



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

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

**Психолого-педагогические условия коррекции эмоционального  
выгорания педагогов дошкольного образования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры  
«Педагог-исследователь (методист)»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
72,56 % авторского текста

Работа допущена к защите  
«04» февраля 2021 г.  
И.о. зав. кафедрой общей  
биологии и физиологии

Ефимова Н.В. Ефимова Н.В.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-301/260-2-1  
Дедуль Анна Александровна

Научный руководитель:  
Доктор биологических наук  
Байгужин Павел Азифович / Байгужин Павел Азифович

Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	7
1.1 Понятие эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Адаптивный механизм эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования .....	11
Выводы по первой главе .....	22
ГЛАВА 2 ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	24
2.1 Организация исследования .....	24
2.2. Этапы исследования эмоционального выгорания педагогов ДОУ ...	25
2.3. Методы исследования .....	25
ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	29
3.1 Оценка психологического состояния педагогов ДОУ (констатирующий этап) .....	29
3.2 Разработка программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования .....	42
3.3 Оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования и их анализ .....	46
3.4 Психолого-педагогические предложения, для преодоления эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования .....	53
Выводы по третьей главе .....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема эмоционального выгорания активно обсуждается в социальных психологических науках начиная с 70-ых годов; сегодня она так же популярна и так же далека от решения. Начата как исследование стресса в профессиях социально-коммуникативного типа, она распространилась на различные сферы занятости, а также на вне профессиональную жизнь: сегодня говорят про выгорание в любви и партнерстве, о родительское выгорание, и тому подобное.

Именно поэтому сейчас много усилий ученых направлено на исследование взаимодействия между людьми, выявление влияния профессиональных факторов на личность, в частности на «деформацию» личности. В зарубежной и отечественной литературе можно встретить много исследований феномена эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это симптом нашего времени. Важно предупредить, вовремя распознать и провести профилактику «эмоционального выгорания». Общественный также промышленный рост приводит к увеличению требований к воспитателю: увеличивается сложность профессиональной деятельности, растет напряженность труда. По этой причине все больше уделяется внимание развитию индивидуума – это «образование» педагога, соответствующего определенным требованиям и профессиональным стандартам деятельности.

В последнее время в образовании очень быстро происходят преобразования, которые должны нести в себе большой рост и обучающие возможности, кроме этого они не должны нести с собой ухудшения здоровья всех участников образовательного процесса. Остается трудновыполнимой задача хорошего результата, даже если человек психически устойчив, физически и всесторонне развит, все равно, постепенно, специалист движется в сторону эмоционального выгорания. При этом в основном, остаются без внимания, действующие эффективные

психолого-педагогические и лечебные технологии, которые обращены на сохранение здоровья педагога, ослабляющие угрозу развития синдрома «эмоционального выгорания» и возникновения упадка в отрасли в целом. Вопрос эмоционального и психологического здоровья педагогов, находящихся в нестабильном, прогрессивном мире, приобрела особую актуальность в конце прошлого начале этого века – века наук о человеке, среди которых сплоченное место принадлежит психологии.

Эмоциональное выгорание стало проблемой в наше время. И широко рассматривается в науке. Все исследования и изучения данного синдрома показывают, что подвержены в большей степени, этому синдрому люди, работающие в социальной сфере.

Вышеупомянутое указало на **цель исследования**: обосновать теоретически и исследовательски проверить эффективность психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

**Объект исследования**: эмоциональное выгорание педагогов дошкольного образования.

**Предмет исследования**: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

**Гипотеза**: уровень эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования преобразится (модифицируется), после внедрения модели и программы психолого-педагогической коррекции

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ результатов исследования синдрома эмоционального выгорания.
2. Выявить психологические особенности педагогов дошкольного образования
3. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

4. Обосновать эффективность программы психолого-педагогической программы коррекции эмоционального выгорания.

Методы и методики для измерения уровня эмоционального выгорания у педагогов ДОУ: 1. Теоретические: анализ литературы по изучению данной проблемы эмоционального выгорания педагогов ДОУ. 2. Эмпирические: оценка эмоционального выгорания (В.В. Бойко); определение состояния фрустрации (В.В. Бойко); определение уровня психического выгорания – МВІ (К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой); самооценки уровня стресса (Л. Ридер); многофакторный личностный опросник – FPI (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел); опросник поведения и переживаний, связанных с работой – AVEM (Т. Ронгинская). 3. Математическо-статистические методы оценки полученных данных.

**Теоретическая значимость** исследования заключается:

- в определении отличительных черт коррекционной работы эмоционального выгорания педагогов ДОУ;
- в теоретическом обосновании модели и программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольной организации.

**Практическая значимость** полученных результатов определяется тем, что научно обоснованные знания особенностей эмоционального выгорания представителей социальных профессий позволяют психологически грамотно и дифференцированно подходить к профессионально-психологическому обучению педагогов дошкольного образования, после:

- разработать программу профилактики и коррекционной работы эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования;
- составить и реализовать модель профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

**Апробация** результатов исследования выполнена в рамках LXXXV Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика: продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе» (июнь 2020), публикации научной статьи.

Обоснованность и достоверность исследования обеспечивается использованием объединения теоретических и эмпирических методов, соответствующих объекту, предмету, цели и задачам исследования, организацией эксперимента по проверке гипотезы исследования и обработкой полученных данных методами математической статистики.

**Структура и объем работы.** Исследовательская работа состоит из введения, трёх глав, выводов, библиографического списка литературы и приложения. Работа изложена на 82 страницах, содержит 12 таблиц и 13 рисунков.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1 Понятие эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе**

Проблематика эмоционального выгорания широко освещена в современной научной литературе, но существуют расхождения в определении самой сущности этого явления. Отечественные авторы (В.В. Бойко, Г. П. Филиппова и др.) в основном понимают выгорание как синдром эмоциональной дезадаптации вследствие работы. Зарубежные же исследователи (Х. Дж. Фрейденбергером, К. Чернисс, и др.) определяют выгорание как расстройство личности, или как состояние организма, то есть временное явление. Кроме того, практически отсутствуют единые психодиагностические методики, каждая из них измеряет те симптомы выгорания, которые автор включает в этот синдром, такие как психические потрясения; недовольство собой и другие. По мнению исследователей (Л. В. Топчий, А.К. Маркова, В.В. Бойко и др.), негативные психические переживания и состояния могут влиять на различные аспекты рабочего процесса, что в целом отрицательно сказывается на профессиональном развитии человека. Эмоциональные барьеры при общении и немотивированная тревога являются факторами эмоционального выгорания.

Тревога ослабляется с помощью, механизмов защиты-вытеснение, замещение, рационализация и проекции. Эмоциональные барьеры проявляются в общении из-за неумения дозировать свои эмоции во время коммуникативной деятельности, неадекватные проявления эмоций,

доминирования негативных эмоций и нежелания устанавливать эмоциональные контакты.

Эмоциональное истощение, симптом дегуманизации, плохое самовосприятие, такую характеристику дала эмоциональному выгоранию К. Маслач в 1981 году [51].

Анализ последних исследований и публикаций выявил неоднозначность понимания эмоционального выгорания различными исследователями. Однако отметим, что существуют разные взгляды на понятие «эмоциональное выгорание». Кто-то рассматривает его с точки зрения психического здоровья человека, кто-то с точки зрения физического развития синдрома. Но у всех есть одно мнение, что эмоциональное выгорание связано с перегруженностью контактов, коммуникаций. Иначе «синдром хронической усталости»

В более общей форме определение «выгорания» считается долгосрочным стрессом или синдромом сформировавшимся в результате достаточно длительного профессионального стресса средней интенсивности. Как следствие, синдром «выгорания» некоторыми авторами описывается как «эмоциональное выгорание». Это позволяет нам воспринимать данное явление как личностное искажение специалиста под влиянием многолетнего профессионального опыта. Проблемы, вызванные стрессом на работе, являются распространенной причиной для взятия отпуска по болезни

Проблема изучается и до нашего времени. В психологии зарубежных стран синдром эмоционального выгорания (СЭВ) широко изучается. В отечественной науке эта проблема как самостоятельная почти не изучалась. СЭВ Зарубежные и отечественные авторы сошлись в мнение, что более всего этому синдрому подвержены люди, находящиеся в постоянном общении, либо как называют, работающие в профессии «человек – человек», то есть менеджеры, педагоги, медики [57, с.12].

Эмоциональное истощение чаще всего выражается в ослабление чувств, внутренней пустоты с появлением критического чувства к себе и к окружающим, общего приуменьшения достижений этого человека, чем чаще он сталкивается с неудовлетворенностью своими результатами, тем конкретнее начинает развиваться негативизм по отношению к себе [45, с. 91].

"Эпидемию выгорания" все больше обсуждают как на бытовом, так и на самом высоком представительском уровне. Безутешные прогнозы обусловлены социально-экономической нестабильностью, увеличением конкуренции, потерей профессиональных ценностей, непредвиденностью личного будущего. Ситуация осложняется тем, что эмоциональное истощение накапливается годами, в течение которых человек теряет здоровье и контроль над жизнью. Высокая распространенность и сложные последствия выгорания обуславливают необходимость лучшего понимания причин его возникновения, механизмов развития и, самое главное, путей восстановления.

Опасность отношений между специалистами и их субъектами заключается в том, что люди занимаются проблемами личности, которые обычно несут негативную энергию, которая откладывается в подсознании этих людей [15, с. 48].

М. Г. Дмитриев считает, что эмоциональное истощение происходит, когда общение сопровождается когнитивной сложностью или эмоциональной сытостью. Чем чаще и дольше происходят такие контакты с разрушительным и раздражительным свойством, тем больше усиливается синдром выгорания [20, с. 138].

Самюэль Глэддинг предполагает, что эмоциональное выгорание – это состояние эмоционального и физического истощения, при котором человек не может полноценно функционировать [12, с. 56].

Синдром выгорания у сотрудника развивается постепенно.

По мнению Н.Г. Осуховой, у синдрома три стадии:

1 стадия. Начинается с молчаливых эмоций. У специалиста появляются ощущения недосказанности, и вроде все как обычно, но что-то гнетет, не устраивает. Исчезают факторы, которые влияют на продуктивность жизни, настроение. Появляется безразличие в общении с семьей, коллегами. Человек часто уединяется.

2 стадия. Сначала у специалиста появляются конфликтные ситуации с коллегами, которые он не готов обсуждать в присутствии их. Позже он уже будет готов обсуждать это в присутствии других. Легко можно спутать с антипатией, но это не так, так проявляется инстинкт самосохранения человека.

3 стадия. Смысл жизни не так уж и важен. Взгляд на жизнь, связанный с эмоциями у него не ярко выражен. Человек становится холодным ко всему окружению и к собственной жизни.

В обычной жизни мы не замечаем у этого человека внешних изменений, он выглядит как обычно, сохраняет уверенность, но все же в его душе появляется почти физически ощутимый «холодок безразличия» [65, с. 4].

Синдром эмоционального выгорания это своего рода отстранение, если хотите, психологическое несогласие между человеком и работой в ответ на длительный стресс, расстройство или разочарование (это может быть не только из-за работы). При этом у человека возникает ощущение, что он уже не может жить так, как раньше, так думал К. Чернисс (С. Cherniss) [90, с. 17].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что выгорание считается наиболее опасным профессиональным нарушением среди специалистов, которые в ходе своей работы взаимодействуют с людьми: педагогами, психологами, социальными работниками, менеджерами и т.д. Для всех специалистов, профессиональная деятельность которых невозможна без

общения. В соответствии с нашей научной позицией мы наблюдаем целостный эмоциональный срыв. Выгорание – это глубокая профессиональная деформация личности. Сжигание означает потерю контакта с внешним миром, защиту других людей и жизни в целом от нас самих. В то же время все положительные эмоции исчезают.

## 1.2 Адаптивный механизм эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

Выгорание приводит к истощению эмоциональных, энергетических и личных ресурсов воспитателя, учителя, бизнесмена или студента.

Новый, ясный портрет эмоционального выгорания предложил А. Мору, в глубине души, такой человек может почувствовать «Запах горячей психологической проводки» [65 с. 7]. Не без причины первая, кто занялся изучением этого явления, Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Концепция этого явления неоднократно менялась. В контексте соотнесения психической нормы и патологии этот феномен рассматривается как пограничное состояние, крайний вариант нормы. Традиционно в исследованиях идентифицируют три измерения выгорания, выделенные К. Maslach (1996): эмоциональное истощение (потеря энергии, бессилие и усталость); ощущение цинизма и отчужденность от работы (деперсонализация, отрицательный отклик на работу и людей, с которыми взаимодействует работник, неуместные мысли и установки, отстраненность, раздражительность, потеря идеалов); чувство профессиональной неэффективности и отсутствия достижений (снижение чувства компетентности, потеря производительности и возможностей, низкий моральный дух, неспособность справиться с ситуацией)

Люди, работающие в сфере «человек-человек» по долгу службы не могут иначе реагировать на частые взаимодействия с другими людьми, так в своей работе охарактеризовала К. Маслач людей, работающих в сфере услуг в 1986 году.

Одной из проблем ухудшения состояния воспитателя является появление эмоционального истощения. Это отражено во многих исследованиях. В исследованиях, посвященных описанию феномена эмоционального истощения педагогов, используются три основных подхода: индивидуальный, межличностный, организационный.

Из всех подходов популярный – экзистенциальный [9, с. 87]. В межличностном подходе объясняется причина выгорания, как не организованность в отношениях с людьми. Это в очередной раз подчеркивает важность межличностных взаимодействий при возникновении выгорания. В частности, К. Маслах считает, что причиной выгорания является тесная взаимосвязь между воспитателем и воспитанниками в их деятельности. Психологическая опасность таких отношений заключается в том, что работники социальной сферы решая человеческие проблемы, пропускают сквозь себя негативные эмоции, которые зачастую ложатся на их плечи тяжелой ношей [15, с. 48].

Педагогу нужно немало мужества и сил, чтобы ежедневно с улыбкой приходить на работу, занимать взглядом всех своих неповторимых «почемучек» и дарить им любовь и мудрость. Но мало кто из педагогов выдерживают такое «нагрузки». Сегодня появляется такой термин как «профессиональное выгорание», что является следствием неуправляемого стресса, вызванного межличностным общением в профессиональной деятельности.

Наибольшим показателем профессионального выгорания является эмоциональное истощение – возникает при перегрузке, ощущении гнева и

депрессиях. Общение с педагогами показывает, что многим из педагогов присущи все проявления этого феномена.

В организационном подходе основными причинами выгорания являются факторы и условия профессиональной среды, а именно: большой фронт работы, более тесная контактная поверхность, рутина, отсутствие независимости на работе. В.В. Бойко изучает развитие выгорания у воспитателей наряду с процессом развития стресса. В таком подходе используют 12 шкал, далее они систематизируются по трём периодам: тревожное напряжение, резистенция, истощение [5, с. 22].

Проявляются симптомы как, отсутствие жизнерадостности, появления депрессии.

Человек находится в невесомости, в абстракции, нарушается самосознание, отсутствует понимание объективного мира. Эти состояния обусловлены наличием большого умственного труда, сильным эмоциональным напряжением со слов А.А. Меграбяна. Возникает беспричинная тревога, чувство эмоциональной привязанности к членам семьи, снижается чувство удовлетворенности своей жизнью [52, с. 54]. А. А. Рин отмечает, что, возникает потребность в частом общении, люди испытывают «общественное одиночество». Можно сказать, что есть избыток общения с «чужими» и недостаток общения с «нашими» людьми, с теми, кого мы воспринимаем как близких нам людей. За это ответственен дефицит в социальном сообществе, что приводит к отсутствию общих эмоций или сочувствия к другим по отношению к сочувствию. Кроме того, общество также навязывает запрет на обычное, искреннее, живое и прямое публичное проявление эмоций [74, с. 168].

Не стоит забывать и о социальных факторах, которые присущи работе педагогов, они также влияют на эмоциональное состояние специалиста: качество коллектива, уровень инфраструктуры населенного пункта и др. По мнению М.В. Борисовой существуют основные факторы, способствующие

возникновению и росту выгорания: отсутствие саморегуляции, плохой социально-психологический климат и недостатки в организации образовательной деятельности – неравное распределение педагогической нагрузки, отсутствие карьерного роста, перспективы включения в кадровый резерв, занижение самооценки [6, с. 98].

Объективными факторами являются: 1) Неблагоприятный социально-психологический климат педагогического состава. Частая потребность в переработке. Снижение уровня заработной платы. 2) Недостатки со стороны руководства педагогической деятельности – ее жесткое регламентирование, качество распределения педагогической нагрузки, стимулирования труда педагога, перспективы карьерного роста [69, с. 56].

Субъективные факторы это высокий невротизм, повышенная возбудимость, низкий порог для переживаний и несогласованные действия.

При этом выделяют три типа целей: 1. Материальные блага (зарплата, дополнительные материальные стимулы). 2. Социально-психологические цели такие как, каузальная атрибуция. 3. Цель самореализации личности (творческий характер работы, возможность профессионального роста, карьера) рост, признание.

В случае недостаточного выполнения вышеуказанных целей педагог становится недоволен своей профессиональной деятельностью, впоследствии может произойти выгорание.

С уменьшением оплаты труда интересы снижаются, качество деятельности ухудшается и, как следствие, может возникнуть эмоциональное истощение

Вовремя распознанная проблема нуждается в срочной профилактике и коррекции, чтобы вовремя предотвратить нежелательные последствия, а именно: снижение интереса к профессиональной деятельности, ухудшение эффективности работы, регресс отношений с воспитанниками и с коллективом в целом.

Могут появиться симптомы плохого самочувствия – снижение или увеличение аппетита, нарушение сна, бессонница, гипотония или гипертония, головная боль, мышечная слабость или наоборот, мышечное напряжение и т.д.

Из-за ухудшения отношений с воспитанниками у педагога могут возникнуть проблемы при общении с родителями детей и далее с руководителями образовательных организаций. В результате этого в семье возникают конфликты с родственниками и друзьями.

Кроме того, конфликтные ситуации в семье также могут привести к эмоциональному выгоранию воспитателя. Эта проблема наиболее выражена перед отпуском, когда увеличивается умственная и физическая усталость.

Спектр эмоций в характере педагогической работы разнообразен и заложил основы педагогической профессиональной деятельности. Это удовлетворение от занятия, от похвалы коллег, лидерства и огорчения и разочарования от неподготовленных занятий, непослушания детей и т. Д. Елена Митина акцентирует внимание на том, что профессия педагога относится к категории стрессовых и эмоционально напряженных.

Таким образом, можно сделать вывод, что деятельность педагогов одна из самых стрессовых, наиболее подверженных СЭВ.

### 1.3. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

Основной задачей современной педагогики является – моделирование. Растет актуальность разработки новых подходов к педагогике. Внедрение инновационных технологий, которые соответствовали бы передовым теоретическим представлениям российской науки.

Анализ последних исследований и публикаций обнаружил неоднозначность понимания эмоционального выгорания различными исследователями

«Внутренне воображаемая или материально исполненная система, которая освещает объект исследования (естественный или социальный) и способна заменить его таким образом, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте», так характеризует профессор В.И. Долгова тезис «модель». [2, с. 33]. Сначала моделирование в научных исследованиях основывалось на описании категорий «процесс» и «структура». Исследователи постарались сделать так, чтобы созданная ими модель была максимально приближена к реальности. Этот метод был известен и часто применим в XVII–XVIII веках для описания простых механических объектов [10, с. 65.].

В настоящее время системный подход получил широкое признание. Одной из значительных проблем системного подхода является проблема выделения неизменной характеристики во многих существующих определениях и подходах к термину «система». Таким постоянным содержанием в этой концепции является идея взаимодействия множества частей и элементов и их объединения в единое целое.

Системное описание объекта или явления состоит в: представлении его как процесса (или набора процессов), как функционирующей структуры или структуры функции и представлении его как организации материала – морфологии, так считает Г.П. Щедровицкий.

Педагогическая система является примером объектов, организованных комплексно. Их можно классифицировать следующим образом: структурно-функциональные единицы, формообразующие системы, ориентированные на личность. Педагогические системы в силу своей формы социальны и открыты, между ними и внешним миром происходит постоянный обмен людьми и информацией. По способу работы

их можно отнести к динамическим системам, – указывает И.С. Якиманской, потому что они работают в условиях изменчивости различных факторов внешней среды [94, с. 64].

Психолого-педагогическая коррекция – это совокупность особых психолого-педагогических воздействий на личность «заброшенного» человека с целью восстановления его как субъекта общения, деятельности и самосознания.

Для изучения ЭВ у педагогов ДООУ мы используем теоретические принципы правил профессионального развития и характер продуктивной деятельности, индивидуальные особенности поведения, которые влияют на изменения в поведении [24, с. 7].

Улучшение целей открывает большой потенциал для научной, программно-ориентированной структуры управления. С точки зрения В.И. Долговой позволяет реализовать высокий уровень конкретизации административной деятельности, чтобы сосредоточить эту деятельность на достижении заранее запрограммированного конечного результата и обогатить основу для всех функций управления. Все это особенно важно в современных условиях, когда речь идет о переводе управления на новый, качественный рабочий уровень [25, с. 59].

Для достижения поставленных задач мы используем дерево целей. Ему свойственно иерархическое построение целей. Все цели в этом дереве взаимосвязаны, главной цели подчиняются второстепенные цели. Вся связь ведет к достижению главной, самой высокой, цели.

Планирование основано на поиске более эффективных способов достижения конкретной цели и определяет основные показатели эффективности. В целом, тема представляет собой как общий стратегический план действий, так и четкую последовательность методов действий для достижения общей цели и тактических целей [25, с. 62].

На основании выше сказанного, наглядно представим «дерево целей» (рисунок 1). Генеральная цель: теоретический аргумент и внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

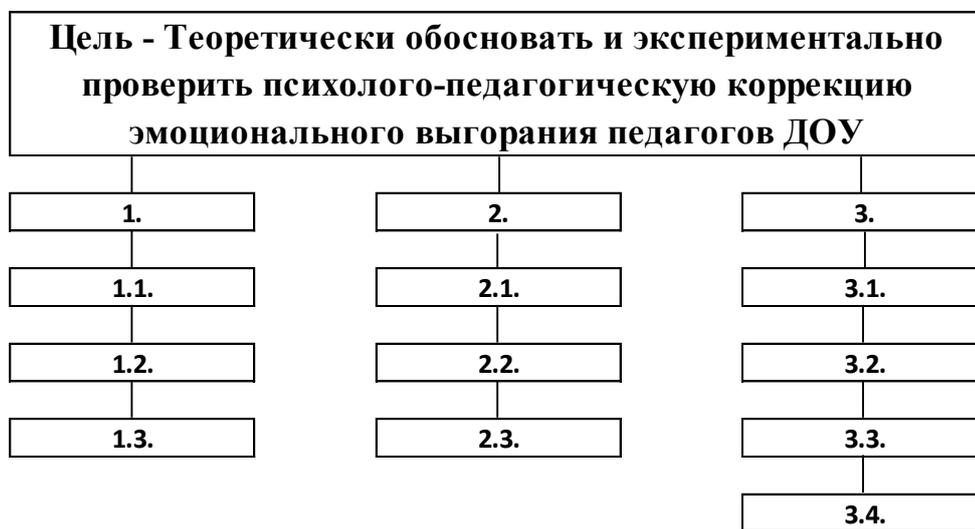


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

За основу взяли «дерево целей» В.И. Долговой [25, с. 61].

1. Аргументировать теоретически психолого-педагогическую коррекцию ЭВ педагогов ДОУ.

1.1. Провести теоретический анализ понятие ЭВ в психологической литературе.

1.2. Исследовать выражение ЭВ педагогов.

1.3. Создать модель психолого-педагогической коррекции ЭВ педагогов ДОУ.

2. Провести диагностику педагогов ДОУ на предмет ЭВ.

2.1. Определить этапы, методы и приемы эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

2.2. Классифицировать выбор и анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.3. Обеспечение успешных обстоятельств для реализации модели выявления и профилактики эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

3. Построить опытно-экспериментальное исследование на предмет психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

3.1. Создание и внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов.

3.2. Оценка результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

3.3. Изложить психолого-педагогические рекомендации для профилактики и психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

«Дерево целей» в составе которого три основные проблемы. Каждое главное задание имеет ряд подпроблем, раскрывающих основное содержание. Проблема и подпроблема раскрывают основные направления развития, исследования и профилактики эмоционального выгорания педагогов организации образования. Составление исследуемым «дерева целей» по работе с этой проблемой необходимо и важно, так как «дерево» помогает провести поэтапную работу и делает менее сложной его работу.

В.Д. Симоненко определяет модель, как систему предметов или знаков. Модели могут быть реальными (физическими), идеальными, математическими, информативными, графическими. [48, с. 134].

Для реализации корректирующих действий необходимо создать и внедрить определенную модель коррекции: общую, стандартную, индивидуальную. Общая модель психологической коррекции представляет собой систему условий развития, связанных с наиболее идеальным возрастом личности человека в целом.

Модель – это «воображаемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя настоящий или воображаемый объект исследования, способна замещать ее так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте» допускает А.Я. Савельев [78, с. 25].

Предлагаемые общие принципы разработки моделей и последовательность операций при их создании предполагают: определение конкретных целей и допущений моделирования; сбор и систематизация информации, связанной с созданной деятельностью (достоверность и полнота выходной информации – условие построения разумной модели); указание основных факторов, влияющих на изменение тенденций и моделей тестируемого объекта или явления; построить модель на основе задач, для решения которой предназначена эта модель; при математическом моделировании все включаемые в модель факторы переводятся со словесного языка на язык математики. Предлагает Б.С. Гершунский [11, с. 132].

Мы составили модель предотвращения эмоционального выгорания педагогов в дошкольном образовательном учреждении, которая включает пять блоков (рисунок 2).

Теоретический блок будет первым в построении этой модели. Цель: подбор и анализ психологической литературы для обобщения информации о теоретических основах эмоционального истощения, причинах его возникновения, характеристиках эмоционального выгорания воспитателей, методах и приемах выявления этого синдрома среди них, основах психологического и педагогического коррекция эмоционального выгорания, а также профилактические меры по предотвращению возникновения выгорания у педагогов ДОУ.

Второй – диагностический блок. Цель: провести психологическое исследование, выявить уровень эмоционального истощения воспитателей, обработать и проанализировать результаты.



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

Третий – коррекционно-развивающий блок. Цель: Провести психологическую и педагогическую коррекцию эмоционального выгорания путем реализации разработанной программы с учетом индивидуальных и личностных особенностей педагогов ДОУ.

Четвертый блок – блок анализа результатов программы. Цель: повторные психологические исследования проблемы выгорания, с последующим анализом результатов корректирующих мер «до» и «после», формулированием выводов и определением эффективности корректирующей работы.

Пятый блок – профилактический. Цель: введение образовательных мер по предотвращению возникновения эмоционального выгорания у

педагогов, формулирование рекомендаций по проблеме эмоционального выгорания.

Представленные нами блоки связаны общей целью – психологической и педагогической коррекцией эмоционального стресса педагогов.

## Выводы по первой главе

Исходя из изучения зарубежной и отечественной литературы можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание – синдром, присущий людям, работающим в сфере «человек-человек».

Первое упоминание понятия «Эмоциональное выгорание» принадлежит американскому психиатру Г. Фрейденбергеру в 1967 году, а сам термин «выгорание» введен К. Маслач.

Хотя ни одна психологическая теория не дает полного объяснения причин выгорание, можно выделить три фактора: внутриличностные черты и свойства (например, нейротизм, акцентуации характера, старания быть лучшим, психологические защиты и баг. другого); межличностные отношения (трудные отношения на работе) и организационный фактор (профессиональные стрессы, несоответствие между человеком и работой).

Среди внутренних психологических факторов особого внимания заслуживает жизненная позиция и субъектная активность личности. Эти термины связывает общий энергетический аспект, определяющий контроль над индивидуальным жизнеспособием: выгорание характеризует недостаток энергии, активность – ее избыток. Результаты исследований в этой сфере достаточно противоречивые.

В образовании личностного потенциала ведущую роль играет способность к самоактуализации, объединяющей ценности, смыслы, мотивационные тенденции и другие личностные черты. Выгорание, в свою очередь, рассматривается как психическое состояние.

"Эпидемию выгорания" все больше обсуждают как на бытовом, так и на самом высоком представительском уровне. Безутешные прогнозы обусловлены социально-экономической нестабильностью, увеличением конкуренции, потерей профессиональных ценностей, непредвиденностью личного будущего. Ситуация осложняется тем, что эмоциональное истощение накапливается годами, в течение которых человек теряет здоровье и контроль над жизнью. Высокая распространенность и сложные последствия выгорания обуславливают необходимость лучшего понимания причин его возникновения, механизмов развития и, самое главное, путей восстановления.

Выгорание считается наиболее опасным профессиональным нарушением среди специалистов, которые в ходе своей работы взаимодействуют с людьми: педагогами, психологами, социальными работниками, менеджерами и т.д. Для всех специалистов, профессиональная деятельность которых невозможна без общения. В соответствии с нашей научной позицией мы наблюдаем целостный эмоциональный срыв. Выгорание – это глубокая профессиональная деформация личности. Сжигание означает потерю контакта с внешним миром, защиту других людей и жизни в целом от нас самих. В то же время все положительные эмоции исчезают.

## ГЛАВА 2 ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Для решения поставленных задач проводилось исследование эмоционального выгорания на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 97 г. Челябинска» в 2018-2020 году. МБДОУ имеет 3 подразделения. Два подразделения ведут коррекционную работу с детьми с тяжелыми нарушениями речи и ограниченными возможностями здоровья, одно – общеразвивающего типа.

В исследовании приняли 28 педагогов ДОУ из них 10 педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, восемь педагогов ведут работу с детьми с тяжелыми нарушениями речи, 10 – общеразвивающие. Все испытуемые – женщины от 21 до 59 лет. Средний возраст 43 года. Имеют образование: 75 % высшее, 25 % среднее специальное. Тестирование проводилось небольшими группами (не более 10 человек) или индивидуально с предварительно информируемого письменного согласия. Педагогический коллектив в квалификационном разрезе: высшая категория – 15 педагогов, первая – 10 педагогов, без категории – три педагога. Средний педагогический стаж 22 лет. Три человека – молодые специалисты.

При выполнении работы соблюдались следующие условия: исследование проводилось в первой половине дня в помещениях с оптимальными гигиеническими условиями (температура воздуха – 18-22<sup>0</sup>С, относительная влажность воздуха 40-60 %) Для формирования положительной установки испытуемых на эмоциональное выгорание им предварительно объяснялись смысл и значение исследований.

## 2.2. Этапы исследования эмоционального выгорания педагогов ДОУ

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

1. Первый этап – организационно-подготовительный, изучалась состояние проблемы, анализировалась научно-методическая литература.

2. Опытно-экспериментальный этап: проводилась диагностика и обработка результатов.

Была проведена диагностика ЭВ педагогов нашего ДОУ. Произведен анализ и упорядочивание результатов. С применением таблиц и графиков.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Этапы работы с эмоциональным выгоранием педагогов представлены на рисунке 3.

## 2.3. Методы исследования

В работе был использован комплекс методик исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической научно-методической литературы по теме исследования, обобщение, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам:

– исследование эмоционального выгорания [5] и фрустрации [89];

– определение уровня психического выгорания – МВИ (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [36];

– метод самооценки уровня стресса (Л. Ридер) [34];

– многофакторный личностный опросник – FPI (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел) [76];

– опросник поведения и переживаний, связанных с работой – AVEM (Шааршмидт, А. Фишер в адаптации Т. Ронгинской) [75].

## ЭТАПЫ РАБОТЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПЕДАГОГОВ



Рисунок 3 – Этапы работы с эмоциональным выгоранием педагогов ДОУ

Охарактеризуем использованные в исследовании методы и методики. Теоретический анализ дает возможность нам на разделение тестируемого объекта на составные компоненты с целью выявления его структуры и особенностей отдельных частей, составляющих целостную систему.

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [5].

По мнению автора методики, эмоциональное выгорание – сформированный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание – это стереотип поведения. Важно, изначально нужно обратить внимание на показатели в разрезе, по отдельно взятым симптомам.

Определение состояния фрустрации (В.В. Бойко) [89]. Назначение методики. Определение состояния не достижения поставленных целей, связанных с этим разочарованиями и выгоранием.

Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) [36]. Причина профессионального выгорания – неприемлемые условия труда и индивидуальные особенности личности работника.

Оценивание проходит по трем шкалам: «Психоэмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений». В таблице 1 представлены критерии оценивания данных опросника и нормы, определяющие уровень проявления компонента фрустрации.

Таблица 1 – Определение норм состояния фрустрации. (В.В. Бойко)

Шкала	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	0-10	11-20	21-30	31-40	41-54
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	0-5	6-11	12-17	18-23	24-30
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39-48	29-38	19-28	9-18	0-8
	0-8	9-18		29-38	39-48
Психическое выгорание	0-23	24 - 49	50-75	76-101	102-132

Тест Ридера – самооценка уровня психологического стресса [34].

Важно принять и понять проблемы, для дальнейшего ее решения. В таблице

1 представлены критерии оценивания данных опросника и нормы, определяющие уровень проявления компонента фрустрации.

Таблица 2 – Таблица норм теста Ридера

Уровень стресса	Мужчины	Женщины
Высокий уровень	1-2	1-1,82
Средний уровень	2,01-3	1,83-2,82
Низкий уровень	3,01-4	2,83-4

Тест FPI. Фрайбургский многофакторный личностный опросник [76] – методика исследования личностной сферы. Рассчитан для диагностики состояний, которые имеют главное, ведущее значение для процесса социального приспособления и регулирования поведения.

Обработка и анализ результатов теста FPI заключается в переводе результатов в шкалы, каждая из которых, в свою очередь отвечает за состояния присущие эмоциональному выгоранию; например, невротичность, спонтанная агрессивность, реактивная агрессивность и т.д.

Опросник поведения и переживаний, связанных с работой AVEM (разработан У. Шааршмидтом и А. Фишером в Институте психологии Потсдамского университета) [75]. Состоит из 66 высказываний, связанных по 11 шкалам. В каждой шкале содержится 6 утверждений. Оценивание происходит по 5 шкале – от «полностью согласен» (5 баллов) до «полностью не согласен» (1 балл). Опросник используется как в индивидуальном, так и в групповом исследовании.

Математико-статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи табличного процессора Microsoft Excel Office Microsoft 2016. Степень достоверности рассчитывали, применяя W-критерий Вилкоксона при  $p \leq 0,05$ .

# ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 3.1 Оценка психологического состояния педагогов ДОУ (констатирующий этап)

*Методика исследования эмоционального выгорания В.В. Бойко*

Профессиональное выгорание является одним из защитных механизмов, которые выражают эмоциональный подход к нашей профессиональной деятельности.

На основе вопросника для педагогов в дошкольном образовательном учреждении были получены данные для каждого сотрудника, что позволило нам дать общую картину тяжести симптомов эмоционального выгорания во всей выборке. Данные представлены в таблице 3.

Острая реакция на разного рода обстоятельства на работе присущи симптому «глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств». Из таблицы видно, что у 46 % респондентов он был

Важно подчеркнуть, что все педагоги подвергаются одним и тем же психотравмирующим обстоятельствам. Вместе с тем, одним педагогам удается справиться с ситуацией, найти положительное в этих обстоятельствах и определить возникающие возможности. В этом случае специалист находит ресурс, который дает силы для дальнейшего развития в работе. Поиск решения – это сугубо индивидуальная работа.

Так, у 43 % респондентов был симптом «неудовлетворенность собой». Человек испытывает неудовлетворённость в общении с родственниками, семьей, коллегами.

Таблица 3 – Сводная таблица выраженности симптомов эмоционального выгорания педагогов ДОУ до применения программы психолого-педагогической коррекции (абсолют., %).

Фаза ЭВ	Синдром ЭВ	Симптом не сложился	Складывающийся симптом	Сложившийся симптом
Напряжение	Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств	7 (25%)	8 (29%)	13 (46%)
Напряжение	Неудовлетворенность собой	8 (29%)	8 (29%)	12 (43%)
Напряжение	Загнанность в клетку	8 (29%)	9 (32%)	11 (39%)
Напряжение	Тревога и депрессия	11 (39%)	7 (25%)	10 (36%)
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	8 (29%)	9 (32%)	11 (39%)
Резистенция	Эмоционально-нравственная дезориентация	8 (29%)	8 (29%)	12 (43%)
Резистенция	Расширение сферы экономии эмоций	2 (7%)	12 (43%)	14 (50%)
Резистенция	Редукция профессиональных обязанностей	9 (32%)	8 (29%)	11 (39%)
Истощение	Эмоциональный дефицит	3 (11%)	10 (36%)	15 (54%)
Истощение	Эмоциональная отстраненность	7 (25%)	12 (43%)	9 (32%)
Истощение	Личностная отстраненность от проблем других людей	2 (7%)	14 (50%)	12 (43%)
Истощение	Психосоматические нарушения	6 (21%)	9 (32%)	13 (46%)

У 39 % респондентов сложился симптом «загнанность в клетку». Этот симптом является логическим продолжением развития стресса

Симптом «тревога и депрессия» встречается у 36 % опрошенных педагогов. Чувство неудовлетворенности работой и собой создает сильное переживание ситуативных или личных страхов, разочарование в себе, работе, определенной должности или определенной работе. У 39 % опрошенных воспитателей развился синдром «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование».

Применяется принцип «хочу или не хочу»: считаю необходимым – я буду обращать внимание на этого коллегу, будет настроение – я отвечу его условиям и потребностям.

У 43 % педагогов уже развился симптом «эмоционально-нравственная дезориентация», в то же время у 29% педагогов этот симптом развивается. В то же время существуют суждения: «не о чем беспокоиться», «эти люди не заслуживают хорошего отношения», «мы не можем сочувствовать такой вещи», «почему – Я беспокоюсь за всех». Такие мысли и оценки, несомненно, указывают на профессиональную деформацию в развитии.

Симптом «расширение сферы экономии эмоций» наблюдался у 50 % воспитателей, у 43 % – в процессе формирования. Зачастую это проявление эмоционального выгорания, не связанное с профессиональной деятельностью, а скорее с общением с родственниками, с друзьями.

39 % опрошенных педагогов имели симптом «редукция профессиональных обязанностей». Термин редукция означает упрощение.

Симптом «эмоционального дефицита» встречался у 54 % респондентов от общего числа испытуемых. У профессионала возникает ощущение, что эмоционально он уже не может помочь субъектам своей деятельности. Невозможно занять свою позицию, участвовать и сопереживать, реагировать на ситуации, которые должны коснуться, стимулировать интеллектуальные, волевые и моральные возвращения.

У 32 % респондентов есть симптом «эмоциональная отстраненность». Человек без чувств и эмоций является наиболее ярким симптомом «выгорания». Демонстративная форма эмоциональной отрешенности особенно опасна, когда профессионал при всей своей внешности проявляет равнодушие и враждебность к людям.

43 % опрошенных воспитателей представили симптом «личностная отстраненность от проблем других людей». Этот симптом проявляется в широком спектре менталитетов и действий педагогов во время общения.

Кроме того, у 46 % опрошенных педагогов был симптом «психосоматические нарушения». Наличие этого симптома указывает на то,

что психологическая защита – «выгорание» – сама по себе уже не может справиться со стрессом.

На рисунке 1 представлена выраженность каждого симптома и соответствующее количество педагогов.

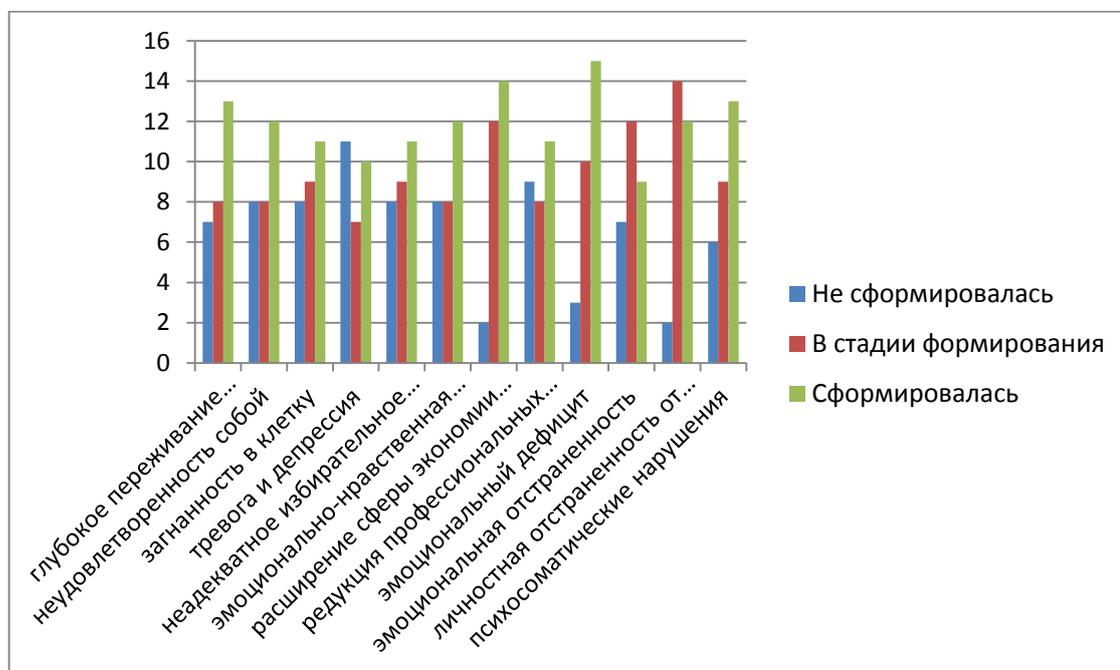


Рисунок 1 – выраженность симптомов эмоционального выгорания у педагогов ДОУ до применения программы психолого-педагогической коррекции.

По данным выраженности каждого симптома ЭВ был проведен анализ сформированности фаз ЭВ. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сформированность фаз ЭВ у педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции (абсолют., %).

Фаза ЭВ	Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Сформированная фаза
Напряжение	6 (21%)	12 (43%)	10 (36%)
Резистенция	4 (14%)	11 (40%)	13 (46%)
Истощение	7 (25%)	9 (32%)	12 (43%)

По данным таблицы 4 фаза напряжения сформировалась у 10 педагогов, у 12 – в стадии формирования. Фаза резистенции сформировалась у 46% респондентов и у 40% находится в стадии

формирования. Фаза истощения сформировалась у 43 % педагогов, у 32% респондентов находится в стадии формирования.

Данные по формированию фаз ЭВ представлены на графиках 2,3,4.

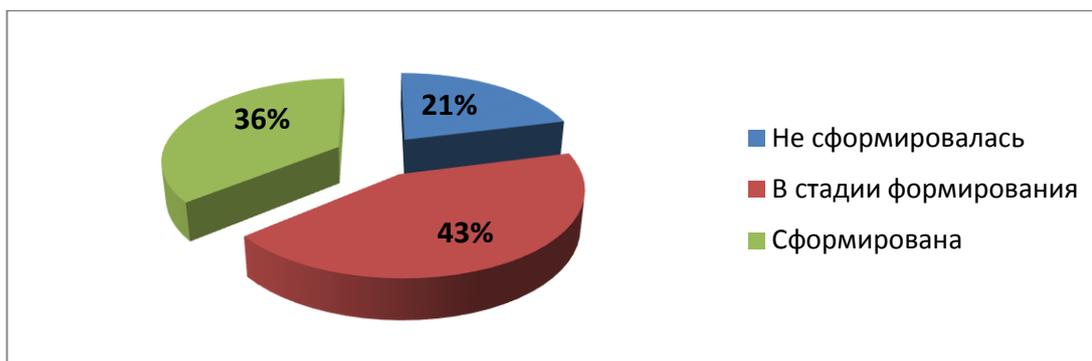


Рисунок 2 – Сформированность фазы «напряжение» ЭВ педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

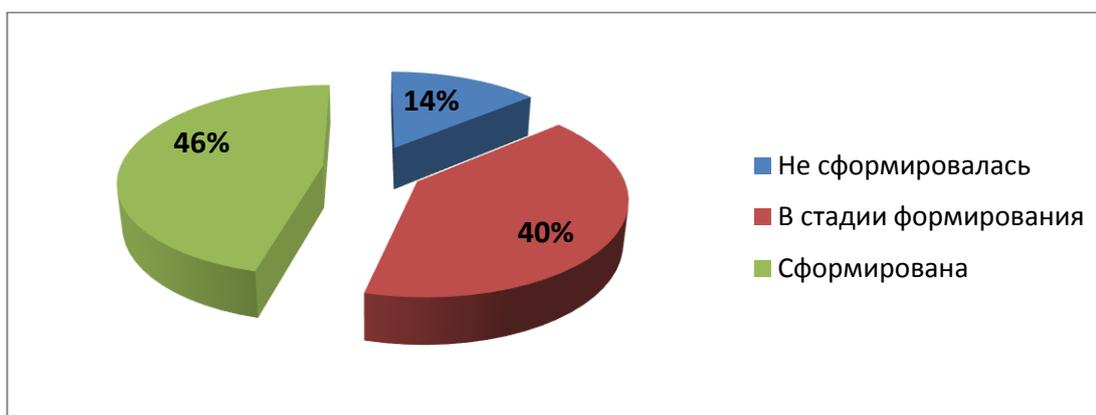


Рисунок 3 – Сформированность фазы «резистенция» ЭВ педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

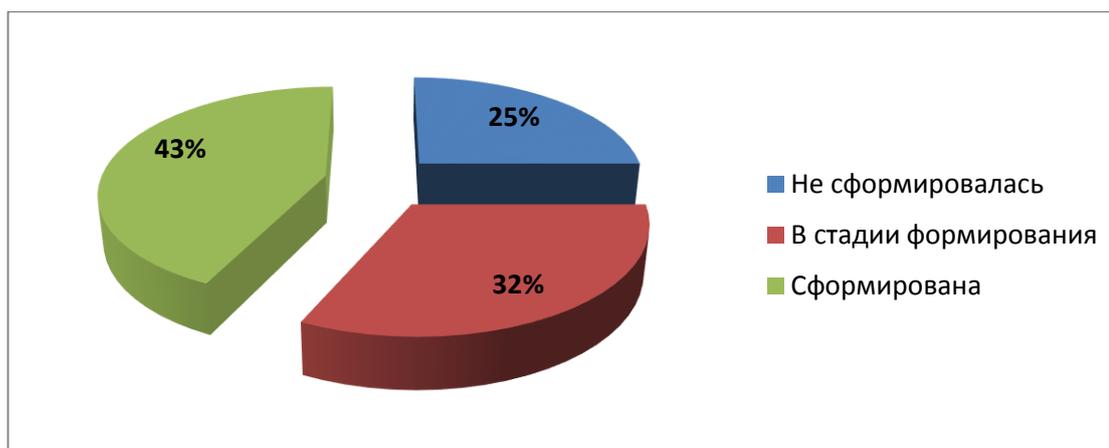


Рисунок 4 – Сформированность фазы «истощение» ЭВ педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

### *Определение состояния фрустрации по В.В. Бойко*

В состоянии фрустрации человек зачастую находится в подавленном эмоциональном состоянии, существует навязчивая мысль: «Я хочу, но не могу». Другими словами, намерения блокируются, отсутствуют внутренние ресурсы. Иногда состояние разочарования сопровождается различными негативными переживаниями: разочарование, раздражение, беспокойство, отчаяние, горечь.

Разочарованный человек (человек с выраженным уровне фрустрации) обычно выдает себя резким выражением лица, склонностью к срыву на своих партнеров, грубостью и грубым обращением. С результатами данной методики можно ознакомиться в таблице 5.

Таблица 5 – Сводная таблица состояния фрустрации по количеству педагогов до применения психолого-педагогической программы коррекции (абсолют., %).

Состояние фрустрации	Количество педагогов
отсутствие состояния фрустрации	11 (39%)
незначительное, но выраженное состояние фрустрации	9 (32%)
выраженное состояние фрустрации	5 (18%)
сильно выраженное состояние фрустрации	3 (11%)

Фрустрация отсутствует у 11 педагогов, у 9 – незначительное, но выраженное состояние фрустрации, у 5 педагогов – выраженное состояние фрустрации, сильно выраженное состояние фрустрации обнаружено у 3 педагогов. На рисунке 5 представлена выраженность состояния фрустрации в процентом соотношении.

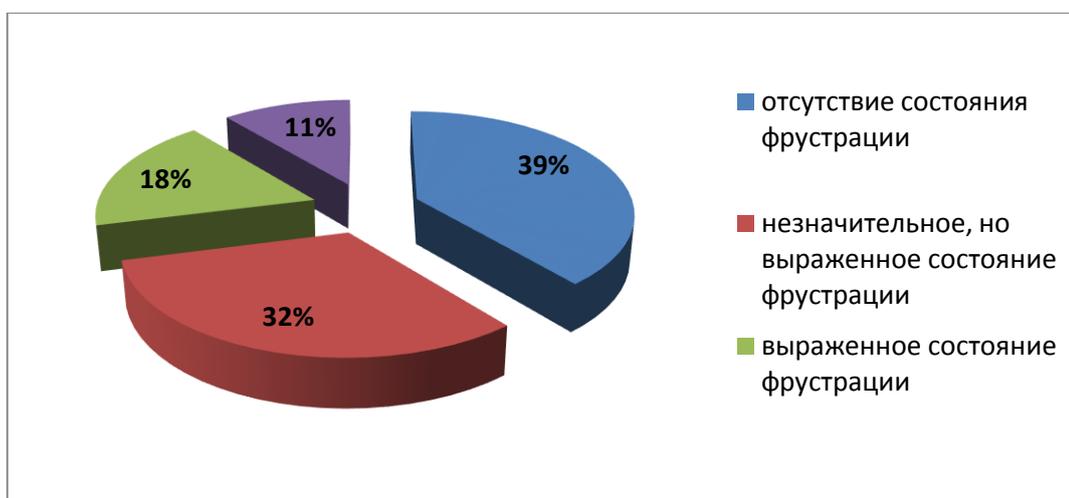


Рисунок 5 – Состояние фрустрации педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

*Опросник МВІ «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»*

Методика определяет «эмоционального выгорания», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Опросник включает в себя 22 высказывания о чувствах, связанных с выполнением трудовой деятельности. Результаты опроса представлены в таблице 6.

Так, у одного педагога крайне высокие значения по показателю «психоэмоциональное истощение», у 2 – высокие значения, у 8 – средние значения, у 12 – низкие значения и у 5 – крайне низкие значения.

Таблица 6 – Сводная таблица выраженности компонентов психического выгорания педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	5 (18%)	12 (43%)	8 (28%)	2 (7%)	1 (4%)
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	10 (36%)	8 (29%)	7 (24%)	2 (7%)	1 (4%)
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	5 (18%)	10 (36%)	7 (24%)	4 (14%)	2 (8%)
Психическое выгорание	4 (14%)	12 (43%)	9 (32%)	2 (7%)	1 (4%)

У 10 человек очень низкие значения по шкале «деперсонализация», у 8 – низкие значения, у 7 – средние значения, 2 – высокие значения, 1 – крайне высокие значения. Эта шкала является специфической формой социальной дезадаптации для профессионала, который работает с людьми.

По шкале «редукция личных достижений» у 5 педагогов – крайне низкие значения, у 10 – низкие значения, у 7 – средние значения, у 4 педагогов высокие значения, 2 – крайне высокие значения.

Эта шкала отражает снижение чувства компетентности в работе, неудовлетворенность собой, снижение ценности своей деятельности и негативное самовосприятие в профессиональной сфере (рисунок 6).

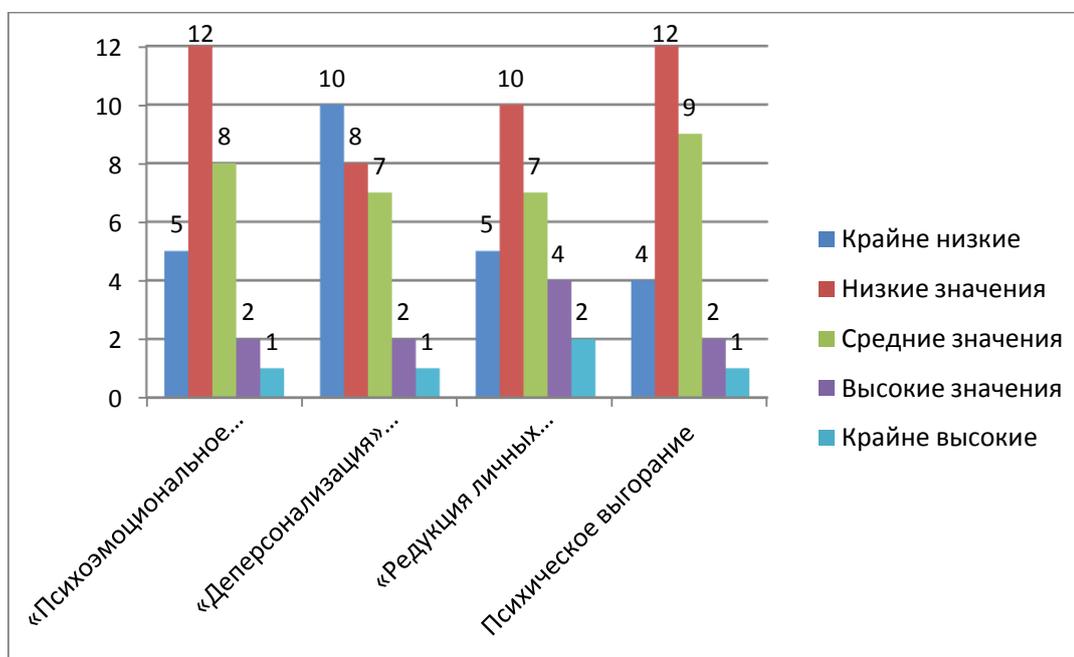


Рисунок 6 – Выраженность компонентов психического выгорания у педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

По полученным данным сделан вывод о том, что у 3 педагогов показатель психического выгорания имеет крайне высокое значение, 6 – высокое значение, 8 – крайне низкое значение, у 5 – низкое значение, 6 – средние значения.

*Тест РИДЕРА* который предлагалось пройти педагогам, отражает самооценку уровня психологического стресса.

Исследователи относят психоэмоциональный стресс к классу эмоциональных явлений. Как и все эмоциональные явления (аффекты, эмоции, чувства), психоэмоциональное напряжение является формой представления в сознании личного значения событий, происходящих в жизни человека, и отражает степень удовлетворения его потребностей.

Результаты данного теста представлены в таблице 7

Таблица 7 – Количество педагогов по каждому уровню стресса (по методике Ридера) до применения программы психолого-педагогической коррекции (абсолют., %).

Уровень стресса	Количество педагогов
Высокий	5 (18%)
Средний	10 (36%)
Низкий	13 (46%)

Как видно из таблицы у 5 педагогов высокий уровень стресса, у 10 – средний и у 13 педагогов низкий уровень стресса.

Для наглядности полученные данные представлены в графике 7.

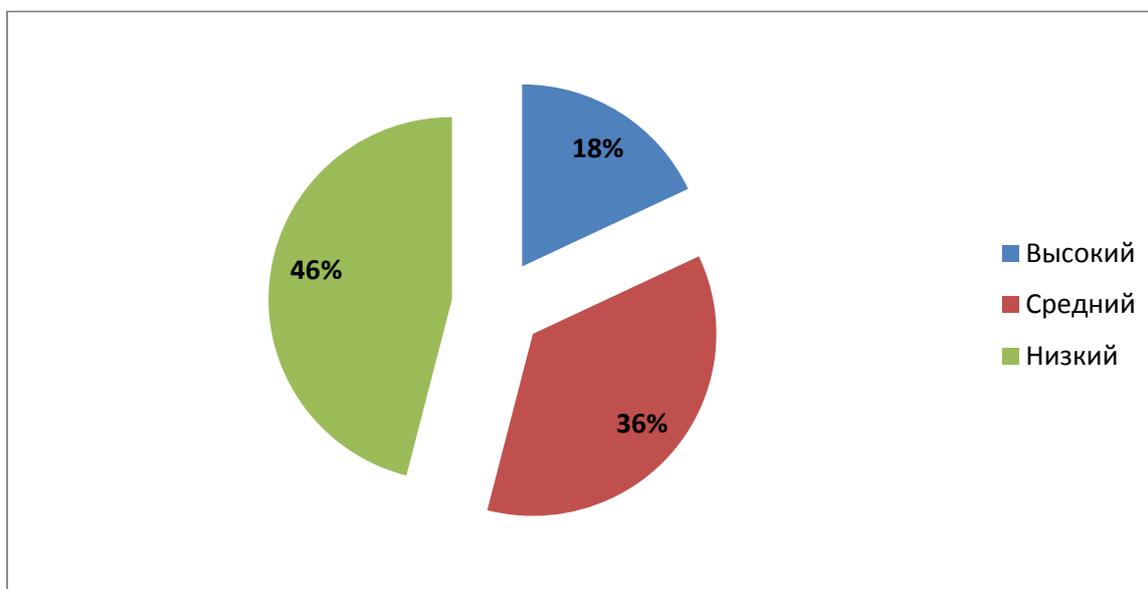


Рисунок 7– Распределение уровня психологического стресса у педагогов до применения программы психолого-педагогической коррекции.

*Тест FPI (Фрайбургский многофакторный личностный опросник)*

предназначен для диагностики состояний и личностных характеристик, которые важны в процессе социальной адаптации и регулирования поведения.

Таблица 8 – Количество педагогов по оценкам каждой шкалы опросника до применения программы психолого-педагогической коррекции (абсолют., %).

№	Наименование шкалы	Низкие оценки	Средние оценки	Высокие оценки
I	Невротичность	6 (21%)	15 (54%)	7 (25%)
II	Спонтанная агрессивность	16 (57%)	10 (36%)	2 (7%)
III	Депрессивность	8 (29%)	15 (54%)	5 (17%)
IV	Раздражительность	8 (30%)	14 (49%)	6 (21%)
V	Общительность	8 (29%)	15 (54%)	5 (18%)
VI	Уравновешенность	6 (21%)	15 (54%)	7 (25%)
VII	Реактивная агрессивность	10 (36%)	14 (50%)	4 (14%)
VIII	Застенчивость	5 (18%)	14 (50%)	9 (32%)
IX	Открытость	7 (25%)	15 (54%)	6 (21%)
X	Экстраверсия-интроверсия	8 (29%)	15 (54%)	5 (17%)
XI	Эмоц. лабильность	7 (25%)	15 (54%)	6 (21%)
XII	Мускулизм-феминизм	11 (39%)	14 (50%)	3 (11%)

По шкале «невротичность» у большинства респондентов средние оценки, у 25 % педагогов – высокие оценки (таблица 8).

Высокие баллы по этой шкале соответствуют тяжелому невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими расстройствами. По шкале «спонтанная агрессивность» 7% респондентов имеют высокие оценки, 36% – средние, 57% – низкие.

Существует необходимость стимулирования и захватывающих ситуаций делает любую задержку невыносимой. Следовательно, они не извлекают выгоду из своего негативного опыта, они неоднократно сталкиваются с аналогичными трудностями.

Такие люди равнодушны и устали. Они не видят ничего привлекательного в событиях, которые соблазняют других, и у них тоже нет своих увлечений. Они не любят перемен, они относятся к новому с осторожностью, с предубеждением, сохраняя ценность больше, чем талант.

По шкале «депрессивность» у 17 % опрошенных высокие оценки, у 54 % – средние и у 29 % – низкие.

За внешним видом отчуждения и мрака скрывается чувствительность, искренняя реактивность и постоянная воля к жертвам. В обычной жизни они характеризуются усердием, добросовестностью, целеустремленностью в сочетании с комфортностью и нерешительностью, неспособностью принимать решения без колебаний и неопределенности. Низкие оценки по шкале депрессии отражают естественное веселье, энергию и предпринимательство.

По шкале «раздражительность» 49 % педагогов имеют средние оценки, 21 % – высокие и 30 % – низкие. Высокие оценки указывают на нестабильное эмоциональное состояние с тенденцией к аффективной реакции. Уклончивы от выполнения своих обязанностей, ищут для себя выгоды. Ответственные, порядочные люди с моральными принципами – люди низкими значениями фактора раздражительности

По шкале «общительность»: низкие оценки – 29 %, средние оценки – 54 % и 18 % – высокие оценки.

По шкале «уравновешенность» получились следующие результаты: 21 % – низкие оценки, 54 % – средние оценки, 25 % – высокие оценки.

Отсутствие эмоций и хладнокровие присущи людям с низкими значениями фактора коммуникабельности.

Люди со всем согласны, готовы выполнять свои обязанности – высокие оценки. Низкие оценки фактора «баланса» указывают на состояние дезадаптации, тревоги.

По шкале «реактивная агрессивность» 14 % опрошенных педагогов имеют высокие оценки, 50 % – средние оценки, 36 % – низкие оценки. Низкие оценки – люди неактивны, стеснительны, застенчивы, мягки, довольны тем, что уже доступно и доступно.

По шкале «застенчивость»: 18 % – низкие оценки, 50 % – средние оценки, 32% – высокие оценки.

Высокие баллы по шкале отражают беспокойство, скованность, неуверенность, что вызывает трудности в социальных контактах. Высокие оценки этого фактора указывают на нерешительность и сомнения. Такие люди боятся всего, избегают рискованных ситуаций, неожиданные события вызывают страх, они ожидают только изменений от любых изменений.

Смелые, решительные люди имеют низкие оценки по фактору «стеснительность». Они свободны, независимы, даже несколько наглы в коллективе, позволяют себе вольности, любят вмешиваться во все, всегда быть на виду.

По шкале «открытость» 25% – низкие оценки, 54% – средние оценки, 21% – высокие оценки (рисунок 8).

Высокие оценки указывают на желание конфиденциально откровенного взаимодействия с другими людьми с высоким уровнем самокритики.

По шкале «экстраверсия-интроверсия»: 29 % – низкие оценки, 54 % – средние оценки, 17 % – высокие оценки. Активные, амбициозные люди имеют высокие оценки по шкале «экстраверсия-интроверсия»

Изолированность и трудности в коммуникации – низкие результаты по шкале интроверсии. Интроверты в ситуациях принудительного общения легко дезорганизованы, они не знают, как выбрать правильную линию

поведения, они либо ограничены, чрезмерно наглы, нервны и легко теряют спокойствие.

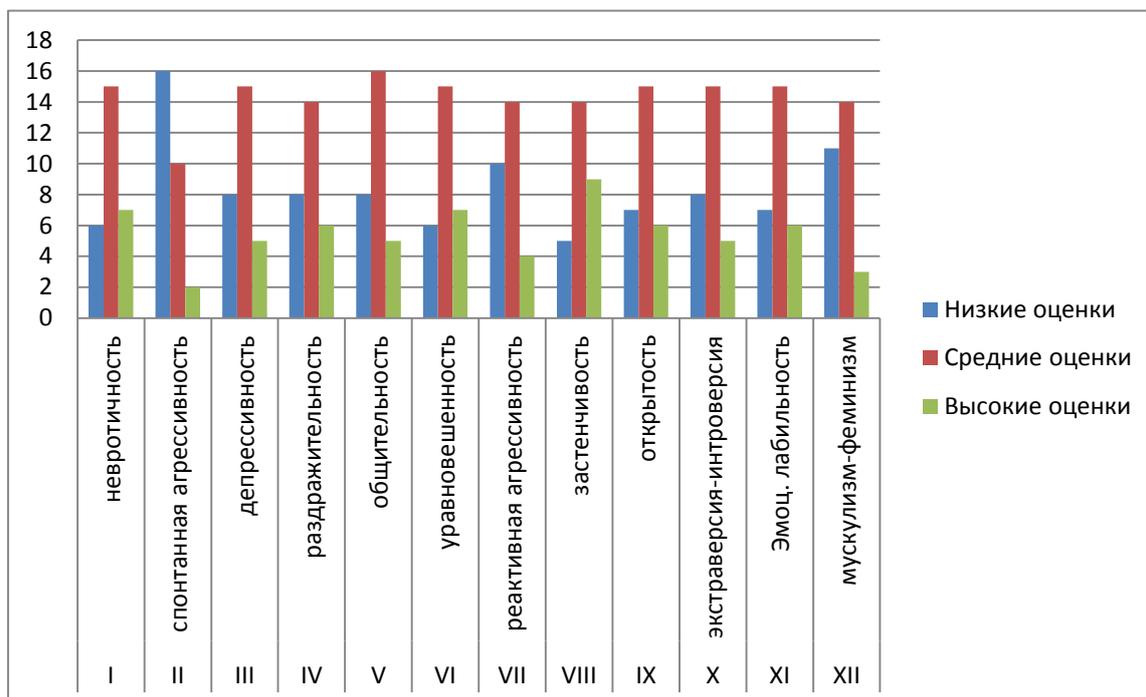


Рисунок 8 – Результаты тестирования педагогов по FPI до применения программы психолого-педагогической коррекции, количество человек.

По шкале «эмоциональная лабильность»: 21 % – высокие оценки, 54 % – средние оценки, 25 % – низкие оценки. Организованные внутренне, чувственные имеют высокие оценки - «эмоциональная нестабильность».

Шкала «мускулизм-феминизм»: 39 % – низкие оценки, 50 % – средние оценки, 11 % – высокие оценки. Смелость и предприимчивость присущи высоким оценкам по шкале «мужественность-феминизм».

*Опросник AVEM.* Информация, заполняемая воспитателями, представляет собой многофакторный диагностический инструмент, который можно использовать для определения поведения людей в ситуации, когда у них есть требования и претензии к работе.

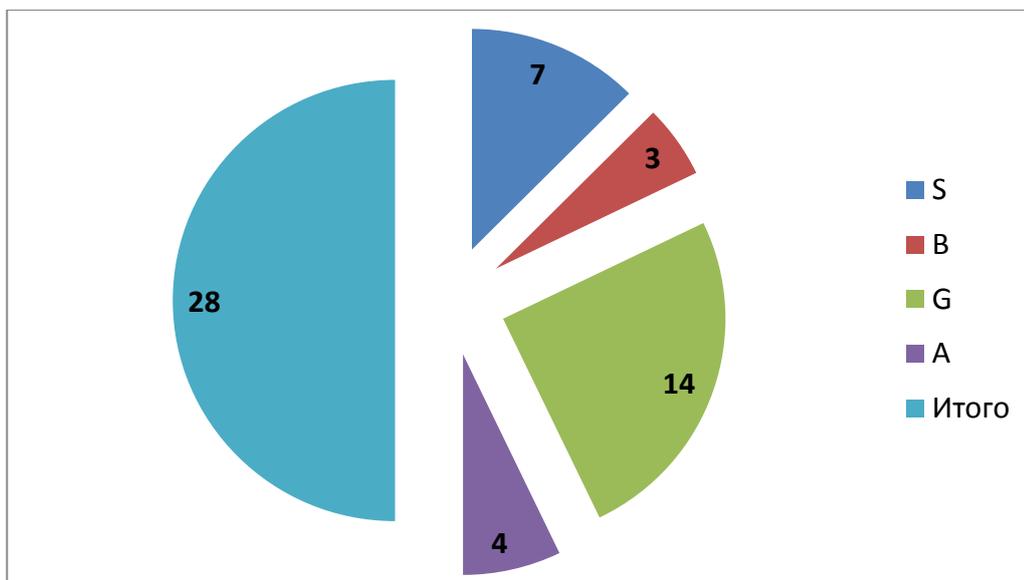


Рисунок 9 – Распределение педагогов ДООУ по типам поведения по опроснику AVEM до применения программы психолого-педагогической коррекции

### 3.2 Разработка программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

Профессия педагога требует большого самоконтроля. От бесчисленных напряженных ситуаций и контактов с подопечными и их законными представителями педагог несет нервно-психические нагрузки, проявляющиеся в чувственном истощении.

За профессиональным ростом, активной жизненной позицией стоит активность, она дает ощущение молодости и силы и не приводит к стрессам. Сбои в профессиональной деятельности, неблагоприятная психологическая атмосфера, дестабилизирующая организация деятельности приводят к снижению активности педагога, истощению его энергетических ресурсов. Поскольку «эмоциональное истощение» отрицательно сказывается на выполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами, оно тормозит профессиональное развитие личности педагога

Актуальность проблемы подтверждается результатами исследований «эмоционального выгорания» в педагогическом коллективе МБДОУ «Детский сад № 97 г. Челябинска».

Цели и задачи программы.

Цель: корректировка «эмоционального выгорания» педагогов, поиск и реализация внутренних и внешних запасов, позволяющих сохранять здоровье.

Задачи:

1. Понять и принять проблему «эмоционального выгорания» для педагогов и администрации ОУ.

2. Формировать у педагогов мотивацию к самосовершенствованию и профессиональной рефлексии.

3. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости к различного рода напряжённым факторам педагогической деятельности.

4. Обучить педагогов навыкам саморегуляции.

5. Развивать навыки эффективного общения и стратегии выхода из конфликтной ситуации.

6. Раскрыть внутренние ресурсы педагогов.

Методологический аспект.

Основными принципами реализации данной программы являются:

1. Принцип убежденности в существующей проблеме.

2. Принцип добровольности.

3. Принцип формирования среды работы данной группы заключается в соблюдении следующих правил: конфиденциальность, открытость в общении, обязательное участие в работе группы на протяжении всего времени.

4. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.

5. Принцип индивидуализации.

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

7. Принцип программированного обучения.

8. Деятельностный принцип.

Организационные условия.

Для совладания с феноменом требуется:

- постоянный профессиональный рост;
- обучение приемам снятия эмоционального напряжения;
- комфортные условия в работе группы;
- профилактика ЭВ;
- обеспечение достаточным справочным материалом и пособиями;
- забота об отсутствии излишней обремененностью;
- формирование команды на основе эмоциональной сплоченности.
- наличие принятых всеми моральных норм;
- инициативное привлечение сотрудников к процессу принятия

решений в организации.

Из вышеизложенного понимаем, что все эти меры уже смогут предотвратить появление предвестников эмоционального выгорания. Таким образом, эффективность невозможна без регулярности. Это предполагает:

- В моделировании работы для проведения занятий целесообразно учитывать стаж работы (не более 10-12 чел. в одной группе).

- Одежда участников групп должна быть свободная, не стесняющая движений, спокойных тонов, шея освобождена от галстуков, платков и т.п.

- Занятия следует проводить в кабинете, имеющем специальное освещение и хорошую звукоизоляцию.

- Необходимо динамика обследования до и после сеанса психологической разгрузки для оценки состояния людей.

- Интервьюеру не следует забывать о саморегуляции своего собственного состояния.

- Психологический настрой и защита психолога перед занятием.

Занятия с педагогами проводятся в течение учебного года. Количество занятий варьируется в зависимости от степени сложности решаемой проблемы, уровня профессиональной подготовки интервьюера ОУ.

Структура и содержание программы:

Циклы, блоки, структурные единицы программы (таблица 9)

Блок 1. Осознание педагогом существования данной проблемы.

Побуждение педагогов говорить о своих проблемах.

Блок 2. Сброс накопившихся негативных эмоций.

2.1. Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения (для групповой работы).

2.2. Саморегуляция. Упражнения для индивидуальной тренировки.

Блок 3. Релаксация.

3.1. Упражнения для групповой работы.

3.2. Упражнения для индивидуальной тренировки.

Блок 4. Рациональная терапия.

4.1. Выявление деструктивных стереотипов и работа с ними. «Как угодить самому себе». Групповое обсуждение.

4.2. Упражнения, направленные на принятие других.

4.3. Изменяем эмоциональное отношение педагогов к детям.

Блок 5. Интегративная терапия (раскрытие внутренних ресурсов).

5.1. Создание оптимального эмоционального состояния

5.1.1. Психодинамический подход, расширяющий сферу познания (осознание бессознательного материала).

5.1.2. Поведенческий подход, помогающий выработать новое, более конструктивное и зрелое поведение.

Этапы работы с эмоциональным выгоранием педагогов представлены на рисунке 3 (п. 3.2 настоящей работы).

Таблица 9. – Тематическое планирование по программе психолого-педагогической коррекции педагогов ДОУ

	Тема	Количество занятий	Упражнения
1 блок	Введение в проблему.	2-3	«Камушек в ботинке»
	Диагностика уровня «Эмоционального выгорания»		«Прогноз погоды»
			«Любовь и ярость»
			В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»
2 блок	Обучение методам снятия	6	«Тух-тиби-дух!»
			«А кроме того...»
			«Бумажные мячики»
	психоэмоционального напряжения		Пресс
			«Дрожащее желе»
			«Шутливое письмо»
3 блок	Обучение приемам релаксации	4-5	«Водопад»
			«Дотянись до звёзд»
			«Вещи, дарящие радость»
			«Сорви яблоки»
			«Голова»
4 блок	Совершенствование коммуникативных навыков	6-8	«Без ложной скромности»,
			«Копилка хороших поступков»
			«Вспомни успех»,
			«Растянись»,
	Отработка техник, направленных на поиск и раскрытие внутренних ресурсов		«Танцы-противоположности»,
			«Внимательность»,
			«Конференция зверей»,
			«Внутренняя сила»

Для того, чтобы провести корректирующую работу мы использовали психологические коммуникативные игры (приложение 1).

3.3 Оценка эффективности программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования и их анализ

*Методика исследования эмоционального выгорания* предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания — механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

На основании анкетирования педагогов ДООУ были получены данные по каждому сотруднику, которые позволили представить общую картину выраженности симптомов эмоционального выгорания по всей выборке. Данные представлены в таблице 10.

Из таблицы видно, что у 14 % респондентов сложился симптом «глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств», у 10 % опрошенных сформировался симптом «неудовлетворенность собой». У 6 % респондентов сложился симптом «загнанность в клетку». От таких людей мы слышим: «Это никогда не закончится». Симптом- следствие затяжного стресса.

Симптом «тревога и депрессия» складывается у 26 % опрошенных педагогов. Присущ он людям неудовлетворенным в своем окружении, а порой даже и в рабочем месте. У 22 % опрошенных педагогов сложился синдром «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Когда педагог не чувствует разницу между внешней экономией энергии и внутренней. Он активно сохраняет свои эмоции, порой не оправданно.

15 % педагогов имеют уже сложившийся симптом «эмоционально- нравственная дезориентация», в то же время данный симптом складывается у 24 % педагогов. Данному симптому присущи такие мнения: «Это не так», «такие люди не заслуживают хорошего отношения».

Симптом «расширение сферы экономии эмоций» сложился у 26 % педагогов, у 29 % – в процессе формирования. Присуще в общении с семьей и родными. У 19 % опрошенных педагогов сложился симптом «редукция профессиональных обязанностей». Термин редукция означает ослабление энергии.

Таблица 10 – Сводная таблица выраженности симптомов эмоционального выгорания педагогов ДОУ после применения программы психолого-педагогической коррекции (абсолют., %).

Фаза ЭВ	Синдром ЭВ	симптом не сложился	складывающийся симптом	сложившийся симптом
Напряжение	Глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств	11(57%)	6(29%)	3(14%)
Напряжение	Неудовлетворенность собой	14(69%)	4(21%)	2(10%)
Напряжение	Загнанность в клетку	15(74%)	4(20%)	1(6%)
Напряжение	Тревога и депрессия	12(61%)	5(26%)	3(13%)
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	8(40%)	7(38%)	5(22%)
Резистенция	Эмоционально-нравственная дезориентация	12(62%)	4(23%)	4(15%)
Резистенция	Расширение сферы экономии эмоций	9(45%)	6(29%)	5 (26%)
Резистенция	Редукция профессиональных обязанностей	10(51%)	6(30%)	4(19%)
Истощение	Эмоциональный дефицит	12(62%)	4(23%)	4 (15%)
Истощение	Эмоциональная отстраненность	11(58%)	6(31%)	3 (11%)
Истощение	Личностная отстраненность от проблем других людей	11(57%)	6(30%)	3(13%)
Истощение	Психосоматические нарушения	12(60%)	5(28%)	3(13%)

Симптом «эмоциональный дефицит» сложился у 15 % респондентов от общего количества испытуемых. Педагог чувствует свою ненужность, отсутствует сила для помощи не только себе, но и окружающим.

У 31 % респондентов складывается симптом «эмоциональная отстраненность». Экономия энергии в профессиональной деятельности. У 13 % опрошенных педагогов сложился симптом «личностная отстраненность от проблем других людей». Наиболее ярко выраженная форма этого симптома: «ненависть ...», «презрение ...». Также у 13 % опрошенных педагогов сложился симптом «психосоматические нарушения». Отклонение соматических состояний.

На рисунке 10 представлена выраженность каждого симптома и соответствующее количество педагогов.

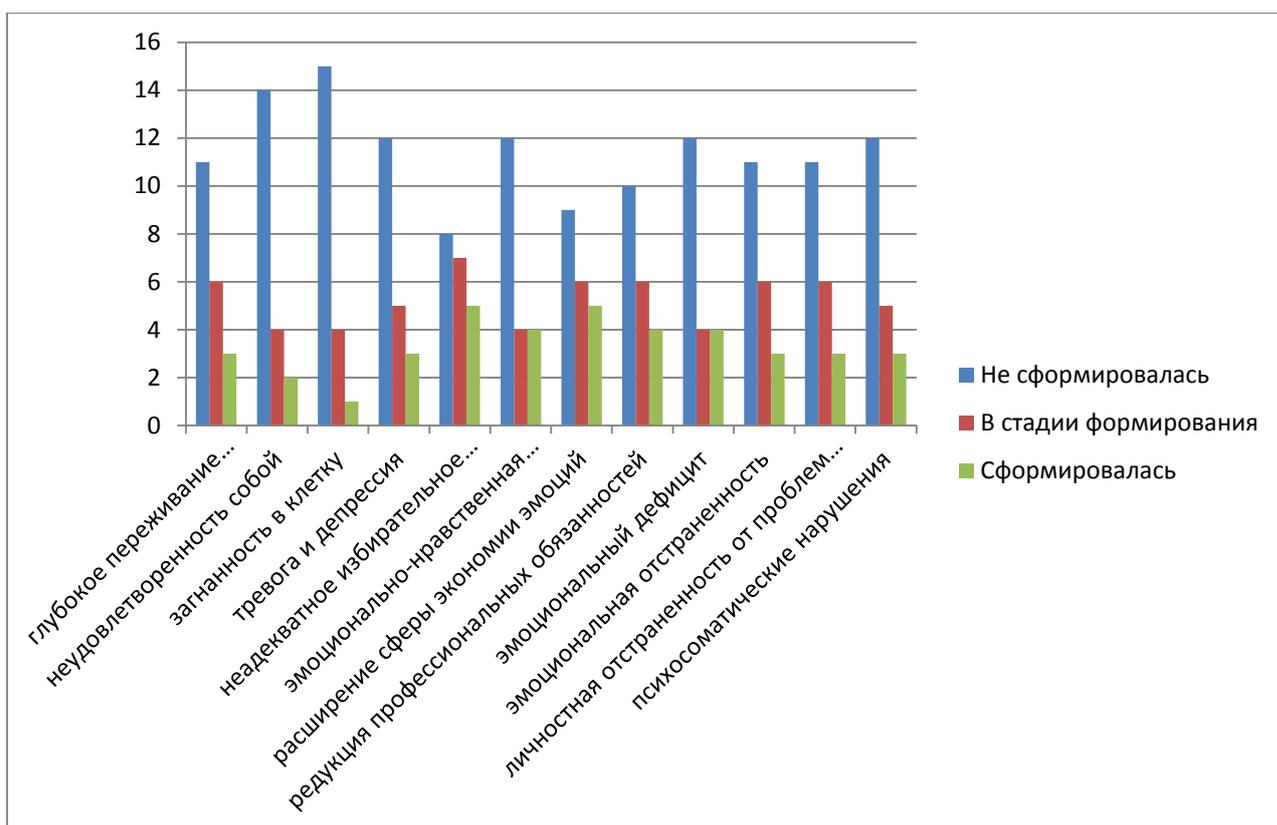


Рисунок 10 – Выраженность симптомов эмоционального выгорания у педагогов ДОУ после применения программы психолого-педагогической коррекции.

По данным выраженности каждого симптома ЭВ был проведен анализ сформированности фаз ЭВ. Результаты представлены в таблице 11.

Так, фаза напряжения сформировалась у 2 педагогов, у 4 – в стадии формирования. Фаза резистенции сформировалась у 17 % респондентов и у 34 % находится в стадии формирования. Фаза истощения сформировалась у 12 % педагогов, у 26 % респондентов находится в стадии формирования. Данные по формированию фаз ЭВ представлены на рисунках 10–13.

Таблица 11 – Сформированность фаз ЭВ у педагогов после применения программы психолого-педагогической коррекции (абсолют., %).

Фаза ЭВ	Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Сформированная фаза
Напряжение	14 (69%)	4 (21%)	2 (10%)
Резистенция	10 (49%)	7 (34%)	3 (17%)
Истощение	13 (62%)	5 (26%)	2 (12%)

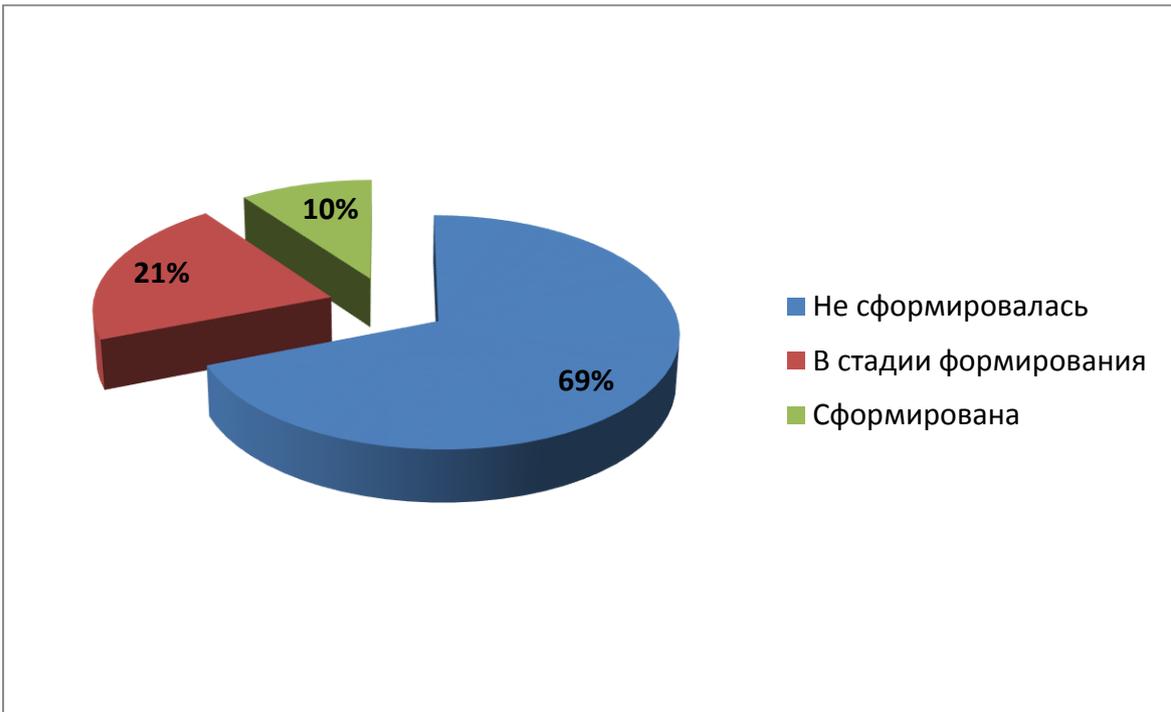


Рисунок 11 – Сформированность фазы «напряжение» ЭВ педагогов после применения программы психолого-педагогической коррекции.



Рисунок 12 – Сформированность фазы «резистенция» ЭВ педагогов после применения программы психолого-педагогической коррекции.

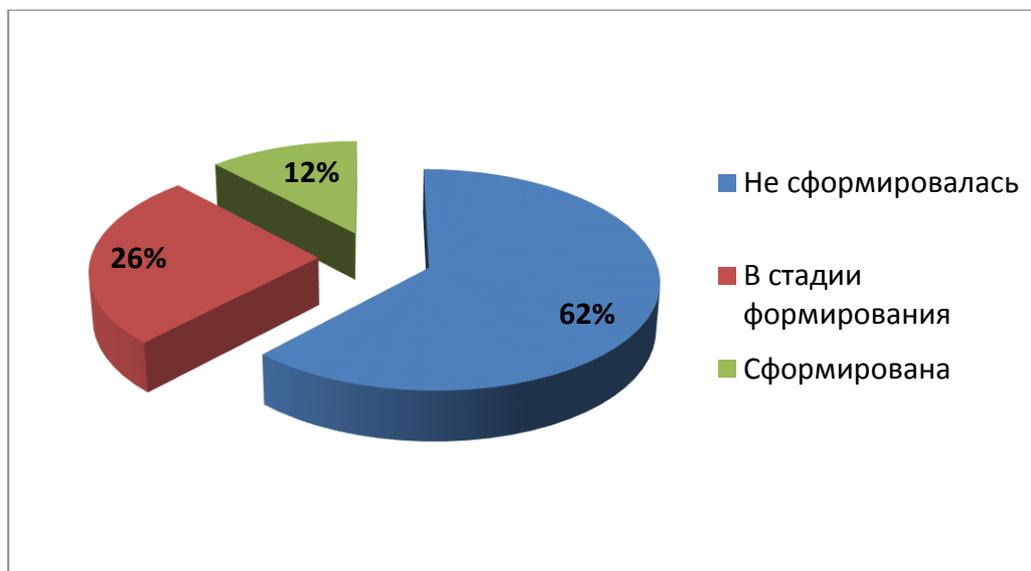


Рисунок 13 – Сформированность фазы «истощение» ЭВ педагогов после применения программы психолого-педагогической коррекции.

Для сравнения показателей уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко «до» и «после» реализации программы мы используем непараметрический критерий Т-критерий Вилкоксона (таблица 12).

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены, используем программное обеспечение MBI SPSS statistics.

Преимущества этого статистического метода состоят в том, что значения признака могут отображаться в любой шкале, распределение признака может быть произвольным и не требуется равенство дисперсий. Математические расчеты относительно простые.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$  – интенсивность сдвигов показателей эмоционального выгорания педагогов ДООУ в направлении их увеличения не превосходит уровень показателей эмоционального выгорания педагогов ДООУ в направлении уменьшения.

Н1 – интенсивность сдвигов показателей эмоционального выгорания педагогов ДООУ в направлении их увеличения не превосходит уровень показателей эмоционального выгорания педагогов ДООУ в направлении уменьшения.

Таблица 12 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

N	"До "	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	167	164	-3	3	3
2	130	132	2	2	1,5
3	105	101	-4	4	4,5
4	200	172	-28	28	26
5	137	130	-7	7	13
6	107	111	4	4	4,5
7	155	132	-23	23	25
8	201	194	-7	7	13
9	117	107	-10	10	19,5
10	143	130	-13	13	21,5
11	108	101	-7	7	13
12	177	169	-8	8	16,5
13	148	141	-7	7	13
14	166	153	-13	13	21,5
15	162	154	-8	8	16,5
16	203	185	-18	18	24
17	74	74	0	0	0
18	168	166	-2	2	1,5
19	148	158	10	10	19,5
20	121	116	-5	5	7
21	168	162	-6	6	9,5
22	133	133	0	0	0
23	164	157	-7	7	13
24	164	159	-5	5	7
25	122	116	-6	6	9,5
26	152	161	9	9	18
27	127	111	-16	16	23
28	177	182	5	5	7
					351
сумма нетипичных сдвигов					50,5

Результат:  $T_{Эмп} = 50,5$  Критические значения  $T$  при  $n=26$ . Полученное эмпирическое значение  $T_{Эмп} = 50,5$  находится в зоне значимости.

Полученное эмпирическое значение  $T_{Эмп}$  находится в зоне значимости.  $T_{Эмп} < T_{Кр}$ , изменения достоверны при  $p \leq 0,01$ .

Верна  $H_1$  – интенсивность сдвигов показателей эмоционального выгорания педагогов ДООУ в сторону направления их увеличения не превосходит уровень показателей эмоционального выгорания в сторону уменьшения. Таким образом, качественный анализ полученных результатов показал различия в уровне эмоционального выгорания по количеству педагогов «до» и «после» реализации программы. Гипотеза о том, уровень эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования преобразится (модифицируется), после внедрения модели и программы психолого-педагогической коррекции, подтверждена.

#### 3.4 Психолого-педагогические предложения, для преодоления эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

Профессия педагога требует большого самоконтроля. Из-за бесчисленных интенсивных контактов с воспитанниками и их родителями воспитатель испытывает сильнейшее нервно-психическое напряжение, проявляющееся в эмоциональном истощении. «Эмоциональное истощение» негативно сказывается на выполнении профессиональной деятельности и взаимоотношениях с партнерами, поскольку препятствует профессиональному развитию личности педагога. Для поддержания позитивного пролонгирующего эффекта разработанной программы рекомендуем развивающие занятия с элементами тренинга в процессе которого происходит:

- сознание проблемы у себя и коллег,
- организация единства в коллективе,

- становление реальной самооценки,
- обучение способам и навыкам самостоятельного снятия предвестников эмоционального выгорания,
- определение краткосрочных и долгосрочных целей,
- применение перерывов,
- овладение искусством самоконтроля,
- карьерный рост, духовный рост,
- уклоняться от ненужной конкуренции.
- эмоциональное общение,
- здоровый образ жизни,
- правильное питание,
- поддержание хорошей спортивной формы.
- следовать правилам групповой работы:
  1. Использовать имена в обращении к друг другу.
  2. Приближаться к восстановлению целостности своей личности принимая себя и других такими, какие они есть.
  3. Быть честным и говорить прямо, без скрытых претензий, не обманывая и не вводя никого в заблуждение.
  4. Избегать «оценок» комментариев друг друга и стараться выбирать «нейтральные» темы, которые не приведут к конфликту или ссоре.
  5. Принимать деятельное участие в работе группы.
  6. Уважение – ключевой аспект, который необходим для поддержания значимых личных отношений.
  7. Нести добро – главная задача.
  8. Предотвращение разглашения, утечки какой-либо информации.
  9. Состояние сознания при фокусировке внимания на происходящее в этом месте и в эту секунду, не отвлекаясь на размышления.

Поскольку синдром выгорания часто возникает из-за появления стрессовых условий, педагоги нуждаются в обучении навыку реагирования

на негативные эмоции (гнев, раздражение и др.), навыки справиться с критикой. Для этого рекомендуется делать специальные упражнения на саморегуляцию.

### Выводы по третьей главе

Профессия педагога требует большого самоконтроля. Из-за бесчисленных интенсивных контактов с воспитанниками и их родителями воспитатель испытывает сильнейшее нервно-психическое напряжение, проявляющееся в эмоциональном истощении. «Эмоциональное истощение» негативно сказывается на выполнении профессиональной деятельности и взаимоотношениях с партнерами, поскольку препятствует профессиональному развитию личности педагога. В третьей главе проводится психолого-педагогическая коррекция эмоционального дистресса воспитателей дошкольного учреждения, которая проводилась на базе МБДОУ «ДС № 97».

По результатам констатирующего этапа нами была разработана программа коррективки «эмоционального выгорания» педагогов, которая включала в себя следующие задачи:

1. Актуализировать проблему «эмоционального выгорания» для педагогов и администрации ОУ.
2. Организовать у педагогов мотивацию к самосовершенствованию и профессиональной рефлексии.
3. Дать знания педагогам о способах выработки эмоциональной устойчивости к различного рода напряжённым факторам педагогической деятельности.
4. Обучить педагогов навыкам саморегуляции.
5. Развивать навыки эффективного общения и стратегии выхода из конфликтной ситуации.

Программа психолого-педагогических рекомендаций по профилактике и психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования состояла из 4 блоков:

Блок 1. Осознание педагогом существования данной проблемы.

Блок 2. Сброс накопившихся негативных эмоций.

Блок 3. Релаксация.

Блок 4. Рациональная терапия.

Повторное тестирование педагогов по методике исследования эмоционального выгорания В.В. Бойко показало: снижение уровня фазы сформированности эмоционального выгорания на 22% (6 человек). Фаза в стадии формирования ЭВ увеличилась на 8% (2 человека), что стало следствием программы корректировки. Т.К. сформировавшаяся фаза эмоционального выгорания снизилась на 14%, 4 человека преодолели барьер сформированной фазы ЭВ.

Для сопоставления показателей уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко «до» и «после» реализации программы мы использовали непараметрический критерий Т-критерий Вилкоксона. В результате сопоставления данных получили эмпирическое значение  $T_{\text{Эмп}} = 50,5$ . Результат находится в зоне значимости, что подтверждает нашу гипотезу. о том, уровень эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования преобразится (модифицируется), после внедрения модели и программы психолого-педагогической коррекции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив литературу по проблеме эмоционального выгорания, можно сделать вывод, что вопрос на сегодняшний день, значимый, но пока слабоизученный.

Цель нашего исследования заключалась в теоретическом обосновании и исследовательская проверка эффективности психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

Для достижения нашей цели были поставлены следующие задачи:

1 Провести теоретический анализ результатов исследования синдрома эмоционального выгорания.

2. Выявить психологические особенности педагогов дошкольного образования

3. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования

4. Обосновать эффективность программы психолого-педагогической программы коррекции эмоционального выгорания.

Исследования множества основных специалистов по психологии демонстрируют непосредственную взаимозависимость личных свойств работников общественной области с выполняемыми ими обязанностями. По мере совершенствования образовательной деятельности растут и требования, предъявляемые к персонам, которые выбрали эту профессию главной жизненной миссией. В специализированной литературе рассказывается о том что, индивидуальные характерные черты следует исследовать, в первую очередь с целью выполнения верной профориентационной деятельности, присутствует потребность выполнить предупредительную, тренинговую деятельность. Отталкиваясь от

проработанной литературы и полученных в процессе изучения эмоционального выгорания педагогов ДОУ результатов, становится понятно, что есть необходимость в последующем изучении данной сферы. Т.К. особенность общественной деятельности состоит в том, что она ориентирована на обеспечение индивидуальных услуг с целью предоставления психосоциальной гармонии для существования человека.

По результатам исследования, сформированность фазы эмоционального состояния выявлена у 12 человек, что составило 43% от общего числа испытуемых. Стадия формирования была выявлена у 13 человек, что составляет 46% от общего числа испытуемых. И фаза не сформировалась у 3 человек (11%).

После разработки и внедрении корректирующей программы были проведены повторные исследования, которые показали снижение уровня фазы сформированности эмоционального выгорания педагогического коллектива МБДОУ «ДС № 97 г. Челябинска» на 22% (6 человек). Фаза в стадии формирования ЭВ увеличилась на 8% (2 человека), что стало следствием программы корректировки. Сформировавшаяся фаза эмоционального выгорания снизилась на 14%, 4 человека преодолели барьер сформированной фазы ЭВ.

Была создана программа психолого-педагогических рекомендаций по профилактике и психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Которая состоит из четырех блоков.

Первый теоретический блок. Второй – диагностический блок. Третий – коррекционно-развивающий блок. Четвертый блок – блок оценки коррекционных воздействий. Пятый блок – профилактический.

Для подтверждения гипотезы и сравнения показателей уровня эмоционального выгорания педагогов по методике В.В. Бойко «до» и «после» реализации программы мы использовали непараметрический

критерий Т-критерий Вилкоксона. В результате сопоставления данных которого получили эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}} = 50,5$ . Полученный результат находится в зоне значимости, что подтверждает нашу гипотезу. о том, уровень эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования преобразится (модифицируется), после внедрения модели и программы психолого-педагогической коррекции.

Помимо этого, была разработана программа профилактики эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

Отсюда следует, проблема, рассмотренная в работе, на мой взгляд, очень важна, поскольку эмоциональное выгорание негативно сказывается не только на самих работниках и их окружении, но также на их деятельности и их самочувствии. Здесь, важно заметить, что обязательна работа по предупреждению эмоционального выгорания работника, она должна нести предупредительный характер. Результаты моей работы может учитываться при управлении ДОУ, при планировании и оптимизации учебно-воспитательного процесса, профилактике сгорания педагога, в кадровой политике образовательного учреждения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамовская М. В. Декомпозиция целей или построение дерева целей в организации / М. В. Адамовская, П. В. Шеметов // Сибирский международный. – 2014. – № 16. – С. 119–122.
2. Андриенко Е. В. Социальная психология / Е. В. Андриенко. – Москва : Издат. центр «Академия», 2009. – 264 с.
3. Антонова Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности / Е. А. Антонова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия : Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – Т. 11, № 1. – С. 100–104.
4. Белкова Н. В. К вопросу о необходимости создания программы психолого-педагогического сопровождения социальных педагогов с эмоциональным выгоранием / Н. В. Белкова // Вестник ТОГИРРО. – 2013. – № 2. – С. 461–462.
5. Бойко В. В. Психоэнергетика / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 416 с.
6. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96–103.
7. Брюхов М. М. Социальная реабилитация специалистов социальной работы с «эмоциональным выгоранием» / М. М. Брюхов // Самопознание и самопроектирование как условия самореализации личности : Сборник научных трудов по материалам Международного форума. – Екатеринбург, 2012. – С. 30–34.
8. Васильева Н. Г. Эмоциональное выгорание педагогов / Н. Г. Васильева //: Безбарьерная среда в школе и обществе : Сборник материалов IV Международного Форума. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 60–63.

9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с
10. Выготский Л. С. Собр. сочинений : В 6 т. / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2006. – Т. 2. – 504с.
11. Гершунский Б. С. Образовательно–педагогическая прогностика : Теория, методология, практика : Учебное пособие / Б. С. Гершунский. – Киев, 2013. – 768 с.
12. Глэддинг С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 736 с.
13. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов–психологов : диссертация... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Галина Юрьевна Гольева; [Место защиты : ЧГПУ]. – Челябинск, 2010. – 226 с
14. Гордеева М. А. Эмоциональное выгорание государственных служащих в моно и поликультурных трудовых коллективах : исследовательские задачи / М. А. Гордеева, В. В. Константинов // Наука и бизнес : пути развития. – 2014. – № 4 (34). – С. 11–13.
15. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 96 с.
16. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении / В. В. Давыдов. – Москва : Педагогическое общество России, 2011. – 480 с.
17. Дарвиш О. Б. Развитие эмоциональной устойчивости будущего учителя в условиях педвуза / О. Б. Дарвиш // Психодидактика высшего и среднего образования : Материалы IX международной научно–практической конференции. – Барнаул : Алтайская государственная педагогическая академия, 2012. – С. 92–96
18. Дёмина М. С. К вопросу об эмоциональном выгорании у специалистов помогающих профессий / М. С. Дёмина // Актуальные

проблемы психологии профессиональной деятельности в системе транспорта : Сборник трудов Всероссийской научно–практической конференции, посвященной 40–летию начала строительства БАМа и 20–летнему юбилею организации Психологической службы ДвостЖД. Дальневосточный государственный университет путей сообщения; Под редакцией М. В. Сокольской. – Владивосток, 2014. – С. 95–99.

19. Денисова Т. Н. Образ времени у педагогов с эмоциональным выгоранием / Т. Н. Денисова // Научные труды SWorld. – 2012. – Т. 21, № 4. – С. 49–54.

20. Дмитриев М. Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / М. Г. Дмитриев, В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов. – Санкт-Петербург : ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.

21. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Психология. – 2013. – № 1. – С. 18–26.

22. Долгова В. И. Моделирование эмоционально-коммуникативной культуры (на примере подготовки педагогов-музыкантов) / В. И. Долгова, Я. Т. Жакупова // Forms of social communication in the dynamics of human society development : Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 – December 10, 2012). Chief editor – Pavlov V. V. – London, 2013. – С. 69–71.

23. Долгова В. И. Психолого–педагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей ДОУ / В. И. Долгова, В. К. Шаяхметова, Е. В. Образцова // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 222–231.

24. Долгова В. И. Инновационные технологии деятельности педагога–психолога : учебник / В. И. Долгова., О. А. Шумакова. – Москва : КДУ, 2009. – 96 с.
25. Долгова В.И. К проблеме формирования готовности психолога образования к сопровождению процессов управления инновационной деятельностью / В.И. Долгова // Наука. Теория и практика. Познание, 2012. – С. 55–63
26. Долгова В. И. Методические рекомендации по подготовке квалификационной работы на факультете психологии ЧГПУ / В. И. Долгова, Л. В. Иванова. – Челябинск : Изд-во : ЧГПУ, 2008. – 64 с.
27. Долгова В. И. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности / В. И. Долгова, Е. В. Мельник // Forms of social communication in the dynamics of human society development Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 – December 10, 2012). Chief editor – Pavlov V. V. – London, 2013. С. 66–69.
28. Домрачева С. А. Изучение эмоционального выгорания педагогов / С. А. Домрачева // Концепт. – 2015. – Т. 18. – С.71–75
29. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : Учебное пособие / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 320 с.
30. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И. В. Дубровина. – Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. – 464 с.
31. Изард И. Психология эмоций / И. Изард / пер.с английского А. Татлыбаева, В. Мисник. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 464 с.
32. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 784 с.

33. Калинкина Т. В. Влияние личностных особенностей и регуляторного опыта педагога на склонность к эмоциональному выгоранию / Т. В. Калинкина // Взаимодействие науки и бизнеса : Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. Лаборатория прикладных экономических исследований имени Кейнса. – 2015. – С. 190–195.
34. Карелина А. А. Психологические тесты / А. А. Карелина. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 223 с.
35. Кондратьева О. А. Личностные ресурсы психологической защиты / О. А. Кондратьева, А. А. Сукиасян // Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире : Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2015. – С. 284–285.
36. Корчуганова И. П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие) : И. П. Корчуганова / Под науч. Ред. профессора С. А. Лисицына, С. В. Тарасова. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2006. – 172 с.
37. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевкого. – Ростов н/Дону : Изд-во «Феникс», 2009. – 512 с.
38. Куимова М. В. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание педагогов / М. В. Куимова, В. Ю. Белянков // В мире научных открытий. – 2015. – № 2.1 (62). – С. 665–668.
39. Кутьина Е. В. Эмоциональное «выгорание» педагога дошкольного образовательного учреждения : диагностика и профилактика / Е. В. Кутьина // Детский сад от А до Я. – 2010. – № 1 (43). – С. 125–131.
40. Лебедева В. А. Психология сегодня / В. А. Лебедева : Материалы X регион. студ. науч.- практ. конф. (Екатеринбург, 23-24 апр.

2008 г.) / Отв. за выпуск В. А. Лебедева. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, – 2008. – 254 с.

41. Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте / В. В. Лебединский. – Москва : Академия, 2011. – 144 с.

42. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Academia, 2004. – 352 с

43. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2000. – 511 с.

44. Лисняк М. А. Эмоциональное выгорание преподавателей медицинского вуза : проблема и пути ее решения / М. А. Лисняк, Н. А. Горбач, И. О. Логинова // Сибирское медицинское обозрение. – 2014. – № 6 (90). – С. 101

45. Лукашевич Н. П. Психология труда : Учеб. пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. – Казань : МАУП, 2008. – 112 с.

46. Лурия А. Р. Высшие корковые функции и их нарушение при локальных поражениях мозга / А. Р. Лурия. – Москва : Изд-во МГУ, 2012. – 433 с.

47. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 320 с.

48. Малышева О. А. К вопросу об эмоциональном выгорании руководителя образовательного учреждения / О. А. Малышева, В. С. Веденцов // Вузовская наука – региону : Материалы XIII Всероссийской научной конференции. – Вологда, 2015. – С. 266–268.

49. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условия стресса / В. Л. Марищук. – Санкт-Петербург : Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.

50. Мартынова К. Ю. Профилактика эмоционального выгорания педагогов образовательной организации / К. Ю. Мартынова // Концепт. – 2015.
51. Маслач К. Профессиональное выгорание : как люди справляются / К. Маслач. – Москва, 1995. – 396 с.
52. Меграбян А. А. Деперсонализация / А. А. Меграбян. – Ереван : Армянское государственное издательство, 1962. – 122 с.
53. Меркулова Н. Н. Рефлексивность социальных работников и её связь с эмоциональным выгоранием / Н. Н. Меркулова // Проблемы социальной зрелости современной молодежи : Материалы международного семинара молодых ученых и аспирантов. Отв. ред. Н. А. Коваль. – Тамбов, 2013. – С. 180–185.
54. Михальцова Л. П. К вопросу об эмоциональном выгорании педагогов как проявлении профессионального травматизма / Л. П. Михальцова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 7. – С. 16–17.
55. Модель психологической помощи при эмоциональном выгорании // Международный научно–исследовательский журнал. – 2015. – № 9–4 (40). – С. 90–92
56. Моница Г. Б., Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2008. – 224 с.
57. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3-х кн-х. Кн. 1. / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 2014. – 512 с.
58. Новгородцева Е. А. Эмоциональная устойчивость личности в пространстве, незащищенном от терроризма / Е. А. Новгородцева // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 1. – № art. 75029.

59. Обознов А. А. Эмоциональная направленность учителей как личностный ресурс их устойчивости к выгоранию / А. А. Обознов, О. Н. Доценко // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 5. – С. 227–237.

60. Обознов А. А. Эмоциональная направленность учителей как личностный ресурс их устойчивости к выгоранию / А. А. Обознов, О. Н. Доценко // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 5. – С. 227–237.

61. Общая и профессиональная педагогика : Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение» : В 2-х книгах / Под ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых. – Брянск : Изд-во Брянского государственного университета, 2011. – Кн. 1 – 174 с.

62. Овчарова Р.В. Психодиагностический комплекс «Мэдос» (метод комплексной экспресс-диагностики социально-педагогической запущенности детей и подростков) / Р. В. Овчарова. – Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. – 88 с.

63. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования / Р. В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 2001. – 448 с.

64. Осухова Н. Г. Возвращение к жизни : Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания / Н. Г. Осухова, В. В. Кожевникова // Помощь помощнику : социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н. Г. Осуховой. – Москва : Изд-во «Амиго-пресс», 2006. – С. 96–112.

65. Осухова Н. Г. Возвращение к жизни : Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания / Н. Г. Осухова // Помощь помощнику : социально-психологическое сопровождение социальных работников / Под ред. Н. Г. Осуховой. – Москва : Изд-во «Амиго-пресс», 2008. – С. 96 – 112.

66. Павлова И. М. Методика проведения тренинга эмоциональной устойчивости учащихся ССУЗ / И. М. Павлова // Личностно-ориентированное обучение в профессиональном образовании : содержание-формы – проблемы : Матер. XIII науч.-практ. конф. / Под ред. профессора Н. А. Цырельчука. – Минск : Минский гос. радиотехнический колледж, 2011. – С. 90–95.
67. Платонов К. К. Занимательная психология / К. К. Платонов. – Москва : Римис, 2011. – 304 с.
68. Попова Т. А. Самоактуализация как условие совладания с эмоциональным выгоранием педагога / Т. А. Попова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 857.
69. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 352 с.
70. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 114 с.
71. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. / Под ред. В. Н. Дружинина. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2011. – 656 с.
72. Ракицкая А. В. Социодемографические характеристики и эмоциональное выгорание у педагогов / А. В. Ракицкая // Научное обозрение : гуманитарные исследования. – 2014. – № 8. – С. 57–62.
73. Рапохин Н. П. Исследование эмоционально–волевой устойчивости в условиях значимой деятельности / Н. П. Рапохин // Психологический журнал. – 2011. – Т. 2, № 5. – С. 92–98.
74. Реан А. Психология адаптации личности / А. Реан, Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006 – 479 с.
75. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95.

76. Рогов Е. И. Многофакторный личностный опросник FPI (форма В) // Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов. – Москва, 1999. – Кн. 1. – С. 224.

77. Рязанова К. Ю. Профилактика эмоционального выгорания педагогов образовательной организации / К. Ю. Рязанова // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 81–85.

78. Савельев А. Я. Модель формирования специалиста с высшим образованием на современном этапе / А. Я. Савельев. – Москва, 2009. – 72 с.

79. Сайдутова З. С. Эмоциональное выгорание у представителей помогающих профессий / З. С. Сайдутова, О. М. Красноярцева // Перспективы развития психологической науки и образования третьего тысячелетия : Материалы III международной научно-практической конференции. Отв. редакторы Н. В. Николаева, Г. Б. Телятникова. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 59–69.

80. Седнева О. Ю. К вопросу об эмоциональном выгорании педагога / О. Ю. Седнева // Наука и образование в жизни современного общества : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 132–134.

81. Слободчиков В. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : Просвещение, 2010. – С. 147.

82. Степанов Ф. Г. Профессиональное выгорание и эмоциональная направленность учителя / Ф. Г. Степанов, О. Э. Щукина // Евразийское Научное Объединение. – 2015. – Т. 2, № 4 (4). – С. 169–172.

83. Суховершин А. В. Возможности психологической помощи в санаторно–курортных условиях при эмоциональном выгорании с экзистенциальными проблемами / А. В. Суховершин, Э. И. Мещерякова // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 353. – С. 182–189.

84. Технология формирования социальных навыков. Метод. пос. для психологов и соц. педагогов ИТУ / Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого. – Москва : Просвещение, 2011. – 209 с.

85. Тимашева Л. В. Эмоциональное выгорание сотрудников пенитенциарной системы / Л. В. Тимашева // Общесоциальные проблемы правопонимания и правоприменения : теория и практика Министерство образования и науки Российской Федерации, муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования. – Казань : Волжский институт экономики, педагогики и права, 2011. – С. 385–389.

86. Ткачева Т. М. Эмоциональное выгорание педагога вуза : превентивные меры и ликвидация последствий / Т. М. Ткачева, З. С. Сазонова // Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Московский государственный агроинженерный университет им. В. П. Горячкина. – 2014. – № 4. – С. 30–35.

87. Трушников Д. Ю. Синдром первичного эмоционального выгорания молодых преподавателей как социальный феномен / Д. Ю. Трушников // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2012. – № 1. – С. 179–183.

88. Фельдштейн Д. И. Мир Детства в современном мире (проблемы и задачи исследования) / Д. И. Фельдштейн. – Москва : МОДЭК, 2013. – 336 с.

89. Фетискин Н. П. Социально–психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

90. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

91. Човдырова Г. С. психологические свойства, препятствующие эмоциональному выгоранию личности как синдрому развития хронического стресса / Г. С. Човдырова, М. И. Осипова, Т. С. Клименко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – № 3. – С. 88–90.
92. Шibaева Г. Е. Эмоциональная устойчивость сотрудников УИС как фактор профессионализации личности / Г. Е. Шibaева, Р. И. Зюзин // Культура и образование. – 2014. – С. 12.
93. Эмоциональное выгорание государственных служащих в моно и поликультурных трудовых коллективах : исследовательские задачи // Наука и бизнес : пути развития. – 2014. – № 4 (34). – С. 11–13.
94. Якиманская И. С. Требования к учебным программам, ориентированным на личностное развитие подростков / И. С. Якиманская // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 77.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ К ПРОГРАММЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

#### ПЕДАГОГОВ ДОУ

#### ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

##### **«Камушек в ботинке»**

Цель: В этой игре используется метафора, с помощью которой педагоги могут сообщать о своих затруднениях, как только те возникают.

Время от времени имеет смысл проводить эту игру в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих проблемах.

Инструкция: Расскажите мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек?

Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете всё как есть. Может быть, так случается, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек.

Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете ботинок и вытряхиваете камушек. Однако на ноге уже может быть маленькая ранка, и тогда маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся и вытащим его оттуда, то нога останется целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы и не малые.

Если вы нам скажите «У меня камушек в ботинке», то мы все поймём, что вам что-то мешает, и мы сможем об этом поговорить. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Если нет, то скажите «У меня нет камушка в ботинке», а если есть, то давайте обсудим ваш «камушек».

Необходимо дать возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камушки».

##### **«Прогноз погоды»**

Цель: На данный момент определить эмоциональное состояние каждого.

Инструкция: «Нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете нам рассказать, что у вас сейчас «дождливая погода» или и вовсе «шторм», а может быть, для вас уже выглянуло солнце».

### **«Любовь и ярость»**

Цели: Когда мы испытываем любовь и ненависть, эти чувства вызывают у нас различные телесные ощущения. Это упражнение помогает сконцентрироваться именно на них. И доказать себе, что мы в силах контролировать свои эмоции.

Инструкция: Разделитесь на две колонны и выберите себе пару. Определите, кто будет первым. Закройте глаза и представьте себе кого вы очень любите. Кто у вас вызывает положительные эмоции. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть оно усиливается. А теперь, определите где это чувство расположено в вашем теле? Какого оно цвета? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.) Теперь выслушайте рассказ своего напарника о том, что он при этом наблюдал. Задайте ему вопросы "Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком я думал? Поговорите, друг с другом о том, что вы при этом обнаружили. Вопросы тому, кто делал упражнение: "Где в своем теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство?" (2 минуты.)

А теперь снова закрой глаза и представьте себе человека, который выводит вас из себя. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве, которое вызывает у вас этот человек. Пусть эта ярость растет. Где в вашем теле располагается это чувство? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своем теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты.)

Затем поменяйтесь ролями.

## **СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

### **«Тух-тиби-дух!»**

Цель: Снятие негативных настроений и восстановление сил.

Инструкция: Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-

настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя педагоги должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться. Поднимется настроение.

#### **«А кроме того...»**

Цель: Эта игра — отличное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Инструкция: Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что не пятница, иногда — потому что идет дождь, иногда — потому что назначили собрание и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: "А кроме того...". Продолжать эту игру 2-3 минуты.

#### **«Бумажные мячики»**

Цель: улучшение внутреннего состояния, настроения. Выброс негативных эмоций.

Инструкция: Разделитесь на две команды. Возьмите по листку бумаги, сделайте из него плотный мячик, и по команде забрасывайте противников своими «снежками». Не переходите на сторону противника, не фальшифте.

#### **«Пресс»**

Цель: упражнение способствует нейтрализации и подавлению эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Инструкция: Эту игру нужно проводить перед стрессовой ситуацией, для уверенности в себе и способности управлять ситуацией. Человек про себя представляет мощный пресс, который опускается сверху вниз, уничтожая негативную эмоцию. Выполняя упражнение, важно добиться ощущения физической тяжести внутреннего

пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и напряжение, которое она несет.

#### **«Дрожащее желе»**

Цель: пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности.

Инструкция: Встаньте напротив, плотно прижавшись, друг к другу. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками. Показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

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

#### **«Шутливое письмо»**

Цели: побудить педагогов решить проблему, если подойти к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

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

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

### **ПРИЕМЫ РЕЛАКСАЦИИ:**

#### **«Водопад»**

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и 2-3 раза выдохните. Представьте, что вы рядом с водопадом. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нее падает мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте,

как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем расслабляются рот, мышцы шеи. Белый свет струится по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет падает с вашей спины, и вы замечаете, что напряжение в спине исчезает, и она также становится мягкой и расслабленной. И свет течет по твоей груди, по твоему животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами без всяких усилий можете вдохнуть и выдохнуть глубже. Это заставляет вас чувствовать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет также течет через ваши руки, ладони, пальцы. Вы замечаете, как руки и ладони становятся мягче и расслабленнее. Свет проходит через ваши ноги к ступням. Вы чувствуете, что они также расслабляются и смягчаются. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

#### **«Дотянись до звёзд»**

Встаньте, расправьте плечи и расслабьтесь, закройте глаза. Сделайте три медленных, спокойных, глубоких вдоха. Затем представьте над собой ясное безоблачное звездное небо. Посмотрите на особенно яркую звезду, представьте, что она представляет ваше самое сокровенное желание иметь что-то или кем-то стать (в течение 15 секунд). Теперь поднимите руки к небу, чтобы прикоснуться к своей звезде. Сделайте все возможное, потянитесь как можно выше и убедитесь, что вы достигли своей звезды. Снимите его с ночного неба, опустите руки и осторожно поместите его в красивую большую корзину перед собой (если упражнение выполняется группой людей, подождите, пока все участники не сложат каждую звезду в свою корзину).

#### **«Вещи, дарящие радость»**

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Теперь вспомните о тех вещах, которые когда-либо дарили вам радость и хорошее настроение. Выберите что-нибудь, что вам кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках цветов, возможно-уютное тепло постели, возможно-освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем... Припомните свои чувства в это мгновение счастья (1 минута).

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего вам радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудьте само ощущение радости, храните его.

Теперь потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

#### **«Сорви яблоки»**

Представь, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу, каким образом ты можешь их срывать. Видишь, вверху справа висит большое яблоко. Потянись правой рукой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Нагнись и положи его на траву. Теперь медленно выдохни. То же делаем другой рукой.

#### **«Голова»**

Цель: снятие напряжения, головных болей, тяжести в затылочной области головы.

Станьте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себя, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор рукой, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ:**

#### **«Без ложной скромности»**

Цели: В этой игре педагоги могут развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры они могут понять какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например? Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной

форме. Например: «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю».

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

### **«Копилка хороших поступков»**

Цель: для повышения самооценки и самоуважения.

Инструкция. Возьмите лист бумаги. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали в течение этой недели. Выберите из этого перечня три поступка, которыми вы особенно гордитесь, и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что выбрали именно три пункта. После того как вы их запишите, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события.

### **«Вспомни успех»**

Цели: взрослые сильнее привязаны к своим старым успехам и достижениям, чем они думают. Дадим возможность вновь пережить былые ощущения всем своим телом и дадим своего рода "закладку", с помощью которой они всегда смогут раскрыть нужную страницу в своей памяти.

Перед началом выполнения задач, требующих творческого подхода, попросите воспользоваться своими "закладками" и почувствовать всем своим телом оптимистический настрой на успех. Скажите: «Сядьте ровно и сделайте три глубоких вдоха... Вспомните о своих прошлых достижениях и раскройте свою "закладку успеха"»

### **«Растянитесь»**

Цели: Успех человека в жизни во многом определяется его представлением о себе. Научившись мысленно раздвигать границы собственного образа "Я", мы сможем делать это и в повседневной жизни. В этом упражнении мы используем потягивающие и растягивающие движения тела. С их помощью мы помогаем понять, что они могут достать те вещи, которые находятся вне пределов их досягаемости в обычных условиях.

Инструкция: Сейчас вы можете научиться растягивать свое тело и дух.

Встаньте где-нибудь на свободном месте и закройте глаза. Представьте, что у вас в руках комок глины. Начните разминать его, старайтесь, чтобы он стал как можно более мягким. Возможно вам понадобится для этого вся сила кистей рук и предплечий. (30 секунд.)

Теперь откройте глаза. Покажите мне различные способы того, как вы можете растягивать этот комок размягнутой глины. Вы можете крутить его между ладоней, чтобы он от этого вытягивался, можете его растянуть, можете зачищивать края и сделать из них тонкие жгутики. Когда вы захотите растянуть свой комок глины другим способом, сначала снова скатайте его в мягкий шар... (2—3 минуты. Во время этой процедуры имеет смысл переходить от человека к человеку и смотреть, как люди выполняют это задание.)

Это у вас хорошо получилось. Теперь положите комок глины перед собой на пол, встаньте ровно и прямо и снова закройте глаза. Представьте, что ваши ноги прочно прикреплены к полу. Теперь высоко-высоко задержите свои руки в небо, как будто вы хотите достать ими до звезд. Встаньте на цыпочки...

Наклонитесь и прикоснитесь к полу... Как далеко от тела вы можете потянуться руками по полу в одну сторону, не сгибая колен? А теперь в другую сторону?

А теперь покажите мне, как далеко вы можете вытянуть руки позади спины?

Представьте, что вы находитесь в большом стеклянном шаре, который окружает вас со всех сторон. Оставайтесь в середине этого шара и попытайтесь прикоснуться к нему изнутри кончиками пальцев и носками ног. Постарайтесь достать до всех точек этого шара. Если хотите, вы можете для этого вертеться на месте, но следите за тем, чтобы вы всегда стояли точно в середине этого шара (1-2 минуты.)

Теперь остановитесь, пусть ваши глаза будут закрыты. Представьте, что ваше тело во все стороны немного расширилось и удлинилось. Представьте себе какую-нибудь новую интересную цель, которую вы хотели бы достичь. Может быть, вы хотели бы научиться играть в новую компьютерную игру или играть на ударных инструментах... Представьте себе, как вы тянетесь к этой цели, пока не достанете до нее. Посмотрите, что вы делаете, чтобы дотянуться до этой цели. А теперь постарайтесь увидеть, как вы достигли этой цели и делаете при этом все, что хотите. Насладитесь тем, что смогли достичь эту цель. Порадуйтесь этой новой возможности (1-2 минуты.)

А теперь немножко потрясите головой, откройте глаза и вернитесь на свои места.

Анализ упражнения:

- Что чувствовало твое тело, когда ты вытягивал его?
- Смог ли ты почувствовать, что твое тело стало немного больше?
- Какую цель ты себе представил?
- Что потребовалось тебе для того, чтобы достичь эту цель?

— Что ты ощущал, когда достиг этой цели?

— Почему легче всего достичь именно ту цель, которую очень точно себе представляешь?

### **«Танцы-противоположности»**

Цель: элиминация агрессии и импульсивности.

Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один человек в паре изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый – трусливый, спокойный – агрессивный, злой – добрый.

### **«Внимательность»**

Сядьте удобно, опершись спиной, поставив ноги на пол и опустив руки вдоль тела или положив их на колени.

Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании, не пытайтесь его оценивать.

Просто следите за ощущениями от вдоха и выдоха, за изменением температуры воздуха, который вы вдыхаете и выдыхаете.

Следите за движениями груди и живота при вдохе и выдохе, а также за звуками дыхания. Если вы начнете отвлекаться, это нормально — просто вновь сконцентрируйтесь на дыхании.

Выполняйте это упражнение в течение двух минут, заново сосредоточиваясь на дыхании каждый раз, когда начинаете отвлекаться. Внимательность — это не отсутствие мыслей, это осознанность, сосредоточение. Пытаться остановить мысли очень утомительно и практически нереально. Мысли будут приходить и уходить, а вы просто следите за ними, переводя внимание на дыхание. Отнеситесь к мыслям как к облакам: они появляются и исчезают. Не вступайте с ними в контакт, отметьте их и дайте уйти.

Возможно, потребуется повторить упражнение несколько раз, пока вы не научитесь быть в настоящем и наслаждаться каждым его мгновением. Будьте терпимы к себе. Всё получится.

### **«Конференция зверей»**

Цели: эта игра-фантазия поможет обнаружить составляющие "Я - образа". Звери здесь – символ собственной личности. В этой игре особенно важно, чтобы все не были напряжены.

Инструкция: Я хочу вам предложить одну фантазию. Садитесь на стул и закрывайте глаза. Вдохните три раза глубоко...

Последовательно ощути различные части своего тела. Расслабь пальцы ног, ступни, колени... Расслабь целиком свои ноги, ладони, локти, плечи, живот, грудь, шею, лицо и глаза... Когда твое тело расслабленно, ты можешь лучше концентрироваться. Представь себе какой-нибудь простой предмет и посмотри на него совершенно спокойно; это может быть, например, цветок или горящая свеча.

Представь теперь, что ты на прекрасном лугу. Повсюду густой туман, так что ты видишь все вокруг очень нечетко. Посчитай, не спеша, в обратном порядке (от десяти до нуля) и посмотри, как туман под твой счет медленно поднимается вверх и рассеивается. Ты уже лучше видишь вокруг себя. И с каждым вдохом у тебя прибавляется тепла и возникает много приятных чувств. И ты можешь еще больше расслабиться, как после дня, когда ты совершил пеший поход. Тебе страшно хочется провалиться в глубокий сон, в котором ты увидишь четырех зверей. Изучи их, понаблюдай, что они все вместе делают. У тебя есть пять минут на это. (5 минут.)

С каждым из животных у тебя есть что-то общее — какое-нибудь свойство характера или одинаковые способности. Найди время, чтобы поговорить со всеми зверями. (3 минуты.)

Попрощайся теперь со зверями. Оставь их на лугу и возвращайся назад. Вдохни глубоко, потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй зверей, которых ты видел. Дайте затем каждому возможность показать Вам свой рисунок и порассуждать о том, что именно каждый зверь говорит о его личности.

### **«Внутренняя сила»**

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4-5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Потом подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребенка до размера горошины и положите в свое сердце.