



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
68,79 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
«4» 10 2022 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-510/227-5-1
Попкова Лидия Георгиевна

Научный руководитель:
к. псих. н., доцент, зав. кафедрой
ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ	8
1.1 Проблема эмоционального выгорания в научных исследованиях	8
1.2 Особенности эмоционального выгорания педагогов.....	15
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты...23	
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПЕДАГОГОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ.....	29
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ.....	48
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам по преодолению синдрома эмоционального выгорания	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	73

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.Методики диагностики эмоционального выгорания и психологической защиты педагогов	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования эмоционального выгорания и психологической защиты педагогов	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.....	122

ВВЕДЕНИЕ

В современных реалиях динамичного развивающегося мира происходит совершенствование образовательной системы, в связи с этим требования к педагогам тоже повышается. Это касается не только системного подхода к преподаваемому предмету, но и к определённым личностным качествам педагогов, в противном случае это приведет к снижению эффективному взаимодействию в профессиональной среде.

Когда человек на протяжении длительного времени отдает слишком много времени и не восполняет ее, то наступает «выгорание». Учителя находятся в постоянном взаимодействии с другими людьми, интенсивность и эмоциональность этих взаимоотношений может быть разной, поэтому педагогические работники вынуждены выстраивать своеобразный барьер от коллег, родителей и даже обучающихся, что неизбежно ведет к снижению эмпатии, иначе им грозит эмоциональное выгорание. С другой стороны, в педагогической деятельности очень важно сохранять эмпатию для качественного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Поэтому в современных условиях необходимо позаботиться о сохранении здоровья педагогов, в том числе психологического здоровья.

Возникновение эмоционального выгорания зависит от индивидуальных особенностей личности. Так же стоит отметить, что большую роль играют защитные механизмы, которыми личность оберегает себя.

Защитные механизмы помогают педагогическим работникам снизить тревожность, преобразовать угрозу или же вообще справиться с проблемой. Однако не всегда механизмы психологической защиты можно рассматривать как добрые помощники. Они являются препятствием в адаптации личности, уходом от проблем или перекладыванием его на кого-то другого. В неожиданной ситуации, учитель, в первую очередь, должен

разрешить проблему с наименьшим ущербом для детей, за которых он отвечает. Защитные механизмы могут лишить педагога той гибкости, что должна присутствовать в профессиональных качествах учителя.

По мнению В. В. Бойко, синдром эмоционального выгорания можно рассматривать как один из механизмов защиты. Проявляется оно неосознанно, как и все механизмы психологической защиты и является реакцией на стрессовые ситуации или психотравмирующее воздействие.

Выше сказанное определяет актуальность в поиске решений методов по профилактике эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивных защитных механизмов.

Важно на уровне подготовки и переподготовки педагогических работников разрабатывать и внедрять специальные программы по профилактике эмоционального выгорания.

Изучением данной проблемы занимались такие отечественные ученые Ф.В. Бассин, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Б.В. Зейгарник, Э.И. Каменская, Э. И. Киршбаум, Л.М. Митина, И.М. Никольская., Н. А. Подымов, Л.С. Подымова, Е.С. Романова.

Вышеизложенное определило тему выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

Объект: эмоциональное выгорание педагогов.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

Гипотеза исследования:

1. Педагоги характеризуются высокими показателями эмоционального выгорания, которые негативно влияют на выполнение профессиональной деятельности, что требует разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции.

2. Уровень эмоционального выгорания педагогов коррелирует с напряженностью механизмов психологической защиты.

3. Уровень эмоционального выгорания педагогов возможно изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему эмоционального выгорания в научных исследованиях.

2. Выявить особенности эмоционального выгорания педагогов.

3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, провести опытно-экспериментальное исследование и анализ его результатов.

6. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Подобрать психолого-педагогические рекомендации педагогам по преодолению синдрома эмоционального выгорания.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам: опросник "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте в адаптации Л.И. Вассермана, методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко, методика определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В. В. Бойко).

3. Математически-статистические: метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы в качестве базы исследовательской, аналитической и проектной деятельности педагога-психолога, рассматривающего тему эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

База исследования: МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска». В исследовании приняли участие преподаватели в количестве 17 человек. Возраст от 24 до 60 лет, опыт работы в качестве педагогического работника от 1,5 до 40 лет.

Результаты исследования обсуждались на международной научно-практической конференции «Современное образование и педагогическое наследие академика А.В. Усовой».

По теме выпускной квалификационной работы опубликована научная статья: Психологические предикторы эмоционального выгорания педагогов / О. А. Кондратьева, Л. Г. Попкова // Современное образование и педагогическое наследие академика А. В. Усовой: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Челябинск, Край Ра, 2021. – С. 176 – 180. -

URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47302161_91902749.pdf

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

1.1 Проблема эмоционального выгорания в научных исследованиях

Впервые термин выгорание (burnout (англ.) – сгорание, выгорание, затухание горение) предложил Герберт Фрайденберг (H.J. Freudenberger, 1974). Термин был применен для работников психиатрического учреждения, которые находились в тесном общении с клиентами. Работникам приходилось соприкасаться с эмоционально перенасыщенной атмосферой, что сказывалась на их психологическом состоянии [Цит. по: 67, с. 105].

Синдром эмоционального выгорания по-другому называют «психологического» или «профессионального» выгорания. В данной работе будут употребляться все термины, в зависимости от автора, исследовавшего данное явление. Эмоциональное выгорание стало предметом широкого научного анализа с 60-х гг. и не потеряло своей популярности в современных реалиях жизни. Об этом доказывает большое число публикаций и аналитических обзоров, как отечественных: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н. В. Козина, А.А. Рукавишников, Л. С. Чутко, и др., так и зарубежных авторов (Aronson E., Brill P., Burisch M., Pines A., Cherniss C. и др.) [Цит. по: 57, с. 103].

Американские ученые К. Маслач и С. Джексон (Maslach C., Jackson S., 1986) разработали опросник для количественной оценки эмоционального выгорания, предварительно систематизировав его характеристики [Цит. по: 68, с. 907]. В России данный опросник был адаптирован Н. Е. Водопьяновой и дополнен математической моделью НИПНИ им. Бехтерева. Рассмотрев опросник, можно отметить, что синдром эмоционального сгорания определяется в трех группах: истощение – ощущение бессилия и пустоты; деперсонализации – появление грубости, цинизма, черствости в отношениях;

редукция личных достижений – обесценивание собственных достижений, потеря смысла в работе[Цит. по: 34, с. 5].

Н. Е. Водопьянова в своей работе отмечает, что одной из причин появления профессионального выгорания - это наличие стрессов на рабочем месте. Влияние стрессов ведет к потере физических и моральных сил человека, а после этого к снижению здоровья и появлению хронических заболеваний [12, с. 18].

Так же В.В. Бойко определил, что симптомы эмоционального выгорания связаны с фазами стресса (напряжения, резистенции и истощения). К числу вызывающих стресс (стрессогенных) факторов относятся: острые или хронические психотравмирующие обстоятельства; выраженные неблагоприятные жизненные перемены; учебные или производственные перегрузки; конфликты в семье или на работе[8, с. 97].

Н. Е. Водопьянова указывает на то, что реагирование на стресс зависит от личностных особенностей человека и выделяет несколько типов людей.

Например, для жизнелюбивого типа, таких людей можно охарактеризовать: энергичные, импульсивные, рискованные, для них частая смена интересов является нормой. У таких людей стресс может вызвать только монотонная, рутинная скучная работа.

А люди тревожного типа, такие люди склонны постоянно рефлексировать, переживать о будущем, которое еще не случилось и переживать о неудачах, которые еще не произошли, их к стрессу могут привести резкие перемены в жизни или чрезмерно ответственная работа[12, с. 22].

В. В. Бойко обращает внимание на органические причины – свойства нервной системы, степень подвижности эмоций, психосоматические нарушения [8, с. 97].

Если посмотреть на системно-структурный анализ эмоционального выгорания, можно выделить факторы, способствующие к его формированию:

пространственные, временные, энергетические и информационные. Рассмотрим каждый в отдельности.

Временные факторы – точнее дефицит времени или его ограниченность. Когда у человека мало времени для принятия решения или на организации какого-либо мероприятия, человек начинает волновать т.к. на него влияют внешние факторы. Он становится раздражительным, конфликтным, чувствительным. Ответственность, плохо спланированные решения ведут к неизбежному стрессу и психосоматическим расстройствам.

Пространственные факторы – увеличению дистанции в отношениях людей, особенно если до того существовали ритуальные формы общения, была легкость, близость. После этого человек способен на критику и агрессивность в процессе общения, перекладывание вины за собственную неспешность другим людям.

Энергетические факторы – осознание безнадежности, бессилия своего положения, соответственно – это истощение, упадок сил, потеря интереса к профессиональной деятельности.

К информационным факторам относятся утраты способности удерживать несколько целей сразу, быстро переходить от одной деятельности на другую, снижение объема и концентрации внимания.

Предложенный системно-структурный анализ профессионального выгорания позволит специалистам социальных профессий понимать и самое главное узнавать формирование эмоционального выгорания [23, с. 79].

Эмоциональное выгорание - это динамический процесс, который возникает поэтапно. Поэтому стоит выделить основные этапы его развития. С.А. Игумнов, В.Н. Склема, М.М. Скугаревская, в своей работе, ссылаясь на труд Д. С. Фелтона (Felton, J.S), обозначают следующие этапы формирования:

1. Предупреждающая фаза, которая проявляется в чрезмерном участии, затем в истощении (чувства усталости, бессонницы).

2. Снижение уровня собственного участия, в частности отношение к коллегам, ученикам, окружающим людям. Отсутствием эмпатии, негуманное отношение к людям, нежелание выполнять рабочие обязанности, потеря жизненного идеала.

3. Эмоциональные реакции. На этом этапе прослеживается появление депрессивного настроения, агрессии.

4. Деструктивное поведение, которое проявляется в снижении следующих сфер: мотивационной, интеллекта, эмоционально-социальной. Как правило, такой человек не выполняет сложные задачи, снижена инициатива, избегает контакты и общение с другими людьми.

5. Психосоматические реакции, которые определяются в появлении соматических заболеваний.

6. Разочарование - крайний этап, который показывает, что синдром профессионального выгорания сформирован. (Отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, экзистенциальное отчаяние, безысходность) [5, с. 22].

В. В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты и дает следующее понятие «Эмоциональное выгорание - выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Психологическая защита – это система ограждения внутреннего мира личности от информации, которая разрушает его душевное состояние [Цит. по: 14, с.16].

Роберт Плутчик стал автором одной из самых известных современных теорий психологической защиты. Ему принадлежит идея о том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций. Теория Роберта Плутчика была дополнена структурной теорией личности Г. Келлемана. Восемь базовых эмоций, которые Р. Плутчик рассматривал как средства адаптации (страх, гнев, радость, печаль, принятие, отвращение,

ожидание, удивление). Указанные эмоции выступают прототипами базисных адаптивных реакций [Цит. по: 48, с.26]. Из этого выходит, что существуют восемь основных механизмов: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование, которые взаимодействуют с восьмью основными эмоциями. Механизмы психологической защиты как правило применяются человеком неосознанно [Цит. по: 53, с. 20].

Первое определение защитных механизмов принадлежит британскому психологу и психоаналитику австрийского происхождения, младшей дочери З. Фрейда – А. Фрейд. По мнению ученого защитные механизмы - это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Защитные механизмы работают бессознательно, автоматически [62, с. 122].

Страх и тревога являются пусковым механизмом, включающим психологическую защиту. В зависимости от источника угрозы А. Фрейд различала защиту от инстинкта и защиту от аффекта [Цит. по: 24, с. 6].

А. Фрейд создала классификацию защитных механизмов, опираясь на определенные критерии. Например, локализации «Я», степень его конструктивности или время образования в онтогенезе. Отталкиваясь от классификации А. Фрейд, современные исследователи определяют еще критерии защитных механизмов: на первичные и вторичные, примитивные и развитые, менее или более осознанные, адаптивные и неадаптивные [Цит. по: 38, с. 113].

А. Фрейд в изучении защитных механизмов пошла дальше своего отца, определила, она определила роль защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития, нашла взаимосвязь между некоторыми способами защиты и неврозами, к которым они ведут. В своей монографии А. Фрейд описала пятнадцать защитных механизмов [Цит. по: 60, с. 63].

В дальнейшем определения психологической защиты были предложены многими исследователями. Определенные аспекты широко обсуждались в трудах представителей различных направлений неортодоксального психоанализа, таких как А. Адлер, К. Хорни, Х. Салливен, Э. Фромм, Э. Эриксон, В. Райх, П. Лойстер, Э. Берни др. Из теории личности, мы знаем, что представители данного направления, видели разные составляющие «образа Я», следовательно, определили разные психологические объекты защиты и выдвинули разные определения психологической защиты [Цит. по: 64, с. 92].

Например, А. Адлер в своих трудах рассматривал отдельный механизм защиты – компенсация, К. Хорни уделила внимание подавлению, Э. Фромм описал механизм бегство (избегание) и выделил три типичных невротических механизма: подчинить себе других людей, создав иллюзию безопасности, быть как все и слиться с общим массой и третий тяга к насилию и разрушению [Цит. по: 29, с. 284].

На протяжении долгого времени в отечественной психологии само понятие психологической защиты не встречалось, хотя сам феномен активно изучался исследователями. Причиной того стало использование понятия в практике психоанализа, с которым у отечественных ученых были сложные отношения. Поэтому понятие психологической защиты были вытеснены из научных интересов и заменены на другие термины, о чем указывает в своей работе Л. Р. Гребенникова и Е. С. Романова. Например, ученые Б. Г. Ананьев и Е. Е. Насиновская использовали термин «психологический барьер», Л. И. Божович, М. С. Неймарк говорили в «защитной реакции», Л. С. Славина, Л. Б. Филонов заменили термин «психологические защиты» на «смысловые барьеры». Стоит отметить, что в последствии ученые пришли к мнению, что феномен защитных механизмов заслуживает научного изучения [48, с. 28].

В отечественной психологии наибольший вклад в постановки проблемы психологической защиты принадлежит Ф. В. Бассину. Ученый отметил, что психологическая защита – это механизм функционирования

нормальной психики и предназначены они для сохранения целостности Я. Ф. В. Бассин критиковал психоанализ за одностороннюю трактовку функционирования психологических защит[3, с.58].

С Ф.В. Бассиным согласилось ряд ученых – А.Г. Ротенберг, В.В. Варшавский, В.Г. Мягер, Е.С. Романова, Л. Р. Гребенников, отмечая, что психологическая защита является нормальным повседневно работающим механизмом человеческой психики для снятия душевного напряжения.

Некоторые исследователи, такие как В.А.Ташлыков, В. С. Роттенберг, Ф. Е. Василюк, Э. И. Киршбаум, И. Д.Стойков и др., не согласились с мнением Ф.В. Бассина, считая, что защитные механизмы имеют скорее вредное, отрицательное значение в развитии человека. Э.И. Киршбаум пишет, что «главная задача психологической защиты – это устранение психологического дискомфорта, а не реальное решение экзквизитной ситуации»[Цит. по: 16, с. 12].

Двойственное отношение к психологической защите высказывают Р.М. Грановская, И.М. Никольская: «в той степени, в какой наши автоматизмы нас охраняют, они снижают уровень сознательного понимания и, тем самым, все дальше отдаляют от реального мира. Так что, то что бережет, также и ослабляет, в конечном итоге несет вред»[13, с. 136].

Таким образом, эмоциональное выгорание - состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Эмоциональное выгорание - это динамический процесс, который возникает поэтапно и по началу протекает незаметно от человека. Однако в крайней стадии эмоционального выгорания, человек может испытывать серьезные психологические трудности (потеря смысла жизни, отсутствие сил, безразличие) и соматические заболевания. В. Бойко рассматривал эмоциональное выгорания как один из механизмов психологической защиты, которое возникает при стрессовых ситуациях и так же протекает незаметно для человека.

1.2 Особенности эмоционального выгорания педагогов

В современной школе педагог является главной фигурой, от деятельности которого зависит современное и будущее общество. Деятельность педагога обеспечивает процесс социализации личности школьника, играет значимую роль в его жизни. Отсюда повышенные требования не только к профессиональной деятельности, но и к личности педагога [Цит. по: 56, с. 76].

Педагогическая профессия относится к типу взаимоотношения «человек-человек» - один из самых сложных типов взаимоотношений, которые предполагает наличие у личности определенных качеств: коммуникабельность, высокая степень стрессоустойчивости; аккуратность и чистоплотность, энергичность и быстрота реакции, воспитанность и терпеливость, тактичность и доброжелательность, чувство юмора, хорошая дикция и память [Цит. по: 69, с. 97].

В исследовании Л.М. Митиной были выделены более пятидесяти личностных свойств учителя (как профессионально-значимых качеств, так и собственно личностных характеристик). Этот общий перечень свойств составляет психологический портрет идеального учителя [36, с. 58]. На педагога возлагается огромная ответственность.

Педагогу часто приходится сталкиваться с разнообразными социальными ситуациями, которые быстро меняются. У одного учителя за день могут быть несколько классов, взаимодействие с коллегами, администрацией и родителями. Каждая ситуация может сопровождаться эмоциональной напряженностью, а высокая степень ответственности приводит к стрессам. От педагога требуется оперативно и конструктивно реагировать на все ситуации и, да, порой учитель за день отдает больше сил, чем может их восполнить после [Цит. по: 46, с. 6].

Педагог постоянно находится в оценивании своих учеников, но и сами находятся в постоянной оценке, например, по результатам деятельности

детей или обсуждение деятельности педагога на педагогическом совете либо при прохождении аттестации и многое другое. Учителя испытывают постоянно напряжение и боятся провала в своей профессиональной деятельности [Цит. по: 39, с. 10].

По мнению большинства ученых, в том числе В. В. Бойко и Н. Е. Водопьянова, учителя относятся к той категории профессии, которая подвержена профессиональному выгоранию из-за особенности своей деятельности. Обусловлено это ежедневными психологическими перегрузками, ответственностью за учеников, поведением «трудных» учащихся, требованием администрации.

Н. Е. Водопьянова делает акцент, что подвержены выгоранию женщины-педагоги. Из-за профессиональной деятельности и женщин возникает дефицит времени для взаимоотношений с семьей, мужем и детьми. В связи с низкой оплатой труда, определяется низкий социальный статус учителя, который постоянно находится в оценивании коллег, детей и родителей, вынужден быть примером для всех – эти факторы безусловно способствуют выгоранию. Семейное положение так же влияет на профессиональное выгорание. У женатых мужчин-учителей реже встречается высокое выгорание, чем у холостых и разведенных. Объясняется это тем, что семья сглаживает вредные факторы риска данного синдрома. Разведенные мужчины труднее справляются с профессиональными стрессами, и поэтому среди них больше тех, кто испытывает высокую степень выгорания. В отличие от мужчин женщины в большей мере подвержены этому синдрому в семье [12, с. 28].

Низкий уровень оплаты труда вынуждает многих учителей и психологов брать на себя лишнюю учебную нагрузку в школе (огромное количество учебных часов), в детском саду (работа в две смены), а зачастую и дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности: им кажется, что

несмотря на все усилия дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимым материалом. Все это можно отнести к внешним факторам, провоцирующее выгорание [Цит. по: 39, с. 12].

Также к внешним факторам относятся хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Если рассматривать педагогическую деятельность – это интенсивное общение, подкрепленное эмоциями, решать проблемы (как с учениками, так и родителями, и коллегами), внимательно воспринимать, запоминать, интерпретировать информацию и принимать решение. На решение и действия педагога возлагается большая ответственность. Нечеткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация конфликтность по вертикали «руководитель-подчиненный», по горизонтали «коллега-коллега», также относятся к внешним факторам [Цит. по: 40, с. 5].

К внутренним факторам относятся склонность к эмоциональной ригидности. Как отмечает В.В. Бойко, эмоциональное выгорание возникает у тех, кто менее реактивен и восприимчив, также у более ответственных людей. Слабая мотивация эмоциональной отдачи, которая проявляется в неумении соучастие и сопереживание к субъекту своей деятельности. Наличие нравственного изъяна, не умение отличать доброго, плохого также ведет к формированию синдрома эмоционального выгорания [8, с. 28].

Профессиональное выгорание негативно сказывается на выполнении профессионалом своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следует повышенная тревожность, депрессивные состояния, психосоматические заболевания, неадекватное проявление эмоций. Особенно это печально выглядит в педагогической деятельности, так как состояние педагога отражается на образовательном и воспитательном процессе [Цит. по: 70, с. 498].

Как уже было обозначено выше, В. В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты.

Как отмечает Л.Ю. Субботина: «профессиональная деятельность задает определенные рамки поведению, ограничивает вариативность реакций в конфликтных, напряжённых ситуациях, чаще всего в силу социально-профессиональных норм. Следовательно, у профессионала, постепенно вырабатываются профессиональные модели защитного поведения» [54,с. 130].

Педагогические работники постоянно используют механизмы психологической защиты, происходит это неосознанно, но являются мотивами поведения, порой не самого лучшего.

Проблема проявления психологической защиты в профессиональной деятельности относится к актуальному направлению современной психологической науки. Важность заключается в продуктивности выполнения профессиональной деятельности и сохранении психического здоровья учителя [Цит. по: 51, с. 205].

Проявление психологических механизмов были изучены А. В. Антоновским, А. М. Богомоловым, В.И. Долговой, А. К. Зиньковским, М. М. Кашаповым, Э. И. Киршбаум, О.А. Кондратьевой, С. А. Котовой, О. В. Кружковой, Н. Н. Малярчук, Л. М. Митиной, Н. А. Подымовым, О. Н. Шахматовой, В. А. Якуниным, Т.С.Яценко и многими другими.

Способы действий педагогов в конфликтных ситуациях изучали М.М. Кашапова, Э.И. Киршбаум, В.А. Якунин. При рассмотрении характеристик «успешных» и «неуспешных» педагогов были выявлены различия между ними в способах разрешения конфликтных ситуаций.

Малоуспешные учителя чаще всего прибегают к агрессивным формам поведения, которые применяют их ученики. При рационализации преподаватели находят псевдообоснование своему неприемлемому поведению, при проекции учащемуся приписывают собственные недостатки и негативные качества. В.Я. Якунин считает использование названных защитных механизмов неконструктивным выходом из конфликта. Психозащитные формы поведения свойственны учителям с повышенной

эгоцентрической авторитарной направленности в общении, в низкой направленности на сотрудничество [Цит. по: 66, с. 563].

Л.Ю. Субботина в исследовании рассматривала взаимное влияние выгорания и психологической защиты на адаптационный уровень личности и состояние тревоги.

Педагог в своей деятельности справляется со стрессом благодаря уникальной структуре психологических механизмов. Структура автоматически активируется при столкновении с проблемой и в защиту вступает целый комплекс защитных механизмов. Например, «реактивное образование – отрицание – вытеснение – интеллектуализация – проекция». Педагогу свойственно демонстрировать социально-одобряемые поведенческие реакции при отрицании даже возможности какой-то собственной ошибки («Учитель всегда прав!»). При этом вытесняются мотивы и оценки, снижающие чувство ценности собственной личности. Вместе с тем в любой фрустрирующей ситуации педагог стремится проявить себя рационально и интеллектуализировать причины собственного поведения. Иерархизированный характер деятельности педагога (для ученика предложена «мораль подчинения») актуализирует механизм проекции, предполагающий неосознанное приписывание другим людям эмоционально отвергаемых мыслей, установок и желаний [Цит. по: 20, с. 28].

Однако исследование показало, что существует профессиональная динамика психологической защиты по качеству и степени использования защитных механизмов. На разных этапах профессионализации психологическая защита может выполнять как адаптационную, так и деструктивную функции. Связано это с таким феноменом «психическим выгоранием». При высоком уровне психического выгорания механизмы защиты активны, но они не выполняют свою защитную функцию, т.е. не способствуют снижению тревожности [55, с. 130].

Н.А. Подымов рассматривает психологические барьеры, которые возникают в процессе профессиональной деятельности, которые

проявляются в психической напряженности. Степень сознательности эмоционального переживания может быть разной. Так же исследование показало, что эмоциональные психологические барьеры проявляются на протяжении всего профессионального развития, что с накопления опыта напряженность увеличивается, что откладывает негативный отпечаток на профессиональную деятельность педагога. Однако, в ходе преодоления барьеров происходит перестройка психологической структуры личности, возрастают внутренние ресурсы, что приводит к развитию личности педагога[44, с. 4].

Митина Л.М. рассматривала психологическую защиту личности педагогического работника в процессе его профессионального развития. При возникновении каких-либо внутриличностных противоречий, у учителя есть два пути решения их: активно искать средства для расширения самопознания – и это конструктивное направление развития; либо конфликт не осознается, в таком случае включаются функции психологической защиты - это деструктивный путь развития [36, с. 52].

Е.А. Домырева в своем исследовании рассматривает психологическую защиту как ресурсосберегающую стратегию деятельности педагога. Речь идет о конструктивной психологической защите в педагогической, о возможности мобилизации внутренних ресурсов при столкновении с препятствием, что вызывает перестройку психологической структуры[19, с. 21].

Тема психологических защит у педагогов продолжает быть актуальной, что подтверждается большим количеством периодической литературы. С.А. Котова представила сравнительный анализ механизмов психологической защиты учителей начальной школы в разных регионах. Работа позволяет оценить сложность условий профессиональной деятельности учителя, и оправдать причины раннего «эмоционального выгорания». Современный социум оказывает давление на личность педагога. Наиболее выраженной защитой является защита высшего уровня – реактивные образования.

Примитивные защиты выражены слабо, что свидетельствует об относительной зрелости поведения педагогов в профессиональной деятельности [28, с. 174].

Н.Н. Малярчук проводил исследования педагогов на базе средней школы г. Тюмени и пришел к выводу, что психологическая защита оберегает личность, чрезмерное использование защит может привести к трудности саморазвития личности и сказаться на профессиональной деятельности педагога. В ходе исследования было выяснено, что основным видом психологической защиты у педагогов является рационализация, что в структуре иерархии является механизмом высшего (зрелым) уровня [33, с. 109].

Эффективность функционирования структуры психологических защит личности педагога были рассмотрены в работах О.В. Кружкова, О.Н. Шахматова. Исследование проводилось с 2002 по 2004 г. в шести образовательных учреждениях начального профессионального образования города Челябинска, Екатеринбурга и Качканара. Они отметили, что формирование психологической защиты происходит спонтанно, следствием чего под воздействием негативных, стрессогенных факторов жизненных ситуаций возникает ригидная, малоэффективная структура психологических защит [31, с. 86].

А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский провели исследования механизмов психологических защит у педагогов города Твери, оценили их роль в деятельности педагогов средних школ и пришли к практическому выводу. Выявленные механизмы психологической защиты у педагогов с разным стажем профессиональной деятельности предполагает разработку специальных психокоррекционных программ, направленных на выработку психоэмоциональной устойчивости, базирующейся на использовании адаптивных МПЗ и копинг-ресурсов [22, с. 52]. Так же, как и О.В. Кружкова, данные исследователи предполагают, что наиболее конструктивным подходом является оказание психологической помощи на базе школы.

Педагогу для успешной работы необходимы не только предметные и психолого-педагогические знания, но и умение общаться. Общение – основа педагогической деятельности. От того, как педагог общается с учащимися, зависит степень их познавательного интереса к предмету, а значит, и учебная мотивация [Цит. по: 6, с. 63].

Доказательством, что синдром эмоциональное выгорание взаимосвязано с механизмами психологической защиты то, что личность не осознает у себя наличия ни того не другого. Эти процессы находятся в области бессознательного. Находясь долгое время в напряжении, человек будет искать способ избавления от него. Он может выбрать конструктивный способ либо прибегнет к выработке психологических защит. Вследствие этого у человека могут появиться негативные черты личности, изменится отношение к окружающим и деятельности, но будет сохранена целостность личности [Цит. по: 27, с. 284].

Механизмы защиты также как и эмоциональное выгорание формируются в ходе профессионально деятельности педагога. Их функция устранить или свести к нулю негативные чувства. Это наталкивает на мысль, что эмоциональное выгорание является механизмом психологической защиты [Цит. по: 26, с. 177].

Эмоциональное выгорание непосредственно повлияет на профессиональную деятельность учителя. Появится отстраненность, неудовлетворенность собой, за которыми следует повышенная тревожность, депрессивные состояния, психосоматические заболевания, неадекватное проявление эмоций. Ухудшится отношения с коллегами, учениками и их родителями.

В теоретической обоснованности эмоциональное выгорание имеет взаимосвязь с психологической защитой личности, в частности по мнению В. В. Бойко эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения неприятных эмоций. Механизмы психологической защиты и

синдром эмоционального выгорания – это процессы, которые находятся в области бессознательного и не осознаются человеком.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

Модель в психолого-педагогическом исследовании – это система, материально реализованная, или представляемая мысленно, замещающая объект исследования, отображая или воспроизводя его таким образом, что в процессе изучения открывается новая информация об этом объекте.

Первый этап моделирования – целеполагание.

Методом целеполагания «дерево целей» является организованная по иерархическому типу совокупность целей программы (плана, системы), в основе которой находится главная цель, являющаяся вершиной дерева, а ветвями предстают первостепенные, второстепенные и последующих уровней подцели, подчиняющихся «кроне» дерева [Цит. по: 17, с. 42].

Для достижения максимального результата нашего исследования, нами было составлено «дерево целей», на основе исследований В.И. Долговой (см. рисунок 1).

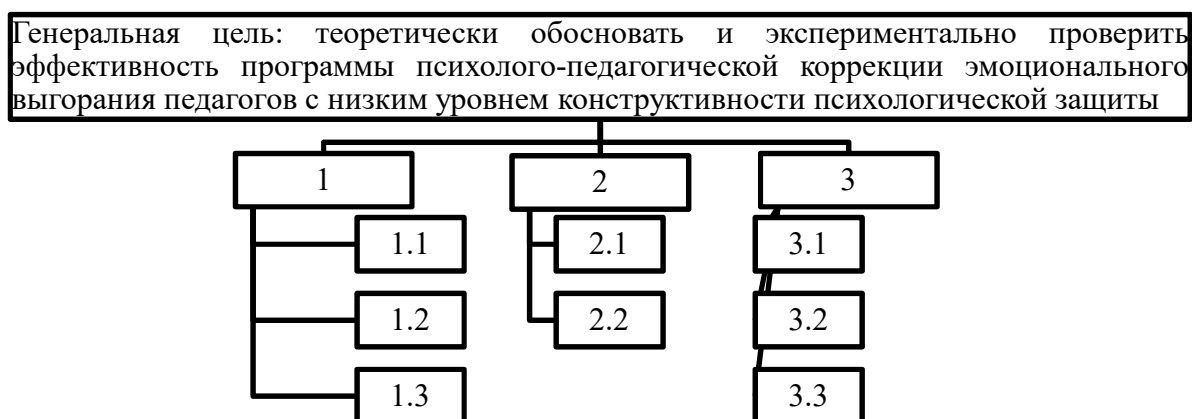


Рисунок 1 – Дерево целей по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

1. Теоретически обосновать предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

1.1. Проанализировать проблему эмоционального выгорания в научных исследованиях.

1.2. Выявить особенности эмоционального выгорания педагогов.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

2. Осуществить организацию опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования;

2.2. Охарактеризовать выборку, провести опытно-экспериментальное исследование и анализ его результатов.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

3.1. Реализовать программу по коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Подобрать психолого-педагогические рекомендации педагогам по преодолению синдрома эмоционального выгорания.

На основании метода целеполагания – дерева целей, нами была построена модель исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивной психологической защиты (см. рисунок 2).

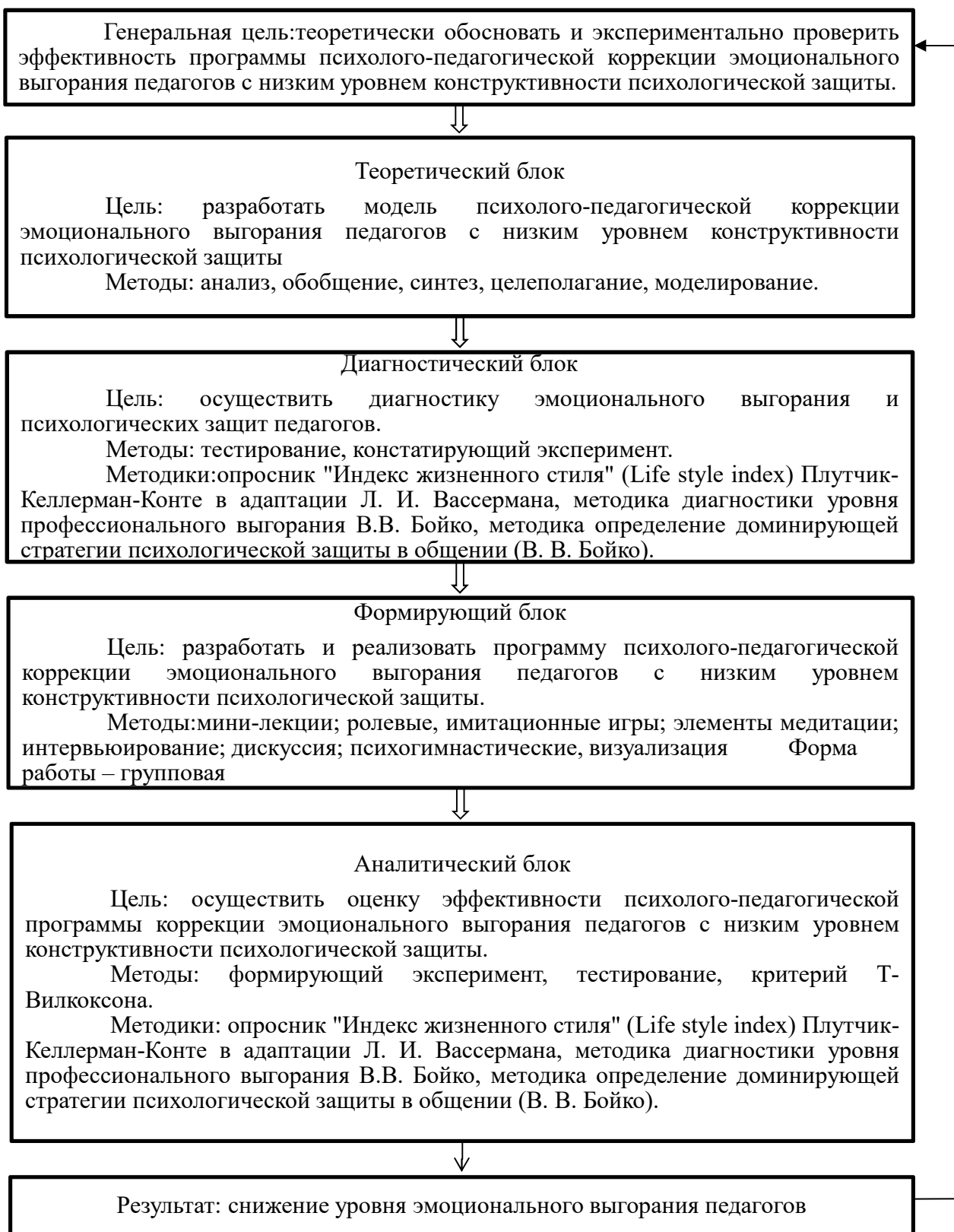


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

Модель исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты состоит из нескольких взаимосвязанных блоков.

1. Теоретический блок.

Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоционального выгорания педагогов.

Производится анализ понятия «синдром эмоциональное выгорания» особенности его проявления в профессиональной деятельности педагогов; рассматривается теоретическая обоснованность взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания с механизмами психологической защиты личности.

2. Диагностический блок.

Цель: осуществить диагностику синдрома эмоционального выгорания и психологической защиты педагогов.

Основная работа заключается в проведении первичного исследования синдрома эмоционального выгорания и психологической защиты педагогов по методикам "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте в адаптации Л. И. Вассермана, методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко, методика определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В. В. Бойко).

3. Формирующий блок.

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

Программа включает в себя комплекс занятий, направленную на снижение уровня эмоционального выгорания. Для достижения поставленной цели необходимо выполнение следующих задач:

1. Создание безоценочной среды;
2. Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции;

3. Психологическое просвещение педагогов по предотвращению возникновения эмоционального выгорания.

Форма работы – групповая.

4. Аналитический блок.

Цель данного блока осуществить оценку эффективности психолого-педагогической программы коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты посредством использования метода математической обработки данных T- критерия Вилкоксона, на основе анализа разрабатываются психолого-педагогические рекомендации для педагогов [Цит. по: 43, 192].

Таким образом, мы разработали «дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

Дерево целей – организованная по иерархическому типу совокупность целей программы, в которой «кроной» является главная цель, а ветвями предстают первостепенные, второстепенные и последующих уровней подцели.

Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты состоит из четырех взаимосвязанных блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Выводы по главе 1

Эмоциональное выгорание – это динамический процесс, который формируется поэтапно. Если обратиться к классификации В. В. Бойко, то состоит она из трех фаз: «напряжение», «резистенция», «истощение». Крайней степенью эмоционального выгорания является появление психосоматических и вегетативных заболеваний.

Эмоциональное (профессиональное) выгорание – это реакция личности на психотравмирующие обстоятельства, в том числе стрессы, которые также

сказываются негативно на профессиональной деятельности человека. Педагог попадает в число профессий, которые подвластно эмоциональному выгоранию. Особенно это отмечанно в работах З. М. Ахметгалеевой, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, К. С. Старченкова, С. Н. Пак, Т.М. Чурековой.

В теоретической обоснованности эмоциональное выгорание имеет взаимосвязь с психологической защитой личности, в частности по мнению В. В. Бойко эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения неприятных эмоций. Психологическая защита это - система ограждения внутреннего мира личности от информации, которая может разрушить его душевное равновесие. Психологическая защита применяется для ослабления внутренних и внешних конфликтов, состояний тревоги, напряжения, беспокойства, фрустрации, возникающими в результате взаимодействия с окружающим миром.

Механизмы психологической защиты и синдром эмоционального выгорания – это процессы, которые находятся в области бессознательного и не осознаются человеком.

Для организации проведения психолого-педагогической программы по коррекции эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивности психологических защит было разработано «дерево целей» и модель коррекции эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивных психологических защит. Дерево целей – организованная по иерархическому типу совокупность целей программы, в которой «кроной» является главная цель, а ветвями предстают первостепенные, второстепенные и последующих уровней подцели. Модель коррекции эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивности психологических защит состоит из четырех взаимосвязанных блоков: теоретический, диагностический, развития, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПЕДАГОГОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование проводилось в следующие этапы:

Первый этап – поисково-подготовительный этап – сформулирована и обоснована проблема исследования, определена ее актуальность и важность в современном обществе. Изучена специализированная психолого-педагогическая литература по теме исследования, поставлены задачи и определены предмет и объект исследования. Проведен развернутый анализ научной и научно-методической литературы. Произведен подбор методик, определяющих уровень исследуемого объекта.

Второй этап – опытно-экспериментальный, на котором проводилось тестирование по методикам: методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко, опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), опросник определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В. В. Бойко), метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена. После того как была выделена и изучена теоретическая база, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа по коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты, основанная на методе «дерево целей».

Третий этап – контрольно-обобщающий этап, осуществление анализа, обобщения и структуризации полученных в ходе исследования результатов, формулировка выводов по ним, проверка гипотезы по средствам метода количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона. Составление рекомендаций педагогам.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Методы математической обработки данных: метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Метод анализа – это процесс разложения понятия на его более простые части, в результате которого выявляется его логическая структура. Выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, различных свойств, изучение взаимосвязей и взаимоотношений.

В данной работе метод анализа документов использовался при изучении научной литературы. В основе метода лежат механизмы процесса понимания текста, т. е. интерпретации исследователем информации, содержащейся в документе (контент-анализ). И метод анализа использовался в исследовании психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы [Цит. по: 2, с. 95].

Метод обобщения – базируется на анализе и синтезе. Чтобы выделить общие признаки объекта, необходима его разобрать на составляющее т.е. проанализировать, а после, опираясь на сравнение, собрать – синтезировать, опираясь на общие признаки объекта исследования.

Существуют два вида обобщения: индуктивное и дедуктивное. Индуктивное обобщение – это от единичного достоверного к общему вероятностному и наоборот подведение единичного достоверного под общее достоверное – дедуктивное обобщение [Цит. по: 65, с. 112].

Когда происходит анализирование эмпирических данных такое обобщение называется теоретическим.

Метод тестирования –методика психологического измерения свойств и состояния личности. Представляет собой стандартизированный банк с задачами, вопросами, ситуациями и пр., с помощью которого можно получить относительную величину[Цит. по:23,с. 87].

Эксперимент – позволяет экспериментатору вызвать необходимое для исследования явление, при этом соблюдается строгий контроль условий возникновения данного явления. Главная цель эксперимента установить связующую нить между явлениями психической жизни и их проявлениями вовне.Существуют два вида эксперимента: констатирующий и формирующий. В данном исследовании применен констатирующий эксперимент[Цит. по: 11,с. 63].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, при котором происходит констатация состояния объекта исследования до начала какого-либо воздействия на него. Данный эксперимент требует специализированного деятельностного процесса и позволяет узнать информацию о начальном уровне развития соответствующего качества, которую в дальнейшем можно использовать для формирующего эксперимента [Цит. по:35,с. 80].

Формирующий эксперимент - заключается в преобразовании исследуемого психического явления (процесса, объекта) и позволяет выявить условия, необходимые для его развития[Цит. по: 59, с. 8].

Математически-статистические методики – способы количественных расчетов, с помощью которых можно сформировать как научные, так и практические выводы, выявить закономерности и привести данные в систему.

Метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена – применяется для изучения связи (оценки тесноты) между явлениями либо сопоставляемые количественными показателями.

T-критерий Вилкоксона применяется тогда, когда необходимо установить направленность или выраженность измерений. Он позволяет

сопоставить показатели, полученные в двух различных условиях одной выборки. Данный ранговый критерий не требует определенного закона распределения, что является преимуществом его использования [цит. по: 41. С. 123].

Охарактеризуем использованные в работе методики.

В исследовании психологической защиты была выбрана методика "индекс жизненного стиля" (Life style index) в адаптации Л. И. Вассермана. Теоретическая модель механизмов защиты была разработана Р.Плутчиком в соавторстве с Г.Келлерманом и Х.Контом в 1979 году [47, с. 23].

Неоспоримыми плюсами этой методики являются ее теоретическая обоснованность и валидность, целенаправленная многомерность и конструктивная простота. Методика адаптирована в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева, также проводилась апробация методики в целях профотбора (Романова Е.С., Гребенников Л.Р., 1996) [48, с. 18]. Целью методики является исследование уровня напряженности 8 основных психологических защит. Изучение иерархии системы психологической защиты и оценка общей напряженности всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов.

Тест содержит 97 стимульных утверждений, расположенных в бланке в два столбца сверху вниз под соответствующими номерами. При прочтении экспериментатором очередного стимульного утверждения испытуемому предлагается сделать отметку напротив соответствующего номера в левой крайней графе «Нет», если утверждение не характерно для него. Если испытуемый считает, что данное утверждение характерно для него, ему следует сделать отметку в одной из находящихся правее колонок «Да», помеченной скобками и находящейся на одной пунктирной линии с соответствующим номером. Бланк обследования является одновременно и ключом, поскольку восемь колонок «Да» соответствуют восьми шкалам механизмов защиты, накапливающим только утвердительные ответы.

Подробное описание методики, инструкция и ключ к опроснику приведены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Следующая методика, которая была применена в исследовании психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы, определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В. В. Бойко) [7, с. 283]. Так как образовательный процесс строится, в том числе ина общении, важно понимать какую доминирующую стратегию психологической защиты в общении. В. В. Бойко выделяет три стратегии: - миролюбие, избегание или агрессия. Выбранная стратегия может иметь нейтральный характер в поведении личности, так же и отрицательный. Целью опросника является выявление доминирующей стратегии психологической защиты в общении. Испытуемым предлагается пройти тест из 24 вопросов, в каждом вопросе три варианта ответов. Испытуемым нужно выбрать один предпочтительный вариант.

Подробное описание методики, инструкция и ключ к опроснику приведены в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Методика диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко представляет собой опросник. В отличие от западных исследователей, В.В. Бойко предлагает классифицировать синдром эмоционального выгорания по стадиям; в свою очередь для каждой стадии характерны те или иные симптомы.

Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение», каждая из которых проявляется в 4 симптомов.

1. Фаза напряжения. Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, тревога и депрессия.

2. Фаза резистентности. Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

3. Фаза истощения. Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления.

Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал. В свою очередь, шкалы группируются в три фактора, соответствующих трём выделенным Бойко стадиям эмоционального выгорания о которых уже было сказано выше.

В этом определяется преимущество данной методики, перед другими методиками диагностики уровня эмоционального выгорания. Диагностика В. В. Бойко информативна и дает четкое определение методик в будущей коррекции по снижению уровня эмоционального выгорания[8, с. 123].

Подробное описание методики, инструкция и ключ к опроснику приведены в Приложении 1.

Для выявления взаимосвязи между синдромам эмоционального выгорания и механизмами психологической защиты использовался метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена, характеристика которого была дана выше.

Для проверки гипотезы исследования использовался метод Т-критерий Вилкоксона. Условия применения Т-критерия Вилкоксона:

- объем выборки от 5 до 50 человек;
- измерение можно проводить в любой шкале, кроме номинальной (широко используемые: шкала порядков, шкала интервалов)

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие преподаватели МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска» в количестве 17 человек. Возраст от 24 до 60 лет, опыт работы в качестве педагогического работника от 1,5 до 40 лет.

Взаимоотношения внутри коллектива уважительные по отношению к другим педагогам. Выделяется несколько микрогрупп, внутри которых сформированы дружеские и доверительные отношения. Разногласия внутри коллектива присутствуют.

9 % испытуемых имеют опыт работы педагогической деятельности от до 5 лет. 18 % - до 10 лет, 36 % - до 20 лет и 37% опыт работы свыше 20 лет.

Важно понимать, что первые 5 лет работы в школе – это период адаптации. Когда у молодого учителя еще нет профессиональных качеств. Педагог примеряет эту роль на себя, постоянно оценивая свои возможности. Именно этот период является определяющим, останется ли молодой специалист в профессии. Важно дать должную поддержку молодому педагогу т.к. происходит большой отток специалистов на данном этапе.

В следующие 6-10 лет работы педагога происходит стабилизация профессиональной деятельности, формирование профессиональной позиции. В том периоде времени педагог уверен в выборе своей профессии. Как правило в своей деятельности креативен, энергичен.

Учителя со стажем работы до 20 лет зачастую начинают переживать так называемый «педагогический кризис», который связан с осознанием того, что существует противоречие между желанием что-то изменить (методы работы, стиль общения с детьми и пр.) и возможностями педагога.

Наиболее высоких результатов труда достигают педагоги со стажем работы свыше 20 лет. Такие преподаватели имеют наиболее высокую оценку уровня сформированности профессионально значимых качеств, однако они же чаще подвержены синдрому эмоционального выгорания. Чаще всего они могут испытывать дискомфорт в работе, участвовать в конфликтах с коллегами

и родителями учеников, остро реагировать на критику со стороны коллег и администрации. Более консервативны и с большим трудом адаптируются к новым меняющимся условиям туда.

Преподаватели охотно отозвались принять участия в исследовании, проявили ответственность, солидарность.

В ходе исследования была проведена диагностика напряженности механизмов психологической защиты у педагогов по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте. С помощью опросника Плутчика-Келлермана-Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит. Особенностью данной методики является то, что каждый механизм психологической защиты у испытуемого может быть напряжен на 100%.

Результаты исследования напряженности механизмов психологической защиты у педагогов представлены на рисунке 3 и в таблице 1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

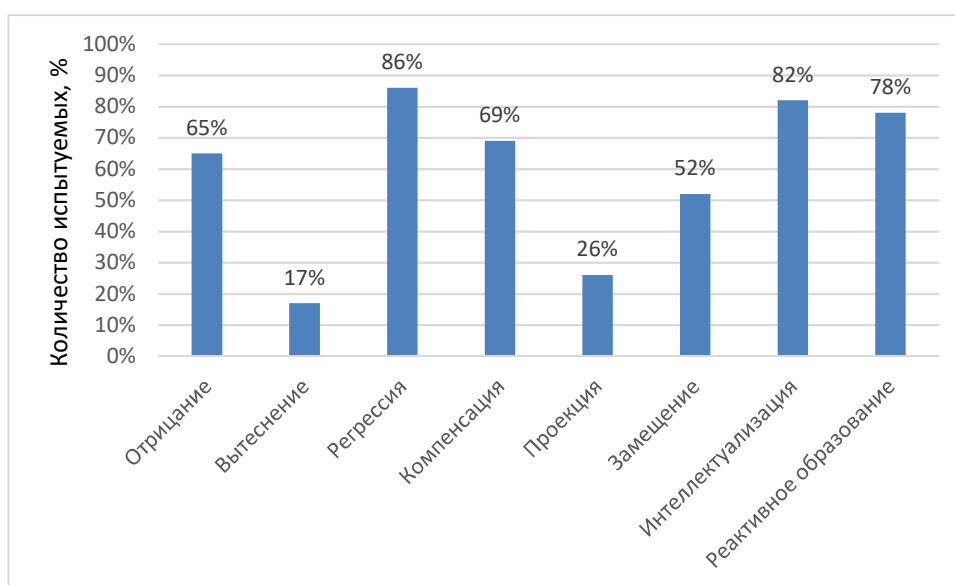


Рисунок 3—Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты педагогов по методике Плутчика-Келлермана-Конте

Было установлено, что педагоги используют следующие виды защит: отрицание, вытеснение, регрессию, компенсацию, проекцию, замещение,

интеллектуализацию, реактивное образование. У респондентов встречались все выявленные защиты в различных сочетаниях, что отмечено на Рисунке 3.

Основным видом психологической защиты у педагогического персонала средней общеобразовательной школы (86%) является регрессия. Это защитный механизм, посредством которого субъект избегает или стремится избежать тревоги путем возвращения к более ранней стадии развития Я. Педагогов с этим механизмом защиты можно охарактеризовать, как слабохарактерные, подверженные влиянию окружающих, легкая смена настроения. Отказ от ответственности за выполнения поручения.

Причины возникновения напряженности психологической защиты – регрессия. В рамках школы - это объяснимо тем, что требования к профессиональной деятельности педагога постоянно повышается и учитель вынужден применять более ранние формы поведения, которые ему уже понятны и привычнее. Это можно объяснить и тем, что в своей деятельности учителю приходится применять элементы детского поведения, чтобы быть ближе к своим ученикам. Частая спекуляция в работе детским поведением приводит к тому, что педагог переносит такое поведение во взаимодействия с коллегами и администрацией.

Доминирующим видом психологической защиты (82%) можно назвать – интеллектуализацию (рационализация). Поведение педагогов отличается предусмотрительностью, старательностью, добросовестностью, дисциплинированностью, склонностью к самоанализу, самоконтролю. Этими чертами характеризуются их профессиональная деятельность, тоже время в процессе профессиональной деятельности усиливается механизм интеллектуализации.

На 78% педагоги МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска» используют защитный механизм – реактивное образование. Это вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Защита, посредством которой с неприятными импульсами справляются путем направления их к противоположному стремлению. Например, временная заботливость может

быть реакцией на бессердечие. Для учителей характерно сдерживание эмоций, связанных с отношением полов, с проявлением сексуальности, озабоченность внешним видом, желанием быть примером для окружающих. Объяснимо это тем, что существуют определенные этические нормы, воспитательные моменты, которым должен следовать педагог в силу своей профессии.

На 69% педагоги используют защитный механизм – компенсация. В педагогической деятельности это вид защит может быть полезен. Например, когда учитель готовит учеников на соревнование, конкурс. Однако, постоянный активный образ жизни такого педагога может истощить ресурсы учеников, может не совпадать с темпом деятельности других учащихся и коллег, что приведет к конфликтным ситуациям.

Механизм отрицания выражен на 65%. Педагог с повышенным механизмом отрицания, отрицает плохой поступок, сделанный его «любимым» учеником, отрицает каких-либо негативных явлений к любимой школе и т.д. Опасность отрицания заключается в том, что педагог не способен к самокритике, восприятию новой информации о себе, окружающих людях и окружающим мире.

На 52% выражен механизм защиты – замещение. Замещение можно отнести к наиболее «злокачественным» формам защит в педагогической деятельности. Человек снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или на самого себя.

На 26 % выражен механизм защиты – проекция. Одно из «неприятных» форм защиты в педагогической профессии. Характеризуется приписыванием окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне.

Защита вытеснение, которая выражена на 17%, функционирует на неосознанном уровне. Наиболее часто вытесняются (подавляются) свойства,

личные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах и глазах других.

Итак, наиболее выраженной являются защиты примитивного уровня – регрессия и высшего уровня – реактивное образование. Вторыми представлена пара защит высшего уровня – реактивное образование и компенсация. Далее следует отрицание, замещение, подавление, проекция. В этом сочетании примитивных и ведущих защит (регрессия и интеллектуализация)

Результаты диагностики по методике диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко) представлены на Рисунке 4 и в таблице 2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

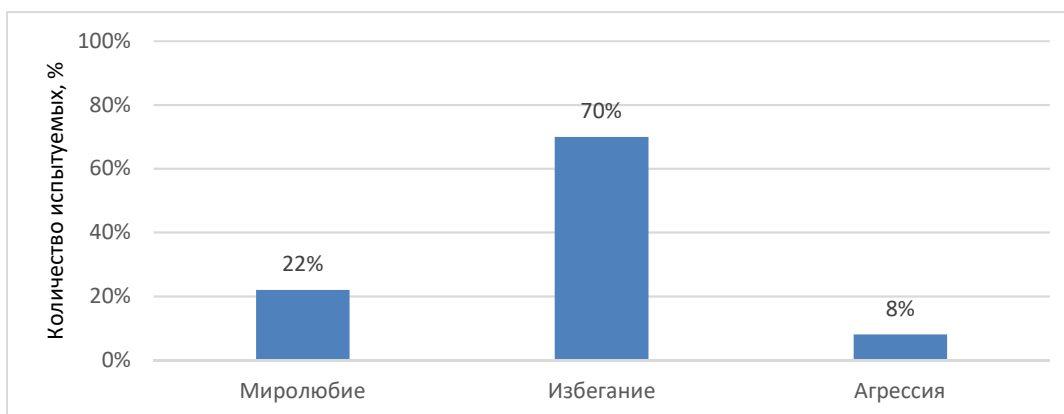


Рисунок 4—Результаты исследования стратегии психологической защиты в общении у педагогов по методике диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко)

С помощью данной методики можно выяснить стратегии психологической защиты в общении: миролюбие, избегание, агрессия.

70% педагогического персонала в общении применяют стратегию избегание. Избегание – психологическая стратегия защиты субъектной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

На 22% педагогическим персоналом применяется стратегия миролюбие. Как обозначает В.В. Бойко, миролюбие – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Миролюбие предполагает партнерство и

сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства.

Всего на 8% используется стратегия агрессии – это самый маленький показатель из всех стратегий. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, действующей на основе инстинкта

Для определения уровня эмоционального выгорания педагогов средней общеобразовательной школы была применена методика диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко.

Результаты исследования по фазе «напряжения» представлены на Рисунке 5 и Таблица 3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

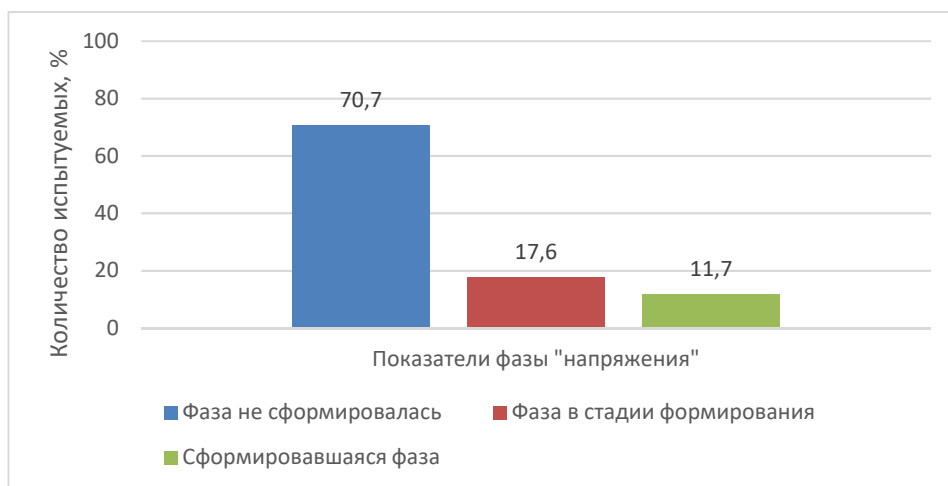


Рисунок 5 –Результаты исследования фазы «напряжения» эмоционального выгорания педагогов по методике диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко

Фаза «напряжения» характеризуется четырьмя симптомами: «переживание психотравмирующих обстоятельств» – столкновение профессионала с психотравмирующими обстоятельствами; «неуверенности собой» – при постоянном столкновении с психотравмирующими обстоятельствами профессионал пытается найти причину в себе, характеризуются это повышением совестливости, чувства ответственности; «загнанность в клетку» - возникает тогда, когда психотравмирующие обстоятельства продолжают давить, профессионал не может найти ресурса справиться с ними.

На 29,4 % у персонала сложился симптом переживания психотравмирующих обстоятельств, что говорит о том, учителя обладают слабой ригидностью и претерпевают трудности в профессиональной деятельности. На 17,6 % симптом еще формируется, что так же нам показывает о наличии в деятельности педагога наличия стрессовых обстоятельств.

Симптом «неуверенности собой» на 82,4 % не сложился, что свидетельствует о том, что педагоги, подвергаясь психотравмирующим элементам профессиональной деятельности, не видят проблемы в себе, не испытывают недовольство собой. На 17,6 – этот симптом находится в стадии формирования.

Состояния безвыходности в профессиональной деятельности педагогов – нет. Симптом «загнанности в клетку» складывается и сложился в равной степени на 11,8 % и на общем фоне выглядит не значительным. Только ограниченное количество педагогов ощущают безвыходность ситуации.

На 17,6 % симптом «тревоги и депрессии» сложился. Это количество педагогов испытывают тревожное напряжение, разочарование в себе и выбранной профессии.

Результаты исследования фазы «резистенция» представлены на Рисунке 6 и Таблица 3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

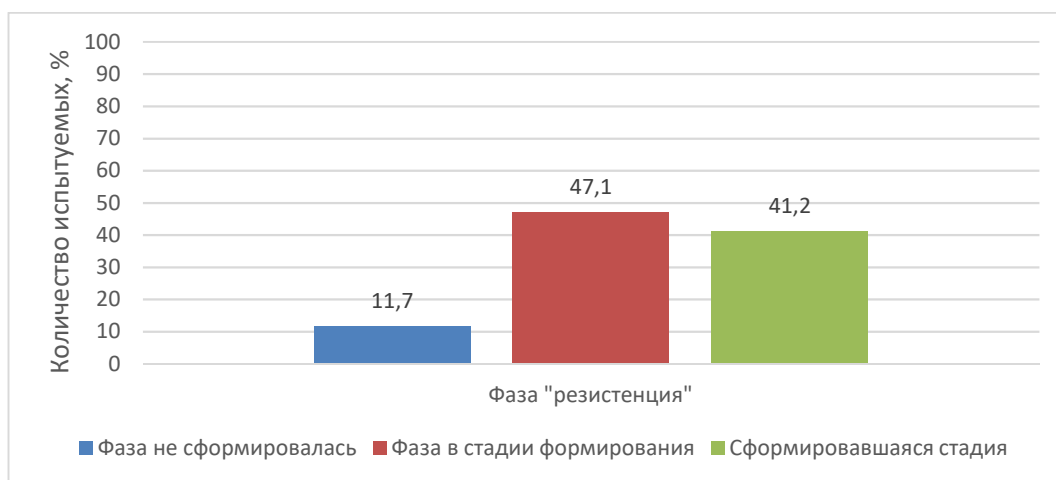


Рисунок 6 – Результаты исследования фазы «резистенция» эмоционального выгорания педагогов по методике диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко

Фаза «резистенция» характеризуется появлением у человека тревожного напряжения, снизить которое он пытается с помощью имеющихся в его распоряжение средств, как правило бессознательных. Фаза «резистенция» по аналогии с уже представленной фазы «напряжения» состоит из четырех симптомов: симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» - проявление эмоциональной чуждости, равнодушия; симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» - эмоции не пробуждают или не стимулируют нравственную чувствует; симптом «расширения сферы экономии эмоций» - когда домашние становятся «жертвой» после трудного рабочего дня; симптом «редукции профессиональных обязанностей» т.е. упрощение трудовых функций, без вложения эмоциональных затрат.

На 47,1 % сложился симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» и на 41,2 % (с небольшим отрывом) этот симптом в процессе формирования.

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» на 53,1 % не сложился. Это значит, что учителя в меньшей степени 23,4 % решают педагогические проблемы исходя из своих личных предпочтений. Например, деля учеников на «достойный» и «недостойных уважения».

На 41,2 % симптом «расширения сферы экономии эмоций» - сложился, и на 23,4 % в процессе формирования. Проявляется это в чуждости, замкнутости, некоммуникабельности, а то и агрессивном вымещении злости на близких людей.

Симптом «редукции профессиональных обязанностей» на 41,1 % сложился. Это означает, что большая часть коллектива упрощают свои трудовые функции, затрачивают на них меньше эмоций.

Результаты исследования фазы «истощения» представлены на Рисунке 7 и Таблица 3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

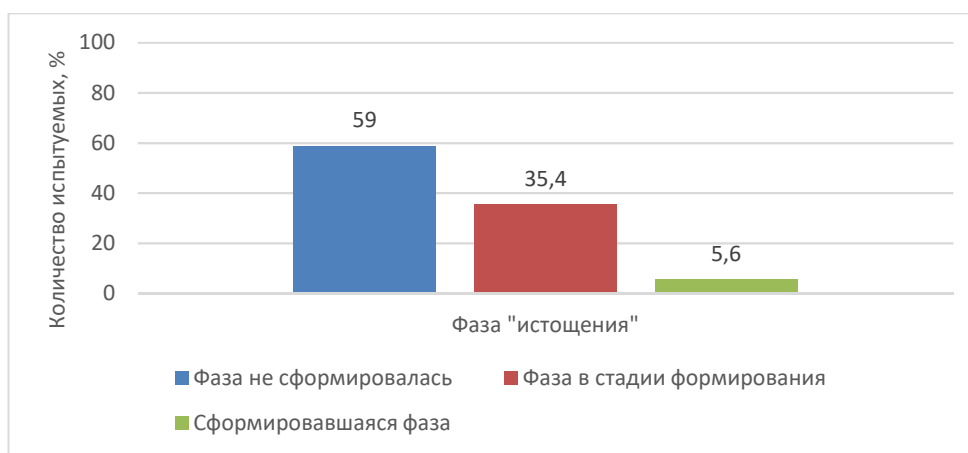


Рисунок 7 –Результаты исследования фазы «истощения» эмоционального выгорания педагогов по методике диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко

Фаза «истощения» - это крайняя фаза эмоционального выгорания, характеризуется падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Состоит фаза «истощения» из следующих симптомов: симптом «эмоционального дефицита» - эмоциональное угасание, профессионал ощущает, что больше не способен сопереживать, сочувствовать, отзываться на проблемы; симптом «эмоциональной отстраненности» - исключение эмоций из профессиональной деятельности учителя; симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» - профессионал теряет полный или частичный интерес к человеку, к субъекту профессионального действия; симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» - проявляется в ухудшении самочувствия, обострение хронических заболеваний, бессонница, чувство страха.

Симптом «эмоционального дефицита» не сложился, однако 11,7 % и 29, 3% учителей уже реже проявляют положительные эмоции, в поведении может проявляться резкость, грубость, раздражительность.

Симптом «эмоциональной отстранённости» так же не сложился – 59 %. В тоже время у 34,4 % испытуемых данный симптом в стадии формирования и у 5,6 % он уже сформирован. Это значит, что педагогический коллектив в меньшей степени, но реагируют на происходящее в профессиональном плане без чувств и эмоций., как робот.

Симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации» сложился у 11,7 % педагогов, и у 23,4 % в стадии формирования. Это говорит о том, что меньшая часть персонала потеряла интерес к человеку, общение с ним не предоставляет удовольствия, не представляет социальной ценности. В случае профессиональной деятельности педагога – это равносильно профессиональной трагедии, т.к. такой вид деятельности ему противопоказана.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» у 53,1 % этот симптом не сложен – это значит, что физическое и психическое самочувствие педагогического персонала хорошее. Однако, тот факт, что у 41,2 % этот симптом уже находится в стадии формирования, в 5,6 % он сформирован, говорит о том, что вторая половина педагогического коллектива испытывают отклонения в соматических и психических состояниях.

На рисунке 8 и Таблица 3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 представлены результаты исследования, на которых будет обозначен уровень сформированной эмоционального выгорания педагогического коллектива средней общеобразовательной школы.

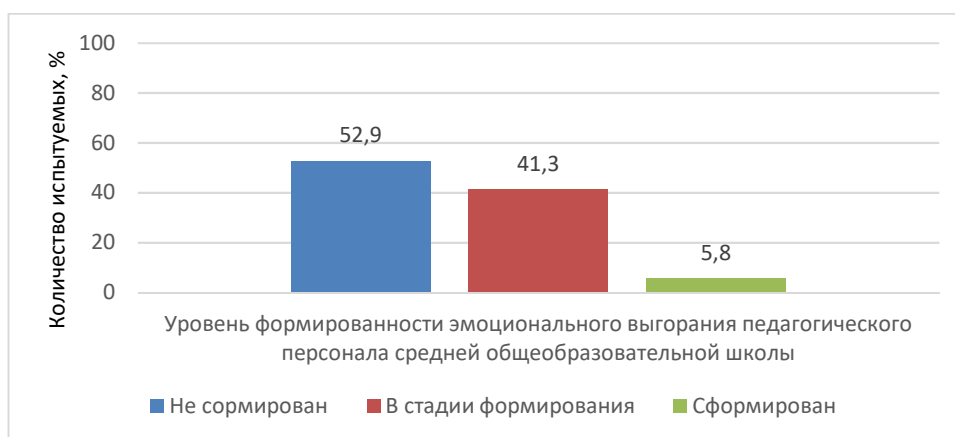


Рисунок 8–Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко

Как вы видим из рисунка 8 у 52,9 % педагогов эмоциональное выгорание не сформировано – это большая часть педагогического

коллектива, в 41,3 % находится в стадии формирования. И у незначительного количества – 5,8 % эмоциональное выгорание сформировано.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что уровень эмоционального выгорания педагогов взаимосвязан с механизмами психологической защиты, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, потому что он позволяет установить корреляционную зависимость между двумя признаками, при $n=17$.

Расчёт выполнен для показателей синдрома эмоционального выгорания и механизма психологической защиты – отрицание.

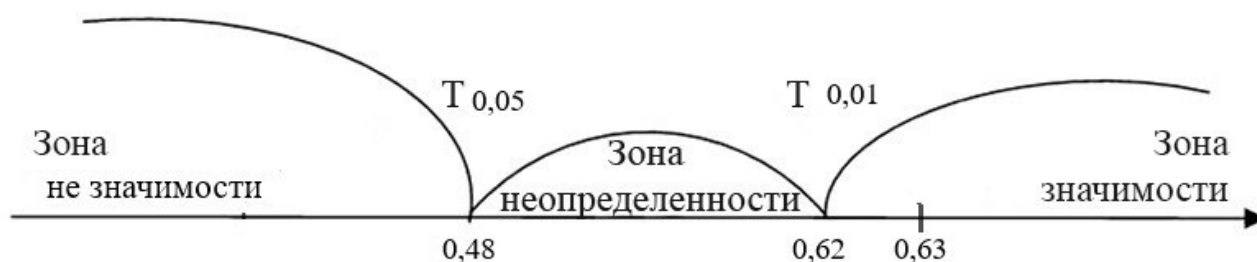
Расчет предоставлен в таблице 4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : корреляция между показателем уровня эмоционального выгорания и механизма психологической защиты отрицание педагогов не отличается от нуля.

H_1 : корреляция между показателем уровня эмоционального выгорания и механизма психологической защиты отрицание педагогов отличается от нуля.

$$r_{s_{\text{эмп}}} = 0.62$$



$r_{s_{\text{эмп}}} > r_{s_{\text{кр}}}$, принимаем H_1

Рисунок 9 – Ось значимости

Корреляция между показателем уровня эмоционального выгорания и механизма психологической защиты отрицания педагогов достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень эмоционального выгорания педагогов взаимосвязан с механизмами психологической защиты верна. Уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуется высоким показателем фазы «истощение», что подтверждает гипотезу о том, уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуется высокими показателями, которые влияют на профессиональную деятельность педагога и требует разработки и реализации психолого-педагогической программы.

Вывод по главе 2

Исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов проходило в несколько этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Методы математической обработки данных: метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

В исследовании приняли участие преподаватели МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска» в количестве 17 человек. Возраст от 24 до 60 лет, опыт работы в качестве педагогического работника от 1,5 до 40 лет.

По методике диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко у 59 % педагогов эмоциональное выгорание не сформировано – это большая часть педагогического коллектива, в 42, 2 % находится в стадии формирования. И у незначительного количества – 5,8 % эмоциональное выгорание сформировано.

Уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуется высоким показателем фазы «истощение», что подтверждает гипотезу о том, уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуется высокими показателями, которые влияют на профессиональную деятельность педагога и требует разработки и реализации психолого-педагогической программы.

При проведении опросник "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте были ведущими механизмами защиты являются: регрессию (86%), интеллектуализацию (82%), реактивное образование (78%).

Методика определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В. В. Бойко) позволила определить такие результаты: 70% педагогического персонала в общении применяют стратегию избегание. На 22% педагогическим персоналом применяется стратегия миролюбие. Всего на 8% используется стратегия агрессии. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, действующей на основе инстинкта.

Корреляция между показателем уровня эмоционального выгорания и механизма психологической защиты отрицания педагогов достигает уровня статистической значимости, что подтверждает гипотезу о том, что уровень эмоционального выгорания педагогов взаимосвязан с механизмами психологической защиты.

Уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуется высоким показателем фазы «истощение», что подтверждает гипотезу о том, уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуется высокими показателями, которые влияют на профессиональную деятельность педагога и требует разработки и реализации психолого-педагогической программы.

Участниками программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания стали педагоги с высокими показателями фазы «истощения» и фазы «резистенции».

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИСЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

Цель программы: коррекция эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

Задачи программы:

- развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции;
- развитие коммуникативных навыков;
- психологическое просвещение педагогов по предотвращению возникновения эмоционального выгорания.

Участники программы: 17 педагогов МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска».

Количество занятий – 10, длительность каждого 60 минут. Частота встреч – 3 раза в неделю.

Занятия проводились в групповой форме, также в форме индивидуальных консультаций по запросу, на протяжении месяца.

Программа включает в себя комплекс занятий и следующие методы работы: мини-лекции; ролевые, имитационные игры; элементы медитации; интервьюирование; дискуссия; психогимнастические, визуализация.

При разработке программы были учтены следующие принципы:

1. Принцип системности развивающих, коррекционных, профилактических задач.

2. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей педагогов.

3. Принцип целостности материала.

4. Принцип открытости: не только обучение, но и воспитание стремления к самовыражению.

5. Принцип деятельности: побуждение к постоянному саморазвитию.

6. Принцип свободы выбора.

7. Принцип обратной связи: рефлексия педагогами своего эмоционального состояния, эффективности психолого-педагогической деятельности, своих умений, знаний и навыков

Рассмотрим этапы работы по коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивной психологической защиты

1. Вводный этап: знакомство участников тренинговой группы; ознакомление с правилами работы в группе и основными понятиями, используемыми в ходе занятий; формирование умения работать в группе (эмпатия, рефлексия); тренировка безоценочного принятия своих качеств и качеств участников группы; плавное погружение участников в проблематику тренинга (занятие №1).

2. Основной этап: изучение участниками тренинга возможных эмоциональных состояний, осознание своих эмоциональных состояний, развитие навыков рефлексии эмоциональных состояний, обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, позитивно находить выход из ситуаций, планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.

3. Заключительный этап: интегрирование опыта, приобретенного в группе. Овладения способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости, сплоченности в группе [Цит. по: 10, с. 163].

Ожидаемые результаты: ознакомить педагогов с понятием эмоционального выгорания, овладением педагогами способам регуляции

психоэмоционального состояния, повышения уровня сплоченности педагогического коллектива, овладения способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости.

Представим содержание программы.

Занятие №1 Тема: «Знакомство с понятием эмоционального выгорания»

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы в группы; знакомство участников группы, ознакомление с правилами работы в группе, определенные тематики и задач тренинга.

Упражнение «Знакомство»

Цели: знакомство участников группы друг с другом, снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Наши ожидания»

Цель: высказать свои ожидания от тренинга, узнать ожидания других, скорректировать их в случае необходимости.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания[58, с. 8].

Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Упражнение «Пять добрых слов»

Цель: развитие коммуникативных навыков[9, с. 4].

Занятие №2 Тема: «Эти наши эмоции»

Цели: изучение участниками тренинга возможных эмоциональных состояний, осознание своих эмоциональных состояний, развитие навыков рефлексии эмоциональных состояний.

Примерный ход занятия

Упражнение «Приветствие»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи.

Цель: развить умение рефлексии, построение логической цепочки всего цикла занятий.

Упражнение: «прорвись в круг»

Цель: управление динамикой группы, стимуляция групповой сплочённости, снятие эмоционального напряжения.

Упражнения: «Знакомство с эмоциональными состояниями»

Цель: познание особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновений, причин их возникновения.

Упражнение «Влияние эмоциональных состояний на взаимоотношения»

Цель: осознание влияния собственных эмоциональных состояний на окружающих во взаимодействии и наоборот.

Упражнение «Мои эмоции в школе»

Цель: осознание того, какие эмоциональные состояния на работе преобладают у персонала и что является причиной.

Упражнение Сплочение.

Цель игры: сплочение коллектива.

Упражнение: «Спасибо за приятное занятие»

Занятие №3 Тема: «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: Планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.

Упражнение «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

Цель: повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность.

Завершающий этап. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии по аналогии с первым занятием. Дополняются дополнительные вопросы:

Упражнение: «Колокол»[1, с. 83]

Занятие №4 Тема: «Что я могу»

Цель: обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, позитивно находить выход из ситуаций.

Упражнение «Приветствие».

Цель: разминка, приветствие участниками друг друга.

Ролевая игра: «Урок рисования».

Цель: отработка вариантов выхода из числа ситуаций неопределенности в педагогическом воздействии.

Упражнение: «Стратегия успеха»

Цель: научить позитивно воспринимать любые трудности и извлекать из них выгоду.

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Упражнение «Пожелание себе»

Занятие № 5 Тема: «Механизмы защиты и наши эмоции»

Цель: формирование у педагогов понимания роли эмоций в образовании у человека механизмов защиты, и мотивация к развитию совладающего поведения.

Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие участниками друг друга.

Упражнение: «эмоции – наши защитники»

Цель: познакомить педагогов с базовыми эмоциями и сопровождающие их примитивными механизмами защиты.

Упражнение «Отрезать, отбросить»

Цель: научиться работать с негативными мыслями.

Упражнение «Бегущая волна».

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию[21, с. 8].

Занятие № 6 Тема: «Разговоры о главном»

Цель: самопознание педагогов своих защитных механизмов, самоанализ.

Упражнение «Выбор за вами».

Цель: приветствие участниками друг друга.

Упражнение: «Наши защитники»

Цель: познакомить педагогов с примитивными механизмами защиты.

Упражнение «Дерево»

Цель: осознание своей жизненной позиции.

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: поднятие настроения, снятие эмоционального напряжения.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию[30, с. 16].

Занятие № 7 Тема: «Я могу себя понять»

Цель: самопознание своих защитных механизмов, самоанализ.

Упражнение 1. «Приветствие по кругу».

Цель: актуализировать имена группы, задать позитивный эмоциональный настрой.

Упражнение: «Наши защитники»

Цель – самопознание своих защитных механизмов, самоанализ.

Упражнение «Волшебный магазин».

Цель: принять самого себя, самокритичности и способности относиться к себе с юмором.

Упражнение «Отражение чувств»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, механизма эмпатии [50, с. 113].

Упражнение «Зона прочности»

Цель упражнения: Расширение круга личных притязаний, развитие уверенности в себе.

Упражнение «Лестница в небо»

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние[52, с. 121].

Занятие №9 Тема: «Жизнестойкость или как быть в ресурсе»

Цель: выработать понимания ресурсного состояния, развитие жизнестойкости и ее компонентов у педагогов.

Упражнение «Приветствие частями тела».

Цель: эмоциональный разогрев, настрой на совместную работу.

Упражнение «Метафора жизни».

Цель: сформировать у педагогов понятия «ресурсы личности» и «жизнестойкость».

Упражнение «Светофор».

Цель: самооценка ресурса жизнестойкости[49, с. 36].

Упражнение «Жизнь как учитель».

Цель: познакомить с пониманием кризиса жизни, как открытие нового опыта.

Упражнение «Группа поддержки».

Цель: развивать социальную коммуникабельность, как ресурс, помогающий преодолевать стресс.

Упражнение «Стратегии самопомощи».

Цель: развитие навыков критической самооценки и рефлексии[32, с. 19]

Занятие №10 Тема: «Я знаю, что делать со своими эмоциями»

Цель: овладения способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости.

Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие участниками друг друга.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение «Передышка»

Цель: снятие эмоционального напряжения и усталости. [Цит. по:3, с.36].

Упражнение: «Убежище».

Цель: Повысить жизненный тонус и работоспособность.

Упражнение «Разминка».

Цель: снятие эмоциональное напряжение в процессе движения

Упражнение «Простые слова».

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Подсолнухи»[37, с. 225].

Цель: завершение тренинга.

Полный комплекс занятий представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты была составлена с учетом работ следующих авторов: Н. Е. Водопьянова, Л.М. Митина, М. А. Селюкова, Е. М. Семенова, В. Соболев и др. В основе построения программы лежат принципы системности, учета возрастных и индивидуальных особенностей, целостности материала, открытости, деятельности, свободы выбора и обратной связи. Программа направлена на снижение уровня эмоционального напряжения педагогов и психологическое просвещение педагогов по предотвращению возникновения эмоционального выгорания.

В ходе проведения занятий был создан благоприятный климат. Участники тренинга изучили возможных эмоциональных состояний, осознали своих эмоциональных состояний, развили навыки рефлексии эмоциональных состояний, обучились способам регуляции психоэмоционального состояния. Повысили уровень сплоченности

педагогического коллектива, овладели способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы по коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивной защиты, нам необходимо произвести анализ полученных результатов и сравнить с изначальными данными.

Участие в программе приняло 17 педагогов МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска», у которых в ходе констатирующего эксперимента по методике диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко, был выявлен высокий уровень эмоционального выгорания в фазе «истощения».

После апробации программы по коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивной защиты нами была проведено повторное диагностическое исследование.

Анализ результатов показал наличие положительной динамики в коррекции эмоционального выгорания педагогов, также напряженность механизмов психологической защиты: отрицание, регрессия, замещение – были снижены.

Вторичное исследование аналогично по своей процедуре с первичной диагностикой, использованы те же методики исследования уровня эмоционального выгорания и психологические защиты.

Заключительный этап исследования подразумевает обработку полученных результатов диагностики уровня эмоционального выгорания и психологические защиты до и после проведения развивающей программы с помощью метода математической и статистической обработки данных – Т-критерия Вилкоксона. Это значит, что нам необходимо сравнить результаты, полученные после первого и второго среза (до и после проведения программы) и доказать эффективность программы развития.

Охарактеризуем динамику полученных итогов.

Результаты исследования эмоционального выгорания у педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко представлены на рисунке 10 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

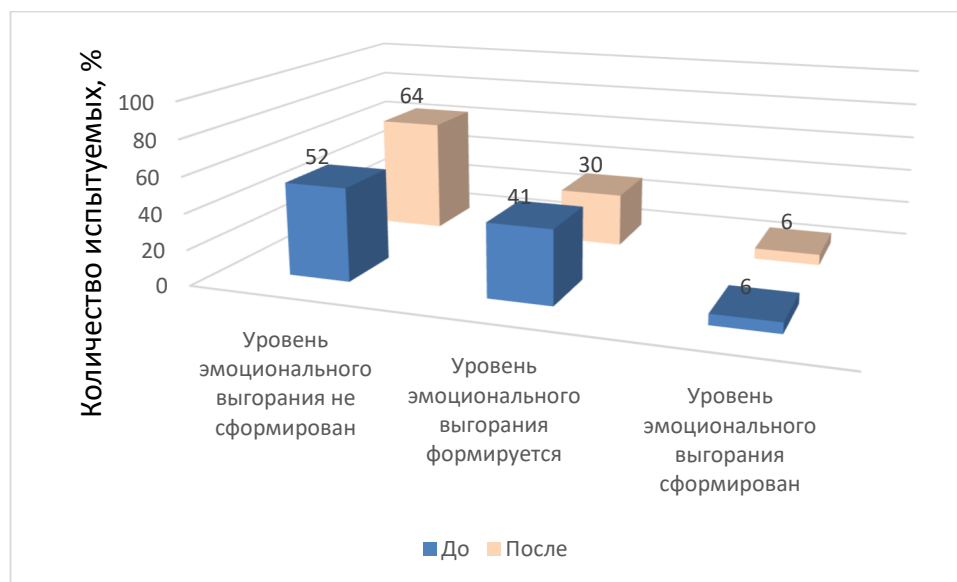


Рисунок 10– Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко до и после реализации программы

После реализации программы полученные данные демонстрируют следующие результаты: уровень эмоционального выгорания стадии «формируется» уменьшился 11,6 % (2 человека), уровень эмоционального выгорания в стадии «не сформирован» увеличился на 11,6 % (2 человек). Уровень эмоционального выгорания в стадии «сформирован» остался неизменным.

По сравнению с первоначальной диагностикой использование таких механизмов психологической защиты, как: «отрицание» было снижено на 17 % (3 человека), «регрессия», замещение, проекция, компенсация на 5 % (1 человек), а механизмы: «реактивное образование», «вытеснение» и «интеллектуализация» стали использовать на 5 % больше (1 человек).

Результаты вторичного исследования по методике опросник "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте в

адаптации Л.И. Вассермана представлены на рисунке 11 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4

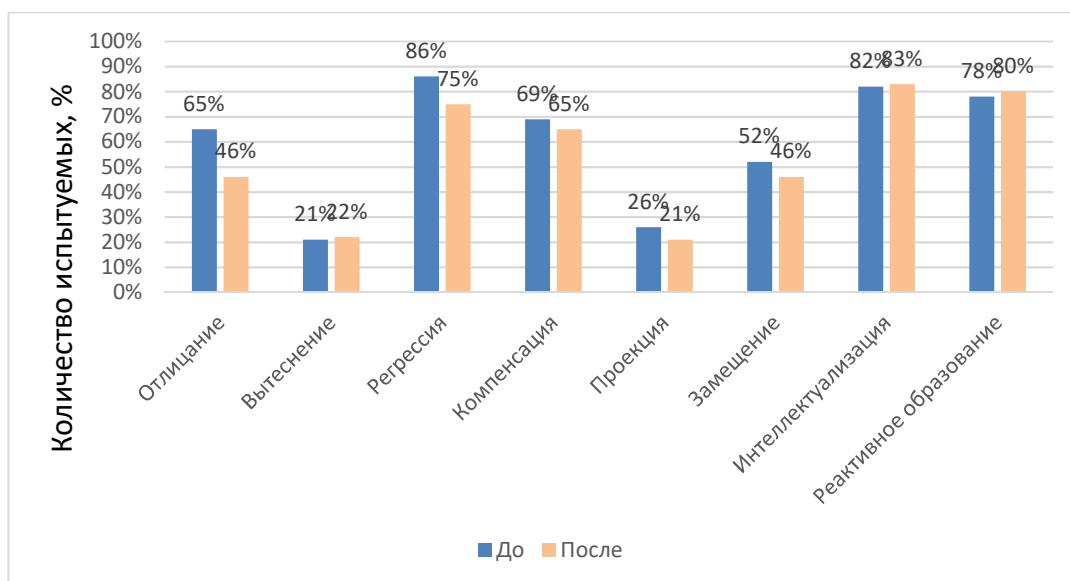


Рисунок 11–Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической педагогов по методике Плутчика-Келлермана-Контедо и после реализации программы

Положительная динамика полученных итогов позволяет сделать вывод, что педагоги стали воспринимать негативную информацию либо ситуацию, не отрицая ее. Соответственно это ускорит решение некоторых проблем или конфликтных ситуаций. В поведении педагогов стало меньше инфантилизма, этому свидетельствует меньшее использование механизма психологической защиты – регрессия. Так же педагоги начали меньше вымещать свои негативные чувства на другие объекты, что положительно сказывается на взаимоотношения с окружающей средой. Использование конструктивных механизмов психологической защиты (интеллектуализация, реактивное образование) свидетельствует о зрелой личности педагога.

Результаты вторичного исследования психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко) представлены на рисунке 12 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4

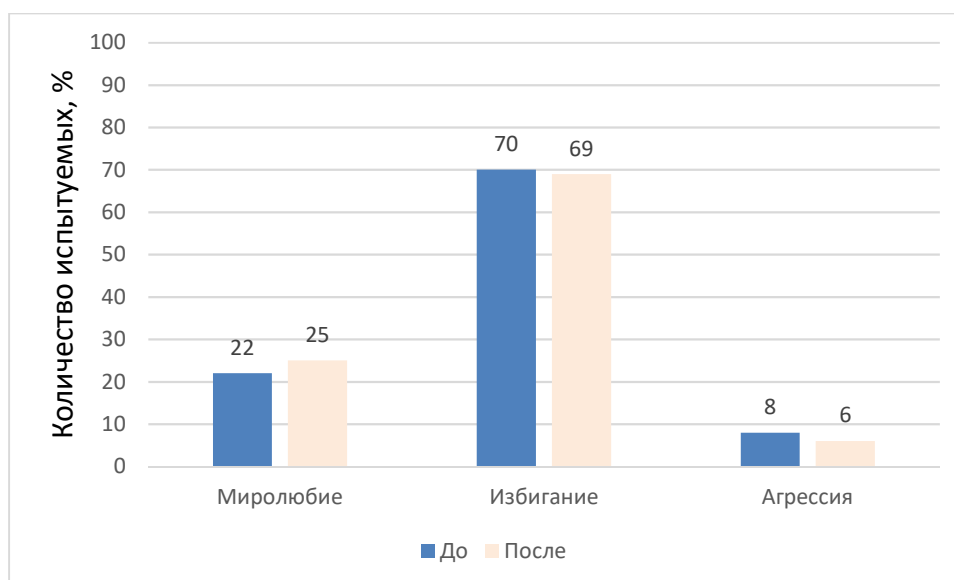


Рисунок 12– Результаты исследования психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко) до и после реализации программы

После реализации программы изменилась стратегии психологической защиты в общении «агрессия» снизилась на 2 %, «миролюбие» увеличилось на 3 %, стратегия «избегание» снизилось на 1 %.

На основании вышеизложенных данных по методике диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко, мы можем прийти к выводу о положительных итогах апробации развивающей программы, так как уровень эмоционального выгорания в стадии формируется снизился, а в стадии не сформирован повысился; использование деструктивных механизмов (отрицание, регрессия) психологической защиты снизилось, в то время конструктивные механизмы (интеллектуализация, реактивное образование) – повысилось.

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень выгорания педагогов снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, был использован метод Т-критерия Вилкоксона.

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей по методике диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко представлены в таблице 7 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H_0 – интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания в направлении его уменьшения не превосходит интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания у педагогов в направлении его увеличения.

H_1 – интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания в направлении его уменьшения превосходит интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания у педагогов в направлении его увеличения

Нетипичный сдвиг – увеличения значения.

$T_{эмп}=17,5$

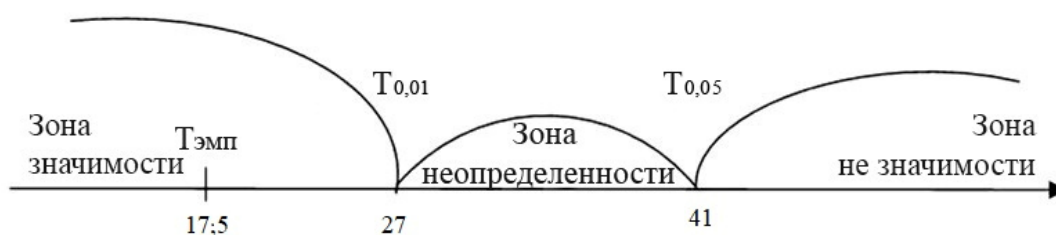


Рисунок 13 – Ось значимости

$T_{эмп}$ равно 17,5 и находится в зоне значимости, следовательно, мы принимаем альтернативную гипотезу: интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания в направлении его уменьшения превосходит интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания в направлении его увеличения. Это подтверждает эффективность реализованной программы по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогов низким уровнем конструктивности психологической защиты.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень выгорания педагогов снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, подтверждена.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам по преодолению эмоционального выгорания

С целью сохранения положительных результатов психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов были разработаны психолого-педагогические рекомендации.

Как показал анализ литературы, механизмы психологической защиты являются бессознательными, поэтому корректирующие воздействия на нее является непростой задачей. Объясняется это тем, что стойкие негативные переживания формируют устойчивую рефлекторную связь в коре головного мозга, которая меняет пороги чувствительности к воспринимаемой информации и избирательно влияет на ее восприятие. Механизмы защиты, сформированные в раннем детстве, являются «базальным компонентом личности», по сути не поддаются коррекции. Целенаправленно можно повлиять только на то, что находится в сфере осознания [Цит. по: 4, с. 67].

Как говорилось ранее, тревога и стресс являются пусковым толчком включающие механизмы защиты. По мнению Р. Лазаруса совладания человека со своими психическими стрессами является важным посредником между стрессом и здоровьем.

Педагогические работники могут использовать личные ресурсы. Для этого мы перечислим некоторые способы и средства использования психологических ресурсов. Применять их можно, когда учитель чувствует возникновения какой-либо конфликтной ситуации, либо эмоциональной напряженности.

Противострессовое дыхание. Медленно сделайте глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, очень медленно осуществите выдох через рот. Постарайтесь представить себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от внутреннего напряжения.

Отвлечение. Посмотрите внимательно вокруг себя. Что вы видите. Медленно проговорите что ты видите, можно по себя. Например, «картина на стене, кружка чая на столе, ручка в карандашные...». Постарайтесь не упустить мельчайшие детали. Это важно. Почувствуйте, что вы как внутреннее напряжение уходит.

Переключение. Поменяйте вид деятельности: позвоните другу, встаньте и полейте цветы, выровняйте книги на полке. Деятельность позволит вытеснить внутренний диалог, наполненный эмоциями и стрессам, и будет служит некого громоотвода [Цит. по: 15, с. 156].

Однако, если вам удалось уйти в стрессовом состоянии домой или вы находитесь в таком состоянии несколько дней, можно попробовать следующие упражнения.

Способы снятия отрицательных последствий стресса:

1. Разрядка эмоций. Если нельзя сразу, то можно после события, наедине с собой. Выразите вслух или письменно (главное, чтобы чувства были облечены в слова) все, что вы хотите или хотели сказать.

2. Плач. Если хочется плакать – плачьте. Особенно это касается. Слезы приносят облегчение и снижают боль.

3. Теплый душ. Теплая вода действует расслабляющее на мышцы, снимая ем самым напряжение.

4. Физические упражнения.

5. Стресс вызывает напряжение в мышцах, и расслабление мышц ведет к снижению эмоционального напряжения. Расслабить мышцы можно прибегая к различным техникам релаксации.

6. Переключение с неприятных событий на то, что приносит. Это могут быть ваши увлечения, музыка.

7. Дыхательные упражнения. В связи со стрессом следует упоминать о перенесенной агрессии, которая может проявляться в крике, ругани, рукоприкладстве. Чтобы от вашего стресса не страдали, близкие

вам люди, необходимо изучить себя и знать, что на вас оказывает упекающее действие. Например, выдохните агрессию.

8. Жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях «на здесь и сейчас», а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого будущего [42, с. 348].

Грановская Р.М., Никольская И.М. три способа формирования конструктивной психологической защиты: изменение поведения, эмоциональная проработка, познание.

К изменению поведения относят разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.

Эмоциональная проработка предполагает эмоциональную разрядку с целью снятия очага напряжения [Цит. по: 2, с. 43].

Например, это может быть цикл упражнений «Мои эмоциональные состояния» в группе, разработанные Л. М. Митиной. Упражнения проходят в виде тренинга, в группе с соблюдением определенных правил: приветствие, добровольное участие, рефлексия упражнения, завершение тренинга. Например, «знакомство с эмоциональными состояниями» с помощью карточек. Обсуждение эмоций, работа в парах, создание портрета участника. Далее знакомство с «отрицательными эмоциями». Следующее упражнения «причины моих отрицательных эмоций». Рассмотрения таких эмоций «гнев и раздражения», «страх и неуверенность», победа над гневом и раздражение». Упражнение «мои положительные эмоции», «настроение». Цель этих упражнений:

1. Знакомить участника с эмоциями, прислушаться с собственным эмоциональным состоянием.
2. Научить осознавать свои эмоции (перевод из области подсознательного с сознательно)
3. Научить снимать эмоциональные состояния.

4. Создавать позитивное эмоциональное состояние (расширением диапазона средств)

При эмоциональных и физических напряжениях очень полезны аутогенные тренировки. Что же такое аутогенная тренировка – это тренировочная система нескольких психорегулирующих методик. В момент тренировки возникает состояние релаксации, происходит урегулирование нервно-психических процессов, появляется состояние легкости и покоя [37, с. 330].

Цикл упражнений «Мои эмоциональные состояния» и аутогенная тренировка должны проводиться высококвалифицированным специалистом.

Самостоятельно вы можете сделать следующие упражнения:

«Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в которое вы можете укрыться тогда, когда пожелаете. Место не обязательно должно существовать в реальности, можно его придумать. Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Прорисуйте в голове каждую деталь. Когда вы ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь именно туда. Так сделайте несколько раз, можно в течение дня. Так при напряжении, чувстве усталости, закройте глаза на несколько минут и войдите в свое убежище.

Есть люди, которым не подходит аутогенная тренировка, им легче снимать напряжение в процессе движения. Таким педагогам можно предложить упражнения «Разминка». Необходимо заняться бегом, танцами, попрыгать на месте, побороться с вооружаемым противником или поколотить грушу. Если вы не можете сделать это в классе и ваше состояние позволяет дойти до дома, то можно дать тебе разрядку в удобном месте. Смущают родственники, можете сходить в парк или спортзал, бассейн [Цит. по: 63, с. 278].

«Простые слова». Это слова убеждения, которые в данный момент помогут справиться с эмоциями и напряжением. Например, я могу

управлять своим внутренними ощущениями, я контролирую себя. Я могу расслабиться и тп. Очень важно повторять их несколько раз в день и фразы должны быть вам приятны[50, с. 128].

Упражнение «Сосулька» Цель: расслабить мышечный панцирь, почувствовать расслабление.

Инструкция: представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе, заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз [45, с. 128].

Упражнение «Передышка»

Замечали такое, что, когда вы расстроены, у вас сбивается дыхание. Становится прерывистым или вы его сдерживаете. Но именно правильное дыхание дает нам расслабление. Когда мы ровно дышим, мозг думает, что угрозы нет. Поэтому, когда вы заметили, что дыхание изменилось в течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются[37, с. 328].

Пользуясь психолого-педагогическими рекомендациями можно добиться сохранения положительных результатов психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов на долгое время. Это позволит управлять с состоянием мышечного напряжения и расслабления, овладеть способами расслабления. И конечно радоваться своей профессиональной деятельностью.

Вывод по 3 главе

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты была составлена с учетом работ следующих авторов: Н. Е. Водопьянова, Л.М. Митина, М. А. Селюкова, Е. М. Семенова, В. Соболев и др. В основе построения программы лежат принципы системности, учета возрастных и индивидуальных особенностей, целостности материала, открытости, деятельности, свободы выбора и обратной связи. Программа направлена на снижение уровня эмоционального напряжения педагогов и психологическое просвещение педагогов по предотвращению возникновения эмоционального выгорания.

В ходе проведения занятий был создан благоприятный климат. Участники тренинга изучили возможных эмоциональных состояний, осознали своих эмоциональных состояний, развили навыки рефлексии эмоциональных состояний, обучились способам регуляции психоэмоционального состояния. Повысили уровень сплоченности педагогического коллектива, овладели способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости.

Для проверки гипотезы, нами было проведено повторное исследование эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

По результатам методики диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко уровень эмоционального выгорания стадии «формируется» уменьшился на 11,6 % (2 человека), уровень эмоционального выгорания в стадии «не сформирован» увеличился на 11,6 % (2 человек). Уровень эмоционального выгорания в стадии «сформирован» остался неизменным.

Исследование по методике опросник "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте в адаптации Л.И. Вассермана привело к следующим результатам: механизмы психологической защиты: «отрицание» было снижено на 17 % (3 человека), «регрессия», замещение,

проекция, компенсация на 5 % (1 человек), а механизмы: «реактивное образование», «вытеснение» и «интеллектуализация» стали использовать на 5 % больше (1 человек).

После реализации программы изменилась стратегии психологической защиты в общении «агрессия» снизилась на 2 %, «миролюбие» увеличилось на 3 %, стратегия «избегание» снизилось на 1 %.

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень выгорания педагогов снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, был использован метод Т-критерия Вилкоксона.

Тэмп равно 17,5 и находится в зоне значимости, следовательно, мы принимаем альтернативную гипотезу: интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания направлении его уменьшения превосходит интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания в направлении его увеличения. Это подтверждает гипотезу исследования о том, что уровень выгорания педагогов снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, подтверждена.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам по преодолению эмоционального выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования являлось теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

Все поставленные задачи исследования решены.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что эмоциональное выгорание – это динамический процесс, который формируется поэтапно. Если обратиться к классификации В. В. Бойко, то состоит она из трех фаз: «напряжение», «резистенция», «истощение». Крайней степенью эмоционального выгорания является появление психосоматических и вегетативных заболеваний.

Эмоциональное (профессиональное) выгорание – это реакция личности на психотравмирующие обстоятельства, в том числе стрессы, которые также сказываются негативно на профессиональной деятельности человека. Педагог попадает в число профессий, которые подвластны эмоциональному выгоранию. Особенно это отмечано в работах З. М. Ахметгалеевой, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, К. С. Старченкова, С. Н. Пак, Т. М. Чурековой.

В теоретической обоснованности эмоциональное выгорание имеет взаимосвязь с психологической защитой личности, в частности по мнению В. В. Бойко эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения неприятных эмоций. Психологическая защита это – система ограждения внутреннего мира личности от информации, которая может разрушить его душевное равновесие. Психологическая защита применяется для ослабления внутренних и внешних конфликтов, состояний тревоги, напряжения, беспокойства, фрустрации, возникающими в результате взаимодействия с окружающим миром.

Механизмы психологической защиты и синдром эмоционального выгорания – это процессы, которые находятся в области бессознательного и не осознаются человеком.

Для организации проведения психолого-педагогической программы по коррекции эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивности психологических защит было разработано «дерево целей» и модель коррекции эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивных психологических защит. Дерево целей – организованная по иерархическому типу совокупность целей программы, в которой «кроной» является главная цель, а ветвями предстают первостепенные, второстепенные и последующих уровней подцели. Модель коррекции эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивности психологических защит состоит из четырех взаимосвязанных блоков: теоретический, диагностический, развития, аналитический.

Исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов проходило в несколько этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Методы математической обработки данных: метод ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена, Т-критерий Вилкоксона

Для достижения цели и подтверждения выдвинутой нами гипотезы было проведено исследования синдрома эмоционального выгорания, механизмы психологической защиты среди 17 педагогов МАОУ «СОШ № 138 г. Челябинска».

У 59 % педагогов эмоциональное выгорание не сформировано – это большая часть педагогического коллектива, в 42, 2 % находится в стадии формирования. И у незначительного количества – 5,8 % эмоциональное выгорание сформировано.

При проведении опросник "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте были ведущими механизмами защиты являются: регрессию (86%), интеллектуализацию (82%), реактивное образование (78%).

Методика определение доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В. В. Бойко) позволила определить такие результаты: 70% педагогического персонала в общении применяют стратегию избегание. На 22% педагогическим персоналом применяется стратегия миролюбие. Всего на 8% используется стратегия агрессии. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, действующей на основе инстинкта.

В результате проведенного исследования, мы выявили, что корреляция между показателем уровня эмоционального выгорания и механизма психологической защиты отрицания педагогов уровня статистической значимости, соответственно гипотеза исследования подтвердилась.

Уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуются высоким показателем фазы «истощение», что подтверждает гипотезу о том, уровень эмоционального выгорания педагогов характеризуются высокими показателями, которые влияют на профессиональную деятельность педагога и требует разработки и реализации психолого-педагогической программы.

Участниками программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания стали педагоги с высокими показателями фазы «истощения» и фазы «резистенции».

Для коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты была разработана программа, направленная на снижение уровня эмоционального напряжения педагогов и психологическое просвещение педагогов по предотвращению возникновения эмоционального выгорания. Психолого-педагогической коррекции была составлена с учетом работ следующих авторов: Н. Е. Водопьянова, Л.М. Митина, М. А. Селюкова, Е. М. Семенова, В. Соболев и др. В основе построения программы лежат принципы системности, учета возрастных и индивидуальных особенностей, целостности материала, открытости, деятельности, свободы выбора и обратной связи.

Для проверки гипотезы, нами было проведено повторное исследование эмоционального выгорания у педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты.

По результатам методики диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко уровень эмоционального выгорания стадии «формируется» уменьшился на 11,6 % (2 человека), уровень эмоционального выгорания в стадии «не сформирован» увеличился на 11,6 % (2 человек). Уровень эмоционального выгорания в стадии «сформирован» остался неизменным.

Исследование по методике опросник "Индекс жизненного стиля" (Life style index) Плутчик-Келлерман-Конте в адаптации Л.И. Вассермана привело к следующим результатам: механизмы психологической защиты: «отрицание» было снижено на 17 % (3 человека), «регрессия», замещение, проекция, компенсация на 5 % (1 человек), а механизмы: «реактивное образование», «вытеснение» и «интеллектуализация» стали использовать на 5 % больше (1 человек).

После реализации программы изменилась стратегии психологической защиты в общении «агрессия» снизилась на 2 %,

«миролюбие» увеличилось на 3 %, стратегия «избегание» снизилось на 1 %.

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень выгорания педагогов снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, был использован метод Т-критерия Вилкоксона.

Тэмп равно 17,5 и находится в зоне значимости, следовательно, мы принимаем альтернативную гипотезу: интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания направления его уменьшения превосходит интенсивность сдвигов уровня эмоционального выгорания в направлении его увеличения. Это подтверждает гипотезу исследования о том, что уровень выгорания педагогов снизится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, подтверждена.

Были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам по преодолению эмоционального выгорания.

Таким образом, цель исследования достигнута, его задачи решены, гипотеза исследования доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / Ольга Бабич. – Волгоград: Учитель, 2021. – 122 с
2. Бабынина, Т. Ф. Методология и методика психолого-педагогических исследований: [Электронный ресурс] / Татьяна Бабынина. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2012. –100 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29881.html>. – Загл. с экрана.
3. Бассин, Ф. В. "О силе Я" и "психологической защите" [Текст]/ Филипп Бассин// Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара:Бахрах-М, 2000. – С. 3-12.
4. Белов, В. Г. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека [Электронный ресурс]/ В.Г. Белов, Г.М. Бирюкова, В.В. Федоренко // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – Москва, 2009. – №3. С. 66-72 – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-zaschita-i-ee-rol-v-protssesse-formirovaniya-adaptatsionnoy-sistemy-cheloveka-1>. – Загл. с экрана.
5. Бекишева, О. В. Некоторые аспекты Формирования синдрома эмоционального выгорания педагогов и методы его профилактики в условиях образовательного учреждения[Электронный ресурс] / Ольга Бекишева // Образовательная система: вопросы продуктивного взаимодействия наук в рамках технического прогресса. сборник научных трудов.–Казань,2019.–С. 197-203. – Режим доступа: https://elibrary.ru/query_results.asp. – Загл. с экрана.
6. –Богомаз, С.Л. Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты личности: сопоставительская характеристика [Электронный ресурс]/ С. Л. Богомаз, С. Ф. Пашкович // Право. Экономика. Психология. – Витебск, 2015. – № 3 (3). – С. 62-69. – Режим доступа:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25461974>.– Загл. с экрана.

7. Бойко, В. В. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении [Текст] / Виктор Бойко // Практическая психодиагностика. – Самара, 2001. – С.281-287.
8. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / Виктор Бойко. – Москва, Филинь. – с. 345.
9. Брынских К. Г.Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов[Электронный ресурс]/ Ксения Брынских// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. –№ 08.–С. 8-10. –Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov>. – Загл. с экрана.
10. Варданын, Ю. В. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога[Электронный ресурс] /Ю. В. Варданын, А. А. Парамонов // Педагогика и психология образования.– 2019. – № 4. – С. 160-171.–Режим доступа: DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-160-171. – Загл. с экрана.
11. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Б.С. Волков, Н.В. Волкова, А.В. Губанов.– 6-е изд. – Москва : Академический Проект, 2020. – 382 с.– Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/110024.html>.– Загл. с экрана.
12. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 336 с.
13. Грановская, Р.М. Защита личности: Психологические механизмы [Текст] / Р. М. Грановская, И.М.Никольская. – Санкт-Петербург: Знание, 2001. – 352 с.
14. Грачев, Г. В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита [Электронный

ресурс] / Георгий Грачев. – 2-е изд. – Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 301 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88175.html>. Загл. с экрана.

15. Даниленко, А. А. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии как процессы интрапсихической адаптации [Электронный ресурс] / Александр Даниленко // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 21. – С. 154-156. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mehanizmy-psihologicheskoy-zaschity-i-koping-strategii-kak-protsessy-intrapsihicheskoy-adaptatsii>. – Загл. с экрана.

16. Деларю, В.В. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации [Текст] / сост. проф. Владимир Деларю. – Волгоград: ВолгГАСА, 2004. – 48 с.

17. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Текст] / В. И. Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporary in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб. труд. Международной виртуальной Интернет-конференции. – 2012. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/394>. – Загл. с экрана.

18. Долгова, В. И. Формирование конструктивной психологической защиты личности [Текст]: учебное пособие / В.И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва: Перо, 2019. – 91 с.

19. Домырева, Е. А. Психологическая защита как ресурсосберегающая стратегия деятельности педагога [Электронный ресурс] / Екатерина Домырева // Ученые записки. – Курск, 2012. – № 1 (21). – С. 120-125. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-zaschita-kak-resursosberegayuschaya-strategiya-deyatelnosti-pedagoga/viewer>. – Загл. с экрана.

20. Елагина, В. С. Основы педагогического общения [Текст]: учебное пособие; курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С. Елагина,

Е.Ю. Немудрая. – 2-е изд. – Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2012. – 184 с.

21. Желдоченко, Л.Д. Коучинг-технологии в профилактике эмоционального выгорания [Электронный ресурс] /Л. Д. Желдоченко, Н. В. Гирина // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017 – Т. 5. – № 6. –С. 6-12. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/39PSMN617>. – Загл. с экрана.

22. Зиньковский, А. К. Психосоциальные аспекты изучения механизмов психологических защит и их роль в деятельности педагогов средних школ [Электронный ресурс] / Александр Зиньковский // Человеческий фактор. Проблемы психологии и эргономики. – 2007. – № 3-2 (41). – С.51-52. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=13367525>.–Загл. с экрана.

23. Иванова, Л. В. Исследование психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]/Людмила Иванова //Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 05 (май). – С. 4-8. –Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/15149.htm>. - ISSN 2304-120. – Загл. с экрана.

24. Каменская, В. Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Валентина Каменская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 150 с. –Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/454772>. – Загл. с экрана.

25. Колмогорова, Н. В. Методология и методика психолого-педагогических исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Колмогорова, З. А. Аксютина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 248 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64971.html>.– Загл. с экрана.

26. Кондратьева, О. А. Психологические предикторы эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]/ О. А. Кондратьева, Л. Г. Попкова // Современное образование и педагогическое наследие академика А. В. Усовой: сборник материалов международной

научно-практической конференции. – Челябинск, Край Ра, 2021. – С. 176-180.
–Режим доступа:https://elibrary.ru/download/elibrary_47302161_91902749.pdf.–
Загл. с экрана.

27. Кондратьева, О. Г. Влияние механизмов психологической защиты на уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у педагогов[Электронный ресурс] / О. Г. Кондратьева, А. С. Садовников // Башкирский государственный университет. – 2017. – № 18. – С. 283-285. – Режим доступа:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28997364>.–Загл. с экрана.

28. Котова, С. А. Сравнительный анализ механизмов психологической защиты учителей начальной школы, проживающих в различных регионах [Электронный ресурс] / Светлана Котова // Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – 2009. – № 100. – С. 165-177. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12881152>.–Загл. с экрана.

29. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Грэйс Крайг. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 940с.

30. Кружилина, Т. В. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости педагогов[Электронный ресурс] /Т.В. Кружилина, Т.Ф. Орехова, Т.Г. Неретина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 6. – С. 6-12. –Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/111PDMN619.pdf>.–
Загл. с экрана

31. Кружкова, О. В.Эффективность функционирования структуры психологических защит личности педагога [Электронный ресурс] / О. В. Кружкова, О. Н. Шахматова // Образование и наука. Известия УРО РАО. – 2006. – № 2 (38). – С. 86-95. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=10607356>.– Загл. с экрана.

32. Кухтерина, Г. В. Стратегии защитно-совладающего поведения педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности[Электронный ресурс] / Г.В. Кухтерина, Л. В. Федина //

Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – № 2 (1). – Режим доступа:<http://mir-nauki.com/PDF/43PSMN216.pdf>. – Загл. с экрана

33. Малярчук, Н. Н. Психологические защиты педагогов образовательной школы [Электронный ресурс] / Наталья Малярчук // Образование и наука. Известия УРО РАО. – 2005. – № 6 (36). – С. 109-116. – Режим доступа:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=10539946>. – Загл. с экрана.

34. Масленникова, Е. М. Исследование эмоционального выгорания сотрудников образовательной организации [Электронный ресурс]/ Е. М. Масленникова // Вестник современных исследований. – 2021. – № 2-2 (40). – С. 7-9. – Режим доступа:https://elibrary.ru/download/elibrary_44741397_64743173.pdf. – Загл. с экрана.

35. Методы психологических исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие/ составители О. В. Липунова. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 102 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86448.html> Загл. с экрана.

36. Митина, Л. М. Психология профессиональной деятельности педагога: системный лично-развивающий подход [Электронный ресурс] / Лариса Митина // Вестник Московского университета. – Серия педагогическое Образование. – 2012. – № 3. – С. 48-64. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga-sistemnyy-lichnostno-razvivayuschiy-podhod>. – Загл. с экрана.

37. Митина, Л. М. Психология профессионально-карьерного развития личности [Текст] / Лариса Митина. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2019. – 400 с.

38. Михайлов, Л. А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, А.Л. Михайлов и др. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 256 с. – Режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=21565>. – Загл. с экрана.

39. Нуркенова, А. С. Особенности профессионального эмоционального выгорания учителя средней школы [Электронный ресурс]/

Аяна Серимжановна Нуркенова // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». – 2019. – № 4 (декабрь). – С. 9-15. –Режим доступа: <https://koirojournal.ru/realises/g2019/4dec2019/kvo402/>. – Загл. с экрана.

40. Пак, С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания [Электронный ресурс]/Сергей Пак // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 1-5. –Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25469>. – Загл. с экрана.

41. Перевозкин, С. Б. Математические методы в психологии[Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 161 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/108233.html>.– Загл. с крана.

42. Пилюгина, Е.Р. Коррекционные возможности психологической защиты для повышения адаптации личности [Электронный ресурс] / Елена Пилюгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – Пермь, 2019.– № 3. – С. 345-355. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiionnye-vozmozhnosti-psiologicheskoy-zaschity-dlya-povysheniya-adaptatsii-lichnosti/viewer>. – Загл. с экрана.

43. Платонова, Р. И. Моделирование в научно-педагогических исследованиях [Электронный ресурс] /Раиса Ивановна Платонова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – № 3 (20). – С. 190-194. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-v-nauchno-pedagogicheskikh-issledovaniyah>. – Загл. с экрана.

44. Подымов, Н. А. Особенности возникновения психологических барьеров в профессиональной деятельности педагога[Электронный ресурс] / Николай Подымов // Ученые записи. – Курск, 2017. – № 4 (44). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vozniknoveniya-psiologicheskikh-barierov-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagoga/viewer>– Загл. с экрана.

45. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) [Текст] : сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск : КГУ, 2007. – 168 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/913/78913/59670>. – Загл. с экрана

46. Проничева, М.М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов (возрастной аспект) [Электронный ресурс]/Мария Проничева // Интернет-журнал «Мир науки». –2018. – № 6. – С. 6-8. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN618.pdf>. – Загл. с экрана.

47. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля [Текст]: пособие для психологов и врачей/ Л.И.Вассерман и др. – Санкт-Петербург: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. – 54 с.

48. Романова, Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика [Текст] / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Москва: Талант, 1996. – 144 с.

49. Селюкова, М. А. Тренинг для педагогов «профилактика эмоционального выгорания» [Электронный ресурс]/ Маргарита Селюкова //Эксперимент в инновационной школе. –Москва, 2012. – № 2. – С. 35-38. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-dlya-pedagogov-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya>. – Загл. с экрана.

50. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: учебное пособие/ Екатерина Семенова. – Москва : Издательство Института психотерапии, 2005. –212 с.

51. Смирнов, С. Д. Психология и педагогика в высшей школе [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Сергей Смирнов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 352 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/490610>. – Загл. с экрана

52. Соболев, В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов [Текст] / Валентина Соболев // Символ науки. – 2019. – С. 121-124. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov-1/viewer> . – Загл. с экрана.
53. Соловьева, А.В. Психологическая защита в подростковом возрасте : сущность, содержание, причины [Текст] / Анна Соловьева. – 2-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2016. – 184 с.
54. Субботина, Л. Ю. Социальный компонент в структуре психологической защиты [Электронный ресурс] / Лариса Субботина // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. – Серия Гуманитарные науки. – 2007. – № 4. – С. 37-41. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12874566>. – Загл. с экрана.
55. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Лариса Субботина. – Москва: Юрайт, 2020. – 195 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457071>. – Загл. с экрана
56. Черникова, Т. В. Рефлексивно-вербальные индикаторы эмоционального выгорания учителя [Электронный ресурс] / Тамара Черникова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. – Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 19. – Вып. 1. – С. 76-82. – Режим доступа: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2019-19-1-76-82>. – Загл. с экрана.
57. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты [Текст] / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – 2-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, 2014. – 255 с.
58. Щеглова, Г. С. Психолог - педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы [Электронный ресурс] / Галина Щеглова // Концепт. – 2015. – № 08. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-shkoly>. – Загл. с экрана.

59. Филь, Т. А. Методология и методы психологических исследований[Электронный ресурс]: учебное пособие / Татьяна Филь. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 140 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87131.html>. – Загл. с экрана.
60. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты[Электронный ресурс] / Анна Фрейд. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 149 с. –Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/89811.html>. – Загл. с экрана
61. Фрейд, З. Введение в психоанализ[Электронный ресурс]: лекции / Зигмунд Фрейд. – Москва: Современная гуманитарная академия, 2007. – 528 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16950.html>. – Загл. с экрана.
62. Фрейд, З. Хрестоматия[Электронный ресурс] : Том 1: основные понятия, теории и методы психоанализа / Зигмунд Фрейд; перевод А. М. Боковиков. – Москва: Когито-Центр, 2016. – 636 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51973.html>. – Загл. с экрана.
63. Хухлаева, О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов[Текст] / Ольга Хухлаева // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278-282
64. Хьел, Л. Теории личности[Текст] / Л. Хьел, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург:Питер, 2016. – 608 с.
65. Шорохова, С. П. Логика и методология научного исследования[Электронный ресурс]: учебное пособие / Светлана Шорохова. – Москва : Институт мировых цивилизаций, 2022. – 134 с. –Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/119090.html>. –Загл. с экрана.
66. Якунин, В. А. Педагогическая психология[Текст]: учебное пособие/ Валерий Якунин. – Санкт-Петербург: Полиус, 2005. – 639 с.
67. Daniel, J.Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit [Electronic resources]/ J.Daniel, Lisa E. KimMadigan // [Teaching and Teacher Education](#). –

2021. – Access mode:<https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>– Title from the screen.

68. Pei-LingWu, Job stress and occupational burnout among clinical nursing teachers: A cross-sectional study[Text] / Pei-LingWu, Shao-MeiTseng, Ying-ChenTseng // Journal of Professional Nursing. – 2021. – P. 907-915.

69. Timo, S. Teacher burnout explained: Teacher-student-, and organisation-level variables[Electronic resources]/ SaloviitaTimo, PakarinenEija // Teaching and Teacher Education.– 2021. – Access mode:<https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>– Title from the screen.

70. Jing, Liu. The relationship between phubbing and the depression of primary and secondary school teachers: A moderated mediation model of rumination and job burnout[Electronic resources]/ LiuJing, WangWei, HuQian, WangPengcheng // Journal of Affective Disorders. – 2021. – P.498-504.– Access mode:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.070> – Title from the screen.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмоционального выгорания и механизмов психологической защиты педагогов

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Разработан В. В. Бойко.

По мнению автора, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

«Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;
Неудовлетворенность собой;
«Загнанность в клетку»;
Тревога и депрессия.

«Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
Эмоционально-нравственная дезориентация;
Расширение сферы экономии эмоций;
Редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение».

Эмоциональный дефицит;
Эмоциональная отстраненность;
Личностная отстраненность (деперсонализация);
Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Инструкция.

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Стимульный материал.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером. .
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, святы с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

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

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант ответа предварительно был оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указывается в «ключе». Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от экспертов признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что, по мнению автора, не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Обработка данных.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.
2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».
3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Ключи.

«Напряжение»

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

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

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

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

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

«Истощение»

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

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

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

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

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

▲ 9 и менее баллов - не сложившийся симптом,

▲ 10-15 баллов - складывающийся симптом,

▲ 16 -20 баллов - сложившийся симптом.

▲ 20 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

▲ 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

▲ 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

▲ 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы:

▲ какие симптомы доминируют;

▲ какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

▲ объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

▲ в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;

▲ какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

«Индекс жизненного стиля» опросник Плутчика-Келлермана-Конте

Инструкция: Прочитайте приведенные ниже высказывания. Те из них, которые соответствуют вашему поведению и состоянию, отметьте в бланке для ответов знаком «+».

Вопросы:

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многие во мне восхищают людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.

47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.

93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
 94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
 95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
 96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
 97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Бланк ответов

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			26			51			76		
2			27			52			77		
3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59			84		
10			35			60			85		
11			36			61			86		
12			37			62			87		
13			38			63			88		
14			39			64			89		
15			40			65			90		
16			41			66			91		
17			42			67			92		
18			43			68			93		
19			44			69			94		
20			45			70			95		
21			46			71			96		
22			47			72			97		
23			48			73					
24			49			74					
25			50			75					

Обработка результатов

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

Ключ

>	Название шкал	Номера утверждений	n
	Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
	Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85,	12

		89	
	Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D	Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E	Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F	Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G	Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H	Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10

Средние величины нормативных данных

Средние величины нормативных данных по 8 вариантам (Вассерман Л. И с соавт., 1999).

Механизмы защиты	Данные авторов при апробации методики n = 140			Данные авторов методики n = 104		
	M	S	+ - m	M	S	+ - m
Отрицание	4, 5	2, 96	0, 25	3, 81	2, 07	0, 20
Вытеснение	4, 0	2, 97	0, 20	2, 59	1, 77	0, 17
Регрессия	4, 7	2, 96	0, 25	5, 12	3, 09	0, 30
Компенсация	3, 1	2, 13	0, 18	4, 38	1, 86	0, 18
Проекция	8, 2	3, 55	0, 30	5, 51	3, 01	0, 30
Замещение	3, 8	2, 96	0, 25	3, 12	2, 01	0, 20
Интеллектуализация	5, 9	2, 60	0, 22	6, 32	1, 95	0, 19
Реактивное образование	3, 1	2, 13	0, 18	2, 80	2, 35	0, 23

Шкалы перевода сырых баллов в процентилях

Шкала перевода сырых баллов в процентилях (при апробации)

Сырые очки	отрицание	вытеснение	регрессия	компенсация	проекция	замещение	>интеллектуализация	Реактивное образование
	A	B	C	D	E	F	G	H
0	0	2	1	2	2	4		13
1	2	15	6	5	2	15	0	38
2	8	34	15	16	4	27	3	56
3	19	54	30	29	9	40	16	71
4	33	71	47	45	16	53	32	81

5	52	83	61	62	26	69	51	88
6	70	91	73	79	39	83	74	93
7	83	96	82	90	53	90	87	95
8	91	99	89	97	68	94	95	98
9	97		93	99	70	96	99	99
10	99		97		88	99		
11			99		94			
12					98			

Шкала перевода сырых баллов в процентилях (авторы)

Сырые очки	отрицание	вытеснение	регрессия	компенсация	проекция	замещение	интеллектуализация	Реактивное образование
	A	B	C	D	E	F	G	H
0	3	2	2	5	1	6	0	7
1	13	8	6	20	5	23	3	19
2	27	25	19	37	6	37	6	39
3	39	42	35	63	7	48	17	61
4	50	63	53	78	12	65	28	76
5	61	76	70	88	20	77	42	91
6	79	87	80	95	27	86	59	97
7	84	92	85	97	36	93	76	98
8	90	97	88	99	46	97	87	99
9	97	98	95		64	98	92	
10	98	99	97		72	99	97	
11	99		99		90		99	
12					96			
13					99			

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко)

Для определения присущей вам стратегии психологической защиты в деловом и межличностном общении, в каждом вопросе выберите один ответ, который более всего подходит вам или лучше характеризует ваше поведение в этой ситуации:

1. Зная себя, вы можете сказать:

- (а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;

- (б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
 - (в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.
2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего...
- (а) ищете способ примирения;
 - (б) обдумываете способ не иметь с ним дел;
 - (в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.
3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего...
- (а) будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
 - (б) постараетесь свернуть с ним общение;
 - (в) будете горячиться, обижаться или злиться.
4. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то
- (а) пойдете на значительные уступки;
 - (б) отступите от своих притязаний;
 - (в) будете отстаивать свои интересы.
5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унижить, вы скорее всего:
- (а) постараетесь запастись терпением и довести дело до конца...
 - (б) дипломатичным образом уйдете от контактов;
 - (в) дадите достойный отпор.
6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы...
- (а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;
 - (б) постараетесь как можно меньше контактировать с ними;
 - (в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.
7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы...
- а) пойдете ему навстречу;
 - б) уйдете от конкретного решения;
 - в) решите вопрос не в пользу партнера.
8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы...
- (а) не станете придавать этому особого значения;
 - (б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;
 - (в) всякий раз дадите достойный отпор.
9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:
- (а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
 - (б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
 - (в) поставить его на свое место или прервать.
10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы...
- (а) тактично выслушаете все до конца;
 - (б) пропустите мимо ушей;
 - (в) прервете рассказ на полуслове.
11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы...
- (а) пойдете на уступку ради мира;
 - (б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;
 - (в) однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.
12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу «урвать побольше», вы...

- (а) терпеливо добиваетесь своих целей;
 - (б) предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;
 - (в) решительно ставите такого партнера на место.
13. *Имея дело с нагловатой личностью, вы...*
- (а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;
 - (б) сводите общение до минимума;
 - (в) действуете теми же методами.
14. *Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно...*
- (а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;
 - (б) уходите от общения;
 - (в) осаждаете его или отвечаете тем же.
15. *Когда вам задают неприятные, подковыривающие вопросы, вы чаще всего...*
- (а) спокойно отвечаете на них;
 - (б) уходите от прямых ответов;
 - (в) «заводитесь», теряете самообладание.
16. *Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего...*
- (а) заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;
 - (б) побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;
 - (в) активизирует желание доказать свою правоту.
17. *Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее...*
- (а) поздравить его с победой;
 - (б) сделать вид, что ничего особенного не происходит;
 - (в) «сражаться до последнего патрона».
18. *В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:*
- (а) «мир любой ценой» – признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;
 - (б) «пас в сторону» – ограничить контакты, уйти от спора;
 - (в) «расставить точки над «и», выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.
19. *Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удается его выигрывать благодаря:*
- (а) дипломатии и гибкости ума;
 - (б) выдержке и терпению;
 - (в) темпераменту и эмоциям.
20. *Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы...*
- (а) мягко и корректно сделаете ему замечание;
 - (б) не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;
 - (в) дадите достойный отпор.
21. *Когда близкие критикуют вас, то вы...*
- (а) принимаете их замечания с благодарностью;
 - (б) стараетесь не обращать на критику внимание;
 - (в) раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.
22. *Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете...*
- (а) спокойно и тактично добиваться истины;
 - (б) сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;
 - (в) решительно вывести лгуна на «чистую воду».
23. *Когда вы раздражены, нервничаете, то чаще всего:*
- (а) ищите сочувствия, понимания;
 - (б) уединяетесь, чтобы не проявить свое состояние на партнерах;

- (в) на ком-нибудь отыгрываетесь, ищете «козла отпущения».
24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем вы, получает поощрение начальства, вы...
- (а) радуетесь за коллегу;
 - (б) не придаете особого значения факту;
 - (в) расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

Обработка данных

Для определения присущей вам стратегии психологической защиты в общении с партнерами надо

подсчитать сумму ответов каждого типа:

- (а) – миролюбие,
- (б) – избегание,
- (в) – агрессия.

Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия. Если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами вы активно используете разные защиты своей субъективной реальности.

Интерпретация результатов

1. Миролюбие – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. *Интеллект* погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для «Я» личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного – сохранения достоинства. В ряде случаев миролюбие означает приспособление, стремление уступать напору партнера, не обострять отношения и не ввязываться в конфликты, чтобы не подвергать испытаниям свое Я.

Одного интеллекта, однако, часто не достаточно, чтобы миролюбие стало доминирующей стратегией защиты. Важно еще иметь *подходящий характер* – уравновешенный, коммуникабельный. Интеллект в ансамбле с «хорошим характером» создают психогенную предпосылку для миролюбия. Разумеется, бывает и так, что человек с неважным характером также вынужден показывать миролюбие. Скорее всего его «обломала жизнь», и он сделал мудрый вывод: надо жить в мире и согласии. В таком случае его стратегия защиты обусловлена опытом и обстоятельствами, то есть она социогенная. В конце концов не так уж важно, что движет человеком – природа, опыт, или и то и другое вместе, – главное результат: выступает ли миролюбие ведущей стратегией психологической защиты или проявляется лишь эпизодически, наряду с другими стратегиями.

Не следует полагать, что миролюбие – безукоризненная стратегия защиты Я, пригодная во всех случаях. Сплошное или слащавое миролюбие – доказательство безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвано оберегать психологическая защита. Лучше всего, когда миролюбие доминирует и сочетается с прочими стратегиями (мягкими их формами).

2. Избегание – психологическая стратегия защиты субъективной реальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Индивид привычно обходит или покидает без боя зоны конфликтов. При этом он в открытую не растрчивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект.

Почему он так поступает? Причины бывают разные. Избегание носит психогенный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида. У него могут быть слабая врожденная энергия, ригидные эмоции, вялый темперамент. Возможен иной вариант: человек обладает от рождения мощным интеллектом, чтобы уходить от напряженных контактов, не связываться с теми, кто досаждают его. Наконец возможен и такой вариант, когда человек заставляет себя обходить острые углы в общении и

конфликтные ситуации. Для этого надо обладать крепкой нервной системой, волей и, несомненно, жизненным опытом.

Таким образом, стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера – весьма высокие требования к личности. Избегание может казаться более простым выходом из ситуации, поскольку оно якобы не требует значительных умственных и эмоциональных затрат. Однако и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле. Иное дело агрессия – использовать ее в качестве стратегии защиты своего «Я» гораздо проще.

3. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта. Инстинкт агрессии – один из «большой четверки» инстинктов, свойственных всем животным – голод, секс, страх и агрессия. Это объясняет тот факт, что агрессия не выходит из репертуара эмоционального реагирования. Достаточно окинуть мысленным взором типичные ситуации общения, чтобы убедиться, сколь расхожа, легко воспроизводима и привычна она в жестких или мягких формах. Ее мощная энергетика защищает «Я» личности на улице в городской толпе, в очереди, на производстве, дома, во взаимоотношениях с посторонними и близкими людьми, с друзьями и коллегами.

С увеличением угрозы для субъектной реальности личности ее агрессия возрастает. Личность и инстинкт агрессии вполне совместимы. Интеллект выполняет при этом роль «передаточного звена» – с его помощью агрессия нагнетается, «раскручивается на полную катушку». Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счет придаваемого ей смысла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоционального выгорания и психологической защиты педагогов

Таблица 1 – Результаты исследования эмоционального выгорания педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко

п/п	Код испытуемого	Фазы формирования выгорания			Ср значение%	Степень форсированности
		Напряженность	Резистенция	истощение		
1	Ф.П.	27	54	33	114	формируется
2	А.Г.	39	45	18	102	Не сформирована
3	Н.В.	17	45	14	76	Не сформирована
4	М.Г.	34	50	48	132	формируется
5	Н.И.	13	39	39	111	Не сформирована
6	Н.Ю.	79	95	49	223	сформирована
7	А.В.	15	37	19	71	Не сформирована
8	Ю.В.	19	36	25	80	Не сформирована
9	К.С.	0	10	9	19	Не сформирована
10	Л.Г.	56	68	52	176	Формируется
11	М.И.	14	62	23	99	Не сформирована
12	В.Г.	27	54	33	114	Формируется
13	Н.Г.	57	83	25	165	Формируется
14	С.А.	11	36	29	76	Не сформирована
15	21-20л	10	63	40	113	Формируется
16	22-18л	72	62	80	214	Сформировалась
17	23-30	11	67	11	89	Не сформирована

Итого:

52,9 % - уровень эмоционального выгорания не сформирован;

41,2 % - в стадии формирования;

5,8 % - сформирован.

Таблица 2 – Результаты исследования психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике Плутчика-Келлермана-Конте

№	Код испытуемого	Механизмы психологической защиты, баллы							
		Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование
1	Ф.П.	98	42	97	88	90	77	92	98
2	А.Г.	61	8	88	37	6	37	28	76
3	Н.В.	61	42	80	63	27	37	76	76
4	М.Г.	97	76	85	88	12	65	87	61
5	Н.И.	98	42	70	88	7	37	100	100
6	Н.Ю.	84	8	95	97	46	48	99	99
7	А.В.	61	42	80	78	7	77	39	91
8	Ю.В.	99	87	95	95	27	97	92	99
9	К.С.	50	63	97	95	36	37	76	98
10	Л.Г.	90	42	88	99	72	86	92	39
11	М.И.	61	8	70	20	1	6	42	7
12	В.Г.	97	42	6	37	5	23	97	100
13	Н.Г.	100	87	53	20	7	37	76	7
14	С.А.	61	8	80	88	46	77	92	19
15	С.Т.	98	76	95	78	64	65	99	76
16	О.В.	99	8	95	97	64	48	87	98
17	Е.Г.	61	63	19	37	6	37	92	99

Итого:

Отрицание – 65%

Вытеснение – 21%

Регрессия – 86%

Компенсация – 69%

Проекция – 26%

Замещение - 52%

Интеллектуализация – 82%

Реактивное образование – 78%

Таблица 3 – Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена

№	Механизм психологической защиты отрицание	Русп	Уровень эмоционального выгорания	R _{mt}	d	d ²
1	98	13	114	11.5	1.5	2.25
2	61	4.5	102	8	-3.5	12.25
3	61	4.5	76	3.5	1	1
4	97	10.5	132	13	-2.5	6.25
5	98	13	111	9	4	16
6	84	8	223	17	-9	81

Продолжение таблицы 3

7	61	4.5	71	2	2.5	6.25
8	99	15.5	80	5	10.5	110.25
9	50	1	19	1	0	0
10	90	9	176	15	-6	36
11	61	4.5	99	7	-2.5	6.25
12	97	10.5	114	11.5	-1	1
13	100	17	165	14	3	9
14	61	4.5	76	3.5	1	1
15	98	13	113	10	3	9
16	99	15.5	214	16	-0.5	0.25
17	61	4.5	89	6	-1.5	2.25
Σ		153		153		300

Рассчитаем сумму рангов по формуле (1):

$$\Sigma R(p) = \frac{N(N+1)}{2}, (1)$$

где N = 17, количество ранговых значений.

$$\Sigma R(p) = \frac{17*(17+1)}{2} = 153.$$

$\Sigma R(p) = \Sigma R(\varepsilon)$ – ранжирование выполнено верно.

Так как в колонках Таблицы 2 $R_{\text{усп}}$ и $R_{\text{мт}}$ имеются одинаковые ранги, рассчитаем поправки по формулам (2 и 3):

$$T_a = \frac{\Sigma(a^3 - a)}{12}, (2)$$

где a – объем группы одинаковых рангов в ряду А (интеллектуализация).

$$T_o = \frac{(4,5-6)+(4,5-6)+(4,5-6)+(4,5-6)+(4,5-6)+(4,5-6)+(13-3)+(13-3)+(13-3)+(10,5-2)+(10,5-2)}{12} = 4$$

$$T_b = \frac{\Sigma(b^3 - b)}{12}, (3)$$

где b – объем группы одинаковых рангов в ряду В (эмоциональное выгорание).

$$T_3 = \frac{(3,5-2)+(3,5-2)+(11,5-2)+(11,5-2)}{12} = 1,75$$

Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции Спирмена на формуле (4)

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\Sigma d^2 + T_o + T_3}{N(N^2 - 1)}, (4)$$

где Σd^2 – сумма квадратов разностей между рангами показателей,

T_o – поправка в ряду А (отрицание),

T_3 – поправка в ряду В (эмоциональное выгорание),

N – количество испытуемых.

$$r_{s \text{ эмп}} = 1 - 6 * \frac{300 + 1,75 + 4}{17*(17*17 - 1)} = 1 - 6 * \frac{305,75}{17*288} = 1 - 6*0,062 = 1 - 0,372 = 0,63$$

$r_{s \text{ кр}}$ для N = 17 $\begin{cases} 0,48 \text{ при } p 0,05 \\ 0,62 \text{ при } p 0,01 \end{cases}$

$r_{s \text{ эмп}} > r_{s \text{ кр}}$, принимаем H_1

$p < 0,01$

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

Занятие №1 Тема: «Знакомство с понятием эмоционального выгорания»

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы в группы; знакомство участников группы, ознакомление с правилами работы в группе, определенные тематики и задач тренинга.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть.

Вначале ведущий кратко предоставляется и обозначает тематику и цели тренинга, предлагает каждому участнику оформить персональный бейдж, написав на нем свое имя.

Упражнение «Знакомство»

Цели: знакомство участников группы друг с другом, снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция. «Для начала работы давайте с вами познакомимся. Каждый из нас, включая и ведущего, назовет свое имя, по одному качеству на начальную букву своего имени и фамилии».

«Первый вопрос, который, наверное, возник у многих из вас – почему мы расположились с вами не за столами, а по кругу. Дело в том, что, только находясь лицом друг к другу, имея возможность видеть каждого, мы можем серьезно, обстоятельно разобраться в ситуациях, которые будем обсуждать. В этом случае каждый будет чувствовать равноправным членом нашего круга.

У таких групп, как наша, существуют определенные правила и нормы взаимодействия. Они необходимы для того, чтобы в группе мы чувствовали себя комфортнее и более эффективно взаимодействовали.

1. Активность. «Конечно же, находясь в группе, можно просто сидеть и наблюдать за происходящим со стороны. Однако именно от нашей с вами активности будет зависеть в конечном счете и результаты нашей деятельности. Именно от того, насколько оперативно мы будем включаться в упражнения, обсуждения, будет и зависеть динамика нашего продвижения вперед».

2. «Я-высказывание». «Каждый из нас проговаривает только свои мысли и свое отношение к обсуждаемой ситуации, а не то, что от него ждут другие участники».

3. «Здесь и теперь». «Суть принципа – говорить о себе, других, событиях не вообще, а только о том, что происходит в данный момент. Кроме того, постарайтесь своими мыслями и душой быть во время встреч именно с группой».

4. Уважение другого. «Помните, что, не уважая другого, вы вызываете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите».

5. Конфиденциальность. «Мы уверены, что все, осуждающее здесь, остается внутри группы. Ничего не будет обращено во вред» [Цит. по: 2, с. 228].

2. Основная часть.

Упражнение «Наши ожидания»

Цель: высказать свои ожидания от тренинга, узнать ожидания других, скорректировать их в случае необходимости.

Ведущий выясняет ожидания и цели участников с помощью вопросов: «Что вы ожидаете от нашего тренинга? Как вы представляете работу? Был ли быт участия в тренингах?»

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

(Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем занятии...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к занятию...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я прихожу на занятие к специалистам...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание.

Откровенно говоря, когда мой рабочий день...

Откровенно говоря, когда я провожу свой занятие...

Откровенно говоря, когда работа с детьми...

Откровенно говоря, моя работа...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, мое здоровье...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с директором...

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
Откровенно говоря, после рабочего дня...
Откровенно говоря, когда я пишу планы...
Откровенно говоря, когда наступает пора каникул...
Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
Откровенно говоря, неприятности на работе...
Откровенно говоря, успехи на работе...)

Вопросы обратной связи:

1. Легко ли было называть качества?
2. С какими сложностями вы столкнулись при выполнении упражнения?

Упражнение «Лестница»

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Инструкция: Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх? [Цит. по:

4, с. 12]

Упражнение «Пять добрых слов»

Оборудование: листы бумаги, ручки

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Инструкция: Обведите свою левую руку на листе бумаги; на ладошке напишите свое имя; передайте свой лист соседу справа, а сами получите рисунок от соседа слева.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя.

Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Вопросы обратной связи:

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны? [Цит. по: 3, с. 36]

3. Завершающая часть. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии. Ведущий может использовать следующие вопросы на выбор:

- Опишите одним-двумя словами, как прошло сегодняшнее занятие.
- Что сегодня происходило в группе и с тобой лично.
- Что для тебя было ценным в сегодняшнем занятии?

Упражнение «Пожелание соседу с права»

Инструкция: Наше занятие подошло к концу, и пришло время прощаться. Давайте сегодня попрощаемся следующим образом. Каждый из вас передаст по кругу (против часовой стрелки) мяч и скажет пожелание своему соседу справа.

Занятие №2 Тема: «Эти наши эмоции»

Цели: изучение участниками тренинга возможных эмоциональных состояний, осознание своих эмоциональных состояний, развитие навыков рефлексии эмоциональных состояний.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветствие»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Ход упражнения: участники стоят по кругу. Каждый по очереди говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я себя люблю за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждение ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

Обсуждение впечатлений от предыдущей встречи.

Цель: развить умение рефлексии, построение логической цепочки всего цикла занятий.

Участники группы должны дать ответ на вопросы:

- Чем мне заполнилось предыдущее занятие?
- Что на нем было наиболее важно для меня?
- Какие мысли оно у меня вызвало?
- Что вспомнилось после занятия?
- Возникла ли потребность еще раз обдумать или с кем-то обсудить свои мысли?

Примечание: не обязательно каждый участник должен отвечать на все вопросы, главное – достичь задачи обсуждения.

2. Основная часть

Упражнение: «прорвись в круг»

Цель: управление динамикой группы, стимуляция групповой сплочённости, снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам предыдущего занятия, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т.е. прорвать в круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

По завершении проводится обсуждение с использованием таких вопросов:

- Какую стратегию вы выбрали, чтобы прорваться в круг? Насколько она свойственна вам в реальной жизни?

- Какие эмоции вы испытывали, когда прорвались в круг?

Упражнения: «Знакомство с эмоциональными состояниями»

Цель: познание особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновений, причин их возникновения.

Материалы: карточки, на которых указаны эмоциональные состояния (радость, гнев, страх, страдание, презрение и т.д.), листы бумаги (ватман), фломастеры.

Инструкция: участники делятся на мини-группы. Каждая из группы должна описать одну из эмоций, т.е. раскрыть ее проявления, причины возникновения, возможные последствия. Группы выбирают эмоции, вытянув карточку. Так же можно предложить группе «в открытую» выбрать эмоции, в последствии обсудив, почему группа выбрала именно эту эмоцию.

Результатом обсуждения в мини-группах становится «схема» (изображения) эмоции. После того, как все мини-группы озвучили результаты своего обсуждения, проводятся итоги упражнения в круге, сравниваются причины, вызывающие те или иные эмоции, выясняется, какие эмоции легче описать, почему, что нового для участников было в упражнении.

Упражнение «Влияние эмоциональных состояний на взаимоотношения»

Цель: осознание влияния собственных эмоциональных состояний на окружающих во взаимодействии и наоборот.

Обсуждение в кругу темы: влияют ли эмоциональные состояния окружающих на меня. Каждый участник отвечает на вопрос: есть ли это влияние, в чем оно проявляется, что он при этом чувствует.

Упражнение «Мои эмоции в школе»

Цель: осознание того, какие эмоциональные состояния на работе преобладают у персонала и что является причиной.

Ход упражнения: каждый участник группы (по желанию) рассказывает об эмоциях, которые возникают на работе. Ведущий ведет статистику, и после того, как выскажется последний участник, подводит итог, который фиксируется на доске (ватмане). Следящий этап работы – выяснение причин эмоциональных состояний, результатом должен быть список причин, который тоже фиксируется на ватмане. Участники делятся на мини-группы и, основываясь на полученном перечне причин, вырабатываются способы изменения эмоциональных состояний, необходимый для профессиональной деятельности. Идет обсуждение выработанных стратегий [Цит. по: 2, с. 225].

Упражнение Сплочение.

Цель игры: сплочение коллектива.

Ход игры: Предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть. Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, которая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т. д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы нас всех объединяла как коллектив. (*Обсуждение, приклеивание фигур на ватман*).

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура — это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из нас и все мы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как каждая фигурка находится близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них – вся композиция нарушится. Каждый из нас – частичка коллектива и каждому из нас в нем есть достойное место [Цит. по: 3, с.38].

3. Завершающий этап. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии по аналогии с первым занятием.

Упражнение: «Спасибо за приятное занятие»

Инструкция: пожалуйста встаньте в общий круг. Я хочу предложить поучаствовать вас в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг к другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в

центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединился последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким траекторным пожатием руки».

Занятие №3 Тема: «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: Планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Инструкция: упражнения выполняются по кругу. Каждому участнику предлагается по очереди сделать подарок группе. Подарок изображается при помощи рук, тела, мимики. При этом разговаривать нельзя.

Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

2. Основная часть.

Упражнение «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

Цель: повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в тренинг. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность.

Инструкция: результаты «мозгового штурма» запланировать с работу по профилактике эмоционального выгорания. Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания». «Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Перечень основных и факультативных признаков этого синдрома: 1) истощение, усталость; 2) психосоматические осложнения; 3) бессонница; 4) негативные установки по отношению к клиентам; 5) негативные установки по отношению к своей работе; 6) пренебрежение исполнением своих обязанностей; 7) увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); 8) уменьшение аппетита или переедание; 9) негативная самооценка; 10) усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности); 11) усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия); 12) чувство вины[1, с. 215].

I. Этап генерации идей. «Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?»
Инструкция: участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа: Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли. Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей. Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения. Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке. По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей.

Инструкция: основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений. Правила это этапа: Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной. Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее. Отбрасывать идеи нельзя.

III. Этап поиска возможностей реализации.

Инструкция. Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Я предлагаю просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации. Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов: + + - очень хорошая, оригинальная идея; + - неплохая идея; 0 - не удалось найти конструктива. А, кроме того: РР - реально реализовать; ТР - трудно реализовать; НР - нереально реализовать. Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

IV. Завершающий этап.

Инструкция: мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Я предлагаю представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка. Полученные в процессе

довольно длительной работы, «выстрадавшие», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально реализовать) должны быть включены в план работы школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы. Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью: «Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания». Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

3. Завершающий этап. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии по аналогии с первым занятием. Дополняются дополнительные вопросы:

- Что вы получили на тренинге?

- Что для вас было наиболее ценным на проведенных занятиях? [Цит. по: с. 4, с. 114]

Упражнение: «Колокол»

Инструкция: участники, встав в круг и взявшись за руки, три раза поднимают их и отпускают, при этом произносят слово «Бум». Первый раз – тихо, второй раз – громче, третий раз – очень громко. Вместе с последним криком размыкают руки.

Занятие №4 Тема: «Что я могу»

Цель: Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, позитивно находить выход из ситуаций.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветствие».

Цель: разминка, приветствие участниками друг друга.

Инструкция: Участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми своим способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» пожимают руку, «африканцы» здороваются локтем.

2. Основная часть.

Ролевая игра: «Урок рисования».

Цель: отработка вариантов выхода из числа ситуаций неопределенности в педагогическом воздействии.

Описание: ведущей из выбирает 6 добровольцев для проигрывания ситуации. Роли распределяются следующим образом – учительница, подросток-второгодник, 4 ученика. Оставшиеся участники – наблюдатели.

Инструкция: сейчас вам предстоит разыграть сцену из школьной жизни исходя из предложенных вам ролей.

Далее добровольцам вручают описание ролей.

Роль учителя. Вы учительница рисования, которая только что пришла в школу после окончания художественного училища. Проводите урок в 7-м классе. Этот класс учителя все не любят там собраны самые трудные ученики... Вы же полны энтузиазма, тщательно готовитесь к каждому уроку. На очередной урок подобрали красивый натюрморт – вазу и яблоко, подробно объяснили, как надо строить рисунок. Когда все ученики приступили к работе, стали ходить от парты к парте и помогать ребятам в работе.

Роль ученика-второгодника. К урокам рисования, как и к остальным, нет серьезного стремления. На уроке предлагают нарисовать что-то, что не вызывает интерес. Делать этого совсем не хочется. И для того, чтобы вас выгнали с урока, вы начинаете придумывать всякие комические ситуации. Ставите свой ботинок на парту и ждете реакции учителя.

Ученики. Вы ученики, которые сидите на уроки рисования. Действуйте сообразно ситуации.

При обсуждении целесообразно использовать следующие вопросы:

- Что вы чувствуете при проигрывании своей роли?
- Как бы вы поступили на месте учительницы?
- Оказывали ли вы в схожих ситуациях?
- Что бы вы предприняли в этом случае? И др.

Упражнение: «Стратегия успеха»

Цель: научить позитивно воспринимать любые трудности и извлекать из них выгоду.

Описание: существует два вида ответных реакций на ситуацию: одна из них называется «Обучение», вторая – «Отвержение». На стену закрепляется плакат, и ведущий задает на примере. Рассматривается ситуация потери ключей. Ответная реакция может быть такой: «Я говорю, что я рассеянный и опускаю руки». Этот пример можно назвать «Обвинения себя» и занести в графу «Отвержение». Ответная реакция может быть и такой: «Я думаю, в чем причина потеря, и вешаю ключи на цепочку». Этот пример можно назвать «Устранения причины» и занести в графу «Обучение».

Инструкция: вспомните несколько ситуаций из школьной практики, свою реакцию на эти ситуации, найдите противоположный вариант реакции и занеси в таблицу. Время – 30 минут. Работа проходит в подгруппах. Результаты работы можно оформить в виде плаката, с включением в него по несколько вариантов из каждого варианта. Можно назвать этот плакат «Стратегия успеха».

В процессе обсуждения можно использовать следующие вопросы:

- Как работалось в группе?
- Всегда ли удается получить от жизни новый опыт?
- Какая стратегия поведения приведет к успеху, и с чем она связана?
- Всегда ли предопределен исход того или иного события? [Цит. по: 2, с. 277]

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Описание: посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Инструкция: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства:

«я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное» [Цит. по: 3, с. 37].

3. Завершающий этап.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Упражнение «Пожелание себе»

Инструкция: все участники тренинга сидят по кругу, каждый по очереди приговаривать для себя пожелания.

Занятие № 5 Тема: «Механизмы защиты и наши эмоции»

Цель: – формирование у педагогов понимания роли эмоций в образовании у человека механизмов защиты, и мотивация к развитию совладающего поведения.

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Почувствуйте, пожалуйста, в каком настроении, состоянии Вы сейчас находитесь, охарактеризуйте его одним-двумя словами.

Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

Упражнение: «эмоции – наши защитники»

Цель: познакомить педагогов с базовыми эмоциями и сопровождающие их примитивными механизмами защиты.

Ведущий: мы много уже говорили про эмоции, но сегодня мы разберем их с еще одной стороны. Для чего нам нужны эмоции? (участники отвечают). Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Эмоции могут возникнуть как на воспоминания, так и на вероятные (в будущем) события. Какие вы эмоции знаете? (участники отвечают). «Фундаментальные» эмоции: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд.

Как вы думаете, что такое защитный механизм? И что было бы с личностью, если его не было? (участники отвечают). Работа механизмов предотвращает дезорганизацию и распад поведения, способствуют поддержанию нормального психического статуса личности и играют существенную роль в разрешении внешних конфликтов. Действие психологических защит осуществляется на уровне бессознательного, при этом происходит искажение восприятия реальности, механизмы защиты функционируют автоматически, не согласуясь с сознанием. Существует точка зрения, что наши защиты связаны с нашими эмоциями. Например, 1) эмоция принятие - механизм защиты отрицание; 2) эмоция отвращение – механизм защиты проекция. Как проявляется механизм отрицание? А как проекция?

Упражнение 6. «Отрезать, отбросить»

Цель: научиться работать с негативными мыслями.

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли, другую, (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места. Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней.

Упражнение «Бегущая волна».

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции

Инструкция: психологом задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции: Печаль – тихая, легкая, светлая Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее Если характеристики эмоции исчерпаны, психолог называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором «застряли».

3. Завершающий этап.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Занятие № 6 Тема: «Разговоры о главном»

Цель – самопознание педагогов своих защитных механизмов, самоанализ.

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветствие» «Выбор за вами»

Каждому участнику в течение 1 минуты предлагается придумать и затем продемонстрировать оригинальный способ приветствия остальных членов группы.

2. Основная часть.

Упражнение: «Наши защитники»

Цель: познакомить педагогов с примитивными механизмами защиты.

Ведущий. В прошлый раз мы говорили про психологическую защиту. Напомните, что это такое и для чего нам нужны эти механизмы? (участники отвечают). Хорошо. Сегодня мы еще познакомимся с некоторыми из них, соответственно укажем эмоции, которые их запускают. Эмоция страх - механизм защиты подавление; эмоция гнев – механизм защиты замещение; эмоция удивление, испуг – механизм защиты регрессия. Давайте разберем о каких механизмах идет речь и когда мы их встречаем. Ведущая эмоция – страх. Защита – подавление (вытеснение). Развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Импульс – не помню об этом. Переоценка стимула: «Мне это незнакомо».

Агрессивная диспозиция. Ведущая эмоция – гнев. Защита – замещение. Развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор. Замещение может направляться как вовне, формируя деструктивное поведение, так и внутрь в виде аутоагрессии. Импульс – напади на что-то, заменяющее это. Переоценка стимула: «Вот кто во всем виноват».

Диспозиция психопатии. Ведущая эмоция – удивление. Защита – регрессия. Развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Как правило, поощряется взрослыми,

имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию подопечного. Импульс – плачь об этом. Переоценка стимула: «Вы обязаны мне помочь».

Упражнение «Дерево»

Цель: осознание своей жизненной позиции.

Инструкция: участники в быстром темпе (возможный вариант: разделившись на группы, в режиме «аукциона») называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Затем участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но, если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

Упражнение 10 «Аплодисменты» (ритуал прощания).

Цель: поднятие настроения, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. 158 Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. Комментарий для ведущего. Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо.

3. Завершающий этап.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Занятие № 7 Тема: «Я могу себя понять»

Цель: самопознание своих защитных механизмов, самоанализ.

1. Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие по кругу».

Цель: актуализировать имена группы, задать позитивный эмоциональный настрой.

Инструкция: я предлагаю Вам закрыть глаза и мысленно сформулировать позитивное послание. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит слева от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.

Основная часть:

Упражнение: «Наши защитники»

Цель – самопознание своих защитных механизмов, самоанализ.

Инструкция: как вы думаете, всеми ли защитными механизмами познакомились? (участники отвечают). Эмоция печаль – механизм защиты компенсация; эмоция радость – механизм защиты реактивное образование; эмоция интерес, ожидание – мех. защиты интеллектуализация. Давайте подробнее рассмотрим эти механизмы.

Упражнение «Волшебный магазин».

Цель: принять самого себя, самокритичности и способности относиться к себе с юмором.

Инструкция: Давайте мы сыграем в волшебный магазин. Точнее это будет биржа, каждый может выставить на продажу свой товар, а взамен заказать себе что-нибудь другое.

Например, я говорю: меняю 500 граммов уравновешенности на 100 граммов общительности». Если у кого-то из присутствующих есть желание отдать 100 граммов своей общительности и получить за это 500 граммов моей уравновешенности, то это, значит, что сделка состоялась. При этом вы можете сделать рекламу, предлагаемому качеству: чем оно замечательно, полезно, в чем может помочь.

Важно, чтобы каждый участник предложил на рынок свой товар. Упражнение заканчивается либо после того, как каждый участник группы по крайней мере один раз выступит на бирже со своим товаром, либо после того, как все участники группы удовлетворят свои потребности в получении нужных им личностных качеств.

Вопросы: - «Какие чувства вызвало у вас это упражнение?» (часто это ощущение потерянности в момент, когда не находится человек, который мог бы совершить с вами обмен, и чувство поддержки, теплоты, исходящей от группы в конце упражнения)

- «Какое новое знание о себе вы получили в результате упражнения?»

Упражнение «Отражение чувств»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, механизма эмпатии.

Инструкция: ведущий произносит любую фразу, содержание которой резко контрастирует с эмоциональной окраской (интонацией, мимикой, жестами, позой). Участники должны передать истинное содержание фразы, определив ее подтекст; опираясь на паралингвистические (экспрессивные) признаки, описать ситуацию, в которой может быть произнесена такая фраза, а также чувства того, кто произносит данную фразу.

Примеры фраз: «Ах, вас только здесь не хватало!», «Ну ты и красавица сегодня!», «Ой – ой, как страшно, испугал!». Далее участники сами приводят примеры подобных фраз.

Обсудить, как поняли бы смысл этих фраз иностранцы или маленькие дети (реагировали бы на форму, а не на содержание), почему экспрессивная составляющая важнее формального семантического значения (настоящее содержание передает именно экспрессия). Группа обсуждает, по каким признакам удалось найти истинный смысл произносимого. Что чувствует собеседник, когда к нему обращаются подобным образом. В каких случаях люди прибегают к такому способу общения. Что, кроме слов, может передавать информацию. Обобщая высказывания, ведущий показывает, как важно для педагога владеть эмоциональными реакциями.

Упражнение «Зона прочности»

Цель упражнения: Расширение круга личных притязаний, развитие уверенности в себе.

Инструкция: возьмите лист бумаги. Напишите в центре заглавную букву «Я». Можете обвести ее в кружочек или выделить каким-нибудь способом. Проведите несколько линий от «Я» и напишите под ними области реализации своих способностей. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может проявить себя, быть реализовано. Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре - любых, самых неожиданных. Но важное условие - они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Обсуждение: Психолог. Посмотрите на эту «звездную карту» своей жизни и скажите: может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими! Но, конечно, для этого необходимы компетентность, приобретение умений и навыков в разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми. Эти навыки сделают вас независимыми и свободными для жизни людьми. А это, в свою очередь, даст возможность для саморазвития и преодоления ограниченного жизненного сценария.

Заключительная этап.

Упражнение «Лестница в небо»

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние.

Инструкция: участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Рефлексия.

Занятие №9 Тема: «Жизнестойкость или как быть в ресурсе»

Цель: выработать понимания ресурсного состояния, развитие жизнестойкости и ее компонентов у педагогов.

Вводная часть.

Упражнение «Приветствие частями тела».

Цель: эмоциональный разогрев, настрой на совместную работу.

Инструкция: давайте поприветствуем друг друга. Делать это мы будем следующим образом: свободно передвигаемся по комнате, встречаясь с участниками группы, здороваемся с ними разными частями тела (руками, ногами, головами и т.п.).

Основная часть.

Упражнение «Метафора жизни».

Цель: сформировать у педагогов понятия «ресурсы личности» и «жизнестойкость».

Инструкция. Участникам предлагается найти, сформулировать метафору жизни. Психолог задает вопрос «На что похожа жизнь?» или «Жизнь для вас это...», просит, как можно детальнее представить этот образ в воображении. Затем каждый из педагогов описывает образ, метафору жизни. С помощью вопросов психолог помогает понять чувства, отношение к жизни, а также то, насколько жизнь является наполненной, каковы причины и способы отказа от вовлеченности в жизнь. Психолог также может предложить привнести в образ изменения, которые бы повлияли на ощущение жизни и отношение к ней. Использование метафоры или образа дает возможность выявить порой мало осознаваемое отношение к жизни, которое могут сопровождать страхи, опасения и другие внутренние ограничения, не позволяющие наслаждаться течением жизни.

Упражнение «Светофор».

Цель: самооценка ресурса жизнестойкости.

Инструкция: упражнение проходит в форме психодрамы. Создание контекста. Ведущий просит участников написать на карточках трудные жизненные ситуации, с которыми пришлось столкнуться участникам (для этого должны быть заранее подготовлены небольшие карточки из бумаги, а также предоставлены ручки), и проиграть эти позиции: красный – стоим, желтый – готовимся, поиск ресурсов, зеленый – мы в «потоке» событий.

Упражнение «Жизнь как учитель».

Цель: познакомить с пониманием кризиса жизни, как открытие нового опыта.

Инструкция: психолог обсуждает с участниками китайское значение слова кризис, состоящее из двух иероглифов 危机 (вэйцзи). Первый иероглиф имеет следующие

значения: угроза, момент опасности, гибель, необратимость несчастья, обрыв; второй означает переломный момент, возможность. Таким образом, кризис – это важный (подходящий) момент серьезных изменений. Кризис или любое тяжелое испытание, неблагоприятное событие может оказаться поворотной точкой в развитии личности, возможностью глубже себя узнать и изменить свою жизнь. Далее ведущий предлагает участникам составить список самых тяжелых событий, которые им пришлось пережить в своей жизни (заболевание, потеря близкого человека, потеря имущества, операция и др.). Педагогам необходимо выбрать одну из ситуаций и ответить на вопросы «За что я могу поблагодарить это событие?», «Чему оно меня научило?» «Какой опыт я извлек из него?». Упражнение завершается групповым обсуждением. Данное упражнение способствует принятию трудных жизненных событий и интеграции опыта, полученного в результате их проживания.

Упражнение «Группа поддержки».

Цель: развивать социальную коммуникабельность, как ресурс, помогающий преодолевать стресс.

Инструкция: психолог говорит о том, что иногда рациональных приемов совладания с трудностями бывает недостаточно. Техники визуализации, т.е. представления в воображении и проживания трудных жизненных ситуаций оказываются эффективными, поскольку позволяют личности найти дополнительные ресурсы, эмоциональное, творческое решение проблемы.

В данном приеме участникам предлагается вообразить тех людей, которые, по его мнению, были бы способны справиться с возникшими проблемами. Это могут быть политики, знаменитые спортсмены или ученые, персонажи сказок или фильмов и др. Для выполнения этого упражнения психолог предлагает педагогам выполнить ряд шагов: 1) вспомнить проблемную ситуацию; 2) определить группу помощников, которые обладают определенными знаниями, опытом, ресурсами, чтобы справиться с этой проблемой; 3) в воображении представить трудную ситуацию и действия помощников в ней. После того, как представление образов будет завершено, участникам делятся впечатлениями. Данное упражнение позволяет педагогу самому найти решение, казалось бы, в безвыходной ситуации, поскольку «группа поддержки» является персонификацией его способностей, возможностей, способом актуализировать собственные ресурсы.

Завершающая часть.

Упражнение «Стратегии самопомощи».

Цель: развитие навыков критической самооценки и рефлексии

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

Обратная связь.

Занятие №10 Тема: «Я знаю, что делать со своими эмоциями»

Цель: Овладения способами снятия эмоционального напряжения и физической усталости.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть.

Упражнение «Приветствие»

Инструкция: Я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза.

Инструкция: представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе, заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

Ведущий: Сейчас мы повторим ряд упражнений для снятия эмоционального напряжения, которые вы с легкостью можете применять сами.

Упражнение «Передышка»

Инструкция: обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются [Цит. по: 3, с.36].

Упражнение: «Убежище».

Цель: повысить жизненный тонус и работоспособность

Инструкция: представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в которое вы можете укрыться тогда, когда пожелаете. Место не обязательно должно существовать в реальности, можно его придумать. Мысленно опишите это безопасное и удобное место. Прорисуйте в голове каждую деталь. Когда вы ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь именно туда.

Примечание: Так проделайте несколько раз, можно в течение дня. Так при напряжении, чувстве усталости, закройте глаза на несколько минут и войдите в свое убежище.

Упражнение «Разминка».

Некоторым людям легче снимать эмоциональное напряжение в процессе движения. Попробуйте выразить свои чувства в физическом упражнении, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Понятно, что в условиях класса педагогу сделать сложно. В таком случае вы дадите себе обещание, что, придя домой, дадите себе физическую разрядку.

Упражнение «Простые слова».

Повторение коротких, простых утверждений, позволяют справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров: сейчас я чувствую себя лучше, я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться, я могу управлять своим внутренними ощущениями. Можно придумать свои. Очень важно повторение, несколько раз в день.

Инструкция: участникам предлагается придумать эти слова и поделиться с группой.

3. Завершающий этап.

Рефлексия выполняется аналогично первому занятию.

Упражнение «Подсолнухи»

В этом небольшом упражнении участники могут символически выразить расцвет и закат группы и попытаться воспринять расставание и начало нового этапа жизни как естественное событие. Необходима релаксационная музыка.

Инструкция: сейчас, в конце наших занятий, мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется «Подсолнух».

Встаньте широким кругом, затем сядьте и закройте глаза...

Вспомните о том, как вы поодиночке пришли в эту группу, не ведая того, что вас здесь ждет...(1 минуту).

Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь. Почувствуйте, что вы стали близки друг другу. Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям...Представьте, что вы все – это цветок подсолнуха, который

медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно покачайтесь сначала в лево, потом в право... (30 секунд).

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится с самостоятельное подсолнуховое семечко... Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом силу зародыша...

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите самому себе: «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития». (1 минута)

Теперь постепенно откройте глаза... Работа нашей группы завершена.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов с низким уровнем конструктивности психологической защиты

Таблица 4 – Результаты исследования эмоционального выгорания педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике диагностики уровня профессионального выгорания В. В. Бойко

п/п	Код испытуемого	Фазы формирования выгорания			Ср значение%	Степень форсированности
		Напряженность	Резистенция	истощение		
1	Ф.П.	25	54	33	116	формируется
2	А.Г.	39	45	17	101	Не сформирована
3	Н.В.	15	45	13	73	Не сформирована
4	М.Г.	30	49	43	123	формируется
5	Н.И.	13	39	38	112	Не сформирована
6	Н.Ю.	59	94	49	201	Формируется
7	А.В.	15	35	17	75	Не сформирована
8	Ю.В.	17	32	25	72	Не сформирована
9	К.С.	0	8	9	21	Не сформирована
10	Л.Г.	53	68	52	173	Формируется
11	М.И.	11	60	13	84	Не сформирована
12	В.Г.	27	54	23	104	Не сформирована
13	Н.Г.	47	83	15	144	Формируется
14	С.А.	11	36	27	74	Не сформирована
15	21-20л	10	63	40	101	Не сформирована
16	22-18л	72	62	70	204	Сформировалась
17	23-30	9	65	11	84	Не сформирована

Итого:

64 % - уровень эмоционального выгорания не сформирован;

30 % - в стадии формирования;

6 % - сформирован.

Таблица 5 – Результаты исследования психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике Плутчика-Келлермана-Конте

№	Код испытуемого	Механизмы психологической защиты, баллы							
		Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивное образование
1	Ф.П.	61	42	88	88	90	48	92	98
2	А.Г.	50	8	90	37	6	23	28	76
3	Н.В.	61	42	85	63	27	23	76	76
4	М.Г.	93	76	80	88	12	48	87	61
5	Н.И.	90	42	70	88	7	48	100	100
6	Н.Ю.	61	8	80	97	46	37	99	99
7	А.В.	61	42	70	78	7	86	39	91
8	Ю.В.	59	87	88	95	27	86	92	99
9	К.С.	93	63	88	95	36	23	76	98
10	Л.Г.	90	42	70	99	72	77	92	39
11	М.И.	61	8	53	20	1	6	42	7
12	В.Г.	84	42	19	37	5	18	97	100
13	Н.Г.	97	87	53	20	7	23	76	7
14	С.А.	61	8	53	88	46	65	92	19
15	С.Т.	90	76	90	78	64	77	99	76
16	О.В.	90	8	90	97	64	37	87	98
17	Е.Г.	50	63	19	37	6	23	92	99

Итого:

Отрицание – 46%

Вытеснение – 22%

Регрессия – 75%

Компенсация – 65%

Проекция – 21%

Замещение - 46%

Интеллектуализация – 83%

Реактивное образование – 80%

Таблица 6 – Результаты исследования психологической защиты педагогического персонала средней общеобразовательной школы по методике диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (В.В. Бойко)

№	Код испытуемого	стратегии психологической защиты в общении		
		«а» - миролюбие	«б» - избегание	«в» - агрессия
1	Ф.П.	3	15	6
2	А.Г.	8	12	4
3	Н.В.	5	15	4
4	М.Г.	5	9	10
5	Н.И.	4	17	3
6	Н.Ю.	8	13	3

Продолжение таблицы 6

7	А.В.	7	12	5
8	Ю.В.	3	12	6
9	К.С.	10	9	5
10	Л.Г.	12	11	1
11	М.И.	12	12	0
12	В.Г.	17	6	1
13	Н.Г.	17	6	1
14	С.А.	9	9	3
15	С.Т.	5	12	7
16	О.В.	10	12	2
17	Е.Г.	7	8	9

Итого:

«а» - миролюбие – 25%;

«б» - избегание – 69%;

«в» - агрессия – 6%

Таблица 7 – Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона по методике уровень эмоционального выгорания В.В. Бойко

№ п/п	Ф. И. испытуемого	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер сдвига
1	2	3	4			
1	Ф.П.	114	116	2	2	4
2	А.Г.	102	101	-1	1	1.5
3	Н.В.	76	73	-3	3	6.5
4	М.Г.	132	123	-9	9	11
5	Н.И.	111	112	1	1	1.5
6	Н.Ю.	223	201	-22	22	17
7	А.В.	71	75	4	4	8
8	Ю.В.	80	72	-8	8	10
9	К.С.	19	21	2	2	4
10	Л.Г.	176	173	-3	3	6.5
11	М.И.	99	84	-15	15	15
12	В.Г.	114	104	-10	10	12.5
13	Н.Г.	165	144	-21	21	16
14	С.А.	76	74	-2	2	4
15	С.Т.	113	101	-12	12	14
16	О.В.	214	204	-10	10	12.5
17	Е.Г.	89	84	-5	5	9
Итого						153

$$\Sigma R(p) = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{17(17+1)}{2} = 153$$

$$T_{мп} = \Sigma R_t = 4 + 1,5 + 8 + 1,5 = 17,5$$

+Нетипичный дивиг – увеличение значения.

Критические значения Т при n=17 (количество сдвигов):

$$T_{кр} = 27 (p \leq 0,01) \quad T_{кр} = 41 (p \leq 0,05)$$

$$T_{мп} = 17,5 \quad T_{мп} < T_{кр} (0,01) \quad 16,5 < 23$$

Полученное эмпирическое значение Т находится в зоне значимости.

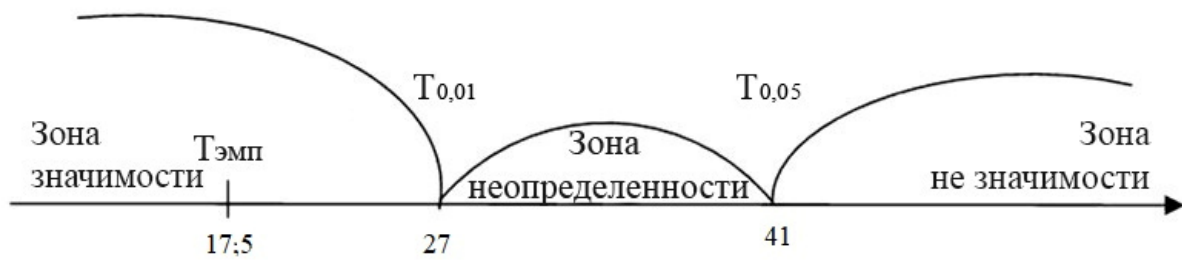


Рисунок 10 – Ось значимости