.М., Алисковец Е.М. Эмоциональная гибкость учителя. - М.: Издательство «Флинта», 2012. - 245 с.
50. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М.: Издательство «Флинта», 2011. - 192 с.
51. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство «Речь», 2015. - 224 с.

52. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. / В.И.Моросанова; Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. - М.: Наука, 2010.— 519 с.
53. Мудрик А.В. Коммуникативная культура учителя // Мир психологии. – 2012. - № 3 (8). - С. 42-45.
54. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. - Кн.2: Психология образования – 496 с.
55. Общая психология // Под ред. А.В. Петровского.— М.: «Просвещение», 2016.-456 с.
56. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. // Психол. журнал. - 2015 - Т.22 - №1.- С. 90-101.
57. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2014 - 510 с.
58. Осухова Н.Г. Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог. – 2013. - № 3. -С. 26.
59. Осухова Н.Г. Сгоревшие на работе // Здоровье- 2003 - №9.-С. 45.
60. Осухова, Н.Г., Шадура А.Ф. Социально-психологическая адаптация кадровых военнослужащих, уволенных в запасили отставку: теория и практика //Под ред. Н.Г. Осуховой, И.П. Лотовой. — М: Издательская корпорация «ЛОГОС», 2012.-267 с.
61. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2016.-256 с.
62. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: «ЭКСМО-ПРЕСС» 2014. - 434 с.
63. Психология. Учебник // Под ред. А..А. Крылова - М.:ПБОЮЛ М.А.Захаров, 2010. - 584с.

64. Психотерапевтическая энциклопедия /под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2016. – 944 с.
65. Пушкарев А.Л. Психодиагностическое обследование больных и инвалидов на этапе медико-профессиональной реабилитации. Методические рекомендации. – Минск: 2011. - 278 с.
66. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие. - М.: Владос, 2012. -567 с.
67. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2013.-145 с
68. Сарвир И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга. – М.: Эксмо, 2006. – 320 с.
- 69.Сергеева В.П. Классный руководитель в современной школе. - М.: Изд-во «Международной педагогической академии», 2010. -178 с.
70. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. - № 43. – 2015. – С. 2-3.
71. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости - 2012.— №7.— С. 3-9
72. Слободяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз.— Киев: «Здоровье», 2012. - 321 с.
73. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме. // Журнал практического психолога. - 2009. -№ 5. - С. 8-12.
74. Филина С. О синдроме профессионального выгорания и технике безопасности // Школьный психолог - 2013 - № 7. – С. 16.
75. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. - М.: Школа-Пресс, 2011. — № 6. — С. 57–63.
76. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2016. - 256 с.

77. Шитова И.Ю. Проблемы педагогической профессии и пути их разрешения // Вопросы психологии - 2012. - № 4. - С. 25-27.
78. Шумакова О.А. Акмецелевые стратегии самосовершенствования инновационной культуры личности в процессе профессионализации // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. №12 (81): Общественные и гуманитарные науки (философия, языкознание, литературоведение, культурология, экономика, право, история, социология, педагогика, психология): Научный журнал. – СПб, 2011. – С. 289–297
79. Шумакова О.А., Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога. – Челябинск: Атоксо, 2010. – 204 с.
80. Шумарджак С.В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. М.: Просвещение, 2014. – 167 с.
81. Юдичиц Ю.А. К проблеме профессиональной деформации // Журнал практического психолога.- 2009. - №7. - С. 27-29.
82. Юсупов И.М. Психология эмпатии. Теоретические и прикладные. - СПб.: Питер, 2015. - 137 с.

Приложение 1

Методики диагностики исследования эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Методика на определение синдрома эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой

Тест – опросник состоит из 18 вопросов - утверждений, с которыми можно согласиться, либо нет. Вопросы – утверждения этого тест – опросника сформулированы так, что получив на них «утверждение» можно оценить:

- получив «утверждение» испытуемого на вопросы №2;3;4;6;8;12;14;16;17 – выявляется наличие реакции на факторы (раздражители), которые постепенно способствуют формированию синдрома «эмоционального выгорания»;
- получив «утверждение» испытуемого на вопросы №5;7;9;11;13;15 – выявляется наличие реакции на складывающийся синдром «эмоционального выгорания»;
- получив «утверждение» испытуемого на вопросы №1;10;18 можно сделать вывод о том, что симптомы синдрома «эмоционального выгорания» отражаются на здоровье испытуемого.

Ответы на эти утверждения необходимо заносить в таблицу, которая заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ.

Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итоги суммируются и соотносятся с ключом ответов.

Ключ к методике:

1—20 очков. Положение хорошее, синдром «эмоционального выгорания» вам не грозит. Вы замечательно справляетесь со своей работой, получаете от нее удовольствие (отсутствие синдрома).

21—40 очков. Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу и способствовать постепенному приближению синдрома «эмоционального выгорания (стадия «напряжение»

41—60 очков. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности, связанные с синдромом «выгорания», необходимо препятствовать этому (стадия «резистенция»). Свыше 60 очков. Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем и обратиться за помощью к специалисту.

Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итоги суммируются и сопоставляются с ключом.

Таблица 1

Вопрос – утверждение	Отметка «галочка»						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1. Сон недостаточный или плохой							
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой							
3. Испорченное настроение на работе							
4. Неприятная работа							
5. Более 3 чашек крепкого кофе							

6. Чрезмерный шум							
7. Принятие успокоительных таблеток							
8. Слишком много раздражительного							
9. Слишком мало физической активности							
10. Головная боль							
11. Слишком много сладостей							
12. Личные проблемы							
13. Слишком много съедено							
14. Работа и общение угнетают							
15. Нежелание идти на работу							
16. Сомнения в качестве своей работы .							
17. Испорченное настроение дома							
18. Сердечная слабость							

Методика диагностики исследование уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию»

По мнению автора методики (В. В. Бойко), эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального проведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Таблица 2

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой

	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Инструкция. Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «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 партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, 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 мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, 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 я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не 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 на 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 разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
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. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее 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 оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
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 меня 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.

Обработка и интерпретация данных

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Таблица 3

Ключ
НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономики эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8+	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33+	5	45-	5	57+	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10+	2	22+	3	34-	2	46+	3	58+	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11+	5	23+	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83+	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24+	2	36+	5	48+	3	60+	2	72+	10	84+	5

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов
 9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,
 10-15 баллов - складывающийся симптом,
 16 и более - сложившийся симптом

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдрому «эмоционального выгорания»

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,
 37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

«Многофакторный личностный опросник FPI» И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»)

Вводные замечания. Личностный опросник создан главным образом для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, MMPI, EPI и др. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов. Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Цель занятия. Формирование навыков работы с многофакторным личностным опросником, которые необходимы практическому психологу при решении задач психодиагностики, психологического консультирования, экспертизы и т.п.

Оснащение. Опросник с инструкцией и бланк ответного листа в количестве, соответствующем числу одновременно исследуемых лиц.

Опросник FPI содержит 12 шкал; форма В отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике – 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер. Шкалы опросника I–IX являются основными, или базовыми, а X–XII – производными, интегрирующими. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами E, N и M соответственно.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интроверсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстраверсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (экстраверсия – интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому.

Порядок работы. Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог-исследователь кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения испытуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов. Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный испытуемым ответный лист. Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы. Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик или др.) в точке, соответствующей величине стандартной оценки по каждой шкале. Соединив прямыми обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных испытуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне 1–3 балла, к средним – 4-6 баллов, к высоким – 7-9 баллов. Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей

исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

Инструкция испытуемому. На последующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

Вопросы

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.

20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.

58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокоюсь двигаю рукой или ногой.
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаюсь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.

96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом. Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

Ответный лист

Фамилия, имя, отчество _____

Дата _____ Возраст _____

	Да	Нет		Да	Нет												
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		

VI												
VII												
VIII												
IX												
X												
XI												
XII												

Перевод первичных оценок в стандартные

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	–	–	–	8	9	8	8
12	8	9	9	–	7	–	–	–	9	9	9	9
13	9	9	9	–	8	–	–	–	9	–	9	9
14	9	–	9	–	9	–	–	–	–	–	9	9
15	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9
16	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
17	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Справочный материал для интерпретации результатов

Шкала № 1. *Невротичность.*

Наиболее общими особенностями лиц с *высокими оценками* по шкале «невротичность» являются высокая тревожность, возбудимость в сочетании с быстрой истощаемостью. Эти особенности роднят их с лицами со слабым типом нервной системы.

В случае высоких значений фактора «невротичность», как и в случае со слабым типом нервной системы, ведущей особенностью является снижение порогов возбудимости, повышенная чувствительность. Вследствие этого малозначащие и индифферентные раздражители легко вызывают неадекватные бурные вспышки раздражения и возбуждения.

Обычно те функции, которые отмечаются повышенной возбудимостью, характеризуются повышенной истощаемостью и утомляемостью. Поэтому повышенная возбудимость лиц с высокими значениями фактора «невротичность», так же как и лиц со слабым типом нервной системы, сочетается с повышенной истощаемостью, что проявляется в быстром угашении вспышек возбуждения, слезливостью в гневе и преходящим слабодушием.

Для лиц с *низкими оценками* по фактору «невротичность» характерны спокойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность в оценке себя и других людей,

постоянство в планах и привязанностях. Они активны, деятельны, инициативны, честолюбивы, склонны к соперничеству и соревнованию. Их отличает серьезность и реалистичность, хорошее понимание действительности, высокая требовательность к себе. Они не скрывают от себя собственных недостатков и промахов, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными, охотно подчиняются групповым нормам.

По-видимому, общая картина поведения характеризуется ощущением силы, бодрости. Здоровья, свободой от тревог, невротической скованности, от переоценки самого себя и своих личных проблем и от чрезмерного беспокойства по поводу возможного неприятия их другими людьми.

Шкала № 2. *Спонтанная агрессивность.*

Высокие оценки по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют об отсутствии социальной конформности, плохом самоконтроле и импульсивности. По-видимому, это связано с недостаточной социализацией влечений, неумением или нежеланием сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих желаний. У этих лиц сильно выражено влечение к острым аффективным переживаниям, при отсутствии которых преобладает чувство скуки. Потребность в стимуляции и возбуждающих ситуациях делает непереносимой всякую задержку. Они стремятся удовлетворить свои желания сразу же в непосредственном поведении, серьезно не задумываясь о последствиях своих поступков, действуют импульсивно и непродуманно. Поэтому они не извлекают пользы из своего негативного опыта, у них многократно возникают затруднения одного и того же характера.

При поверхностных контактах они способны произвести на окружающих благоприятное впечатление благодаря свободе от ограничений, раскованности и уверенности в себе. Они разговорчивы, охотно участвуют в коллективных мероприятиях, живо откликаются на любые происходящие события (сообщения, зрелища, происшествия и т.д.), находят новизну, интерес даже в повседневных мелких делах. Однако отсутствие сдержанности и рассудительности может привести к различным эксцессам (пьянству, праздности, пренебрежению своими обязанностями), что не может не отталкивать окружающих. *Низкие оценки* по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными требованиями, конформности, уступчивости, сдержанности, осторожности поведения, возможно, о сужении круга интересов и ослаблении влечений. Таким лицам все представляется скучным и неинтересным, им все безразлично и надоело. Они не видят ничего притягательного в событиях, увлекающих окружающих, собственных увлечений тоже не имеют. Перемен не любят, к новому относятся осторожно, с предубеждением, больше ценят обязательность, чем одаренность.

Шкала № 3. *Депрессивность.*

Высокие оценки по шкале «депрессивность» характерны для лиц со сниженным фоном настроения. Постоянно мрачные, угрюмые, отгороженные, пофуженные в собственные переживания, они вызывают неприязнь, раздражение у окружающих. Их могут считать заносчивыми, недоступными, избегающими общения из-за чрезмерного самомнения. Однако за внешним фасадом отчужденности и мрачности скрывается чуткость, душевная отзывчивость, постоянная готовность к самопожертвованию. В тесном кругу близких друзей они теряют скованность и отгороженность, оживают, становятся веселыми, разговорчивыми, даже шутниками и юмористами. В делах их характеризует старательность, добросовестность, обязательность в сочетании с конформностью и нерешительностью, неспособностью принять ре-

шение без колебаний и неуверенности. Любая деятельность для них трудна, неприятна, протекает с чувством чрезмерного психического напряжения, быстро утомляет, вызывает ощущение полного бессилия и истощения.

Особенно чувствительны они к интеллектуальной нагрузке. От них трудно добиться длительного интеллектуального напряжения. Быстро утомляясь, они теряют произвольность управления психическими процессами, жалуются на общее чувство тяжести, «лени», пустоты в голове, приходящую в заторможенность.

Здесь, по-видимому, сказывается общая психомоторная заторможенность, сопровождающая снижение настроения, что проявляется также в замедленности речи и мышления. Их часто упрекают за медлительность, неоперативность, отсутствие настойчивости и решительности. Чаще всего они не способны к длительному волевому усилию, легко теряются, падают в отчаяние. В сделанном видят только промахи и ошибки, а в предстоящем - непреодолимые трудности. Особенно болезненно они переживают реальные неприятности, не могут выбросить их из головы, снова и снова винят себя «во всех смертных грехах». События прошлой и настоящей жизни, независимо от их действительного содержания, вызывают угрызения совести, гнетущее предчувствие бед и несчастий.

Низкие оценки по шкале «депрессивность» отражают естественную жизнерадостность, энергичность и предприимчивость. Испытуемые этой группы отличаются богатством, гибкостью и многосторонностью психики, непринужденностью в межличностных отношениях, уверенностью в своих силах, успешностью в выполнении различных видов деятельности, требующих активности, энтузиазма и решительности. Однако отсутствие скованности и недостаток контроля над своими импульсами могут привести к верхоглядству, невыполнению обещаний, непоследовательности, беспечности, что приводит к потере доверия и обидам со стороны товарищей.

Шкала № 4. Раздражительность.

Плохая саморегуляция психических состояний, зачастую не способны к работе, требующей известного напряжения, более высокого уровня контроля за действиями, волевых усилий, концентрации, собранности. Ситуации с высокой степенью неопределенности переносят плохо, расценивая их как трудно преодолимые. Легко теряются, впадают в отчаяние. Остро переживая свой неуспех, могут наряду с самообвинительными реакциями демонстрировать враждебность по отношению к окружающим лицам. Конфликтное поведение как правило является наиболее часто избираемой формой защиты от травмирующей личность переживаний. Черты демонстративности могут сочетаться со стремлением к уходу из круга широких социальных контактов.

Лица с *высокими оценками* по фактору «раздражительность» склонны к непостоянству, уклоняются от выполнения своих обязанностей, игнорируют общепризнанные правила, не прилагают усилий к соблюдению общественных требований и культурных норм, пренебрежительно относятся к моральным ценностям, ради собственной выгоды способны на нечестность и ложь.

Высокие оценки по фактору «раздражительность» более характерны для лиц с устойчивым кругом невротических реакций, но могут проявляться и у асоциальных психопатов и правонарушителей. Для лиц с *низкими значениями* фактора «раздражительность» характерны такие черты, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. В своем поведении они руководствуются чувством долга, строго соблюдают этические стан-

дарты, всегда стремятся к выполнению социальных требований. Эти лица глубоко порядочны не потому, что следят за своим поведением, а из-за внутренних стандартов и требовательности к себе. Они с уважением относятся к моральным нормам, точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, уважают законы, на нечестные поступки не идут, даже если это не грозит никакими последствиями. Высокая добросовестность обычно сочетается с высоким контролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей. Этот фактор положительно коррелирует с успешностью обучения и уровнем достижений в социальной сфере. Он характерен для лиц, профессия которых требует аккуратности, обязательности и добросовестности: администраторов, юристов, нотариусов, корректоров и т.п.

Шкала № 5. *Общительность.*

Для *высоких значений* фактора «общительность» характерны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность и непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, чуткое, внимательное отношение к людям, доброта и мягкосердечие. Такие лица общительны, имеют много близких друзей, а в дружбе заботливы, отзывчивы, теплы в отношениях, всегда проявляют живое участие в судьбе своих товарищей, знают об их переживаниях, радостях и заботах. Сами переживают и радуются вместе с ними, активно помогают окружающим, принимают горячее участие в их личной жизни. Они имеют широкий круг друзей, знакомых, легко сходятся с людьми. К ним тянутся, в их обществе все чувствуют себя уютно и спокойно. Сами они лучше себя чувствуют на людях, в одиночестве скучают, ищут общества, охотно принимают участие во всех групповых мероприятиях, любят работать и отдыхать в коллективе.

Для *низких значений* фактора «общительность» типичны такие черты как уплощенность, вялость аффекта, отсутствие живых, трепещущих эмоций, холодность, формальность межличностных отношений. Лица с низкими оценками по фактору «общительность» избегают близости, жизнью своих товарищей не интересуются, поддерживают лишь внешние формы товарищеских отношений, их знакомства поверхностны и формальны. Общество людей их не привлекает, они любят одиночество, контактами, общением тяготеют, предпочитают «общаться» с книгами и вещами. По собственной инициативе не общаются ни с кем, кроме ближайших родственников.

Шкала № 6. *Уравновешенность.*

Высокие оценки по фактору «уравновешенность» свидетельствуют об отсутствии внутренней напряженности, свободе от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами, готовности следовать нормам и требованиям.

Низкие оценки по фактору «уравновешенность» указывают на состояние дезадаптации, тревожность, потерю контроля над влечениями, выраженную дезорганизацию поведения.

В откровенных рассказах о себе преобладают жалобы на бессонницу, хроническую усталость и изнуренность, собственную неполноценность и непригодность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях, чувство невыносимого одиночества и многие другие. Такие люди характеризуются окружающими как напряженные, нервные, конфликтные, упрямые, отгороженные, эгоистичные и неупорядоченные в поведении. Недостаток конформности и дисциплины является наиболее частой внешней характеристикой их поведения. Более детальная индивидуальная характеристика лиц с высоким уровнем неупорядоченности поведения может быть получена из оценок по шкалам нижнего уровня, формирующим данный фактор.

Шкала № 7. *Реактивная агрессивность.*

Высокие оценки являются свидетельством моральной неполноценности, отсутствия высших социальных чувств.

Чувство гордости, долга, любви, стыда и т.п. для таких людей - пустые слова. Они равнодушны к похвале и наказаниям, пренебрегают обязанностями, не считаются с правилами общежития и морально-этическими нормами.

При снижении духовных интересов витальные влечения усилены. Этих испытуемых отличает большая любовь к чувственным наслаждениям и удовольствиям. Тяга к наслаждениям и острым ощущениям сильнее всяких задержек и ограничений. Они стремятся к немедленному, безотлагательному удовлетворению своих желаний, не считаясь с обстоятельствами и желаниями окружающих. Критику и замечания в свой адрес воспринимают как посягательство на личную свободу. Испытывают враждебные чувства по отношению к тем лицам, которые хоть в какой-то мере пытаются управлять их поведением, заставляют их держаться в социально допустимых рамках.

Несмотря на бурные аффекты при возникновении желаний и на активность в получении удовлетворения, их желания нестойки. Быстро наступает пресыщение с чувством скуки и раздражения. Ранее готовые на все для удовлетворения своей страсти, они вдруг становятся не просто холодными или безразличными, а злобными и жестокими. Им доставляет особое удовольствие показывать свою власть, заставлять мучиться близких людей, расположения которых они еще совсем недавно так усиленно добивались.

Крайний эгоизм и себялюбие определяют все их поступки и поведение. Чтобы удовлетворить свои собственные желания и честолюбие, они готовы затратить много сил и энергии, но не считают необходимым выполнять свои обязательства перед другими людьми. *Низкие оценки* по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными нормами, о конформности, уступчивости, скромности, зависимости, возможно узости круга интересов. Лица с низкими оценками по этой шкале малоактивны, скованны, робки, мягки, довольствуются уже доступным и имеющимся. В деятельности им не хватает напористости и упорства, особенно в достижении сугубо личных целей. Они покорны, уступчивы, чрезмерно легко соглашаются с властью и авторитетом, всегда готовы выслушать и принять совет от более старшего или опытного лица, собственная активность деятельности у них недостаточная.

Шкала № 8. *Застенчивость.*

Высокие оценки по фактору свидетельствуют о нерешительности и неуверенности в себе. Такие лица всего боятся, избегают рискованных ситуаций, неожиданные события встречают с беспокойством, от любых перемен ждут только неприятностей.

При необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают и не приступают к его выполнению. Фаза борьбы мотивов и колебаний затянута до невозможности перейти к решению.

В общении они застенчивы, скованны, стеснительны, стараются не выщеляться, находиться в тени и ни во что не вмешиваться. Больших компаний избегают, широкому общению предпочитают узкий круг старых, проверенных друзей.

Лица, имеющие *низкие оценки* по фактору «застенчивость», смелы, решительны, склонны к риску, не теряются при столкновении с незнакомыми вещами и обстоятельствами. Решения принимают быстро и незамедлительно приступают к их осуществлению, не умеют

терпеливо ждать, не переносят отяжек и колебаний, двойственности и амбивалентности. В коллективе держатся свободно, независимо, даже несколько нагло, позволяют себе вольности, любят во все вмешиваться, быть всегда на виду.

Низкие оценки по этому фактору обнаруживаются у лиц, профессия которых связана с риском (акробатов, летчиков, автогонщиков, пожарных, каскадеров и т.п.).

Шкала № 9. Открытость.

Эта шкала позволяет оценить достоверность результатов и в определенной мере корректировать заключение. Принято считать, что если испытуемый набирает по данной шкале от 8 до 10 баллов (первичные показатели), то этот результат свидетельствует о его адекватной реакции на процедуру испытания, готовности отвечать с минимальными субъективными искажениями..

Шкала № 10. Экстраверсия - интроверсия.

Высокие оценки по шкале «экстраверсия - интроверсия» характерны для лиц экстравертированных, активных, честолюбивых, стремящихся к общественному признанию, лидерству, не стесняющихся, когда на них обращают внимание, не испытывающих затруднений в общении, в установлении контактов, охотно берущих на себя главенствующие роли во взаимоотношениях с окружающими. Эти лица обладают большой социальной ловкостью, живой речью, высокой активностью, умело оценивают взаимоотношения в коллективе и умеют использовать других людей для достижения своих собственных Целей. Они придают большое значение социальному успеху, всеми способами добиваются общественного признания своих личных заслуг, чем могут вызвать недовольство со стороны тех людей, с которыми им приходится иметь дело.

Низкие оценки по шкале интроверсии свидетельствуют о затруднениях в контактах, замкнутости, необщительности, стремлении к видам деятельности, не связанным с широким общением. Интровертированные субъекты в ситуациях вынужденного общения легко дезорганизируются, не умеют выбрать адекватной линии поведения, держатся то скованно, то излишне развязно, нервничают, легко теряют душевное равновесие. Возможно, по этой причине они стараются сохранять дистанцию во взаимоотношениях. Однако они не аффектируются в своей отчужденности, просто стараются держаться в тени, ни во что не вмешиваясь и не навязывая свою точку зрения. Притворство и интриги им не свойственны, они с уважением относятся к правам других, ценят индивидуальность и своеобразие в людях, считают, что каждый имеет право на собственную точку зрения.

Большое внимание они уделяют работе, видят в этом смысл жизни, ценят профессионализм и мастерство, рассматривают хорошо выполненную работу как личную награду.

Шкала № 11. Эмоциональная лабильность.

Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» свидетельствуют о тонкой духовной организации, чувствительности, ранимости, артистичности, художественном восприятии окружающего. Лица с высокими оценками по этому фактору не переносят грубых слов, грубых людей и грубой работы. Реальная жизнь легко ранит их. Они мягки, женственны, погружены в фантазии, стихи и музыку; «животные» потребности их не интересуют. Хотя в поведении они учтивы, вежливы и деликатны, стараются не причинять другим людям неудобств, особой любовью коллектива они не пользуются, поскольку часто вносят дезорганизацию и разногласия в целенаправленную, налаженную групповую деятельность, мешают группе идти по реалистическому пути, отвлекают членов группы от основной деятельности.

Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» могут быть связаны с состоянием дезадаптации, тревожностью, потерей контроля над влечениями, выраженной дезорганизацией поведения. *Низкие оценки* по фактору встречаются у лиц эмоционально зрелых, не склонных к фантазиям, мыслящих трезво и реалистично. Их интересы узки и однотипны, субъективные и духовные ценности их не интересуют, искусство не увлекает, наука кажется скучной, чрезмерно абстрактной и оторванной от жизни. В своем поведении они руководствуются надежными, реально ощутимыми ценностями, без личной выгоды ничего не делают. Успехи других людей и свои собственные оценивают по материальному достатку и служебному положению. Хотя в общении им не хватает деликатности и тактичности, они пользуются симпатией, уважением у людей, их грубость и резкость зачастую не обижает, а притягивает к себе людей, в ней видят не проявления озлобленности, а прямоту и откровенность. Им свойственно отсутствие внутренней напряженности, свобода от конфликтов, удовлетворенность собой и своими успехами, готовность следовать нормам и требованиям.

Шкала № 12. Маскулинность - фемининность.

Высокие оценки по шкале «маскулинность-фемининность» свидетельствуют о смелости, предприимчивости, стремлении к самоутверждению, склонности к риску, к быстрым, решительным действиям без достаточного их обдумывания и обоснования.

Интересы таких людей узки и практичны, суждения - трезвы и реалистичны, в поведении им недостает оригинальности и своеобразия. Они стараются избегать сложных, запутанных ситуаций, пренебрегают оттенками и полутонами. Плохо разбираются в истинных мотивах своего и чужого поведения, снисходительно относятся к своим слабостям, не склонны к рефлексии и самоанализу, любят чувственные удовольствия, верят в силу, а не в искусство.

Лица с *низкими оценками* по шкале чувствительны, склонны к волнениям, мягки, уступчивы, скромны в поведении, но не в самооценке. У них широкие разнообразные, слабо дифференцированные интересы, развитое воображение, тяга к фантазированию и эстетическим занятиям. Они проявляют заинтересованность в философских, морально-этических и мировоззренческих проблемах и временами демонстрируют чрезмерную озабоченность личными проблемами, склонность к самоанализу и самокритике. Эта погруженность в личные проблемы и переживания не является ни невротической, ни инфантильной. У них повышен интерес к людям и к нюансам межличностных отношений, им доступно понимание движущих сил человеческого поведения. Они способны точно чувствовать других людей, умеют эмоционально излагать свои мысли, заинтересовывать других людей своими проблемами, мягко, без нажима, склонить их на свою сторону.

В поведении им не хватает смелости, решительности и настойчивости. Они пассивны, зависимы, избегают соперничества, легко уступают, подчиняются, легко принимают помощь и поддержку.

Источение	1	Эмоциональный дефицит																											
			5	16	5	12	18	4	12	13	16	11																	
	2	Эмоциональная отстраненность																											
			17	13	15	16	11	4	16	14	17	19																	
	3	Личностная отстраненность																											
			17	15	13	11	15	10	17	15	18	8																	
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения																											
			3	14	14	13	17	17	12	16	17	16	7																
			42	58	47	52	61	35	57	58	68	54	52	58	43	58	29	48	40	67	44	39	56	53	46	44	50	46	42
<p>Низкий уровень: 2 человек – 7,5%</p> <p>Средний уровень: 22 человека - 81,5%</p> <p>Высокий уровень: 3 человека - 11%</p>																													

Таблица 2

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Фаза стресса	№	А.Ю.	Г.Е.	К.Е.	С.Ф.	Л.Г.	К.О.	З.А.	В.В.	Э.Э.	К.Т.	Т.А.	А.А.	Э.Е.	Е.Н.	Л.Н.	З.Н.	Т.И.	Л.Д.	П.С.	О.Г.	Ю.Г.	А.Р.	А.В.	В.С.	А.Ж.	Н.П.	О.С.	
		40	62	54	62	60	42	54	47	47	57	53	39	42	48	62	49	52	47	48	53	54	56	46	42	53	68	47	
Напряжение	1	40	62	54	62	60	42	54	47	47	57	53	39	42	48	62	49	52	47	48	53	54	56	46	42	53	68	47	
Резистенция	2	39	63	59	53	61	52	41	43	44	41	44	48	47	59	23	57	53	27	47	47	50	38	55	57	35	55	39	
Истощение	3	42	58	47	52	61	35	57	58	68	54	52	58	43	58	29	48	40	67	44	39	56	53	46	44	50	46	42	
Общий ср. показатель		40	61	53	56	61	43	51	49	53	51	50	48	44	55	38	51	48	41	46	47	53	49	49	48	46	56	43	
Уровень		Средний	Высокий	Средний	Средний	Высокий	Средний																						
<p>Низкий уровень: 0 человек – 0%</p> <p>Средний уровень: 25 человека - 93%</p> <p>Высокий уровень: 2 человека - 7%</p>																													

Результаты исследования влияния личностных факторов на возникновение синдрома эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Многофакторный личностный опросник FPI И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»))»

Таблица 3

		Код испытуемых																											
Название шкалы		А.Ю.	Г.Е.	К.Е.	С.Ф.	Л.Г.	К.О.	З.А.	В.В.	Э.Э.	К.Т.	Т.А.	А.А.	Э.Е.	Е.Н.	Л.Н.	З.Н.	Т.И.	Л.Д.	П.С.	О.Г.	Ю.Г.	А.Р.	А.В.	В.С.	А.Ж.	Н.П.	О.С.	
1	Невротичность	3	8	4	3	7	8	8	9	9	1	6	6	5	4	5	3	6	7	9	9	8	8	7	7	6	5	4	
2	Спонтанная агрессивность	6	5	7	6	6	6	5	4	7	7	8	9	9	9	7	6	6	5	4	4	3	2	1	2	3	7	7	
3	Депрессивность	8	1	8	8	8	9	1	2	6	6	5	5	4	5	4	5	7	6	7	7	8	9	2	3	3	3	3	
4	Раздражительность	7	8	4	7	8	8	8	8	9	7	7	6	6	6	5	4	5	4	4	4	7	7	8	9	7	7	6	5
5	Уравновешенность	5	7	4	5	6	6	7	8	8	8	8	8	9	1	2	3	4	1	2	7	7	6	6	7	5	5	5	
6	Реактивная агрессивность	7	4	6	7	7	5	4	3	8	9	1	1	2	5	6	5	5	5	6	6	7	7	8	9	5	2	8	
7	Эмоциональная лабильность	8	7	8	8	5	4	7	9	1	1	7	5	3	5	6	4	2	1	2	4	3	2	6	8	4	3	5	
	Общий показатель	6	6	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	5	5	5	4	5	4	5	6	6	6	6	6	6	5	4	5
	Уровень	Средний	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний	Средний	Средний	Высокий	Средний																		
Низкий: 0 педагогов (0%)																													
Средний: 25 педагогов (93%)																													
Высокий: 2 педагога (7%)																													

Результаты исследования влияния личностных факторов на возникновение синдрома эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Многофакторный личностный опросник FPI И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»)»

Таблица 4

Уровни	Низкий		Средний		Высокий	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
Невротичность	4	15	11	41	12	44
Спонтанная агрессивность	7	26	10	37	10	37
Депрессивность	7	26	10	37	10	37
Раздражительность	0	0	13	48	14	52
Уравновешенность	5	19	12	44	10	37
Реактивная агрессивность	4	15	13	48	10	37
Эмоциональная лабильность	10	37	11	41	6	22

Таблица 5

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики уровня эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой

№ П/П	Код респондента	Результат (в баллах)	Уровень
1.	А.Ю.	45	Высокий
2.	Г.Е.	50	Высокий
3.	К.Е.	42	Высокий
4.	С.Ф.	23	Средний
5.	Л.Г.	53	Высокий
6.	К.О.	57	Высокий
7.	З.Д.	52	Высокий
8.	В.В.	52	Высокий
9.	Э.Э.	54	Высокий

10.	К.Т.	47	Высокий
11.	Т.А.	32	Средний
12.	А.А.	19	Низкий
13.	Э.Е.	55	Высокий
14.	Е.Н.	45	Высокий
15.	Л.Н.	55	Высокий
16.	З.Н.	57	Высокий
17.	Т.И.	41	Высокий
18.	Л.Д.	43	Высокий
19.	П.С	44	Высокий
20.	О.Г.	57	Высокий
21.	Ю.Г.	51	Высокий
22.	А.Р.	43	Высокий
23.	А.В.	50	Высокий
24.	В.С.	48	Высокий
25.	А.Ж.	47	Высокий
26.	Н.П.	43	Высокий
27.	О.С.	18	Низкий
Уровень		Кол-во человек (и %)	
низкий	2	7,5	
средний	2	7,5	
высокий	23	85	

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

ЗАНЯТИЕ 1 (ВВОДНОЕ)

Тема 1: Знакомство

Цель занятия:

1. знакомство участников группы с предстоящей работой;
2. актуализация опыта участия в психологических тренингах (или знакомство с особенностями участия в тренинговой группе);
3. обсуждение тематики курса и ее значимости для участников, выявление ожидания участников от предстоящей работы.

Ход занятия:

Приветствие. Группа участников произвольно делится тренером на две примерно равные подгруппы – команды. Ведущий встает во главе одной из них и объясняет упражнение. Его команда, выстроенная в затылок друг к другу, подходит к другой подгруппе и здоровается с каждым из ее членов за руку. Ведущий начинает это приветствие – рукопожатие; две цепочки движутся навстречу друг другу.

Упражнение «Имя-качество»

Цель упражнения: Знакомство участников группы друг с другом и предстоящей работой.

Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком», каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то, что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Заполнение визиток

Каждый участник получает визитную карточку, на которой пишет свое имя (имя-отчество, уменьшительное имя, детской прозвище - любой вариант обращения к себе, которым его будут называть во время тренинга). Далее визитки прикалывают к одежде так, чтобы их было легко прочитать.

Ведущий знакомит участников с примерной тематикой предстоящих занятий, напоминает, чем тренинговые занятия отличаются от семинаров и лекций, сообщают о правилах участия в тренингах:

- ✓ конфиденциальность - все, что происходит на тренинге, не выносится за его пределы;
- ✓ Я-высказывание - говорим только о собственных чувствах;
- ✓ отсутствие оценочных суждений: не даем оценку личности других участников;
- ✓ право на ошибку - на тренинге нет «правильного» и «неправильного»;
- ✓ один говорит, другие молчат - не перебиваем друг друга, добровольность - можно не участвовать в отдельных упражнениях;
- ✓ ответственность — нельзя пропускать занятия.

Далее ведущий отвечает на вопросы участников по тематике программы и правилам работы в тренинге.

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности.

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Я, как и все мы...»

Рефлексия упражнения. Что нас всех объединяет?

Упражнение «Комплименты»

Цель упражнения: позитивная обратная связь.

Ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты, называет имя любого участника, который должен сказать какой-либо комплимент ведущему.

Далее этот участник выбирает другого участника, и тот также говорит комплимент выбравшему его участнику. Желательно, чтобы каждый услышал что-то приятное о себе.
Рефлексия занятия. Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось), ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

ЗАНЯТИЕ 2 (Основная часть)

Тема 2. Психодиагностика уровня развития личности

Цели занятия:

1. Ознакомиться с техникой самопознания и усвоить некоторые методики диагностики личностных и профессионально-значимых качеств педагога, психолога, социального работника.
2. Прояснить «Я-концепцию» и выявить уровень ее сформированности.
3. Развить умение выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей.

Ход занятия:

Перед Вами список из 16 личностных качеств. Отметьте выраженность у Вас каждого из этих качеств, обведя кружочком соответствующую цифру. Цифра 1 означает максимальную степень проявления качества, указанного в левом столбце, цифра 10 — максимальную степень проявления качеств в левом столбце."

Затем соедините линией все отмеченные цифры и Вы получите индивидуальный профиль личности.

Норма выраженности качеств (1 —16) для профиля личности преподавателя, школьного психолога: 1. — от 8 до 10 баллов; 2. — 8—10 баллов; 3. —7—10 баллов. 4.— 5—8 баллов; 5.— 1—5 баллов; 6. — 8—10 баллов; 7.— 5—8 баллов; 8. — 6—8 баллов; 9.— 1—5 баллов; 10,— 1—5 баллов; П. —4—8 баллов; 12. —7—9 баллов; 13,— 5—10 баллов; 14.— 3—7 баллов; 15.— 8—10 баллов; 16. — 5—8 баллов.

Таблица 8

Оцените степень выраженности своих личностных качеств

	Замкнутость, скрытность	1242563784910	Общительность, открытость
	Низкий интеллект	1242563784910	Высокий интеллект
	Эмоциональная неусидчивость	1242563784910	Эмоциональная усидчивость
	Склонность к подчинению, покорность, мягкость	1242563784910	Склонность к доминированию, твердость, упрямство
	Сдержанность, рассудительность, внимательность,	1242563784910	Восторженность, импульсивность, невнимательность, беспечность

	серьёзность		
	Недобросовестность, игнорирование общественных норма	1242563784910	Совестливость, высокая нор- мативность поведения
	Робость, застенчи- вость, осторожность	1242563784910	Смелость, склонность к риску, предприимчивость
	Жесткость, суровость	1242563784910	Мягкость, чувствительность
	Доверчивость	1242563784910	Подозрительность
	Практичность, объек- тивная оценка реальности	1242563784910	Непрактичность, богатое вооб- ражение, погруженность в себя
	Прямолинейность, непосредственность поведения	1242563784910	Дипломатичность, расчетли- вость
	Тревожность, неуве- ренность, чувство вины	1242563784910	Спокойствие, уверенность в себе, беспечность
	Консерватизм	1242563784910	Склонность к новому
	Зависимость от груп- пы, ориентировка на социаль- ное одобрение (конформизм)	1242563784910	Независимость к мнению ок- ружающих, стремление действовать исходя из своих собственных убежде- ний
	Низкий самоконтроль, недисциплинированность	1242563784910	Высокий самоконтроль, само- дисциплина
	Расслабленность, низ- кая мотивация	1242563784910	Напряженность, возбужден- ность, вызванная большим стремлением в успех

Инструкция для работы с тестом:

Перед Вами список из 20 качеств личности. Выберите из них наиболее ярко выраженное у Вас качество и в колонке (№), расположенной слева от списка качеств. Затем выберите следующее по степени выраженности у Вас качество и обозначьте его цифрой 2, и так далее. Наименее выраженное качество получит номер 20.

После этого в колонке (№), расположенной справа от списка качеств, проранжируйте качества, оценивая их выраженность с позиций Ваших -коллег по работе.

Тест 1.

БЛАНК ДЛЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Ф.И.О. _____ Группа _____ Дата _____

	Качества	№	Д	Д ²
--	----------	---	---	----------------

1. Уступчивость _____
2. Смелость _____
3. Несдержанность _____
4. Настойчивость _____
5. Поспешность _____
6. Общительность _____
7. Неорганизованность _____
8. Целеустремленность _____
9. _____ трусость _____
10. энергичность _____
11. беспечность _____
12. Заботливость _____
13. Грубость _____
14. Терпеливость _____
15. Самоуверенность _____
16. Равнодушие _____
17. Активность _____
18. красноречие _ _____
19. упрямство _____
20. доброжелательность _____

$R=1$ — $0,00075 \cdot D^2$ ИТОГО $d^2=$

$R=до 0,3$ — низкая корреляция

$R = 0,7$ — $1,0$ — высокая

$R = 0,4$ — $0,6$ — норма

Символ «Д» (следующая колонка) означает разницу между рангом, данным самому себе, и рангом, который Вы поставили с позиций своих коллег.
Символ «Д²» — это квадрат полученной разницы.

Затем необходимо высчитать коэффициент корреляции (R) по формуле, представленной под таблицей, где D^2 — сумма всех D^2 по всем 20 качеств.

Если	полученный	коэффициент	корреляции	меньше
0,4	или	больше	0,6	—
первом	случае	у	Вас	неадекватная
втором	случае	завышенный	уровень	самооценка:
тязаний.	(больше	0,6)	заниженный	притязаний, уровень
		—		во при

Упражнение 1. «Я-концепция»

Цель упражнения: Прояснить «Я-концепцию» и выявить уровень ее сформированности

Тест 2.

Вероятно, у каждого человека есть своя собственная героиня, касающаяся того, что именно делает его уникальным, единственным в своем роде индивидом, отличающимся от всех остальных людей. При этом невольно возникает вопрос: разделяют ли окружающие мое мнение о самом себе, видят ли меня другие таким, каким я считаю себя? Если они определяют меня иначе, то что же лежит в основе их восприятия и оценки?

Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения следующих заданий. Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу 10 из своих имен, к которому Вы в наибольшей степени привыкли (это могут быть имя и отчество, просто имя, фамилия, уменьшительное имя, кличка и т. п.). После этого:

А. Дайте 10 ответов на вопрос: Кто я такой? Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Б. Ответьте на тот же вопрос так, как, по Вашему мнению, отозвались бы о Вас Ваши отец или мать (выберите одного)

1. _____
2. _____
4. _____
5. _____
-
10. _____

В. Ответьте на тот же вопрос так, как, по Вашему мнению, отозвались бы о Вас Ваш лучший друг (подруга)

1. _____

А. Вспомните двух людей, которые Вам очень нравятся (Для обозначения используйте их инициалы). Укажите пять качеств, которые Вам в них нравятся.

Инициалы первого _____ Инициалы второго _____

КАЧЕСТВА

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

Б. Вспомните двух людей, которые Вам совсем не нравятся. Обозначив их, по той же схеме запишите их качества, которые Вам не нравятся.

Инициалы первого _____ Инициалы второго _____

КАЧЕСТВА

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |

В. Указав все эти качества, Вы сможете увидеть, в чем схожи двое людей, которые Вам нравятся и не нравятся. Например, включают ли два первых списка одни и те же прилагательные (предположим «добрый», «щедрый»)? Производя такое же сравнение второй пары списков, Вы увидите сходство не нравящихся Вам людей в отмеченных Вами качествах (например, «жестокий», «косный»). Теперь сравните все четыре перечня и определите, какие личностные параметры людей заставляют Вас любить их или, напротив, ненавидеть. Отметьте, какие качества людей важны для Вас, что Вы ищете в окружающих и что Вас в них возмущает и отталкивает.

Запишите свои выводы

Теперь нетрудно увидеть связь самохарактеристики с характеристиками, которые Вы даете другим людям, и сделать вывод, что каждый индивид может понять другого лишь в рамках собственной Я-концепции;

Упражнение 3.

Цель упражнения: выяснить свои чувства и индивидуальные тенденции между названными ориентациями Вашего Я.

Попробуйте ответить на вопрос, что Вы делаете из того, что Вам не хотелось бы делать и, напротив, что Вы не делаете из того, что Вам хотелось бы делать?

Действительно, людям часто приходится делать совсем не то, что бы им хотелось. При этом наше Я имеет две временные ориентации: на настоящее и будущее (прошлое составляет определенный критерий для этих двух ориентации, обеспечиваемый памятью с ее избирательным забыванием). Социальные задачи и требования ориентируют человека на будущее (достижение социального статуса, воспитание своих детей и т. п.); физиологические и психологические потребности на настоящее, на удовлетворение сиюминутных желаний или во всяком случае ближайших устремлений.

А. Укажите три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т. п.), которые Вам хотелось бы делать чаще.

1. _____
2. _____
3. _____

Б. Укажите три вещи, которые Вам хотелось бы перестать делать в той мере, в какой Вы их делаете, или же вовсе не делать.

1. _____
2. _____
3. _____

В. _____ Теперь объясните, почему Вы не делаете достаточно А не делаете слишком много

ЗАНЯТИЕ 3

Тема 3. Психологический анализ жизненного пути и методика разработки личных планов

Цели занятия:

1. Прояснение своих потребностей и жизненных целей.
2. Разработка личного жизненного плана.
3. Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей.
4. Освоить методики разработки личных планов.

II. Выполнить практические упражнения на занятии.

Упражнение 1.

Цель упражнения: разработка личного жизненного плана.

1. Оцените свою жизненную ситуацию (обстановку), ответив на перечисленные ниже вопросы, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности. Ответы можно держать в памяти, но лучше зафиксировать в своем дневнике или на бумаге.

Работа

- Имею ли я четкую картину о своей работе и ее целях?
- Что нужно делать и каких результатов (показателей) я хочу достигнуть?
- Помогает ли моя работа в достижении других жизненных целей?
- Каковы мои цели (ближние и дальние) продвижения по службе?
- Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?
- Есть ли у меня энтузиазм и стремление к работе (мотивация)?
- Что является для меня мотиватором сейчас? А через 5 лет?
- Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?
- Отвечает ли работа моим личным потребностям?

Экономическое положение

- Удовлетворен ли я своим экономическим положением?
- Есть ли у меня долги?
- Каковы мои потребности в финансировании?

Какие меры **я** могу в случае необходимости принять для улучшения экономического положения (кредит, чтение лекций, консультирование и др.)?

Физическое и психическое состояние

Какова моя общая форма?
 Прохожу ли я регулярно диспансеризацию?
 Часто ли я беру больничные? С чем это связано?
 Занимаюсь ли **я** регулярно оздоровительным спортом?
 Достаточно ли **я** сплю?
 Питаюсь ли я правильно?
 В норме ли мой вес?
 В каких количествах употребляю алкоголь?
 Какие меры **я** могу принять для улучшения своего физического состояния?
 Какое настроение у меня преобладает?
 Что меня больше тревожит (раздражает)?
 Могу ли **я** управлять своим психическим состоянием?

Взаимоотношения с окружающими

Есть ли у меня друзья?
 Широко ли их круг?
 Как я забочусь о дружеских отношениях?
 Как часто я поддерживаю контакт с друзьями?
 Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других?
 Как я учитываю точку зрения других?
 Интересует ли других мое мнение?
 Навязываю ли я другим свои мысли и мнение?
 Умею ли я слушать?
 Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь?
 Как это проявляется?
 Как **я** себя веду в конфликтной ситуации?

Общекультурное и профессиональное саморазвитие

Развиваю ли **я** себя постоянно тем или иным способом?
 Читаю ли я регулярно газеты, еженедельные издания, специальную (профессиональную) и художественную литературу?
 Слежу ли **я** за новостями дня: по газетам, радио, телевидению?
 Регулярно ли **я** бываю на курсах переподготовки?
 Занимаюсь ли **я** в системе служебной подготовки на каких-либо курсах, участвую ли **я** в научно-практических конференциях?
 Участвую ли **я** в общественной работе?
 Есть ли у меня личный план развития?

Семейная жизнь

- Понимаю ли я значение семьи?
 Устраивает ли меня моя семейная ситуация на сегодняшний день?
 Изменится ли она в ближайшие годы и как?
 Уделяю ли я достаточно времени своей семье?
 Есть ли в моей семье общие увлечения?
 Знаю ли я членов своей семьи — их потребности и мнения?
 Могу ли я создать и поддерживать в своей семье открытую и душевную атмосферу?
 Создаю ли я в своей семье надежные условия?
 Как я могу развивать свою семейную жизнь?

2. Ответы на поставленные вопросы помогут Вам глубже осознать свою жизненную ситуацию и составить личный план служебной карьеры и развития

Планирование

1. Сформулируйте 3—5 главных целей вашей жизни. Напротив каждой кратко напишите, почему они важны для Вас и к какому сроку они должны осуществиться.
2. Укажите факторы, способствующие и препятствующие достижению Ваших жизненных целей.
3. Каковы наиболее критические пункты в достижении Ваших жизненных целей? Как их преодолеть?
4. Что Вам нужно задействовать для достижения своих жизненных целей (время, деньги, здоровье, пожертвовать другими интересами и т. д.)?
5. Готовы ли Вы задействовать эти факторы или нужно изменить свои цели?
 Запишите частные цели и планы деятельности, способствующие достижению ваших целей.

Таблица 9.

Для достижения поставленных мною жизненных целей поставить частные цели	Мероприятия по реализации частных целей	Контроль Время —	
		когда	как
В области здоровья, физического и психического состояния:			
В области экономического положения			
В сфере взаимоотношений с окружающими			

В сфере саморазвития			
В семейной жизни			
На служебном поприще			

Желательно, чтобы один из слушателей поделился выполнением этого упражнения. Жизненный план конкретного человека не обсуждается, но могут ставиться вопросы: «У кого есть аналогичные цели»? и др.

Формирование деловой целеустремленности

Достигнуть успеха в жизни можно только тогда, когда у Вас есть четкая цель.

Решите, чего Вы хотите

Слагаемые успеха:

✓ иметь ясную, точную картину того, что Вы хотите (четкость цели);
 ✓ иметь приоритет цели и уметь сосредоточиться на более важных; определить реальность достижения конкретных целей;
 ✓ сочетать наличие цели с чувством убежденности в том, чтобы Вы действительно хотели ее достичь и хоти те сделать все, что нужно для ее достижения.

Упражнение 2. «Идеальная модель»

Цель упражнения: Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей

1. Представьте социальную роль (например, психолога) или функцию, которую Вы можете развить.
2. Подумайте о значении этой социальной роли, ее важности для организации и конкретных целей.
3. Воссоздайте образ основных действий психолога, его функции, психологические требования к личности, ее способностям.

Примечание: при использовании технологии идеальной модели необходимо избегать следующих ошибок: не ставить данную методику на службу фрустрации, не подменять ее простым фантазированием и грезами, не воспринимать эффект холостого хода (когда появляется негативная реакция на упражнение) как нечто чуждое и нездоровое.

Характеристика руководителя с четкими личными целями (М. Вудкок,

Д. Френсис)

1. Периодически пересматривает и уточняет стоящие перед ним задачи.
2. Проясняет свои жизненные цели.
3. Поддерживает удовлетворительное равновесие между частной жизнью и работой.
4. Последовательность.
5. Изучает возможности развития своей карьеры.
6. Устанавливает временные границы.
7. Идет на разумный, (рассчитанный) риск.
8. Регулярно оценивает свое продвижение.
9. Планирует развитие своей карьеры.
10. Имеет общие с окружающими цели.
11. Хорошо использует время.
12. Хорошо распределяет силы.
13. Эффективно делегирует полномочия.
14. Объективен в оценке подчиненных.

ВОПРОСНИК

для выяснения возможных причин не достижения поставленных целей

(М. Вудкок, Д. Френсис)

1. **Действительно ли Ваши цели важны для Вас? Цели, в которых не заинтересованы, обычно не достигаются.**
2. **Реальны ли Ваши цели?** Бывает, что люди устанавливают цели, которых почти невозможно добиться, а потом удивляются своей неудаче.
3. **Вложили ли Вы в достижение целей достаточно сил и внимания?** Вполне достижимые цели могут быть не реализованы из-за того, что на преодоление препятствий не было приложено достаточно усилий.
4. **Сохраняют ли Ваши цели актуальность?** Возникновение новых обстоятельств может сделать некоторые ваши цели устаревшими.
5. **Достаточно ли Вы привлекали к делу окружающих?** Без помощи и поддержки многие проекты обречены. Установление на ранних этапах работы взаимосвязей с окружающими помогает продвижению вперед.
6. **Не слишком ли рано Вы сдались?** Во многих случаях люди признают себя побежденными «слишком» рано, когда настойчивость могла бы привести к успеху.

Задание на дом. Планы

Вам предстоит наметить пятилетний план Вашей жизни. Каковы Ваши три самые главные цели в предстоящем году?

От кого зависит их достижение?

Напишите те, которые зависят от Вас.

Что _____ Вы _____ теперь _____ делаете, _____ чтобы _____ достичь _____ каждой _____ из _____ этих целей? - : _____

Каких 5 целей Вы бы хотели добиться за ближайшие 5 лет? Какова, по Вашему, станет после этого Ваша жизнь?

ЗАНЯТИЕ 4**Тема 4. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие****Цели занятия:**

1. Овладеть методикой проявления и изменения жизненных ценностей.
2. Прояснить свои жизненные и профессиональные ценности; при необходимости внести в них коррективы.

Ход занятия:**Упражнение 1.**

Цель упражнения: Прояснение своих жизненных ценностей

Будьте правдивы с самим собой. Ценности довольно трудно выявить, так как о них не принято говорить, они бывают достаточно смутны и не всегда совпадают с официально пропагандируемыми в обществе. Поэтому, не взяв на себя такие обязательства, Вы не добьетесь перемен во взглядах.

1. Запишите на отдельных листах бумаги десять своих жизненных ценностей (т. е. ответьте на вопрос: «Что для Вас наиболее важно в жизни?»). Будьте готовы к их обсуждению в «кругу (в группе)». Помните, что прояснить свои ценности можно только в результате откровенного обсуждения. Не расстраивайтесь, если Вам

Ваши взгляды могут казаться непоследовательными:

2. При обсуждении жизненных ценностей обратите внимание на следующие проблемы:

- ✓ Какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства?
- ✓ Какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (работа, семья, здоровье и т. д.)?
- ✓ Изменились ли жизненные ценности за последние годы: в чем изменения выражаются?
- ✓ Нет ли противоречий в жизненных ценностях? "Есть ли альтернативные?"
- ✓ О каких жизненных позициях человека можно сказать на основе жизненных ценностей?
- ✓ Всегда ли Вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?

4. После группового обсуждения жизненных ценностей внесите в свой список коррективы, если видите в

этом необходимость, и перепишите в рабочую тетрадь Листочки (без подписи) слайте преподавателю для обобщения.

5. Способствовало ли данное упражнение прояснению и коррекции Ваших жизненных ценностей. (Реализация принципа «Здесь и теперь»)?

Упражнение 2.

Цель упражнения: разработка групповых жизненных ценностей.

1. Учебная группа разбивается на две команды и перед каждой ставится задача: определить, каких ценностей (принципов, правил) должна придерживаться группа в период обучения, чтобы достигнуть поставленной цели и получить психологическое удовлетворение (мнение должно быть единым). Время— 10 мин.

2. На совместном заседании учебной группы докладываются результаты работы каждой из команд. Вырабатывается единая позиция — 15 мин.

3. После выполнения этого упражнения в каждой учебной группе встречается согласительная комиссия, устраняет разногласия и вырабатывает единые принципы (правила) по ведению жизнедеятельности психологов. Текст вывешивается в каждой учебной группе.

Упражнение 3.

Цель упражнения: изучение ценностных ориентации.

Используя методику Рокича (или аналогичную), проранжируйте индивидуально ценностные ориентации.

Одному из участников группы (по желанию) поручается обобщить индивидуальное ранжирование и на следующем занятии доложить результаты (средний общегрупповой ранг каждой ценности).

Участники группы сравнивают результаты- общегруппового ранжирования с личным -и при необходимости вносят коррективы в свои ценностные ориентации.

Упражнение 4.

Цель упражнения: выработка правил профессиональной этики психолога.

Упражнение выполняется по методике задания 2. Обобщенный и отпечатанный текст правил выдается каждому слушателю.

Методика Рокича

Тест 3.

Перед Вами список, включающий некоторые цели, к которым могут стремиться люди. Выберите из них наиболее значимую цель с Вашей точки зрения и в скобках СЛЕВА от нее поставьте цифру 1. Затем выберите следующую по значимости цель и обозначьте цифрой 2, и так далее. Наименее важная получит номер 18.

Затем оцените, насколько каждая из предложенных целей уже РЕАЛИЗОВАНА и в Вашей жизни, и поставьте в скобках СПРАВА от нее соответствующую цифру в процентах.

Ф. И. О _____

Возраст ____ Пол _____ Образование _____

Специальность _____

- () АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ (%) (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
- () ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ (%) (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
- () ЗДОРОВЬЕ (%) (физическое и психическое)
- () ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА
- () КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА (переживание прекрасного в природе и искусстве)
- () ЛЮБОВЬ (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- () МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ (отсутствие материальных затруднений)
- () НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ
- () ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ (%) (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
- () ПОЗНАНИЕ (%) (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
- () ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ (%) (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
- () РАЗВИТИЕ (%) (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- () РАЗВЛЕЧЕНИЯ (%) (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

- () СВОБОДА (%) (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- () СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ (%)
- () СЧАСТЬЕ ДРУГИХ (%) (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- () ТВОРЧЕСТВО (%) (возможность творческой деятельности)
- () УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ (%) (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Тест 4

Перед Вами список, включающий некоторые положительные черты, проявляющиеся в поведении людей. Выберите ту из них, которую Вы считаете наиболее ценной при любых обстоятельствах и поставьте в скобках СЛЕВА от нее цифру 1. Затем выберите следующую по значимости и обозначьте цифрой 2, и так далее. Наименее важная получит номер 18.

Затем оцените, насколько каждая из них уже РЕАЛИЗОВАНА в Вашей жизни, и поставьте в скобках СПРАВА от нее соответствующую цифру в процентах.

Ф. И. О _____

Возраст ____ Пол _____ Образование _____

Специальность _____

- () АККУРАТНОСТЬ ЧИСТОПЛОТНОСТЬ) (умение содержать в порядке вещи, порядок в делах) (
- () ВОСПИТАННОСТЬ (хорошие манеры) (%) (
- () ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ (высокие требования к жизни и высокие притязания) (%) (
- () ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ (чувство юмора) (%) (
- () ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ (дисциплинированность) (%) (
- () НЕЗАВИСИМОСТЬ (способность действовать самостоятельно, решительно) (%) (
- () НЕПРИМИРИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ В СЕБЕ И В ДРУГИХ (%) (
- () ОБРАЗОВАННОСТЬ (широта знаний, высокая общая культура) (%) (
- () ОТВЕТСТВЕННОСТЬ (чувство долга, умение держать слово) (%) (
- () РАЦИОНАЛИЗМ (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения) (%) (
- () САМОКОНТРОЛЬ (сдержанность, самодисциплина) (%) (
- () ОТСТАИВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ, СВОИХ ВЗГЛЯДОВ, ТВЕРДАЯ ВОЛЯ (умение настоять на своем, не отступить перед трудностями) (%) (
- () ТЕРПИМОСТЬ (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) (%) (
- () ЧЕСТНОСТЬ (правдивость, искренность) (%) (
- () ЧУТКОСТЬ (заботливость) (%) (
- () ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки) (%) (
- () ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ (трудолюбие, продуктивность в работе) (%) (

ЗАДАНИЕ НА ДОМ

1. Используя методику Рокича, проранжируйте ценностные ориентации. Сравните результаты среднегруппового ранжирования ценностей с личным. При необходимости внесите изменения в свои ценностные ориентации.
2. Разработайте проект этического кодекса психолога или напишите блок правил (принципов) профессиональной этики психолога.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема 5. Развитие уверенности в себе и коррекция агрессивных манер поведения

Цели занятия:

1. Развить умение действовать адекватно и эффективно при различных психических состояниях.
2. Развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.
3. Ознакомиться с техникой формирования положительной самооценки и готовности нести ответственность за свои поступки.

Ход занятия:

Проверьте уверенность в себе и Вашу самооценку

С этой целью продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листе в четырехбалльной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом:

4 балла — очень часто

3 балла — часто

2 балла — иногда

1 балл — редко

0 баллов — никогда

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие мне завидуют.
5. Я обладаю меньшей инициативой нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
13. Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю на них дефект.
15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не очень то интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Во многих ситуациях я волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным.
27. Я уверен, что люди переносят жизненные сложности легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не очень общителен.
31. Мне трудно отказать человеку в его просьбе (сказать «нет»).
32. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидание из-за своей застенчивости.

Результаты:

Если Вы набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что Вы в основном уверены в своих действиях. Количество от 26 до 45 означает средний уровень, а от 46 и выше — низкий уровень самооценки и неуверенность в себе (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнения по поводу правильности своих действий). Обратите внимание на сферу жизнедеятельности, в которой Вы испытываете неуверенность в себе.

Как Вы относитесь к ошибкам

Поразмышляйте над специфическими ситуациями в Вашей жизни и опишите Ваше обычное, повседневное поведение (образ действий).

Как Вы реагируете, если сами допустили ошибку?

Какой бывает Ваша реакция, если ошибку допустил кто-то другой (сотрудник, коллега, ребенок)?

Тренинг уверенности в себе

Когда мы думаем о том, где мы себя успешно проявили, это один из видов самоутверждения, который создает уверенность в себе и позволит нам себя хорошо чувствовать.

Но в повседневной жизни, особенно, когда надо выполнить в срок очередное задание или решить какую-то проблему, мы об этом забываем, становимся неуверенными в себе.

Чтобы преодолеть такие сомнения в своих силах, мы нуждаемся в напоминании себе о том, что мы имеем и что мы можем сделать. Это поднимает нас в собственных глазах и помогает нам вновь почувствовать себя более уверенно, потому что мы думаем: «Я уже делал это (похожее, или более сложное) раньше. Я способен сделать это. И я сделаю это теперь».

Упражнение 1.

Цель упражнения: преодоление сомнений в своей силе.

1. Возьмите лист бумаги и разрежьте его на три Ко

лонки, озаглавив их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя хорошо проявить» и «Чего я достиг».

2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1—2 мин. Что приходит Вам в голову? Откройте глаза и запишите Ваши положительные качества.

3. Прделайте это для каждого заголовка. Затем просмотрите свой список. Читая каждый пункт, создайте мысленную картину того, что Вы обладаете этими качествами, талантом или имеете достижение. В заключение создайте полную картину себя самого с учетом этих качеств, талантов и достижений и заметьте, насколько приятно это осознавать.

4. Закончите тем, что представьте, будто Вас отмечают за успехи и мысленно одобрительно похлопайте себя по спине. Вы действительно великолепны. Вы многого достигли, стремясь к своей цели, и заслуживаете похвалы за это.

ЗАНЯТИЕ 6

Тема 5. Развитие творческого потенциала личности

Цели занятия:

1. Овладеть техникой регуляции творческого самочувствия.
2. Выявление своего творческого потенциала.
3. Овладеть приемами, преодоления сомнений, уверенности в своих силах.

Ход занятия:

ЗАДАНИЯ НА ДОМ

Упражнение 1. «Цепь»

Цель упражнения: развивать умения наблюдать за своим настроением, отношением к работе, появившимся после завершения работы чувствами.

Вам предлагается решить задачу «Цепь». При решении задачи думайте вслух, записывайте на листе все этапы решения этой задачи, даже те, которые привели к неправильному решению, т. е. всю последовательность Ваших мыслительных операций. Отметьте время начала и окончания работы над решением задачи. Протокол оформите в произвольном порядке. Попробуйте по ходу решения понаблюдать за собой, своими настроением, отношением к работе, появившимся после завершения работы чувствами.

Задача «Цепь». Некий английский студент, сняв комнату на неделю, предложил хозяйке в уплату цепочку из 7 драгоценных колец с условием, что он будет расплачиваться с ней ежедневно. Хозяйка согласилась, оговорив со своей стороны, что он может распилить только одно кольцо. Как студенту удалось расплачиваться с хозяйкой?

Упражнение 2.

Цель упражнения: анализировать собственные мысли

Нужно уметь анализировать собственные мысли, (самонаблюдение), ибо наши фантазии, грезы нередко вызывают отрицательное состояние и неправильные поступки.

Необходимо как можно чаще задавать себе два магических вопроса:

1. Что происходит со мной в данный момент?

Что я сейчас делаю?

О чем я думаю?

Что я чувствую?

Как я дышу?

2. А чего же я собственно хочу? Какую пользу я извлекаю из этой ситуации (истории)?

Итак, ответьте письменно на следующие вопросы:

- 1) Возникают ли у Вас мысли (фантазии) от которых портится настроение, или возникают страхи, конфликты с окружающими?
- 2) Как часто?
- 3) По поводу чего возникают эти мысли. Опишите их.

Упражнение 3. «Уверенность в себе»

Цель упражнения: развивать уверенность в себе

Ответьте на вопросы: когда Вы чувствуете себя стоящим у «позорного столба», т. е. неуверенно, нервно, стесненно, застенчиво и т. д.?

Если Вы не знаете ситуаций, в которых у Вас возникает чувство неуверенности, то этому есть два объяснения: или Вы неординарная личность, поскольку практически нет людей, которые не чувствовали бы себя время от времени неуверенно, или же Вы — большой мастер обманывать самого себя. Но ведь нежелание видеть проблемы такими, как они есть в действительности, вряд ли приведет к их решению. Или у Вас другое мнение?

Группа делится на две подгруппы. Каждый участник называет ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из ситуаций и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние (неуверенность) другого. Второй должен как можно увереннее передать ему свое сообщение, оценку, дать ответ, высказать претензию.

Через одну-две минуты ведущий останавливает участников и просит других членов подгруппы предоставить «неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение.

Затем он должен сам сказать, что ему понравилось в своем поведении, и что можно было бы сделать еще более уверенно. Если он затрудняется, то члены подгруппы могут дать совет.

После этого другой участник подгруппы становится партнером и отработка взаимодействия продолжается. Через 2—3 мин. репетиция общения останавливается и снова дается время для позитивной обратной связи.

Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый член подгруппы не сыграет роль партнера во взаимодействии.

Высказывающему претензии («неуверенному») важно дать возможность побеждать в каждой встрече и получать удовольствие от положительного опыта.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ

1. Выпишите 5 самых приятных событий, которые происходили в Вашей жизни. Благодаря кому или чему это событие произошло?
2. Выпишите 5 самых крупных неприятностей, случившихся в Вашей жизни.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема 7. Заключительное занятие

Цели занятия:

1. Развить умение преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.
2. Развить умение разрешать внутренние конфликты.
3. Ознакомить с приемами психотерапии, способствующими преодолению жизненных кризисов.

Ход занятия:**Упражнение 1. «Соглашение»**

Цель упражнения: развивать умения преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.

Каждый член группы составляет соглашение (контракт) с самим собой, отвечая на следующие вопросы:

1. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
2. Каким образом я собираюсь это сделать?
3. Когда я это буду делать?

В соглашении нужно особо подчеркнуть:

- ✓ области своего поведения, нуждающиеся в перестройке, указать ситуации, вызывающие растерянность, раздражение и другие негативные чувства;
- ✓ свои сильные и слабые стороны;
- ✓ обязательство быть честным с самим собой относительно их обеих;
- ✓ изложить намечаемые изменения, касающиеся: работы, семьи, своего стиля общения, эстетических интересов, круга знакомств, развлечений, отношений с родственниками, друзьями;
- ✓ наметить конкретные цели и пути их достижения.

Составленные соглашения складываются в конверты, на которых указывается точный почтовый адрес подписавшего «контракт» с самим собой. Конверты сдаются руководителю, который высылает соглашение через определенное время.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ

Составить перечень Ваших проблем, а рядом список причин, породивших их, ответив на вопросы:

1. Какая проблема стоит перед Вами?
2. В чем причина этой проблемы? Почему? (Кого и что следует винить)
3. Каковы возможности решения этой проблемы (которые зависят от Вас)
4. Какое решение Вы предлагаете? (по Д. Карнеги)

Ваше беспокойство уменьшится, если следовать следующим правилам (См. Д. Карнеги).

1. Что самое худшее может случиться со мной, если я не решу эту проблему? (Не придавайте слишком большое значение последствиям).
2. Много ли значат для Вас сейчас те переживания, которые Вы испытывали год назад (при решении сходной проблемы)?
3. Если проблема, стоящая перед Вами, грозит Вам большим ущербом, оцените среднестатистическую возможность того, что такое несчастье может случиться с Вами (например: быть убитым молнией, подвергнуться разбойному нападению).
Смириться с проблемой (опасностью), принять ее как объективную реальность, если мы не можем ее изменить, то единственная возможность изменить наше отношение к ней.
4. Не расстраивайтесь по поводу критики (должной благодарности) — это скрытый комплимент. Никто бы Вас не стал ругать, если бы Вы ничего не значили.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Таблица 6

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (после реализации психокоррекционной программы)

Фаза стресса	№	Симптом	А.Ю.	Г.Е.	К.Е.	С.Ф.	Л.Г.	К.О.	З.А.	В.В.	Э.Э.	К.Т.	Т.А.	А.А.	Э.Е.	Е.Н.	Л.Н.	З.Н.	Т.И.	Л.Д.	П.С.	О.Г.	Ю.Г.	А.Р.	А.В.	В.С.	А.Ж.	Н.П.	О.С.
			Напряжение	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	7	17	4	2	0	9	7	2	9	7	12	4	2	0	7	3	8	9	8	13	4	3	5	7
	2	Неудовлетворенность собой	3	18	3	3	0	11	5	3	8	2	8	3	3	6	8	3	9	8	9	14	2	3	4	15	5	9	5
	3	«Загнанность в клетку»	0	14	5	0	0	5	5	5	12	2	4	3	0	0	8	3	12	8	5	8	14	3	11	10	10	11	5
	4	Тревога и депрессия	2	18	0	5	0	8	15	0	15	2	3	0	5	0	15	0	12	8	7	8	4	2	8	4	14	3	10
			12	67	12	10	0	53	32	10	44	13	27	10	10	6	38	9	41	53	29	43	24	11	28	36	51	32	28

<p>Низкий уровень: 22 человек – 81,5% Средний уровень: 5 человека - 18,5% Высокий уровень: 0 человека - 0%</p>																													
Рези- стенция	1	Неадекватное эмоциональное реагирование	10	5	12	0	10	13	7	3	2	10	4	12	0	12	7	6	3	9	6	3	11	0	11	8	3	6	2
	2	Эмоциональный дефицит	12	5	7	5	8	2	0	5	7	11	3	7	5	8	8	0	5	8	12	4	9	0	7	7	3	0	7
	3	Расширение сферы экономики эмоций	2	3	5	0	8	5	13	3	8	8	8	14	0	8	8	11	5	7	7	3	7	0	6	7	5	11	7
	4	Редукция профессиональных обязанностей	12	2	14	7	2	2	11	0	8	11	2	14	7	2	15	11	4	7	5	2	7	1	5	4	4	10	9
			36	15	38	12	28	22	31	11	25	40	17	47	12	30	38	28	17	31	30	12	34	1	29	26	15	27	25
<p>Низкий уровень: 23 человек – 85% Средний уровень: 4 человека - 15% Высокий уровень: 0 человека - 0%</p>																													
Истоше- ние	1	Эмоциональный дефицит	10	5	5	0	2	10	15	10	13	11	6	6	1	2	11	15	10	15	9	7	7	1	2	11	15	7	6

	2	Эмоциональная отстраненность	10	8	8	3	3	10	6	5	8	10	16	8	2	2	11	6	7	8	9	4	3	1	3	5	6	7	11
	3	Личностная отстраненность	5	0	0	0	5	10	5	0	12	6	12	11	10	8	11	2	8	2	11	12	9	8	1	9	13	7	2
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения	2	0	7	0	0	5	2	0	2	8	9	15	11	8	11	2	0	4	12	9	10	0	7	14	8	4	3
			27	15	20	3	10	55	28	15	35	55	43	40	24	20	44	25	25	29	41	32	29	10	13	39	42	25	22
<p>Низкий уровень: 21 человек – 78%</p> <p>Средний уровень: 6 человека - 22%</p> <p>Высокий уровень: 0 человека - 0%</p>																													

Таблица 7

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (после реализации психокоррекционной программы)

Фаза стресса	№	А.Ю.	Г.Е.	К.Е.	С.Ф.	Л.Г.	К.О.	З.А.	В.В.	Э.Э.	К.Т.	Т.А.	А.А.	Э.Е.	Е.Н.	Л.Н.	З.Н.	Т.И.	Л.Д.	П.С.	О.Г.	Ю.Г.	А.Р.	А.В.	В.С.	А.Ж.	Н.П.	О.С.
Напряжение	1	12	67	12	10	0	33	32	10	44	13	27	10	10	6	38	9	41	33	29	43	24	11	28	36	31	32	28

Результаты исследования влияния личностных факторов на возникновение синдрома эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Многофакторный личностный опросник FPI И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»))» (после реализации психокоррекционной программы)

Таблица 8

		Код испытуемых																										
Название шкалы		А.Ю.	Г.Е.	К.Е.	С.Ф.	Л.Г.	К.О.	З.А.	В.В.	Э.Э.	К.Т.	Т.А.	А.А.	Э.Е.	Е.Н.	Л.Н.	З.Н.	Т.И.	Л.Д.	П.С.	О.Г.	Ю.Г.	А.Р.	А.В.	В.С.	А.Ж.	Н.П.	О.С.
1	Невротичность	4	4	3	3	6	3	4	2	2	4	5	4	0	0	0	3	2	5	2	6	0	0	0	0	4	5	6
2	Спонтанная агрессивность	3	3	2	3	6	3	2	5	5	4	3	3	1	3	4	5	5	3	6	4	3	3	5	6	6	2	3
3	Депрессивность	1	0	0	5	2	1	1	4	4	3	2	1	1	2	1	4	4	3	3	1	2	0	0	0	4	3	2
4	Раздражительность	1	1	0	1	3	2	1	1	6	5	1	1	0	6	3	2	2	1	1	3	3	0	0	0	1	0	1
5	Уравновешенность	7	7	6	6	6	6	5	4	4	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	4	7	2	2	5	5	7
6	Реактивная агрессивность	3	7	1	5	4	5	2	1	1	1	0	0	3	3	6	0	0	5	0	4	3	1	1	2	2	2	2
7	Эмоциональная лабильность	2	5	5	4	2	1	6	1	1	1	5	4	2	2	1	6	2	1	2	3	4	6	2	2	0	0	5
	Общий показатель	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	1	2	3	3	4
	Уровень	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Средний
Низкий: 20 педагогов (74%)																												
Средний: 7 педагогов (26%)																												
Высокий: 0 педагогов (0%)																												

Результаты исследования влияния личностных факторов на возникновение синдрома эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Многофакторный личностный опросник FPI И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»))» (после реализации психокоррекционной программы)

Таблица 9

Уровни	Код испытуемого	А.Ю.	Г.Е.	К.Е.	С.Ф.	Л.Г.	К.О.	З.А.	В.В.	Э.Э.	К.Т.	Т.А.	А.А.	Э.Е.	Е.Н.	Л.Н.	З.Н.	Т.И.	Л.Д.	П.С.	О.Г.	Ю.Г.	А.Р.	А.В.	В.С.	А.Ж.	Н.П.	О.С.
Низкий		11	7	10	6	7	9	8	8	7	9	8	9	9	10	9	7	4	7	8	7	7	9	11	10	8	10	6
Средний		1	4	2	6	5	3	4	4	5	3	4	3	3	2	3	5	8	5	4	4	5	2	1	2	4	2	6
Высокий		0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0

Результаты исследования влияния личностных факторов на возникновение синдрома эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики «Многофакторный личностный опросник FPI И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел (модифицированная форма «В»))» (после реализации психокоррекционной программы)

Таблица 10

Уровни	Низкий		Средний		Высокий	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
1.	15	56	12	44	0	0
2.	15	56	12	44	0	0
3.	21	78	6	22	0	0
4.	24	89	3	11	0	0
5.	2	7	16	60	9	33
6.	15	56	10	37	0	0
7.	20	74	6	22	2	7
8.	18	67	9	33	1	4
9.	21	78	6	22	0	0
10.	19	70	8	30	0	0
11.	17	63	10	37	0	0
12.	20	74	7	26	0	0

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения по методике диагностики уровня эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой (после реализации психокоррекционной программы)

№ П/П	Код респондента	Результат (в баллах)	Уровень
1.	А.Ю.	20	Низкий
2.	Г.Е.	19	Низкий
3.	К.Е.	18	Низкий
4.	С.Ф.	14	Низкий
5.	Л.Г.	23	Средний
6.	К.О.	24	Средний
7.	З.Д.	31	Средний
8.	В.В.	32	Средний
9.	Э.Э.	12	Низкий
10.	К.Т.	20	Низкий
11.	Т.А.	31	Средний
12.	А.А.	35	Средний
13.	Э.Е.	34	Средний
14.	Е.Н.	18	Низкий
15.	Л.Н.	35	Средний
16.	З.Н.	19	Низкий
17.	Т.И.	18	Низкий
18.	Л.Д.	14	Низкий
19.	П.С.	15	Низкий
20.	О.Г.	18	Низкий
21.	Ю.Г.	19	Низкий
22.	А.Р.	20	Низкий
23.	А.В.	20	Низкий
24.	В.С.	13	Низкий
25.	А.Ж.	17	Низкий
26.	Н.П.	14	Низкий
27.	О.С.	13	Низкий

Уровень	Кол-во человек (и %)		
низкий	19	70	
средний	8	30	
высокий	0	0	

**Математическая обработка результатов исследования по методике
В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания»**

Таблица 13

№	Измерение уровня агрессивности		Разность (tпосле – tдо)	Абсолютное значение раз- ности	Ранговый но- мер разности
	До проведения коррекции (tдо)	После прове- дения коррек- ции (tпосле)			
1.	40	25	-15	15	5
2.	61	24	-37	37	23.5
3.	53	23	-30	30	20
4.	56	8	-48	48	26.5
5.	61	13	-48	48	26.5
6.	43	13	-30	30	20
7.	51	30	-21	21	12.5
8.	49	12	-37	37	23.5
9.	53	35	-18	18	9
10.	51	29	-22	22	14
11.	50	29	-21	21	12.5
12.	48	32	-16	16	6
13.	44	15	-29	29	18
14.	55	19	-36	36	22
15.	38	40	2	2*	1
16.	51	21	-30	30	20
17.	48	28	-20	20	11
18.	41	31	-10	10	2
19.	46	33	-13	13	3
20.	47	29	-18	18	9
21.	53	29	-24	24	15
22.	49	7	-42	42	25
23.	49	23	-26	26	16
24.	48	34	-14	14	4
25.	46	29	-17	17	7

26.	56	28	-28	28	17
27.	43	25	-18	18	9
Сумма рангов сдвигов					378
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1
Сумма рангов нулевых сдвигов					0

Для большей достоверности полученной информации проанализируем эффективность проведенной работы с помощью методов математической статистики.

Для статистического анализа мы используем Т-критерий Вилкоксона, так как он применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их повышения

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Обработку данных по Т-критерию Вилкоксона осуществляется следующим образом. В таблицу занесем все полученные показатели до и после коррекции. Подсчитаем величины сдвигов с учетом знака. В соответствие каждому значению сдвигу ставим его абсолютную величину.

Проранжируем абсолютные величины сдвигов. Меньшему значению соответствует меньший ранг.

Подсчитаем сумму рангов. В нашем случае она равна 378.
$$\sum R_i = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{27(27+1)}{2} = 378.$$

Отметим звездочкой нетипичные сдвиги. В нашем случае их 2.

Суммируем ранги нетипичных сдвигов. Это и будет искомая величина T_{эмп}.

T_{эмп} = 1

Найдем критические значения Т при n=27:

$$T_{кр} = \begin{cases} 92 (p \leq 0,05) \\ 119 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим «ось значимости»



Рис. 25. Ось значимости

Анализируя данные представленные на оси значимости, мы видим, что $T_{эмп}$ входит в зону значимости, H_0 отвергается. $T_{эмп} < T_{кр}$ – принимаем H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении (в сторону снижения уровня синдрома эмоционального выгорания) превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении (в сторону повышения уровня синдрома эмоционального выгорания).

Значит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня синдрома эмоционального выгорания у испытуемых экспериментальной группы статистически достоверна. Это подтверждает эффективность проведенной коррекционной программы.

Таким образом, была реализована цель исследования – психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Математическая обработка результатов исследования по методике
Н.Е. Водопьяновой «Определение синдрома эмоционального выгорания»

Таблица 14

№	Измерение уровня агрессивности		Разность ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное значение раз- ности	Ранговый но- мер разности
	До проведения коррекции ($t_{до}$)	После прове- дения коррек- ции ($t_{после}$)			
1.	45	20	-25	25	12
2.	50	19	-31	31	21
3.	42	18	-24	24	11
4.	23	14	-9	9	3
5.	53	23	-30	30	19
6.	57	24	-33	33	23
7.	52	31	-21	21	7,5
8.	52	32	-20	20	5,5
9.	54	12	-42	42	27

10.	47	20	-27	27	13,5
11.	32	31	-1	1	1
12.	19	35	16	16	4
13.	55	34	-21	21	7,5
14.	45	18	-27	27	13,5
15.	55	35	-20	20	5,5
16.	57	19	-38	38	25
17.	41	18	-24	23	9,5
18.	43	14	-29	29	16
19.	44	15	-29	29	16
20.	57	18	-39	39	26
21.	51	19	-32	32	22
22.	43	20	-23	23	9,5
23.	50	20	-30	30	19
24.	48	13	-35	35	24
25.	47	17	-30	30	19
26.	43	14	-29	29	16
27.	18	13	-5	5	2
Сумма рангов сдвигов					378
Сумма рангов нетипичных сдвигов					4
Сумма рангов нулевых сдвигов					0

Для большей достоверности полученной информации проанализируем эффективность проведенной работы с помощью методов математической статистики.

Для статистического анализа мы используем Т-критерий Вилкоксона, так как он применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении их повышения

H₁: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения превышает интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Обработку данных по Т-критерию Вилкоксона осуществляется следующим образом. В таблицу занесем все полученные показатели до и после коррекции. Подсчитаем величины сдвигов с учетом знака. В соответствие каждому значению сдвигу ставим его абсолютную величину.

Проранжируем абсолютные величины сдвигов. Меньшему значению соответствует меньший ранг.

Подсчитаем сумму рангов. В нашем случае она равна 378. $\sum R_i = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{27(27+1)}{2} = 378.$

Отметим звездочкой нетипичные сдвиги. В нашем случае их 2.

Суммируем ранги нетипичных сдвигов. Это и будет искомая величина $T_{\text{эмп}}$.

$T_{\text{эмп}} = 4$

Найдем критические значения T при $n=27$:

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 92 (p \leq 0,05) \\ 119 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим «ось значимости»

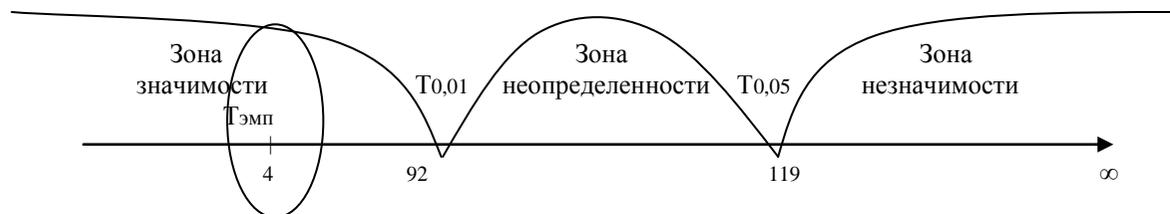


Рис. 26. Ось значимости

Анализируя данные представленные на оси значимости, мы видим, что $T_{\text{эмп}}$ входит в зону значимости, H_0 отвергается. $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$ – принимаем H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении (в сторону снижения уровня синдрома эмоционального выгорания) превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении (в сторону повышения уровня синдрома эмоционального выгорания).

Значит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня синдрома эмоционального выгорания у испытуемых экспериментальной группы статистически достоверна. Это подтверждает эффективность проведенной коррекционной программы.

Таким образом, была реализована цель исследования – психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения.

Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения

Таблица 15

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в ОУ, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса в ОУ, обсуждение на пед. Совете ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	С 2015 г.	Психолог, социальный педагог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, консультация с научным руководителем и администрацией ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ со-	Анализ состояния	Работа психологиче-	1	октябрь	Психолог, адми-

Программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	держания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	ситуации проявления эмоционального выгорания педагогов, анализ Модели и программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению модели	ской службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения			нистрация ОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения) подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, педагоги, администрация ОУ
2- й этап «Организация исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»;						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, занятия (развития, готовности к инно-	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологиче-	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

		вационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	ской службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой			
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждения, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для психологической безопасности общества	Методические выступления, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, занятия, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»						

3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подпорно-двигательного аппарата в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, занятия и (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	2015 Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, занятия (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода эмоционального выгорания, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы психолого-педагогической коррекции Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»						
5.1. Активизировать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной Программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	Анализ работы инициативной группы по внедрению Программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, занятии (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ	1	сентябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода эмоционального выгорания	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, занятия и (готовно-	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Сентябрь-октябрь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Про-

	ния, методики внедрения	сти к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ				граммы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы к психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	ноябрь	Психолог, администрация ОУ
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения)	Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	декабрь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	2016-Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению Программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы психолого-педагогическая коррекции эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Январь-февраль	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов в условиях общеобразовательного учреждения»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ	Работа психологической службы ОУ, стенды	Не менее 5	Февраль-март	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающими к внедрению Программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – апрель	Психолог, администрация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ОУ	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	май	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не менее 2	сентябрь	Психолог, администрация ОУ