



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогического
персонала дошкольного образовательного учреждения**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 – «Психолого-педагогическое образование»
Направленность программы магистратуры «Психология безопасности личности»**

Проверка на объём заимствований:

62,92 авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 6 » 11 2017 г.
зав. кафедрой теоретической и прикладной
психологии О.А.
Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-310/133-2-1
Образцова Екатерина Владимировна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна

**Челябинск
2017 год**

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Психолого-педагогическая проблема коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения в теоретических исследованиях	
1.1 Понятие и особенности эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения в психолого-педагогических исследованиях.....	13
1.2 Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения.....	19
1.3 Теоретическое обоснование процесса моделирования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения.....	28
Глава 2. Организация исследования эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	39
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	43
Глава 3. Экспериментальная работа по организации и проведению коррекционной работы с педагогическим персоналом дошкольного образовательного учреждения	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения.....	51
3.2 Анализ эффективности реализации психолого-педагогической коррекции.....	58

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения.....	63
3.4 Внедрение программы коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения в практику.....	71
Заключение.....	79
Библиографический список.....	83
Приложения.....	89

Введение

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности воспитателя, его роли в образовательном процессе. Значение педагогической деятельности сложно переоценить. Становится очевидным, что одним из важнейших условий в достижении воспитательно-образовательных целей является психологическое здоровье педагогов дошкольного образования. Это обусловлено тем, что деятельность педагога всегда имеет эмоциональную напряженность. Следствием данного состояния могут быть: снижение психологической устойчивости; частичное ослабление рабочей активности; в осложненных состояниях проявляются соматические и нервно-психические заболевания (Р. О.Серебрякова, Л. А. Китаев-Смык).

Все это приводит к снижению психологической адаптивности педагога, нарушению целостности личности.

Профессиональная деятельность педагога дошкольной образовательной организации имеет ряд особенностей и осложнена возникновением негативными факторами, к которым относится – «синдром эмоционального выгорания».

Данный феномен у воспитателей дошкольного образования возникает под влиянием множества внешних и внутренних причин в результате интенсивного профессионального общения. Признаками «синдрома эмоционального выгорания» являются эмоциональное «приглушение», исчезновение остроты чувств и переживаний, повышение конфликтности в коллективе и с партнерами по общению, снижение эмпатии, потеря ощущения ценности жизни, утрата веры в собственные силы.

Профессия воспитателя дошкольной организации принадлежит к разряду стрессогенных, которые требуют значительных резервов саморегуляции и самообладания, одним из которых является эмоциональная

устойчивость воспитателя – важный элемент в преодолении негативных изменений, а значит и «синдрома эмоционального выгорания».

Проблема эмоционального выгорания личности в науке изучалась как в зарубежной, так и в отечественной науке. С конца XX века ее исследовали Х.Дж. Фрейденберг [11]; К. Маслач [29] и др. В отечественной психологии это труды таких авторов, как В.В. Бойко [9], Т.В. Форманюк [49], Т.И. Ронгинская [41], Л.М. Митина [32], В. Е. Орел [35].

Для отечественной науки данная проблема была исследована в аспекте ценностно-мотивационной сферы, формирования жизненных смыслообразующих ценностей и значимых личностных качеств.

Были выявлены поведенческие типы и предпочтительной формы действий, особенности социально-коммуникативных качеств личности, акцентуации характера и их взаимосвязь с эмоциональным выгоранием (Н.А. Мальцева).

В своих работах О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, исследовали проблему эмоционального выгорания в контексте саморегуляции личности, в контексте эмоциональной регуляции личности (Р.П. Мильруда), также посвящены проблеме эмоционального выгорания педагога работы Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, М.В. Борисовой.

Несмотря на значительное количество трудов, посвященных данному феномену, следует признать, что при изучении синдрома эмоционального выгорания воспитателя существует нерешенных ряд проблем: отсутствие в психолого-педагогических исследованиях конкретизации научного представления о содержании понятия и особенностях эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования; особенности психолого-педагогической коррекцией эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования; разработанные и апробированные программы, направленные на коррекцию синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования («Психолого-педагогическая коррекция

эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения»).

Таким образом, выделим противоречие между необходимостью формирования способности воспитателя преодолевать синдром эмоционального выгорания и недостаточной представленностью в психолого-педагогической научно-обоснованной технологии, позволяющих конструктивному преодолению педагогами дошкольного образования негативных состояний.

В теоретическом плане решение данной проблемы обосновано психолого-педагогической коррекцией, которая обеспечивает преодоление педагогами дошкольного образования синдрома эмоционального выгорания.

В практическом плане – решение возможно при разработке и апробации программы психолого-педагогической коррекции, которая будет способствовать преодолению синдрома эмоционального выгорания педагогами дошкольного образования.

Таким образом, обусловленность актуальности проблемы исследования в следующем:

- формирование потребности в современном российском обществе развития ключевого звена системы образования – дошкольного образования;
- недостаточность изученности данной проблематики именно в отношении проявления и коррекции у педагогов дошкольных образовательных учреждений;
- отсутствие проверенных программ психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

Объект исследования: эмоциональное выгорание у педагогов дошкольного образования.

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

Гипотеза уровень эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования изменится при проведении психолого-педагогической коррекции.

Задачи:

1. Изучить понятие и особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования в психолого-педагогической литературе.

2. Раскрыть особенности психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

3. Теоретически обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты.

6. Составить программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования.

7. Сделать анализ эффективности коррекционной работы.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования.

9. Разработать технологическую карту внедрения программы коррекции в практику.

Теоретическая значимость исследования:

- на основе анализа литературы по проблеме исследования уточнено содержание понятия и особенности эмоционального выгорания в отношении педагогов дошкольного образования;

- определены особенности психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования;

- теоретически обоснован процесс моделирования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностями использования полученных результатов, а также сформированной и апробированной в его рамках программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования в решении целого ряда задач, которые связаны со снижением уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

Полученные результаты исследования могут применяться в процессе профессиональной подготовки и переподготовки педагогических, психологических и управленческих кадров; разработки учебных программ и учебно-методических пособий; в целях разработки и реализации программ кадрового аудита в дошкольных образовательных учреждениях; в диагностической, поддерживающей и коррекционной работе психологов-практиков, специализирующихся в сфере дошкольного образования; в дальнейших исследованиях в области теоретической и прикладной психологии, а также в области педагогической психологии.

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивается качеством теоретического анализа исследуемой проблематики, выбором методологической базы и методического обеспечения, адекватных цели и задачам исследования, достаточной репрезентативностью выборки испытуемых и эмпирической базы, квалифицированным использованием статистических методов обработки полученных эмпирических данных, качественным содержательным анализом выявленных фактов и закономерностей.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- принцип единства сознания и деятельности;
- принцип системности;

- положение о сущности субъекта, как носителя предметно-практической деятельности, активность которой направлена на объект таких авторов, как Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.;

- принцип развития в качестве инструментального принципа в методологии изучения личности авторов К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Г.В. Акопова и др.;

- концепции отечественных и зарубежных авторов осознанной саморегуляции различных видов и форм произвольной активности человека авторов О.А. Конопкина, А. Маслоу, В.И. Моросанова, К. Роджерса, Э. Фромма;

- концепции педагогической деятельности и личности педагога авторов В.А. Крутецкого, А.К. Марковой, В.А. Сластенина, В.И. Пугач и др.;

- теоретические подходы к пониманию эмоциональной устойчивости в трудах таких авторов, как Л.М. Аболин, Р.П. Мильруд, Л.М. Митина и др.;

- исследования влияния профессиональной деятельности педагога на развитие личностных деформаций таких авторов, как В.В. Бойко, М.В. Борисова, С.П. Безносков, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, К. Маслач, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Е.И. Рогов, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк и др.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические – эксперимент и тестирование.

3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования:

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автор В.В. Бойко [29, с.99];

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ), адаптация Водопьянова Н.Е. [12, с.219];

3. Методика определения эмоционального благополучия воспитателя [50].

Этапы исследования и опытно – экспериментальная база исследования:

Эмпирическое исследование проводилось в период 2015-2017 года, среди педагогов дошкольного образования Челябинской области. В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 21 до 60 лет со стажем работы от 5 месяцев до 30 лет.

Работа проведена в 4 этапа:

I этап – теоретический (2015 г.).

Проведён теоретико-методологический анализ содержания синдрома эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе, характерного для профессии педагогов дошкольного образования. Осуществлён анализ факторов развития, формирования и коррекции эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной литературе. Определена методология исследования.

II этап – эмпирический (2016 – 2017 гг.).

На базах детских садов проведено исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования, которое подтвердило актуальность исследования этой проблемы для системы дошкольного образования, выявило способствующие факторы, получено дополнительное представление о структуре и механизмах изучаемого синдрома.

III этап – аналитический (2017 г.).

Проведен анализ и обобщение полученных результатов, сформулированы выводы. Обоснована психолого-педагогическая коррекция, направленная на преодоление педагогов дошкольного образования синдрома эмоционального выгорания, разработана программа: «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования».

IV этап – заключительный (2017 г.).

Проведена апробация программы «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения», сделан сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики, оформлен текст диссертации.

Апробация и внедрение результатов исследования:

- основные положения диссертационного исследования реализованы автором в программе, направленной на повышение эффективности деятельности педагогов дошкольного образования. Результаты проведенного исследования внедрены в административную деятельность муниципального дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 82 города Карталы»;

- участник международной научно-практической конференции «Россия и Греция: опыт историко-культурного взаимодействия стран и регионов» в рамках форума «Россия и Греция: перспективы гуманитарного сотрудничества»;

- участник региональной олимпиады по «психологии индивидуальных различий», 2015 год, г. Челябинск;

– участник International Scientific Congress 2016, участник Всероссийского конкурса стипендий и грантов им. Л.С. Выготского 2017 год;

- участник Всероссийской научно-практической конференции «Государственная молодёжная политика в системе развития человеческого капитала: наука и практика» 24-25 апреля 2017 года г. Москва;

- организатор форума рабочей молодёжи Карталинского муниципального района 2017 году;

- участник профориентационного социального проекта «Шаг навстречу» г.Карталы 2017 год.

Опубликованность результатов исследования:

1. Долгова В. И., Шаяхметова В. К., Образцова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей

ДОУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 222–231. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56998.htm>.

2. Образцова Е.В. Эмоциональное выгорание педагогов и его коррекция // Сборник итоговых материалов Международной научно-практической конференции «Россия и Греция: опыт историко-культурного взаимодействия стран и регионов» в рамках форума «Россия и Греция: перспективы гуманитарного сотрудничества». - 2015. - Т. 78. – С. 41-46.

Структура диссертации.

Структура диссертации обусловлена целью и задачами научной работы, определена логикой исследуемой проблемы.

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы (52 источника), 9 рисунков и 10 таблиц, 6 приложений.

Глава 1. Психолого-педагогическая проблема коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения в теоретических исследованиях

1.1 Понятие и особенности эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения в психолого-педагогических исследованиях

Феномен эмоционального выгорания достаточно широко исследуется в психологии. На сегодняшний день изучение проблемы эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования стало одним из популярных направлений в исследованиях психологов всего мира. Связано это, скорее всего, с огромным ростом уровня эмоционального выгорания и возрастающими требованиями к педагогам дошкольного образования.

Впервые, комплекс особых, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью психических проблем, были описаны в 1974 г. Х.Дж. Фрейденбергером. Он, работая психиатром в одном из центров здоровья, имел возможность наблюдать большое количество работников, которые испытывали постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности, изменения в состоянии здоровья и интеллектуальной сфере [11, с.210].

Данные специалисты относились к так называемым помогающим профессиям – люди, работающие, с полной самоотдачей и с большим воодушевлением в общественных организациях. После нескольких лет такой добровольной деятельности для этих людей были характерны такие проявления характерных симптомов, как: истощение, раздражительность, цинизм и т.д. Данные состояния, которые Х.Дж. Фрейденбергером были по контрасту с начальным «эмоциональным горением», были объединены в «синдром эмоциональное выгорание».

На сегодняшний день в психологии существует достаточное количество определений понятия «эмоциональное выгорание». Выделим существенные характеристики данных понятий.

В наиболее общем виде в психолого-педагогических исследованиях это явление рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «эмоционального выгорания» (в зарубежной литературе известен под термином «burnout») обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации педагогов дошкольного образования под влиянием профессиональных стрессов. Существует несколько определений данного феномена [3, с.56]. Вот некоторые из них.

Синдром эмоционального «выгорания» педагогов дошкольного образования – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии воспитателя, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижении уровня удовлетворения исполнением своей работы. В психолого-педагогической литературе в качестве синонима синдрома эмоционального «выгорания», используется термин «синдром психического выгорания».

Рассмотрим еще одно понятие синдрома эмоционального выгорания, в рамках специальности педагога дошкольного образования. Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью воспитателя механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти позволяет педагогам дошкольного образования дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать дисфункциональные следствия эмоционального выгорания, когда данный синдром отрицательно сказывается на исполнении профессиональной

деятельности воспитателя и его отношениях с партнерами в дошкольном учреждении [5, с.98].

Синдром выгорания педагога дошкольного образования («burnout») относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью. Выгорание у воспитателей является ответной реакцией на продолжительные стрессы профессионального общения.

В соответствии с моделью, предложенной авторами К. Маслач и С. Джексон, «выгорание» [29, с.26] – это ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, которая включает в себя следующие три компонента:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редукция персональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального стресса и чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Педагог чувствует, что он не может работать как раньше. Ощущение «серости», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы.

Вторая составляющая выгорания деперсонализация. Деперсонализация сказывается в деформации отношений воспитателя с другими людьми (тенденция к развитию негативного, бездушного, циничного отношения). Контакты становятся обезличенными и формальными.

Третий компонент выгорания – это снижение личных достижений, которое может возникать либо в тенденции негативного оценивания себя, занижения своих профессиональных достижений и успехов, негативизме по отношению к своей деятельности и возможностям, либо в преуменьшение

собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

К. Маслач и её коллеги акцентируют внимание на профессиональном характере синдрома выгорания, трактовке его «как результата профессиональных проблем, а не как психиатрического синдрома».

Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц, отождествляя эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию, выделяют две основные составляющие профессиональной деформации личности в системе профессий «человек – человек». Это синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания. Под профессиональной усталостью понимается «совершенно специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей».

При синдроме эмоционального выгорания педагог дошкольного образования страдает не просто от физического или нервного истощения, который часто носит временный характер, но также от «хронических стрессов нервной системы».

В формировании синдрома эмоционального выгорания значительную роль играют различные факторы:

1. Личностный, который включает в себя такие особенности человека поведение, как авторитаризм, низкий уровень эмпатии в сочетании с фанатичной преданностью делу, агрессивность и апатия при невозможности достичь в короткий срок желаемых результатов

2. Факторы окружающей среды, которые включают в себя характеристики профессионального взаимодействия педагогов с учащимися, родителями, взаимодействие с коллегами и администрацией, различной напряженности.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи, такие как А.К. Маркова, И.И. Рыданова относят [29, с.27; 32, с.201] и др.:

- ситуации взаимодействия воспитателя с воспитанниками на занятиях (нарушение дисциплины и поведения, непослушание, игнорирование требований воспитателя);

- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с администрацией и коллегами по работе (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений);

- ситуации взаимодействия воспитателя с родителями воспитанников (расхождение позиции по воспитанию детей, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей).

Негативные последствия стрессовых факторов вызывают информация воспитателя и эмоциональный стресс. Информационный стресс, связанный с информационной перегрузкой, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия. Эмоциональный стресс характеризуется возникновением эмоциональных изменений, изменений в деятельности, нарушениями поведения.

Согласно мнению А.А. Осиповой [39, с.450], к проявлению синдрома эмоционального выгорания приводят следующие факторы:

- неразрешенные конфликты собственной личности;
- низкий уровень поддержки и высокий уровень критичности коллег;
- низкая результативность работы;
- запрет на инновации и творческое самовыражение, носящий чаще всего административный характер;
- стремление сохранить свои профессиональные секреты и боязнь быть разоблаченным;
- отсутствие возможностей и желания обобщать и передавать свой опыт.

Проявление синдрома эмоционального выгорания приводит к агрессивности, пессимизму, тревожности и другим неблагоприятным условиям. Как следствие, снижается эффективность профессиональной деятельности. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к

снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания.

Интересна предложенная В. Е. Орлом [35, с.29] точка зрения на синдром эмоционального выгорания как «антисистему» с присущими ей «антифункциями» (такими как антимотивационная, антикогнитивная и дерегуляторная), которые в процессе профессионального становления личности выполняют противоположное по направленности традиционным функциям психических явлений действие.

Рассматривая структуру выгорания, была описана в зависимости от уровня проявления симптомов следующая иерархия:

1. Микроуровень – индивидуально-психологический – преобладают эмоциональные симптомы.
2. Мезоуровень – межличностные симптомы – доминируют мотивационные нарушения.
3. Макроуровень – организационный уровень – вершину образуют когнитивные симптомы.

Основные проявления «выгорания» сводятся к ощущению усталости, отсутствию сил, снижается энергетический тонус, падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий, склонность к злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т. д.

Профессионал наблюдает отрицательную психологическую установку в общении с партнерами (коллегами, клиентами, пациентами, руководством, членами семьи и друзьями). Это приводит к конфликтам и утрате веры в свои способности как профессионала и может быть причиной изменения сценария жизни и полный отказ от профессиональной деятельности в избранной сфере.

Личностные характеристики, провоцирующие выгорание, которые В.И. Орел [36, с.208] называет «катализаторами», а тормозящие его процесс – «ингибиторами» выгорания. Например, люди с определенными чертами личности, такими как тревожность, чувствительность, эмпатийность, склонность к интроверсии, имеющие гуманистическую жизненную установку,

склонность отождествляться с другими, – больше подвержены синдрому психического выгорания.

«Ингибиторами» синдрома психического выгорания выступают оптимизм, высокая самооценка, интернальная Я-концепция, конфликтоустойчивость, увлеченность, проницательность, целеустремленность.

Таким образом, происхождение синдрома выгорания невозможно связать только с определенными организационными, личными или ситуационными факторами. Скорее оно является результатом сложного взаимодействия личностных особенностей человека, ситуации его межличностных отношений с его профессиональной и рабочей ситуации, в которой он находится. Выгорание является относительно стабильным во времени, однако, колебания эмоционального выгорания зависит от влияния личностных и организационных факторов. Поэтому важно создание определенных социальных условий, и применение терапии для коррекции личностных факторов, которые могут изменить картину.

1.2 Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Ведущим компонентом коррекционной программы является психолого-педагогический тренинг. На сегодня существует множество моделей тренинга «антивыгорания», среди которых особо интересны тренинги, которые основаны на когнитивно-поведенческой терапии А. Эллиса и А.Т. Бека [38, с.100]. Разработанные тренинги посредством обучения контролю своих эмоций направлены на усиление чувства контроля над своей жизнью.

С точки зрения ученых, эмоции связаны с событиями, происходящими в нашей жизни. Разработчики терапии предполагают, что люди могут быть

неадаптивные и иррациональные способы интерпретации этих событий, вызывающее тяжелые эмоциональные расстройства и стресс.

Настроение и поведение личности в значительной мере определяются присущим только ему способом ощущения и объяснения окружающего мира. Эллис пытается раскрывать эти составляющие как отрицательные подобные фильтрам когнитивные «схемы», через которые осуществляется отбор и объяснение определенных событийных явлений.

Т. Кушнир и В. Мильбауер в соответствии с данным положением предложили, основанную на понимании необходимости профилактики стресса и выгорания путем переоценки суждений (и убеждений) относительно себя, других людей, мира и их изменения в сторону большей реалистичности и рациональности программу [38, с. 102].

На основе когнитивного подхода в предлагаемой модели обучения, вы можете использовать технику направленной на изменение иерархии личностных ценностей, предложенной Р. Мак Маллин. Как возможный вариант этого метода, целесообразно использовать упражнения, направленные на изменение и перестройку человеческих ценностей. Это облегчает упражнение и отражает принцип диагностической и коррекционной работы. Участники обсуждают приоритеты своих ценностей, анализируя их преимущества и недостатки.

Еще один представитель зарубежной психологии, Д. Р. Рамсей считает, что основой профилактики выгорания является отношение человека к своей профессиональной деятельности. Автор предлагает план «самообновления», которая включает в себя ряд рекомендаций:

- приобретение новых знаний и навыков;
- определение новых целей в работе и жизни в целом;
- личностный рост; обучение и помощь менее опытным сотрудникам;
- развивать лидерский потенциал;
- рациональный режим труда и отдыха;
- периодически оценивать себя и свои достижения;

– сбалансированный образ жизни.

Также заслуживает внимания модель обучения и программы развития, которая проводилась на основе представления о трехмерной модели выгорания (оборудование для работы с эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений), отражены в работе М.М. Скугаревской [45, с.22].

Учитывая опыт изучения синдрома выгорания, накопленный во многих эмпирических исследованиях, можно сформулировать цель (уменьшить развитие синдрома эмоционального выгорания) и приближенно-оптимального и модели обучения при мигрени:

– обучение навыкам саморегуляции и конструктивного поведения в экстремальных ситуациях;

– формирование позитивного отношения к действительности через рефлексию и когнитивную переоценку ценностей, развитие профессионально важных качеств в различных ситуациях взаимодействия;

– формирование индивидуального стиля деятельности и знания и т. д.

Для повышения адаптационных возможностей личности воспитателя и навыков саморегуляции, целесообразно использовать различные способы регуляции психофизиологического состояния, включающие:

– упражнения (в том числе дыхание, релаксация с элементами аутотренинга) на управление нервно-психической напряженностью, настроением, психическим состоянием с помощью переключения внимания, самоконтроля и внешнего состояния проявления эмоций;

– формирование позитивного отношения к реальности является возможным благодаря переоценке иррациональных убеждений или изменению (реструктуризации) системы ценностей (уменьшение дезинтеграции мотивационно-личностной сферы личности);

– развитие личностной рефлексии педагога, чтобы понять существующие проблемы и возможности их дифференциации, внедрения конструктивных способов выхода из стрессовых ситуаций и преодоления

эмоционального синдрома, что отражается в некоторых упражнениях и играх [46, с.45].

К ним относятся, например игры и упражнения "промежуточная рефлексия", "концентрация на нейтральном объекте", "сосредоточение на эмоциях и настроении" и т. д.

Профилактических мероприятий должна учитывать особенности профессиональной деятельности педагога детского сада и конкретных факторов риска, поэтому важным аспектом подготовки являются учебные задачи, которые включают в себя активное взаимодействие (в форме различных движений конкуренции, контроля внимания), т. е., задания и игры, спортивные цвета, элементы психогимнастики. Особенно хорошо зарекомендовали себя в различные игры с мячом.

Она лучше всего подходит для разминки, знакомства, снятия напряжения в группе, повышение ее сплоченности и дальнейшему взаимодействию.

Заключительный этап коррекционной программы предполагает совместный анализ и обсуждение на уровне группы или путем индивидуальных консультаций с участниками о результатах обучения.

Также проведена повторная диагностика синдрома эмоционального состояния и обучение навыкам самооценки своего статуса, признания симптомов эмоционального выгорания (самодиагностика. На основе деятельности формулируются основные рекомендации, направленные на профилактику психического здоровья и симптомов синдрома эмоционального выгорания. Дальнейшая работа может быть построена в форме консультационных бесед и тренингов с выбор наиболее эффективных задач [42, с. 88].

Многие исследования показали важность фактора «обратной связи», как важный элемент в предотвращении выгорания. Отсутствие обратной связи коррелирует со всеми тремя компонентами выгорания, приводя к повышению

уровня эмоционального истощения и деперсонализации и снижение профессиональной эффективности.

Кроме того, одним из важных факторов, которые взаимодействуют с выгоранием, является степень самостоятельности и независимости сотрудника в своей деятельности и возможность принимать важные решения.

Профилактика профессионального выгорания могут быть следующие:

- воспитатель не должен быть длительное время в одиночестве со своей профессиональной или личной проблемой, у него должна быть возможность обратиться за помощью, советом к коллегам, психолога, администрации;

- важна общая дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания в коллективе;

- организация супервизии как метода мониторинга душевного состояния и равновесия сотрудника, для своевременной корректировки отношения;

- необходимо постоянно делиться своим опытом и проблемами с профессиональным сообществом;

- выгоранию препятствует постоянное осознание процесса, Ваше участие, повышение квалификации, постоянная рефлексия и концептуализация своего опыта общения с клиентами;

- общение с профессиональным сообществом;

- создание и внедрение обучающих программ по преодолению выгорания и образовательных программ, направленных на осознание и творческого потенциала педагога, повышения его ощущения самоэффективности.

Значительная роль в профилактике и коррекции синдрома профессионального выгорания отводится непосредственно самому педагогу дошкольного образования.

Эффективной профилактикой синдрома эмоционального выгорания является создание балинтовской группы. В работе данной группы

акцентируется на различные особенности терапевтических взаимоотношений, на выносящих консультантом на обсуждение реакция, трудностях, неудачах.

Периодичность встреч группы профессионалов колеблется в несколько раз в месяц, продолжительность каждой встречи целесообразно определять в 1,5-2 часа. Важен стиль ведения занятий, который должен быть как недирективный. Такие занятия участникам в балинтовских группах позволяют прояснить стереотипы действий, которые препятствуют решению проблем, устанавливать более эффективные взаимоотношения [42, с.89].

В работе семинара целесообразно использовать ролевые игры, приемы эмпатического слушания, невербальной коммуникации элементы психодрамы и др.

Таким образом, на основе краткого анализа представленных материалов, исследование эмоционального выгорания синдром можно охарактеризовать как наиболее значимые принципы, модели коррекционных программ, присутствует в разной степени на разных этапах реализации: диагностика, психокоррекция и осведомленности.

В соответствии с ними реализуются программы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания и ряд ведущих задач, как повышение адаптационных возможностей личности, формирование по отношению к окружающим и своей профессии позитивного настроения, обучение навыкам взаимодействия в сложных экстремальных ситуациях, развитие личностной рефлексии и т.д.

Для осуществления психолого-педагогической коррекционной программы эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения могут быть использованы самые разные приемы и методы: психолого-педагогическая диагностика, самонаблюдение, консультационная и психолого-педагогическая коррекционная беседа, личностная рефлексия, дискуссия, имитационно-ролевые игры, варианты психотерапии и т.д.

Обратимся к следующей серии рекомендаций, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и для уменьшения степени его тяжести [33, с. 99]:

- выявление и распространение краткосрочных и долгосрочных целей;
- использование «тайм-аутов», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

- формирование умений и навыков саморегуляции, к которым относится релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь, идеомоторные акты, что способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию;

- важность обучения в профессиональном развитии и самосовершенствовании (одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других организаций, и это дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы, конференции и т. д.);

- избегать ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к победе порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению синдрома эмоционального выгорания);

- вовлечение в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так выражен);

- расчет и обдумывание в распределении своей нагрузки;

- важность переключения с одного вида деятельности на другой;

- упрощение отношения к конфликтам на работе;

- невозможно быть всегда лучшим всегда и во всем.

В современной практической психолого-педагогической науке наблюдается недостаток разработок и методик, направленных на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания. Как показывают

исследования, развитие эмоционального выгорания обусловлено невозможностью самоактуализации (С.В. Умняшкина, М.В. Агапова). Воспитатель как субъект образовательного процесса воздействует на личность воспитанника через призму своей актуально-ценностной сферы [38, с.104].

Таким образом, при разработке практических психолого-педагогических средств воздействия с целью профилактики и коррекции эмоционального выгорания необходимо учитывать универсальные психолого-педагогические механизмы, гармонизирующие актуально-ценностную сферу личности. Важнейшим аспектом является анализ субъективных переживаний в процессе профилактических и психолого-педагогических коррекционных мероприятий, акцентирование внимания на их мобилизующей и регулирующей функциях. Актуальным является поиск доступных психологических средств воздействия в рамках таких научных методологических подходов, в которых уделяется внимание субъективным переживаниям как активизирующим стимулам, генерирующим универсальные свойства личности как единого целого.

Следует отметить, что опасность эмоционального выгорания заключается в том, что он характеризуется изо дня в день прогресса. Чтобы замедлить этот процесс крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь не приносит быстрого облегчения. Так что разумная вещь, чтобы предотвратить этот синдром [39, с. 302].

Команда, и часто руководство может снизить мотивацию его общее негативное или безразличное отношение. Усталость из-за постоянного контакта с большим количеством людей приводит к эмоциональному истощению. Стрессовые факторы профессиональной деятельности педагога ДОУ в меньшей степени, оказывают негативное воздействие, если специалист

приобрел необходимые профессиональные навыки, соответствующие уровню развития профессионально значимых качеств личности.

Для коррекции негативных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы;
- игнорировать мрачные стороны жизни, позитивно оценивать события и ситуации;
- принять неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему [5, с.29].

Предложенные в научной литературе, психологические модели психологической профилактики эмоционального выгорания (С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматулина, Л.М. Митина, М.Ф.Секач, Е.М.Семенова, В.С.Чернявская и др.) включают в себя в разных комбинациях тренинги, направленные на:

- понимание личности профессиональных вопросов, в том числе и в плане непосредственного осознания их причины, признаки и различные способы психодиагностики;
- изменение профессиональной идентичности и отношений в поведении и коммуникации; повышение значимости профессии и развитие позитивного самовосприятия;
- преодоление иррациональных убеждений;
- повышение коммуникативной компетентности, навыков конструктивного общения, в том числе в стрессовых ситуациях;
- развитие интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой гибкости, устранение типичных неадекватное поведение;
- изучение методов самоконтроля и саморегуляции эмоционального состояния и психофизической тренировки [41, с.87].

Таким образом, профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания – это в первую очередь взять на себя ответственность за свою работу, свой профессиональный результат в умении не спешить и давать себе время для достижения в работе и жизни.

В целях психолого-педагогической коррекции синдрома эмоционального выгорания следует: стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и везде.

1.3. Теоретическое обоснование процесса моделирования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Одно из значений термина «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение.

Рассмотрим следующие определения, данные разными авторами.

Согласно определению И.В. Дубровиной, психологическая коррекция – это определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [25, с.109].

По мнению А.Б. Петровой, психолого-педагогическая коррекция – является деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели.

Психологическая коррекция представляет собой систему направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека мероприятий, посредством применения специальных инструментов психологического воздействия [39, с.408].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального развития. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития.

3. Принцип коррекции сверху вниз. Этот принцип, выдвинутый

Л. С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога следующего этапа развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для человека [14, с.399].

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Активный принцип осуществления коррекции.

Данный принцип определяет выбор средств, путей и методов достижения цели. Принцип действия основан на признании того факта, что активность ребенка является движущей силой развития, что включает в себя проведение психолого-педагогической коррекции работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка, в сотрудничестве со взрослым [13, с. 66].

Организация психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования начинается с построения дерева цели. Концепция «дерева целей» позволяет пользователю очистить свои собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными.

Дерево целей - это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, выстроенным в) совокупность целей системы, программы, плана, которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные подцели первого, второго и последующего уровней («ветви»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически показано множество уровней, распределенных по целям, и напоминает перевернутое дерево [19, с.78].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности счета и использовать принципы формирования иерархических структур.

Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно увязывает между долгосрочными целями и конкретными задачами на каждом уровне иерархии.

Цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов - это локальные цели (задачи), которые обеспечивают достижение целей верхнего уровня.

Построение и проектирование «дерева целей» основано на принципе «от общего к частному». Рассмотрим использованный в ходе исследования данный алгоритм построения «дерева целей»:

1. Определение генеральной цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели 1-го уровня.
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие—подцели 3-го уровня.

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В ее работах отмечено, что как метод

планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с.106].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

1. Изучить психологические и педагогические проблемы коррекции эмоционального выгорания среди педагогов дошкольного образования в теоретических исследованиях.

1.1. Изучить сущность понятия и особенности эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить особенности психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

1.3. Теоретически обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного.

2. Организовать и провести исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты эксперимента.

3. Для проведения экспериментальных работ по организации и проведению коррекционно-развивающие работы с педагогов дошкольного образования.

3.1. Описать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

3.2. Провести анализ эффективности коррекционной работы.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

3.4. Разработка и описание внедрения маршрутизации психолого-педагогическая программа коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования (Рисунок 1).

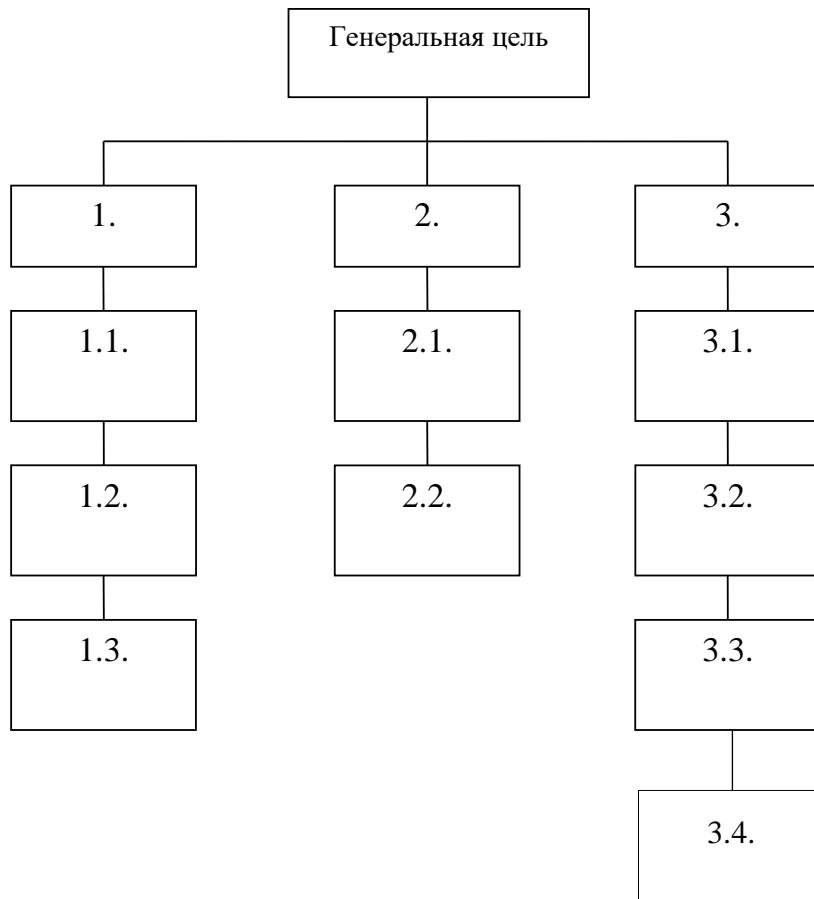


Рисунок 1– Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с.109].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [21, с.303].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [38, с.75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

В психологическом словаре В.Н. Зинченко, Б.Г. Мещеркова авторы касаются следующих особенностей модели: построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, которые могут включаться в структуру деятельности.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретического, диагностического, коррекционный, аналитического [19, с.82].

На основании вышеперечисленного была составлена теоретическая модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения (см. рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Данная модель охватывает все формы работы педагога-психолога для получения полной картины по вышеназванной проблеме как до проведения психолого-педагогической коррекции, так и после.

Для того, чтобы реализовать цель, поставленную нами по снижению уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок – выявляет, на каком уровне эмоциональное выгорание проявляет себя у воспитателей дошкольного образовательного учреждения. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования эмоционального выгорания.

3. Коррекционный блок – проведение коррекционной работы с воспитателями.

4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. Так же в данный блок входит разработка рекомендаций воспитателям, психологам, администрации дошкольных образовательных организаций по снижению и профилактики уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. В итоге по проведённым мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению и профилактике уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей».

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Вывод по первой главе

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии воспитателя, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижении уровня удовлетворения исполнением своей работы.

Проявление синдрома эмоционального выгорания приводит к агрессивности, пессимизму, тревожности и другим неблагоприятным условиям. Как следствие, снижается эффективность профессиональной деятельности. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания.

Ведущим компонентом коррекционной программы является психолого-педагогический тренинг. На основе когнитивного подхода в предлагаемой модели обучения используется техника направленной на изменение иерархии личностных ценностей, предложенной Р. Мак Маллин. Как возможный вариант этого метода, целесообразно использовать упражнения, направленные

на изменение и перестройку человеческих ценностей, что облегчает упражнение и отражает принцип диагностической и коррекционной работы. Участники в рамках данной программы имеют возможность обсуждать приоритеты своих ценностей.

Основой профилактики выгорания устанавливает отношение человека к своей профессиональной деятельности. Задача каждой работы есть определенные неприятные моменты и потенциал для присутствия на звонок, в достижении удовлетворенности и чувства профессиональной гордости.

В разработке и организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы был использован метод построения «дерева целей» – совокупность целей системы, в которой выделены генеральная цель и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования состоит из: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блока.

Глава 2. Организация исследования эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Эмпирическое исследование синдрома эмоционального выгорания проводилось в период с 2015 по 2017 год, среди воспитателей ДООУ Челябинской области. Исследованием в общей сложности было охвачено 60 человек в возрасте от 21 до 60 лет со стажем работы от 5 месяцев до 30 лет. Имеют: высшее образование 60%, среднее специальное образование 40%. 70% специалистов ДООУ замужем, 20 % разведены, 10 % в браке не состояли.

Цель: изучить синдром эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1) Подобрать психологические диагностики, соответствующие возрасту испытуемых.

2) Определить особенности синдрома эмоционального выгорания воспитателей ДООУ.

3) На основе полученных результатов разработать и апробировать программу: «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения»

4) Провести сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики, и на основе полученных результатов определить эффективность разработанной программы.

Этапы исследования:

1. Этап – определение уровня эмоционального выгорания воспитателей ДООУ.

2. Этап – разработка программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения и ее апробация.

3. Этап – определение динамики показателей эмоционального выгорания у воспитателей ДОО после проведения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у воспитателей ДОО.

Гипотеза исследования: эмоциональное выгорание у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения изменится при проведении психолого-педагогической коррекции.

Ход исследования.

Методы и методики исследования. Описание методик исследования представлено в Приложении 1.

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автор В.В. Бойко.

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВИ), адаптация Водопьянова Н.Е.

3. Методика «Определения эмоционального благополучия воспитателя».

Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим подробнее методики исследования.

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автор В.В. Бойко.

Цель использования данной методики является определение уровня эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения.

Методика В.В. Бойко позволяет выявлять симптомы «эмоционального выгорания» и определять следующие фазы развития стресса: «резистенции», «напряжения», «истощения» [8, с.102].

Результаты методики позволяют, опираясь на количественные и качественные показатели разных фаз формирования синдрома «эмоционального выгорания», позволяет:

– дать достаточно объемную личностную характеристику;

- оценить адекватность в конфликтной ситуации эмоционального реагирования;

- наметить индивидуальные меры.

Качественный анализ результатов по показателям фаз развития стресса, таких как «напряжение», «резистенция» и «истощение».

Однако по их показателям невозможно выделять наличие синдрома эмоционального выгорания, поскольку явления, измеряемые в них, имеют разную природу:

- реакция на факторы внешнего и внутреннего характера;

- особенности приемов психологической защиты;

- состояние нервной системы.

Количественные показатели свидетельствуют только о степени сформированности каждой фазы:

- От 0 до 36 баллов – фаза не сформировалась;

- От 37 до 60 баллов – фаза в стадии формирования;

- От 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

По окончании психодиагностики рассматриваются такие вопросы, как:

- доминирующие симптомы испытуемых;

- какие сложившиеся и доминирующие симптомы сопровождают фазу «истощение»;

- при выявлении фазы «истощение» возможно ли объяснить факторами профессиональной деятельности, которые вошли в симптоматику «выгорания», или другими субъективными факторами; симптом (симптомы) имеют большее влияние на эмоциональное состояние личности испытуемых;

- пути влияния на коллектив для снижения нервного напряжения;

- какие подлежат коррекции признаки и аспекты поведения самой личности, чтобы СЭВ не наносило ущерба.

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ), адаптация Водопьянова Н.Е. [12, с.213].

Цель: оценить симптомы выгорания у представителей профессий, предполагающих постоянную работу с людьми (социально-экономических профессий).

Наличие трех шкал опросника позволяет выделить «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Наличие эмоционального выгорания возможно определить, если испытуемый набирает максимальное количество баллов по первой и второй шкале. Высокий балл по третьей шкале оценивается как отсутствие синдрома эмоционального выгорания.

3. Методика «Определения эмоционального благополучия воспитателя».

Цель - предложенная методика определяет эмоциональное благополучие воспитателя в детском саду (Г. Любина, Л. Микулик).

Методика содержит 13 утверждений.

Работа может оказывать значительное воздействие на эмоциональное благополучие работников. В свою очередь, уровень благополучия работников на рабочем месте оказывает влияние на их поведение, принятие решений и взаимоотношения с коллегами по работе, а также распространяется на семью и на социальную жизнь в целом.

Критерии оценки

Если почти на все вопросы Вы ответили утвердительно, значит, Ваши взаимоотношения с руководством, коллегами, детьми и их родителями складываются благоприятно, и Вы чувствуете себя на работе эмоционально благополучно.

Таким образом, подобранный диагностический инструмент отвечает цели исследования и позволил получить необходимую диагностическую информацию о состоянии и динамике эмоционального выгорания.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Диагностика синдрома эмоционального выгорания у воспитателей детских садов Челябинской области проводилось индивидуально или небольшими группами.

Для проверки эффективности разработанной программы коррекции эмоционального выгорания, испытуемые были разделены на 2 группы по 30 человек:

Воспитатели ДООУ №82 г.Карталы, филиал ДООУ№82 г.Карталы – принимавшие участие в коррекционной программе эмоционального выгорания.

Воспитатели ДООУ№155 г.Карталы – не участвовали в программе коррекции эмоционального выгорания.

Для испытуемых были подготовлены бланки с вопросами и озвучены инструкции (Приложение 1).

Результаты диагностики были обработаны и сведены в общие таблицы показателей. Проведенный качественный и количественный анализ позволил выявить наличие синдрома эмоционального выгорания у воспитателей.

Результаты диагностики синдрома эмоционального выгорания по методике автора В.В. Бойко, которая позволяет выявлять ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить фазу развития стресса:

– фаза напряжения сопряжена с напряжённой психоэмоциональной и дестабилизирующей атмосферой, повышенной ответственностью, трудностью контингента;

– попытки человека оградить себя от неприятных впечатлений вызывают фазу резистенции;

– фаза истощения появляется в результате снижения уровня психологических ресурсов и эмоционального тонуса.

Сам синдром эмоционального выгорания является формой профессиональной деформации – поэтапным формированием и динамичным процессом.

В таблице 6 (Приложение 2) представлены результаты исследований степени эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ.

Согласно таблице, все испытуемые разделяются по количеству набранных баллов, как в отдельных фазах, так и по общему количеству набранных баллов.

Всю выборку можно разделить по такому критерию как, сформированность фаз на несколько групп, это:

Итоговое количество баллов в одной из фаз 61 и более баллов – синдром хотя бы в одной из фаз полностью сформировался;

Итоговое количество баллов в одной из фаз от 37 до 60 баллов – синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз;

Итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов – синдром не сформировался.

В результате проведенной диагностики на определение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей результаты, определяющие уровень выраженности данного синдрома у воспитателей представлены на рисунке 3.

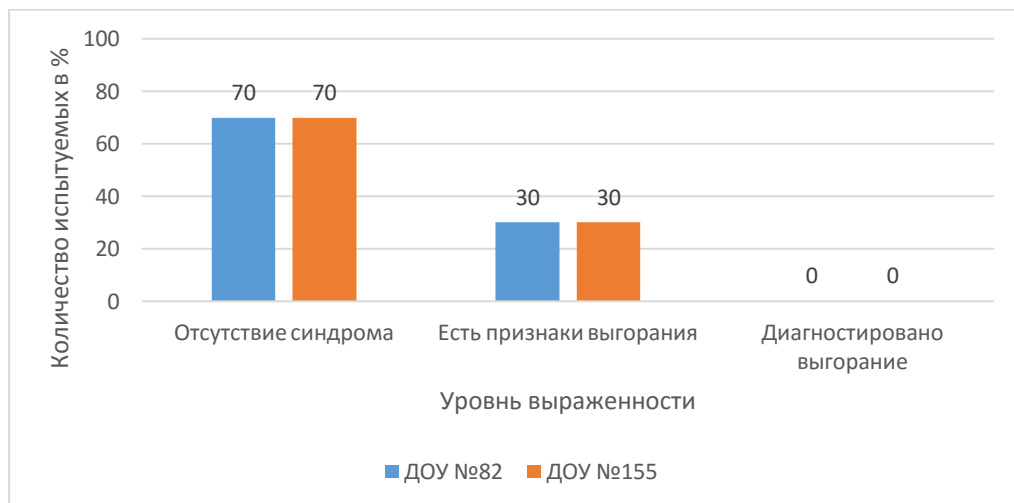


Рисунок 3 – Начальный уровень выраженности эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Согласно данным диаграммы:

В ДОУ №82 и ДОУ №155 :

- признаки эмоционального выгорания были выявлены у 21 воспитателей (70% респондентов);
- у 9 воспитателей (30% респондентов) выявлены признаки эмоционального выгорания;
- наличие эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ не выявлено.

Данные констатирующего этапа свидетельствуют о высоком уровне наличия признаков эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения.

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автор В.В. Бойко позволяет выявить наиболее выраженные в своём проявлении фазы эмоционального выгорания, результаты представлены на рисунке 4.

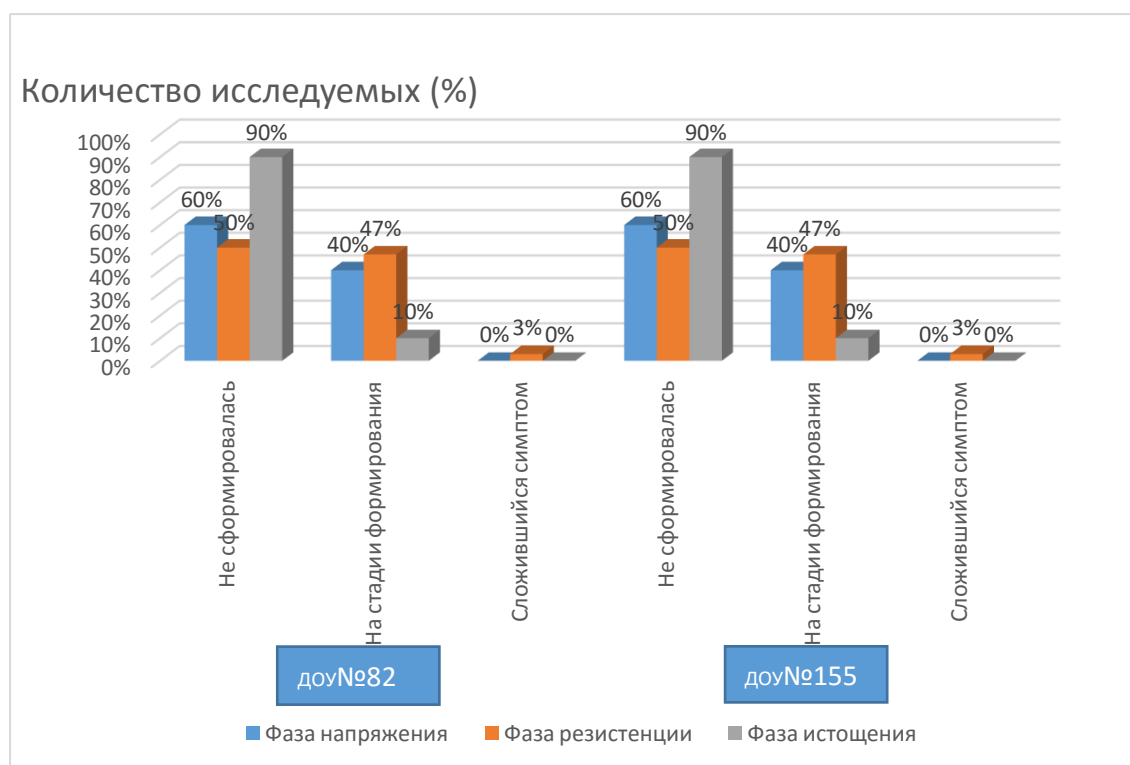


Рисунок 4 – Выраженность стадий эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

В ДОУ №82 и в ДОУ №155 результаты диагностики констатирующего этапа показали сходные значения: у воспитателей выявлено, что фаза напряжения диагностирована в стадии формирования у 9 (15%) воспитателей.

Фаза резистенции диагностирована в стадии формирования у 22 (40%) воспитателей.

У двух воспитателей фаза резистенции диагностирована в стадии сложившегося симптома.

Фаза истощения диагностирована в стадии формирования у 6 (10%) воспитателей.

В фазе «резистенции» воспитатель испытывает усталость в борьбе в связи с нарастающим стрессом, наблюдается снижение общего энергетического тонуса, происходит ослабление нервной системы. В фазу «истощения» воспитатель впадает по причине того, что эмоциональное выгорание становится неотъемлемой частью личности.

К наиболее часто выявляемым симптомам у воспитателей относятся: неадекватность в эмоциональном реагировании, нравственно-эмоциональная дезорганизация, эмоциональный дефицит.

Выражаются данные симптомы в следующем:

- неадекватность избирательного эмоционального реагирования;
- экономичность проявления эмоций;
- эмоциональность ограниченного регистра и умеренной интенсивности;
- потребность в самооправдании;
- снижение уровня эмпатии.

Диагностика синдрома эмоционального выгорания по методике опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВИ), адаптация Водопьянова Н.Е.

Графически данные представлены на рисунке 5

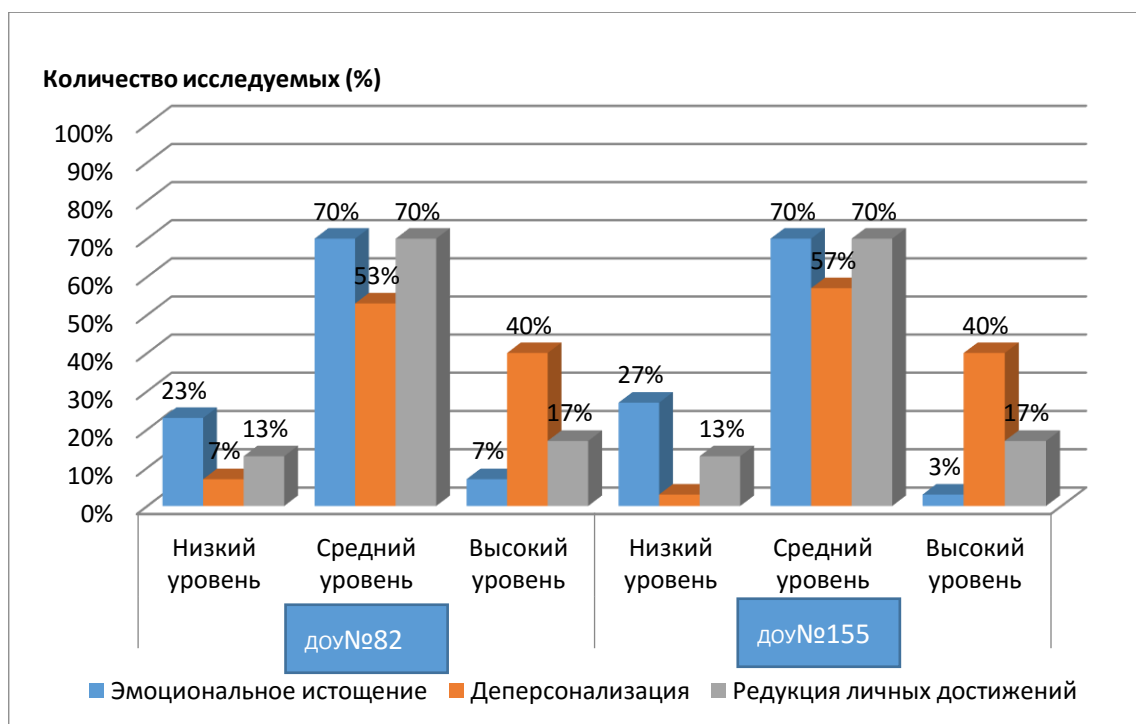


Рисунок 5 – Уровень эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

В ДОУ №82 и ДОУ №155 результаты имеют сходное значение.

У всех воспитателей выявлены следующие результаты:

1) Шкала «эмоциональное истощение»

По шкале «Эмоциональное истощение» в группе испытуемых были получены результаты, соответствующие среднему уровню развития симптома (42 испытуемых).

Данный симптом может характеризоваться признаками вялости, слабости, отсутствия сил, невозможности или трудности в осуществлении привычной работы, нарушении сна.

2) По шкале «Деперсонализация» были выявлены высокие показатели у 24 испытуемых и 33 имеют средний результат. Данный симптом характеризуется тем, что собственные действия воспринимаются испытуемыми, словно, со сторонней позиции, сопровождаются ощущением невозможности управлять своими действиями – расстройство самовосприятия.

3) По шкале «Редукция личностных достижений» у 10 испытуемых выявлены высокие показатели, у 42 испытуемых – средний уровень.

Воспитатели не склонны снижать свою значимость, личностные достижения в профессии, самооценка – адекватна.

В целом, проведя анализ по трем шкалам, у воспитателей в достаточной степени выражены такие стороны «эмоционального выгорания» как «Деперсонализация» и «Эмоциональное истощение»; по шкале «Редукция личностных достижений» несколько минимизирует данный процесс и в целом воспитатели показывают незначительный уровень профессионального (эмоционального) выгорания.

Диагностика симптомов выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения позволила выявить, что у 18 воспитателей диагностируется синдром эмоционального выгорания, поскольку по шкале «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» выявлены высокие баллы.

Редукция личностных достижений у 10 воспитателей имеет высокие показатели, что говорит о наличии признаком синдрома эмоционального выгорания.

Оценка своих возможностей, занижение своих профессиональных достижений, по отношению к служебным достоинствам и возможностям проявляют негативизм, ограничение по отношению к другим своим возможностям и обязанностей.

Диагностика уровня эмоционального благополучия педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения. В ходе исследования были получены результаты, которые графически представлены на рисунке 6.

Согласно данным рисунка в ДОУ№82 и ДОУ№155 картина по уровню эмоционального благополучия схожая, поэтому рассмотрим общие результаты по всем испытуемым:

– высокий уровень эмоционального благополучия диагностирован у 12 воспитателей (20%);

- средний уровень благополучия диагностирован у 36 воспитателей (60%);
- низкий уровень выраженности эмоционального благополучия диагностирован у 12 воспитателей (20%) дошкольного образовательного учреждения.

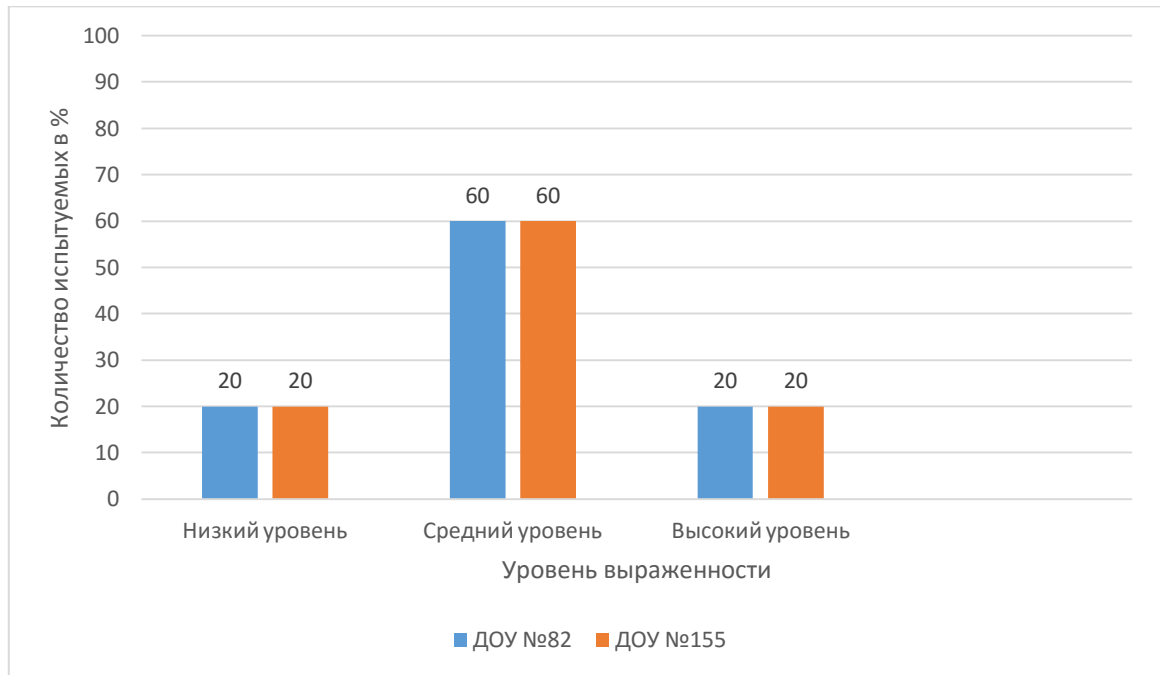


Рисунок 6 – Уровень эмоционального благополучия у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Таким образом, у педагогов дошкольного образования к наиболее часто выявляемым симптомам мы выявили неадекватность в эмоциональном реагировании, нравственно-эмоциональная дезорганизация и эмоциональный дефицит, что выражается в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, экономичном проявлении эмоций, использование эмоций ограниченного регистра и умеренной интенсивности, возникновение потребности в самооправдании и снижении уровня эмпатии.

У воспитателей в достаточной степени выражены такие стороны «эмоционального выгорания» как «Деперсонализация» и «Эмоциональное истощение»; по шкале «Редукция личностных достижений» несколько минимизирует данный процесс и в целом воспитатели показывает незначительный уровень профессионального (эмоционального) выгорания.

Вывод по второй главе

Таким образом, эмпирическое исследование, целью которого - изучить синдром эмоционального выгорания у воспитателей ДООУ, проводилось в период 2015-2017 год среди воспитателей ДООУ Челябинской области.

В ходе исследования опирались на следующий диагностический материал: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автор В.В.Бойко, опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ), адаптация Водопьянова Н.Е. и методика «Определения эмоционального благополучия воспитателя».

Данные методики позволили определить начальный уровень эмоционального выгорания воспитателей ДООУ, симптомы «эмоционального выгорания» и определять следующие фазы развития стресса: «резистенции», «напряжения», «истощения».

В результате проведенной диагностики на определение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей свидетельствуют о высоком уровне наличия признаков эмоционального выгорания.

Определение особенностей протекания было возможно по следующим направлениям: фаза напряжения диагностирована в стадии формирования у 9 (15%) воспитателей, фаза резистенции в стадии формирования - у 22 (40%) воспитателей, в стадии сложившегося симптома фаза резистенции диагностирована у двух воспитателей. Фаза истощения диагностирована в стадии формирования у 6 (10%) воспитателей.

Диагностика уровня эмоционального благополучия показала средний уровень благополучия диагностирован у 36 воспитателей (60%) и низкий уровень - у 12 воспитателей (20%)

Глава 3. Экспериментальная работа по организации и проведению коррекционной работы с педагогическим персоналом дошкольного образовательного учреждения

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

В самой природе труда педагога заложена эмоциогенность. Спектр эмоций имеет разнообразную окраску:

- удовлетворение от удачно проведенного занятия;
- удовольствие от похвалы коллеги;
- огорчение от сорванного занятия, «трудных детей»;
- сожаление из-за недооценки со стороны как администрации, так и родителей;
- гордость избранной профессией либо разочарование.

Также данная профессия имеет свою особенность, проявляющуюся в непосильной физической нагрузке:

- работа направлена взаимодействие с детьми, родителями, администрацией;
- осуществление индивидуально-личностного подхода к каждому воспитаннику;
- рутинность, связанная с бумажными отчетами;
- необходимость в постоянном поддержании высокого уровня профессионализма.

Данная специфика осложняет жизнь педагога, что приводит к эмоциональному выгоранию.

Теоретические положения по проблеме подтверждают данные психологического исследования, проведенного в 2016 году в дошкольных образовательных организациях Челябинской области.

Согласно полученным данным на констатирующем этапе исследования выявлено, что у воспитателей ДООУ Челябинской области со стажем от 5 месяцев до 30 лет в основе синдрома эмоционального выгорания лежат такие симптомы:

- эмоциональная истощенность;
- формирование отрицательного отношения к воспитанникам;
- негативное в профессиональном плане самовосприятие [8, с.104].

В рамках исследования под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Оптимальным методом, для того чтобы сохранить здоровье педагогов является проведение коррекционно-профилактической и одновременно развивающей работы по снижению и предупреждению образования симптомов, а также фаз эмоционального выгорания.

При создании программы по коррекции эмоционального выгорания у педагогов и развитию навыков саморегуляции опирались на следующие теоретико-методологические положения:

1. Положение В.В. Никандрова о психологическом тренинге в целях развития психологической компетентности и формирования и совершенствования различных психологических качеств как методе игрового моделирования психогенных ситуаций, умений и навыков у людей, включенных в эти ситуации в роли участников или зрителей» [9].

2. Положение С.И. Макшанова о субъект-субъектном характере тренинга, эффективность которого связана с принятием ответственности за происходящее в тренинге как его ведущим, так и участником [8, с.104].

3. Положения зарубежных и отечественных ученых о групповой динамике (В.Ю. Большаков, И.В. Вачков, С. Глэддинг, О.В. Евтихов, Т.В.Зайцевой, Д. Кори, Р. Кочюнас, К. Рудестам, Н.Ю. Хрящева) [42, с.15].

Объединение в группы – часть человеческой природы, и многие личностные и профессиональные навыки приобретаются в процессе

группового взаимодействия. Группа определяется как двое или более людей, действующих совместно для достижения взаимовыгодных целей. В рамках учебных групп, как правило, включают все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего-психолога включаются в уникальный опыт интенсивного общения и взаимодействия, и фокусируется на различных психологических проблемах участников, самосовершенствование и развитие группы и внутригрупповых решение проблемы.

4. Положения о групповой сплоченности как необходимом условии тренинга (В.Ю. Большаков, И.В. Вачков, К. Рудестам). Групповая сплоченность представляет собой показатель единства, устойчивости и прочности межличностных взаимоотношений и взаимодействий в группе, которая характеризуется взаимной эмоционально притягательностью ее членов и удовлетворенностью [40, с.45].

Групповой сплоченности способствуют следующие факторы:

- совпадение интересов, взглядов, ценностей участников группы;
- гомогенность состава группы (по возрасту, полу, проблеме);
- атмосфера принятия и психологической безопасности;
- эмоционально насыщенная совместная деятельность, которая направлена на достижение значимой для всех участников цели;
- квалифицированная работа ведущего, который в своей деятельности для усиления сплоченности использует набор специальных психотехнических приемов и упражнений.

В системе детского сада психолого-педагогическая служба имеют возможность предложить действия, которые могут быть направлены на коррекцию профессионального выгорания, такие как самопомощь, т.е. научить осознавать симптомы психологического стресса и управлять им, а также овладеть широким спектром приемов саморегуляции и преодоления первых симптомов стресса на работе.

Способность к саморегуляции дается с рождения, поэтому важно ее развивать, чтобы обрести равновесие и гармоничное отношение с окружающим миром и самим собой; она основана на умении человека восстанавливать израсходованный физический и психический потенциал.

Процесс развития саморегуляции начинается с формирования отношения к себе. Важно сформировать отношения к другим, признать их уникальность и найти в себе качества, помогающие понять точку зрения другого.

Необходимо определить свои предпочтения, состояния в различных жизненных обстоятельствах, исследовать свои личностные особенности и их проявления в различных сферах деятельности, проводить мониторинг своего организма.

Осознание необходимости самореабилитация требует поиска собственной системы достижения равновесия, складывающейся на основе знания собственных способов восстановления и знакомства с другими средствами.

Внутреннее равновесие возможно только от самопринятия.

Педагог, который научился саморегуляции эмоционального поведения, достигнет большего успеха в своей работе.

Цель программы: формирование самосознания педагогов и развитие навыков саморегуляции.

Для достижения данной цели были определены следующие задачи:

1. Снизить психоэмоциональное напряжение у педагогов через специальные психологические занятия;
2. Раскрыть индивидуально-личностные особенности педагогов, типы реагирования в процессе тренинговых упражнений;
3. Обучить педагогов способам саморегуляции, профилактике и преодолению эмоциональной напряженности.

Адресат: педагоги, работающие в группах, узкие специалисты.

Продолжительность: 9 занятий в течение одного года. Каждое занятие рассчитано на 1.5 часа.

Группа педагогов участвующих в тренинговых занятиях составляет 15 человек.

Структура занятий:

- разминка,
- основное содержание (2-3 упражнения),
- рефлексия.

Формы и методы организации занятий:

Информационные сообщения, групповая, подгрупповая, индивидуальная формы работы.

Методы: элементы тренинга, арт–терапия, релаксационные упражнения, проективное сочинение, психогимнастические упражнения, анкетирование, диагностика, наблюдение.

Предполагаемый результат:

- Раскрытие и осознание педагогами собственной личности
- Снижение доли педагогов с симптомами эмоционального выгорания
- Повышение творческой активности воспитанников и педагогов, активизация их совместной деятельности
- Овладение педагогами способами саморегуляции

Диагностирующий инструментарий:

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» автор В.В. Бойко.
2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВИ), адаптация Водопьянова Н.Е.

3.Методика «Определения эмоционального благополучия воспитателя».

Материально-техническое оснащение: бумага, карандаши, фломастеры, пластилин, краски, гуашь; ножницы, кисточки; фотографии, картинки, плакаты; ключи, мягкие игрушки; ткань для драпировки; бутафория; магнитофон, диск с релаксационной музыкой, запись звука поезда, восточного

танца, венецианского карнавала; осветительные приборы; микрофон; свечи; кинокамера; шишки, листья.

Синдром эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования сопровождается следующими социально-психологическими симптомами:

- снижение эмоционального тонуса;
- возникновение чувства подавленности;
- вспышки немотивированного гнева;
- отказ от коммуникативного воздействия;
- негативизм к профессиональным перспективам.

Поскольку на практике источником психолого-педагогической проблемы является противоречие: недостаточность исследований в психолого-педагогической науке о возможностях технологий, обеспечивающих конструктивное преодоление негативных состояний и необходимость формирования способности воспитателем преодолевать данный синдром.

Опираясь на результаты теоретического анализа проблемы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания в источниках научной литературы и экспериментальной работы с воспитателями, была разработана программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания, прошедшая апробацию на педагогах дошкольного образования.

Организация и проведение коррекционно-развивающей работы с воспитателями дошкольных образовательных организаций Челябинской области.

Модель психолого-педагогической коррекции была составлена на основе дерева целей. Данная модель посредством реализации следующих блоков прогнозирует коррекцию уровня эмоционального выгорания:

- теоретического – это изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, ее анализ и обобщение, структурирование теоретического

материала, подбор для проведения констатирующего эксперимента методик исследования;

– диагностического (констатирующий эксперимент) – определение исходного уровня эмоционального выгорания;

– коррекционного (формирующий эксперимент) – разработка и апробация программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования;

– аналитического (контрольный эксперимент) – определение динамики эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования, проверка гипотезы математическими методами обработки диагностических данных.

Актуальность данной модели психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования обусловлена возможностью на основе одной проблемы проводить коррекционные мероприятия в нескольких направлениях.

Целью данной программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования является снижение уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования.

Теоретический блок включает блок тем: «Личность воспитателя и эмоциональное выгорание», в котором проведены ряд лекций, проблемных дискуссий и круглых столов.

Практический блок составил ряд направленных на снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей психолого-педагогических коррекционных упражнений, а также способы саморегуляции психоэмоционального состояния (Приложение 3).

Таким образом, для снижения и предупреждению образования симптомов эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения была разработана и апробирована коррекционно-профилактическая и развивающая работа.

При создании программы по коррекции эмоционального выгорания у педагогов и развитию навыков саморегуляции опирались на теоретико-методологические положения В.В. Никандрова о психологическом тренинге в целях развития психологической компетентности, положение С.И. Макшанова о субъект-субъектном характере тренинга, положения зарубежных и отечественных ученых о групповой динамике и групповой сплоченности как необходимом условии тренинга (В.Ю. Большаков, И.В.Вачков, К. Рудестам).

Модель психолого-педагогической коррекции была составлена на основе дерева целей. Данная модель посредством реализации следующих блоков прогнозирует коррекцию уровня эмоционального выгорания:

Для достижения цели программы: формирование самосознания педагогов и развитие навыков саморегуляции были взяты такие методы, как элементы тренинга, арт-терапия, релаксационные упражнения, проективное сочинение, психогимнастические упражнения, анкетирование, диагностика, наблюдение.

3.2 Анализ эффективности реализации психолого-педагогической коррекции

С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения была проведена повторная диагностика уровня выраженности компонентов эмоционального выгорания.

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

При повторной диагностике использовались методики констатирующего этапа исследования.

Определение динамики синдрома эмоционального выгорания по методике опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ), адаптация Водопьянова Н.Е.

Графически данные представлены на рисунке 7

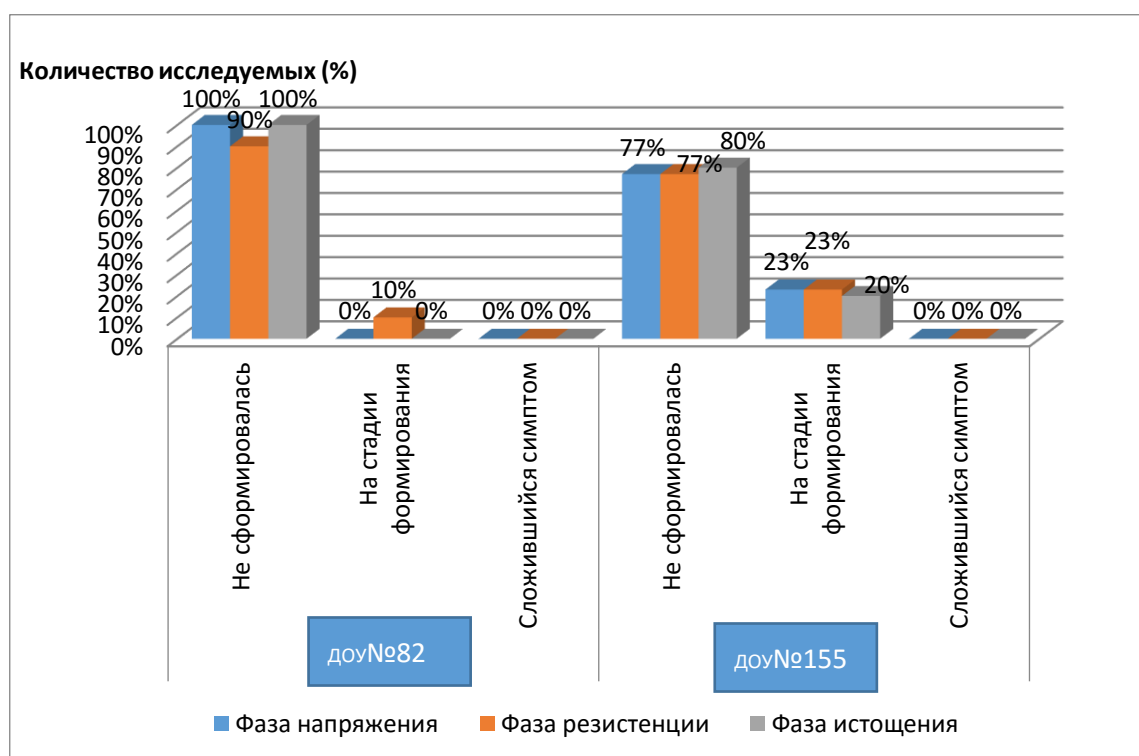


Рисунок 7 – Уровень эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения после психолого-педагогической коррекции

Согласно графическим данным в ДОУ №82 снизился показатель «формирование фазы резистенции» – на 10 человек (составило порядка 17%); Сложившийся симптом фазы резистенции не выявлен.

В ДОУ №82 не выявлены признаки фаз напряжения и истощений, 3 воспитателя имеют признаки резистенции на фазе формирования.

В ДОУ №155 на стадии формирования выявлены – фаза истощения у 7 воспитателей, фаза резистенции – у 7 воспитателей, у 6 воспитателей выявлены признаки истощения.

Воспитатели могут самостоятельно противостоять стрессовым ситуациям, снижено чувство усталости, наблюдается повышение общего

энергетического тонуса. Воспитатели имеют адекватное эмоциональное реагирование. Воспитатели стали понимать свою значимость, личностные достижения в профессии, самооценка – адекватна.

Определение динамики по критерию «эмоциональное благополучие» (графически представлено на рисунке 8) выявило следующую картину:

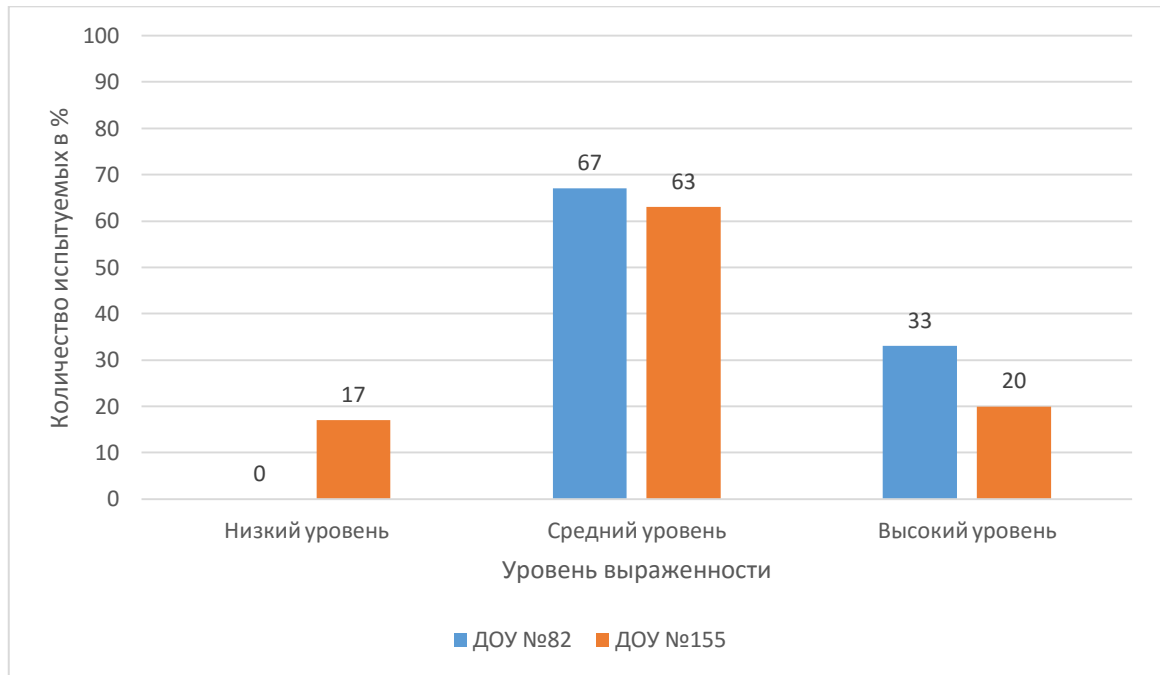


Рисунок 8 – Уровень эмоционального благополучия у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения после психолого-педагогической коррекции

Согласно данным рисунка:

– в ДОУ №82 высокий уровень эмоционального благополучия диагностирован у 10 воспитателей, что увеличилось на 7%, в ДОУ №155 у 6 воспитателей.

– средний уровень благополучия диагностирован в ДОУ №82 у 20 воспитателей, что увеличилось на 5%, в ДОУ №155 выявлено у 19 воспитателей.

– низкий уровень выраженности эмоционального благополучия диагностирован у 6 воспитателей ДОУ №155, в ДОУ №82 – не выявлено, что снизилось на 12%.

Результаты диагностики показали, что воспитатели стали спокойно переживать неудачи, повысилась самооценка и значимость

профессионального труда. Желание работать и стремление к общению проявили 54 воспитателей ДООУ, однако, у 5 воспитателей эмоциональное благополучие выявлено на низком уровне, что требует коррекционной работы в ДООУ №155, в ДООУ №82 – не выявлено, что предполагает эффективность разработанной программы.

Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания у воспитателей дошкольного образовательного учреждения после проведения психолого-педагогической коррекции графически представлены на рисунке 9:

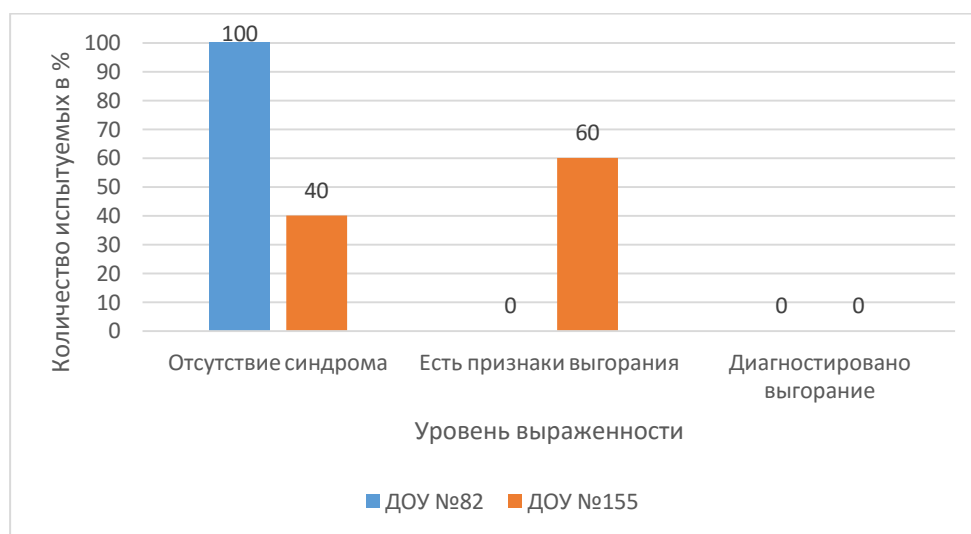


Рисунок 9 – Уровень выраженности эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения после психолого-педагогической коррекции

Согласно данным диагностики, признаки выгорания в ДООУ №155 выявлены у 18 воспитателей, в ДООУ №82 не выявлены признаки эмоционального выгорания.

Итак, в ДООУ №82 после проведения коррекционной работы сложившийся симптом эмоционального выгорания – не выявлен.

У воспитателей выявлены сложившиеся симптомы:

- в адекватное избирательное эмоциональное реагирование;
- проявление эмоций в коллективе, адекватной ситуации;
- адекватная самооценка и принятие значимости профессиональной деятельности;

- повышение уровня эмпатии.

Для проверки достоверности различий определим критерий Т-критерий Вилкоксона.

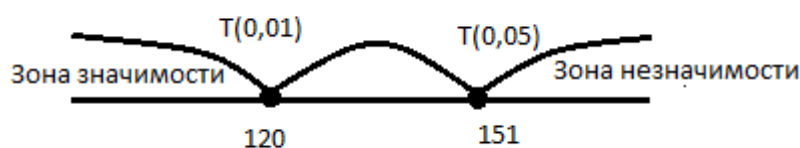
Гипотеза:

Если $T_{эмп}$ меньше или равен $T_{кр}$ – сдвиг в «типичную» сторону достоверно преобладает.

Типичным сдвигом в ДООУ №82 показателя является его снижение, отмеченное в 29 случаях из 30.

В одном случаях отмечался нетипичный сдвиг показателей синдрома эмоционального выгорания в сторону повышения. Ранг, соответствующий нетипичному сдвигу, равен 2.

Ткр	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
120	151



По таблице находим $T_{кр}(0.01) = 120$, $T_{эмп} = 2$ (Приложение 4)

Так как $T_{кр} > T_{эмп}$ - различия в уровнях выборок начальных показателей выявления синдрома эмоционального выгорания в ДООУ №82 на начальном этапе исследования и после апробации программы «Психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения» можно считать существенными.

Таким образом, результаты анализа полученных данных свидетельствуют об эффективности разработанной коррекционной программы.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Психолого-педагогическая профилактика – это содействие полноценному развитию в социально – профессиональном росте личности, предупреждение личностных изменений, а также личностных и межличностных конфликтов, а также разработка рекомендаций по улучшению социально-профессиональных условий самореализации и психического состояния личности.

Одним из пунктов в профилактике эмоционального выгорания является забота о своевременной психологической разгрузке и здоровье: двигательная активность, здоровое питание, активный отдых.

В своих работах, Бойко В.В. отмечает следующие правила эмоционального поведения, которое помогает без последствий выгорания добиться благоприятного эмоционального режима это [8, с.99]:

1. Выразить обеспокоенность привлекательностью своего внешнего вида, отражающей состояние психического здоровья – интеллектуального, эмоционального, морального и волевого. Привлекательный внешний имидж экономит энергетические затраты при установлении контакта с учениками, студентами, коллегами и т. д. (далее–реципиент).

2. Чтобы преодолеть двойственность и неопределенность выражения эмоций при общении с реципиентами.

Эмоциональная экспрессия профессионала должна быть адекватной обстоятельствам: она позволяет партнерам устранять неопределенность в коммуникации. Для этого Владимир Бойко рекомендует развивать такую привычку: стремиться к тому, чтобы общение было живым и наполненным искренними эмоциями, отказаться от «лицевых масок», которые скрывают истинное отношение, не проявлять равнодушия и холодности в общении,

чтобы голос не был безголосым, чтобы избавиться от эмоционального диссонанса.

3. Не перегружать эмоциональной энергией и смыслом:

– исключить из репертуара преувеличенные эмоции, возникающие при общении с трудными людьми;

– чтобы снизить накал своих эмоций, переходя к более умеренным вариантам их проявления;

– преобразовывать перегруженные энергией и смыслом эмоции в более позитивную и конструктивную форму.

4. Показать выражение в понятной форме, располагающей к доверию и эффективному взаимодействию с получателями.

5. Чтобы устранить причины, которые мешают устанавливать эмоциональные контакты с другими людьми: не «рекламировать» свои несчастья, не «застрывать» на проблемах и плохих чувствах, не переносить свое плохое настроение на других, не «переигрывать роли», афишируя свои комплексы, не «маски», не эксплуатировать других для своих собственных проблем и т. д.

6. Отслеживать смысловое содержание передаваемых эмоций.

7. Экономно расходовать эмоционально-энергетические ресурсы. Это требует интеллектуального и волевого контроля над «включением» эмоций, нейтрализации негативного влияния многих внешних событий через рационализацию и позитивное мышление.

8. Привнести воображение к ситуационному эмоциональному дистанцированию от агрессивных людей, сохраняя при этом уважительное отношение к проблемам и личностям другого человека.

9. Используйте технологию конструктивного поведения для снижения эмоционального напряжения [44, с.150].

Для противодействия психологическому стрессу Селье [43, с.152] предложил подчеркнуть кодекс поведения, который включает в себя ряд

жизненных правил, которые помогают людям преодолевать сложные ситуации и поддерживать жизнеспособность. Для этого нужно:

- стремиться к максимальной, но доступной для какой-то цели человека в жизни. Не берите на себя то, что превышает собственные возможности, а не размениваться по пустякам;

- чтобы расслабиться, прежде чем вы успеете устать. Это позволит нам закончить день в том же состоянии, в котором он начался, и обеспечит высокую производительность жизни.

Чтобы снизить риск деперсонализации и редукции личных достижений, рекомендуется:

- проявлять терпение по отношению к субъектам делового взаимодействия (клиенты, пациенты, ученики и т. д.);

- при общении с «трудными» людьми использовать разные варианты методики "диссоциации" методом. Установите расстояние, что позволяет видеть, что и как вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите и слышите.

Принимая во внимание мнение известных психологов и педагогов, мы разработали собственные рекомендации:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, указывая на то, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию);

- достижение краткосрочных целей– успех, который повышает степень самовоспитания);

- использование "тайм-аутов" для поддержания психического и физического благополучия (отдых от работы);

- научиться в любом явлении, в любой ситуации в жизни находить что-то положительное.

Поддерживать позитивные оптимистичные отношения и ценности;

- научиться управлять своим собственным временем. Постоянно глядя на его работу, режим резервирует время. Планировать не только свое время, но остальные;

- создать на рабочем месте максимально комфортные условия труда;
- развивать здоровые привычки (здоровый образ жизни, ведение дневника и т. д.);
- профессиональное развитие;
- избежать ненужной конкуренции;
- эмоциональное общение;
- поддерживать хорошую физическую форму.
- регулярное выполнение следующих групп упражнений, направленных на устранение эмоционального стресса, формирование самоконтроля и позитивного отношения.

Выбор данных форм обусловлен теми качествами, которые необходимы для эффективной работы воспитателя дошкольного образовательного учреждения:

- уравновешенность эмоциональных состояний;
- уверенность в собственных силах;
- гибкость в коммуникации и поведении;
- ответственность;
- позитивное восприятие окружения и самовосприятие;
- развитый социальный интеллект;
- адекватная самооценка.

Состояние нормального психического здоровья подразумевает наличие душевного спокойствия и равновесия, а также способность к адаптации и преодолению сложных кризисных ситуаций, владение собой. В выраженных формах синдром эмоционального выгорания подлежит тщательному и полному врачебному психотерапевтическому лечению.

К сожалению, в некоторых случаях синдром эмоционального выгорания заходит настолько далеко, что одним единственным способом лечения его является кардинальная смена профессиональной деятельности, переход на административный труд, или работа, не связанная с людьми. Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что именно поэтому важно

применять меры профилактики, предупреждающие выгорание, используя при этом различные подходы:

- лично-ориентированные методики;
- методы саморегуляции;
- тренинги;
- меры, направленные на изменение рабочего окружения и другие [42, с.85].

Синдром выгорания захватывает все аспекты человеческой жизни.

На сегодняшний день необходимой первоочередной базовой частью профилактики эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка специалистов еще на уровне обучения в ВУЗе. Это не только теоретические основы психологии, а и практическое обучение, которое направлено на развитие стрессоустойчивости в жизни и на рабочем месте.

На данный момент времени существует немало различных методик, тренингов, советов по предупреждению синдрома эмоционального выгорания работников дошкольного образования и не только:

- повышение коммуникативных умений и навыков посредством социально-психологических тренингов, деловых игр;
- выработка эффективных стилей коммуникации и разрешению конфликтных ситуаций;
- антистрессовые программы и группы поддержки, которые ориентированы на коррекцию самооценки, социальной смелости, эмоциональной устойчивости и гармонии.
- соблюдение режима сна, отдыха и питания; Поиск новых интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- стремиться и достигать то, к чему хочется;
- чтение не только профессиональной литературы, но и иной;
- культурно-развлекательные программы (кино, театры, музеи, выставки);

- участие в различных семинарах, где есть возможность познакомиться с новыми людьми.

Также одним из эффективных методов профилактики эмоционального выгорания являются тренинговые семинары, которые помогают обеспечить определенный сдвиг в сознании работника дошкольного образования не только в профессиональной деятельности, но и во всех аспектах его жизни.

Как показывают исследования, если активно не вмешиваться в лечение синдрома эмоционального выгорания, то самопроизвольного излечения не будет и лучше уже не станет. При изучении данного синдрома, ученые не могли не предположить, что существует и полностью противоположный синдром эмоциональному выгоранию, который характеризуется большим вовлечением человека в профессиональную деятельность, энтузиазмом в работе.

Вопрос взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и его антипода мало изучен в настоящее время, но изучив в дальнейшем данное понятие, оно может послужить одним из эффективных методов профилактики выгорания. Сама профилактика же выгорания должна осуществляться в следующих направлениях:

- санпросвет работа о сущности и понятии эмоционального выгорания;
- создание отдельных комнат отдыха для работников дошкольных организаций;
- организовать работу психолога с сотрудниками дошкольных образовательных организаций;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- проводить групповые тренинги, антистрессовые мероприятия;
- по возможности активный отдых с коллективом;
- обучение методам релаксации – аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, медитация и др;
- хобби (спорт, культура и др.).

На данный момент широкое применение в профилактике эмоционального выгорания получил метод образования по обучению личности антистрессовым мероприятиям на рабочем месте. Но минус данного метода в том, что многие не могут применить его на практике, так как их работа требует поведения по специфическому пути.

Также эффективным методом профилактики является использование методов саморегуляции и восстановления себя. Ее можно назвать еще «техникой безопасности» для человека, который в силу своих профессиональных обязанностей имеет частые и многочисленные контакты с людьми.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью управления дыханием, мышечным тонусом, представления определенных мысленных образов и слов. Все эти составляющие могут быть использованы как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Путем саморегуляции могут достигаться три основных эффекта – это:

1. Успокоение
2. Восстановление
3. Активизация (повышение психофизиологической реактивности)

Опыт работы показывает, что наиболее эффективными являются следующие естественные приемы саморегуляции организма:

- улыбка, смех, юмор;
- размышления о приятном, хорошем;
- рассматривание фотографий с дорогими людьми, определенных цветов, приятных человеку картин;
- определенная физическая нагрузка (зарядка)
- прослушивание звуков природы;
- мысленное «купание» в солнечных лучах или воде;
- свежий воздух и другие [48, с.67].

Кроме естественных приемов существуют и другие способы:

1. Управление собственным дыханием. Является эффективным средством влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Глубокое и медленное дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. А наоборот частое дыхание способствует поддерживать организм высокой активности и поддержанию нервно–психической напряженности.

2. Управление тонусом мышц и движений. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

3. Способы, связанные с взаимодействием словом. Речь идет о процессе самовнушения. Формулировки строятся в виде кратких предложений с позитивной направленностью.

4. Рисование. Здесь важно понимать, что умение рисовать не играет никакой роли, а важно выразить свои эмоции в абстрактной форме при помощи карандашей, фломастеров, красок.

Также процент выгорания работников дошкольных образовательных организаций на рабочем месте может быть снижен за счет мер, обеспечивающих возможности профессионального роста личности, благоприятного климата в коллективе, за счет повышения личной и групповой мотивации.

Руководство дошкольных образовательных учреждений должно четко распределить обязанности и правильно продумать должностные инструкции – это уже один шаг к успеху в борьбе с выгоранием.

Итак, в работе по профилактике и коррекции нервно-психического напряжения на первом месте должна стоять задача укрепления уверенности в успехе в своей профессиональной деятельности. Основными средствами в профилактике эмоционального выгорания, как отдельного сотрудника

дошкольной образовательной организации, так и коллектива в целом являются психологические тренинги, информирование сотрудников о синдроме, и мер борьбы с ним [50, с.89].

Таким образом, по результатам теоретического анализа литературы и практического исследования синдрома выгорания у педагогов дошкольного образования Челябинской области исследования были составлены рекомендации по психологической профилактике эмоционального выгорания воспитателей, которая заключена в расстановке приоритетов в работе, выделение выходного дня для отвлечения от профессиональных задач, своевременный анализ вызывающих беспокойство проблем, выбор пути их решения.

Соблюдая перечисленные рекомендации, педагог дошкольного образовательного учреждения не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

3.4 Внедрение программы коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения в практику

Для внедрения программы коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения Челябинской области в практику был составлен учебный план программы по коррекции эмоционального выгорания «Я познаю мир через познание себя» и развития навыков саморегуляции у педагогов (Таблица 1)

Цель данной программы: формирование самосознания педагогов и развития навыков саморегуляции

Категория обучающихся: воспитатели, работающие в группах детского сада, узкие специалисты.

Срок обучения: 13.5 часов.

Режим занятий: 1.5 часа один раз в месяц.

А также составлен учебно-тематический план программы по коррекции эмоционального выгорания и развития навыков саморегуляции у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения. Цель программы: Формирование самосознания педагогов и развитие навыков саморегуляции.

Таблица 1

Учебный план
программы по коррекции эмоционального выгорания
и развития навыков саморегуляции у воспитателей
«Я познаю мир через познание себя»

Наименование раздела в	Всего часов по блок у	В том числе		Форма контрол я
		теоретически х	практически х	
1 блок «Положительное отношение к себе»	4.5	1	3.5	Самооценка эмоционального состояния
2 блок «Я по-разному реагирую на стресс»	4.5	1	3.5	
3 блок «Мое стремление к эмоциональному равновесию»	4.5	0,5	4.0	
Итоговый контроль				Рефлексивный отчет
Итого:	13.5	2,5	11.0	

Категория обучающихся: воспитатели, работающие в группах детского сада, узкие специалисты.

Срок обучения: 13.5 часов

Режим занятий: 1.5 часа один раз в месяц (Таблица 2)

Программа коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

Учебно-тематический план
 программы по коррекции эмоционального выгорания
 и развития навыков саморегуляции у воспитателей
 «Я познаю мир через познание себя»

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
I	Карта моего мира, моей души	1.30	0.20	1.10	Самоотчет участников
1.1	души	1.30	0.25	1.05	
1.2	Я– женщина Востока	1.30	0.15	1.15	
1.3	Моя маска на Венецианском карнавале	1.30	0.25	1.05	
II	Посещение картинной галереи	1.30	0.20	1.10	
2.1	Город, который живет в моей душе	1.30	0.15	1.15	
2.2	Путешествие в страну исполнения желаний	1.30	10	1.20	
2.3	Город, который живет в моей душе	1.30	20	1.10	
III	Мое дыханье	1.30	20	1.10	
3.1	Сосредотачиваясь, переключаемся				
3.2	Природная сила				
3.3					

Непосильная физическая нагрузка (работа с детьми, работа с родителями, работа с администрацией, осуществление индивидуально-личностного подхода к каждому воспитаннику, необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий – все это осложняет жизнь педагога, что приводит к эмоциональному выгоранию.

Под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Именно поэтому необходима помощь воспитателям со стороны педагога-психолога в виде проведения коррекционно-развивающей и одновременно профилактической работы по предупреждению образования симптомов, а также фаз эмоционального выгорания, и развития навыков саморегуляции.

Цель программы: формирование самосознания педагогов и развитие навыков саморегуляции

Критерии эффективности:

1. Снижение доли педагогов с признаками эмоционального выгорания.
2. Снижение у педагогов количества симптомов эмоционального выгорания
3. Овладение педагогами способами саморегуляции и преодоления эмоциональной напряженности.

Программа реализуется на базе ДООУ Челябинской области с 2016 года по 2017 год.

Перед началом реализации программы проводится первичная диагностика, основной целью которой является определение уровня эмоционального выгорания у педагогов.

Именно с этими показателями мы будем сравнивать показатели контрольной диагностики. Констатирующая и контрольная диагностики проводятся в групповой форме, воспитатели заполняют карту ответов по методике В.В. Бойко «Уровень эмоционального выгорания».

Понятие «эмоциональное выгорание» включает в себя 3 основные составляющие:

- эмоциональную истощенность (чувство эмоциональной опустошенности, усталости);
- деперсонализацию (цинизм), (негуманное отношение к воспитанникам);
- редуцирование профессиональных достижений (упрощение эмоциональной сферы общения с детьми, родителями, коллегами по работе, возникновение чувства некомпетентности в профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).

После проведения первичной диагностики по методике В.В.Бойко проводится консультирование в индивидуальной и групповой форме на предмет осознания педагогами своих симптомов синдрома «эмоционального

выгорания» по каждому их трех составляющих и стимулирование мотивации желания педагогов участвовать в коррекционно-развивающей работе.

Далее следует реализация практического этапа: проведение групповых занятий, цикл которых включает в себя теоретические основы и практические упражнения.

Введение занимает 10% времени каждого занятия и предполагает определенные ритуалы «входа» в тематическое пространство, здесь применяются разнообразные приемы: использование слайдов, видео-презентации, вводное слово, приветствие, любопытство и интрига для того, чтобы заинтересовать и вовлечь группу педагогов в работу, включить в деятельность, независимо от первичного настроения.

Ключевая роль специалиста, который реализует данную программу в создании обучающей среды, в понимании сути процесса научения. Все учатся по-разному, и важно создать такую среду, позволяющую каждому участнику (педагогу) раскрыть свой потенциал. Важно поддерживать каждого, поощрять к участию, при этом самому быть очень уверенным, чтобы руководить группой и помогать приходиться участникам к собственным решениям, уметь задавать правильные вопросы для получения обратной связи.

Практическая основная часть представляет собой ролевые игры, упражнения, связанные с реальностью, имеющие глубину, которые побуждают участников к активному включению в работу.

Теоретическая информация для педагогов ясна и понятна, основная часть предполагает также использование раздаточных материалов для реализации творческих заданий, используются видео и аудио материалы для обеспечения разнообразия в преподнесении информации, прием дискуссий.

В процессе занятий используются игровые методы, так как именно они эффективны в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческого потенциала человека для проявления искренности, открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством, это элементы тренинга, методы символического самовыражения: формирование

нового опыта взаимоотношений, игры на развитие креативного мышления, коммуникативных навыков, на осознание педагогами собственного эмоционального состояния: совместное рисование картины, придумывание истории-сказки, сочинение стихов, упражнения на снятие эмоционального напряжения: порча чужого рисунка, исполнение танца, переодевание в костюмы, упражнения, направленные на повышение собственной самооценки: релаксация «Счастливое предсказание мудрого старца».

В данной программе, кроме выше перечисленных методов, используются психогимнастические приемы, которые позволяют подключать для осознания одной и той же проблемы разные уровни психического отражения, воздействуя на подсознание и через обратную связь на сознание участников (педагогов), это – движения, рисование, концентрация внимания, именно они способствовали активизации работы группы, и одновременно снижали усталость, повышали настроение, а также общий эмоциональный фон.

Предлагаемый цикл занятий проводится со всей группой воспитателей и распределяется по тематическим блокам.

Первая тема «Принятие себя», осознание собственной уникальности. На данном этапе воспитатели формируют отношение к себе: учатся принимать в себе хорошие и плохие качества, обретают любовь к себе, признают собственную уникальность; отношение к другим – признание их уникальности, умение выслушивать и принимать их точку зрения, принятие поведения других людей.

Тема второго блока «Я по-разному реагирую на стресс» направлена на изучение собственных способов реагирования в различных жизненных ситуациях. Исследуется предпочтительный тип реакции, состояний при разных обстоятельствах. Изучение своего характера и особенностей его проявления в различных сферах деятельности.

Третья тема – «Мое стремление к эмоциональному равновесию» предполагает знакомство с другими средствами эмоционального

баланса: сосредоточение на положительных моментах в своей жизни, методы музыкальной терапии, выработку собственного алгоритма достижения эмоционального равновесия.

Завершение коррекционно-развивающей работы с педагогами предполагает обобщающий этап, цель которого выявить динамику уровня эмоционального выгорания у педагогов.

Методика В.В. Бойко [8, 105] позволяет проследить динамику произошедших изменений внутри личности каждого педагога, и, тем самым, оценить эффективность проведенной работы, адекватности применяемых методов и приемов.

Выводы по третьей главе

По результатам констатирующего этапа исследования и изучения теоретического материала были получены данные, на основании которых была разработана программа психологической коррекции эмоционального выгорания воспитателей.

Критериями эффективности программы были выделены:

- 1.Снижение доли педагогов с признаками эмоционального выгорания.
- 2.Снижение у педагогов количества симптомов эмоционального выгорания
- 3.Овладение педагогами способами саморегуляции и повышения эмоционального благополучия.

Программа реализуется на базе дошкольных образовательных организаций Челябинской области с 2016 года по 2017 года. После проведения первичной диагностики по методике В.В.Бойко проводится консультирование в индивидуальной и групповой форме на предмет осознания педагогами своих симптомов синдрома «эмоционального выгорания» по каждому их трех составляющих и стимулирование мотивации желания педагогов участвовать в коррекционно-развивающей работе.

Далее следует реализация практического этапа: проведение групповых занятий, цикл которых включает в себя теоретические основы и практические упражнения.

В ходе исследования на контрольном этапе проведено сравнение данных диагностики констатирующего и контрольного этапов.

Согласно данным диагностики, признаки выгорания снизились, сложившийся симптом - не выявлен. Для проверки достоверности различий определили Т-критерий Вилкоксона: различия в уровнях выборок начальных показателей выявления синдрома эмоционального выгорания на начальном этапе исследования и после апробации программы «Психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения» можно считать существенными.

Таким образом, результаты анализа полученных данных свидетельствуют об эффективности разработанной коррекционной программы.

Заключение

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии воспитателя, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижении уровня удовлетворения исполнением своей работы.

Проявление синдрома эмоционального выгорания приводит к агрессивности, пессимизму, тревожности и другим неблагоприятным условиям. Как следствие, снижается эффективность профессиональной деятельности. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания.

Ведущим компонентом коррекционной программы является психолого-педагогический тренинг. На основе когнитивного подхода в предлагаемой модели обучения используется техника направленной на изменение иерархии личностных ценностей, предложенной Р. Мак Маллин. Как возможный вариант этого метода, целесообразно использовать упражнения, направленные на изменение и перестройку человеческих ценностей, что облегчает упражнение и отражает принцип диагностической и коррекционной работы. Участники в рамках данной программы имеют возможность обсуждать приоритеты своих ценностей,

Основой профилактики выгорания устанавливает отношение человека к своей профессиональной деятельности. Задача каждой работы есть определенные неприятные моменты и потенциал для присутствия на звонок, в достижении удовлетворенности и чувства профессиональной гордости.

В разработке и организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы был использован метод построения «дерева целей» – совокупность целей системы, в которой выделены генеральная цель и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования состоит из: теоретического блока, диагностического блока, коррекционного блока и аналитического блока.

Определение синдрома эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования показала высокий уровень наличия признаков эмоционального выгорания.

В фазе «резистенции» воспитатель испытывает усталость в борьбе в связи с нарастающим стрессом, наблюдается снижение общего энергетического тонуса, происходит ослабление нервной системы. В фазу «истощения» воспитатель впадает по причине того, что эмоциональное выгорание становится неотъемлемой частью личности.

К наиболее часто выявляемым симптомам у воспитателей относятся: неадекватность в эмоциональном реагировании, нравственно-эмоциональная дезорганизация, эмоциональный дефицит.

Выражаются данные симптомы в следующем:

- в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании;
- экономичном проявлении эмоций;
- использование эмоций ограниченного регистра и умеренной интенсивности;
- возникновение потребности в самооправдании;
- снижение уровня эмпатии.

У воспитателей в достаточной степени выражены такие стороны «эмоционального выгорания» как «Деперсонализация» и «Эмоциональное истощение»; по шкале «Редукция личностных достижений» несколько минимизирует данный процесс и в целом воспитатели показывают незначительный уровень профессионального (эмоционального) выгорания.

По результатам констатирующего этапа исследования и изучения теоретического материала были получены данные, на основании которых была разработана программа психологической коррекции эмоционального выгорания воспитателей. Программа была реализована на базе ДООУ Челябинской области с 2016 года по 2017 год.

В ходе исследования на контрольном этапе проведено сравнение данных диагностики констатирующего и контрольного этапов.

Достоверность различий было определено с помощью статистического критерия Т-критерий Вилкоксона. Различия в уровнях выборок начальных показателей выявления синдрома эмоционального выгорания на начальном этапе исследования и после апробации программы «Психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения» можно считать существенными.

Анализ результатов проведения программы психолого-педагогической коррекции достигнута поставленная цель – снижение уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования. Обратная положительная связь от участников программы также свидетельствует о положительной динамике эмоционального состояния воспитателей.

Результаты анализа полученных данных свидетельствуют об эффективности разработанной коррекционной программы.

По итогам проведения психолого-педагогической коррекции цель – снижение уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования – реализована. Получена обратная положительная связь от участников психолого-педагогической коррекции. по результатам теоретического анализа литературы и практического исследования синдрома выгорания у педагогов дошкольного образования Челябинской области исследования были составлены рекомендации по психологической профилактике эмоционального выгорания воспитателей, которая заключена в соблюдении следующих условий работы:

- расстановка приоритетов в работе;
- выходной день раз в неделю, когда человек занимается лишь тем, что хочет;
- анализ беспокоящих проблем и выбор пути их решения;
- использование методов: саморегуляции, психологической разгрузки, аутогенная тренировка, управление своими чувствами и эмоциями.

Эффективность разработанной программы определена по следующим показателям:

- 1.Снижение доли педагогов с признаками эмоционального выгорания.
- 2.Снижение у педагогов количества симптомов эмоционального выгорания
- 3.Овладение педагогами способами саморегуляции и повышения эмоционального благополучия.

Таким образом, гипотеза исследования, согласно которой эмоциональное выгорание у педагогов дошкольного образования изменится при проведении психолого-педагогической коррекции, – подтверждена.

Библиографический список

1. Абульханова К.А. Психология и сознания личности: Избранные психологические труды / К.А.Абульханова.– М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999.– 224 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Аболдин Л.М.– Казань: КГУ. – 1987.– 240 с.
3. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий: Психологический журнал / И.А. Акиндинова.– 2001. Том 17.– № 4.– С.56-72.
4. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: учеб. пособие / В.А.Ананьев. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998.– 158 с.
5. Аркаева Н.И., Буслаева М.Ю., Гольева Г.Ю., Долгова В.И., Иванова Л.В., Капитанец Е.Г., Кондратьева О.А., Крыжановская Н.В., Рокицкая Ю.А., Шаяхметова В.К., Шумакова О.А. Инновационная культура бакалавров и магистров психолого-педагогического образования // [коллективная монография] / Министерство образования и науки Российской Федерации; Челябинский государственный педагогический университет, Факультет психологии.– Санкт-Петербург: Книжный дом, 2011. – 225 с.
6. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков – СПб.: Речь.– 2004.– С.272.
7. Бердяев Н. А. Философия свободы / Н.А.Бердяев.– М.: АСТ, 2005.–С. 155–156.
8. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В.Бойко. – СПб.: Питер.– 1999.– С. 99-105.

9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Издательский дом «Филин», 2011. – 154 с.
10. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова М.В. // Вопросы психологии.– 2005.– № 2. – С.64-75.
11. Викентьев И.Л. Живой словарь бизнес-тренера / И.Л.Викентьев. – М.: Флинта, 2007. – 387 с.
12. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е.Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005.–С. 212-236.
13. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Стресс-менеджмент: настоящее и будущее // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2010.– С. 554 –597
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский.– М.: Педагогика, 1991.– 476 с.
15. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью / Гордиенко В.Н.– Монография.– Иркутск.–2009.– С. 382.
16. Гринберг Д. Управление стрессом [7-е изд.] / Д. Гринберг.– СПб.: Питер.– 2002. – 315 с.
17. Даников Н. И. Бессонница. Депрессия. Неврозы. Страхи. Стрессы. На вашей стороне сама природа. Простые и эффективные рецепты / Н.И. Даников.– М.: Этерна, 2015.– 148 с.
18. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М. Мануйлов.– М.: Просвещение, 2002.– С.360-362
19. Долгова В.И. «Дерево целей» развития инновационной культуры педагогических // научная конференция посвященная 90-летию педагогического университета: армянский государственный

педагогический университет им. Хачатура Абовяна. Ереван.– 2012.
EAU_MSU@RECTOR.MSU.RU

20. Долгова В. И., Шаяхметова В. К., Образцова Е. В. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей ДОУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 222–231. . Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Кунилова А.А. Эмоциональное выгорание педагогов как деформация личности // Современные наукоемкие технологии.– 2016.– № 8-1.– С. 106-110.

21. Долгова В.И., Василенко Е.А. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности // Современные наукоемкие технологии.– 2016.– № 8-2.– С. 303-306.

22. Домрачева С. А. Изучение эмоционального выгорания педагогов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 71–75.

23. Долгова В.И., Шаяхметова В.К., Ибрагимов Ч.А. Профессионально важные качества как основа профессиональной компетентности магистра психолого-педагогического образования: критерии, уровни и способы оценки / В.И.Долгова, В.К.Шаяхметова, Ч.А.Ибрагимов // Научно-методический электронный журнал Концепт.– 2015.– Т. 31.– С. 146-150.

24. Долгова В.И. Индивидуально-типологические особенности в структуре эмоциональной устойчивости личности // FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences.– 2015.– С. 95-97.

25. Дубровина И.В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений /И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И.В.Дубровиной.– М., Издательский центр «Академия»,1999.– 464 с.. 1999
26. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – СПб.: ПИТЕР, 2002.– 221 с.
27. Мальцева Н.В. проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: Дис.канд.псих.наук / Н.В. Мальцева. –Екатеринбург. – 2005.– С.190.
28. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова.– М.: Просвещение .– 1993. – 352 с.
29. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья / К.Маслач. – Минск, 1978. – С. 26-31.
30. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя / Р.П. Мильруд // Вопросы психологии.– 1987.– №6.
31. Митина Л.М. Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, динамика / Л.М.Митина // Школа здоровья.–1995.– Т.2, №1.–С.25-43.
32. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец.– М.: Флинта, 2001. – 413 с.
33. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 96–100
34. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение / А.В. Мудрик.– М.: Просвещение, 1986. – 134 с.
35. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование / В.Е.Орел // Психологический журнал. Наука.–, 2001.– № 23. –С. 29-34.

36. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография / В.Е.Орел – Ярославль: «Институт психологии РАН». 2005. – 330 с.
37. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учебное пособие для вузов / К.Н.Поливанова.– М.: Академия, 2000.– 181с.
38. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование.– 2008.– №2.– С.103 – 112.
39. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2003.– 606 с.
40. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А.Баранов //Вопросы психологии.– 1997.– № 1.– С. 45-54.
41. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И.Ронгинская // Психологический журнал. –2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
42. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации / П. Семенов.– М.: Феникс, 2014.– 160 с.
43. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе : Общая психология: сборник текстов / Айсмонтас Б.Б.– М.: Наука,– 2003.– С. 150-153.
44. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко.– СПб.: ООО «Речь», 2009. – 350 с.
45. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М.Скугаревская // Медицинские новости.– 2002.– №7.– С.22-25.
46. Сыманюк Э. Э. Стратегии профессионального самосохранения личности / Э.Э.Сыманюк // Мир психологии.– 2005.– № 1. – С.44–49.

47. Трунов Д.В. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д.В.Трунов // Журнал практического психолога. –1998. – № 8.–С.84-89.
48. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы / С.О.Филина // Школьный психолог. – 2003.– № 36. – С.67-72.
49. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В.Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–63.
50. Эмоциональное благополучие воспитателя в детском саду [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.doumarx.ru/load/test_dlja_opredelenija_ehmocionalnogo_blagopoluchija_vospitatelja_v_detskom_sadu/1-1-0-141 [дата обращения 23.10.2016]
51. Юдина Е.Г. Профессиональное сознание педагога: опыт постановки проблемы в современном образовании / Е.Г.Юдина // Психологическая наука и образование.– 2001.– №1.–С.89-100.
52. Юдчиц Ю.А. К проблеме профессиональной деформации / Ю.А.Юдчиц // Журнал практического психолога.–1998.– № 7.– С.79– 87.

Методики диагностики эмоционального выгорания

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (автор В.В.Бойко)

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

Таблица 3

Характеристика фаз симптома «эмоционального выгорания»

Фаза стресса		СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ		Переживание психотравмирующих обстоятельств
		Неудовлетворенность собой
		«Загнанность в клетку»
		Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ		Неадекватное эмоциональное реагирование
		Эмоционально-нравственная дезориентация
		Расширение сферы экономии эмоций
		Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ		Эмоциональный дефицит
		Эмоциональная отстраненность
		Личностная отстраненность (деперсонализация)
		Психосоматические и психовегетативные нарушения

Инструкция. Прочтите суждения, ответьте на вопрос «да» или «нет».

Вопросы:

1. Постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня не меньше, чем в начале своей карьеры я доволен своей профессией.
3. Я ошибся в выборе профессии или вида деятельности.
4. Меня беспокоит, что стал хуже работать (менее эффективно).
5. Взаимодействие партнеров зависит или от моего хорошего или плохого настроения.
6. От меня не зависит благополучие партнера.

7. Когда я возвращаюсь домой с работы, то 2-3 часа хочу побыть один.
8. Когда я чувствую усталость или стресс, я стараюсь решить проблемы.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Работа притупляет мои эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Иногда у меня возникают проблемы с засыпанием из-за проблем на работе.
13. Взаимодействие с партнерами вызывает большой стресс.
14. Работа с людьми на сегодня приносит мне меньше удовольствия.
15. При возможности я бы изменил работу.
16. Я часто расстроен отсутствием возможности оказывать профессиональную партнерскую поддержку.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, когда не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я так устала на работе, что дома стараюсь ограничивать общение.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем ожидалось.
21. Иногда наиболее распространенные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно принимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. У меня плохое настроение, когда я думаю о некоторых коллег или партнеров.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают очень много эмоциональной энергии.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Рабочая среда мне кажется очень сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: тревожные предчувствия.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять внимания ему.
30. Придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла."
31. Я готов рассказать дома о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах.

33. Иногда я чувствую, что мы должны проявить эмоциональную отзывчивость партнера, но я не могу.

34. Я очень беспокоюсь о своей работе

35. Рабочие партнеры уделяют больше внимания и заботы, чем получают от них признательность.

36. При мысли о работе я обычно чувствую себя начинающим колотиться в сердце, повышенное артериальное давление, головную боль.

37. У меня хорошие (удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь тому, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последний раз (и как всегда) я не на работе.

40. Из-за некоторых фактов моей работы испытываю глубокое разочарование.

41. Бывают дни, когда партнерские отношения формируются больше, чем обычно.

42. Деловых партнеров (субъектов деятельности) делю на приятных и неприятных.

43. Усталость приводит к тому, что я стараюсь сократить контакт с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера в дополнение в отношении дела.

45. Я часто приезжаю на работу в хорошем настроении.

46. Иногда я ловлю себя на том, что они работают с партнерами автоматически, без души.

47. На работе все настолько неприятно, что желаем им ничего плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня ухудшается психическое и физическое здоровье.

49. На работе у меня постоянная физическая и психическая перегрузка.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я был, кажется, безнадежно.

52. Я потерял покой из-за работы.

53. За прошедший год были жалобы (была жалоба) на партнеров.

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

55. Я часто с работы отрицательные эмоции приношу домой.

56. Я часто заставляю себя работать.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым сердцем: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После насыщенного дня я чувствую себя плохо.
61. Количество партнеров, с которыми я работаю, очень сложно.
62. Иногда мне кажется, что мои работы не стоят тех усилий, которые я потратил
63. Если мне повезет с работой, я буду счастливее
64. 64 я в отчаянии, потому что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я хожу со своими партнерами так, как мне бы не хотелось.
66. Я осуждаю партнеров, которые ожидают особого снисхождения, внимания.
67. Часто после работы у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей закончилось время.
69. Состояние, запросы и потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно хотел бы поставить защищающий меня щит, от чужих отрицательных эмоций.
71. Разочарование работой с людьми (партнерами).
72. Чтобы восстановить силы – принятие лекарственных средств.
73. Обычно рабочий день проходит довольно спокойно и легко.
74. Мои требования к работе выше того, чего я добиваюсь в сложившихся обстоятельствах.
75. Моя карьера успешно развивается.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторые мои завсегдатаи я бы не хотел видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, посвящающих себя людям (партнерам), забывая о личных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало влияет (не влияет) в общении с домашними и друзьями.
80. Если возможность приходит, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он не заметил.
81. Нервы часто отказывают мне в общении с людьми на работе.
82. Все (почти все), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми– это плохое влияние на меня как на профессионала-злятся, заставляют нервничать, притупляются эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация данных

1. Определить сумму баллов отдельно для каждого из 12 симптомов "выгорания". Для этого запишите имя четырех шкал для каждого из симптомов. Если он находит соответствующий ключ ответа, оцените количество точек, перечисленных рядом с номером вопроса в столбце "В". Каждая шкала состоит из семи вопросов и максимальное количество баллов составляет 30.

2. Рассчитать сумму симптомов для каждой из 3 фаз формирования симптома "выгорания". Это добавит результаты по четырем шкалам каждого этапа отдельно.

3. Найти общее значение синдрома "эмоциональное выгорание", рассчитав сумму всех 12 симптомов.

Интерпретация результатов.

- Предложенная методика дает подробную картину синдрома "эмоционального выгорания". Прежде всего, необходимо обратить внимание на отдельные симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 или меньше точек не являются текущим симптомом
- 10-15 баллов – преобладающий симптом
- 16–20 баллов – существующий симптом.
- 20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

- Дальнейшим шагом в интерпретации результатов опроса является понимание показателей фаз развития стресса– "стресс", "устойчивость" и "истощение". Каждая 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. Тот факт, что они измерили существенно разных явлений: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. С точки зрения количества, законно судить, как формируется каждая фаза, какая фаза формируется 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.

Психодиагностический вывод охватывает следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- каковы текущие и доминирующими симптомами сопровождается "истощение";

понятно ли "истощение" (при выявлении) факторов профессиональной деятельности, включенных в симптомы "выгорания", или субъективных факторов; какие из симптомов (какие симптомы) чаще усугубляют эмоциональное состояние личности;

- какие направления работы будут способствовать снижению нервного напряжения;
- какие аспекты поведения личности подлежат коррекции во избежание возникновения эмоционального выгорания.

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ).

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

Инструкция

Ответьте на вопросы, который отражают Ваше эмоциональное ощущение которое перечисленные в опроснике. Отметьте в бланке по каждому пункту соответствующую Вашему состоянию позицию.

Таблица 4

Текст опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (МВІ)

	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую эмоциональную опустошенность						
2. После работы ощущаю себя «выжатым лимоном»						
3. Утром я испытываю усталость, возникает нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю чувства коллег и стараюсь это учитывать в интересах дела						

5.Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6.После работы хочется уединиться на некоторое время						
7.Я умею в конфликтных ситуациях находить правильное решение						
8.Я ощущаю угнетенность и апатию						
9. Я уверена в нужности своей работы						
10.В последнее время по отношению к коллегами я стала более черствой						
11. Я замечаю ожесточенность в связи со своей работой						
12. У меня много планов, которые в будущем осуществлю						
13.Работа меня разочаровывает						
14. Я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне безразлично, что						

происходит с моими коллегами						
16. От всего и всех хочется уединиться и отдохнуть						
17. Я легко в коллективе могу создать атмосферу доброжелательности						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что все чаще коллеги перекладывают на меня свои пролемы и обязанности						

Обработка результатов

Опросник имеет 3 шкалы "эмоциональное истощение" (9 утверждений), "деперсонализация" (5 утверждений) и "редукция личных достижений" (8 утверждений).

Ответы на тест оцениваются:

0 очков – никогда 1 очко – "очень редко", 3 очка "иногда", 4 очка – "часто", 5 очков – "очень часто", 6 очков – "каждый день".

Ключ:

"Эмоциональное истощение" – ответы "да" по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная оценка-54).

"Деперсонализация" – ответы "да" по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальный балл 30).

"Редукция личных достижений" – ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальное количество баллов равно 48).

Выводы

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны "выгорания".

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное "выгорание".

4. Тест на определение эмоционального благополучия воспитателя в детском саду.

Авторы: Г. Любина, Л.Микулик.

Инструкция: На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1. Я не чувствую постоянной зависимости от настроений начальства.
2. Я не боюсь проверяющих различных рангов, так как для меня основное — благополучие детей.
3. Я не считаю, что должен(а) выполнять все инструкции начальства, если они продиктованы не заботой о детях, а другими соображениями.
4. Я знаю, что мои замыслы, предложения, творческие планы будут восприняты с вниманием.
5. Я знаю, что мое непосредственное начальство ценит меня не за послушание, а за трудолюбие, творчество, самобытность.
6. Я имею право задавать любые вопросы.
7. Я имею право на ошибку (конечно, не в ущерб детям).

8. Я знаю, что начальство не подвергнет меня никакому унижению, особенно эмоциональному.

9. Я уверен(а), что в коллективе работают совершенно разные по своим возможностям люди, и поэтому руководитель не будет сравнивать несравнимое, а создаст возможности для реализации индивидуальности моей и моих коллег.

10. Я уверен(а), что важнее моя собственная инициатива, чем инструкция сверху, поэтому начальству выгоднее создавать условия для инициативы, чем скрупулезно проверять выполнение навязанных инструкций.

11. Я знаю, в детском саду меня понимают и принимают таким(ой), какой(ая) я есть, и не за мои «достижения в выполнении...»

12. Я уверен(а), что мои руководители знакомы с основами психогигиены не хуже, чем с требованиями санэпидемстанции, и потому не допускают нарушений в этой сфере. 13. Я уверен(а), что родители моих воспитанников ценят меня за доброжелательное и заботливое отношение к их детям и за подробную информацию об их психолого-педагогических особенностях.

Интерпретация.

Если почти на все вопросы Вы ответили утвердительно, значит, Ваши взаимоотношения с руководством, коллегами, детьми и их родителями складываются благоприятно, и Вы чувствуете себя на работе эмоционально благополучно.

Результаты исследования на констатирующем эксперименте

Таблица 6

Результаты диагностики профессионального (эмоционального) выгорания (МВІ) воспитателей, адаптация Водопьянова Н.Е

№	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
1	50	20	17
2	39	19	20
3	35	19	22
4	32	21	23
5	26	18	16
6	33	16	33
7	39	20	32
8	35	26	30
9	31	19	25
10	29	17	26
11	22	21	17
12	26	22	35
13	34	15	18
14	35	20	19
15	31	26	20
16	29	19	22
17	22	17	16
18	26	21	35
19	21	22	33
20	19	19	19
21	35	19	30
22	18	23	31
23	16	20	16
24	19	26	33
25	25	19	32
26	34	17	30
27	33	21	25
28	31	22	26
29	29	19	17
30	16	17	35
31	18	21	18
32	16	22	19
33	19	19	20
34	35	19	22
35	18	23	17
36	16	20	34

37	19	19	18
38	25	21	19
39	34	18	21
40	33	16	16
41	31	20	22
42	26	26	23
43	34	19	16
44	35	17	33
45	31	21	32
46	29	19	30
47	22	19	25
48	26	23	26
49	21	20	17
50	19	19	19
51	16	21	21
52	19	19	16
53	25	17	22
54	34	21	23
55	33	22	19
56	31	19	21
57	26	17	16
58	34	21	22
59	35	22	23
60	17	19	18

Таблица 7

Уровень профессионального (эмоционального) выгорания, констатирующий этап

Уровень	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Низкий	15	3	8
Средний	42	33	42
Высокий	3	24	10

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания у педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения

**Приложение к программе по коррекции эмоционального выгорания
и развития навыков саморегуляции у воспитателей
«Я познаю мир через познание себя»**

Занятие № 1.

Тема: «Карта моего мира, моей души».

Цель: активизировать у педагогов процессы самопознания, самопринятия.

Задачи:

- создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;
- снять психическое и физическое напряжение педагогов;
- активизировать творческое воображение участников группы;
- способствовать самоанализу и самораскрытию каждого участника.

Содержание:

Воспитатели входят в актовъй зал, который стилизован под большой вокзал. Перед ними висят большие часы, стулья расставлены в определенном порядке, как в зале ожидания, на стенах указатели, расписание поездов, анекдоты про путешествия и путешественников (лучше, если информация будет выполнена в шуточной форме). Включается запись шума вокзала, объявления по громкоговорителю об отходящих поездах.

«Мы находимся с вами на центральном вокзале г. Тольятти. У каждого из нас вокзал вызывает свои ассоциации: кто-то вспоминает неприятное ощущение расставания с близкими, у кого-то захватывает дух от предчувствия новых открытий, новых знакомств. Сегодня, мы отправимся в весьма необычное путешествие по дорогам вашей души. Поезд ждет отправления, билеты вы можете приобрести у нас, но для того, чтобы получить билет вы должны предоставить паспорт».

1. Упражнение «Паспорт».

Участникам выдается заготовка паспортов (картонки форматом А-5, сложенные пополам), на которых в течение 5 минут они должны в шуточной форме представить себя, семейное положение, род занятий, возможно возраст и уровень материального благополучия.

Каждый презентует свой паспорт и получает билет на поезд (билет остается на память участникам, поэтому должен быть выполнен в красочной форме).

Участники, получившие билет поднимаются на сцену, где за занавесью попадают в атмосферу уютного вагона ресторана. Каждый занимает себе место возле понравившегося столика. Столы накрыты салфеткой, где лежит пакетик чая, пакетик сахара, упакованное печенье, стоит стакан в металлическом подстаканнике. Между двумя рядами столиков лежит красная дорожка. Стены желательно задекорировать под окошечки вагона с помощью ткани.

Включается звук отъезжающего поезда, гудок. Вся остальная часть занятия, вплоть до заключительной, проходит под приглушенный стук колес.

2. Упражнение «Карта внутреннего мира».

«Каждому из вас сейчас раздадут листочки, карандаши и фломастеры. Вам необходимо в первую очередь обозначить границы карты, той местности по которой мы сегодня будем путешествовать. На любой карте есть равнины, низменности, реки, озера, лес и т.д., нанесите на свою карту обозначения имеющегося там ландшафта. У вас есть время, чтобы раскрасить карту, дополнить её деталями и каждой местности дать свое название, пусть оно будет говорящим, например, долина раздумий, горы мудрости, равнина печали и т.д.

Теперь мы поставим синий флажок в том месте, где начинается ваше путешествие, это может быть верх, низ, правая сторона, левая, а может быть середина листа, у каждого будет свое начало пути. Ставим красный флажок в том месте, куда мы хотим прийти, цель нашего путешествия. А теперь проложите путь от входа к вашей цели, обратите внимание через какие территории, какую местность вы идете к цели. А теперь нарисуйте пунктирной линией маршрут выхода из нашего путешествия.»

Участники пьют горячий чай, а психологи дают интерпретацию методики «карта внутреннего мира». Информация дается общего характера, чтобы каждый сам для себя мог сделать выводы. Если у кого-то возникло желание более детально расшифровать карту, он подходит к психологу, а все остальные пьют чай и беседуют с попутчиками.

3. Каждое путешествие когда-то заканчивается, вот и наш поезд берет курс на обратный путь. По дороге домой мы вспоминаем наше приключение, анализируем, делаем определенные выводы. У нас как и в любом другом поезде есть книга отзывов и предложений. Мы раздали вам листочки из этой книги и просим вас написать небольшой отзыв о путешествии: что вам понравилось, что запомнилось, вынесли ли вы для себя что-то новое из нашего путешествия и т.д.

Участники зачитывают свои отзывы. Психологи акцентируют внимание на создавшейся атмосфере доверия и поддержки, принятия друг друга, благодарят всех за приятное путешествие. Выключается запись стука колес.

Занятие № 2.

Тема: «Я – мудрая женщина Востока».

Цель: снизить эмоциональное напряжение.

Задачи:

- погрузить педагогов в атмосферу Востока;
- расширить имеющиеся знания педагогов о восточной культуре;
- способствовать развитию творческого потенциала педагогов;
- способствовать познанию педагогов своих личностных особенностей.

Оборудование:

- Карточки с именами (с пояснениями к имени)
- Атрибуты Востока (арабские и азиатские): веер, кувшинчик, четки, бубен, пояса с монистами и прочее.
- Вентилятор, шифоновые шарфы, восточная одежда;
- Диски с музыкой Востока: спокойной и динамичной;
- Плавающие свечи, сосуд с водой;
- Текст с релаксацией
- Поднос, монетки
- Восточные сладости, козинаки, пастила, лукум, зеленый чай
- Подушечки, чтобы сидеть.
- Чашки для чаепития.

Ход занятия.

1. Вводная часть

Ведущий предлагает чай.

Стоит отметить, что восточные традиции по приготовлению чая не ушли за пределы стран, он передается только из поколения в поколение и западным любителям почаевничать пришлось изобретать свое чайное искусство. Кстати, пить чай с вареньем принято только в России.

Ведущий: *С детства все мы любим сказки, Чем вообще привлекает Восток, арабские мотивы?*

Участники высказывают свое мнение.

(Восток – древняя Персия, Иран, транзитная точка в южной части шелкового пути. Огромное количество культур – арабы, индусы, турки, монголы. Дух старины: это роскошные сады, живописное ущелье, ресторанчики и т. д)

Во время чаепития:

«**Восточные сладости**» включает большое количество весьма разнородных кондитерских изделий турецкой, закавказской и среднеазиатской кухонь. Это всевозможные типы печенья, все виды халвы, мармелад, рахат-лукумы и др., сахарной патоки, орехов и изюма. История восточных сладостей насчитывает многие столетия. Экзотические лакомства далекого Востока в течение долгого времени были неизвестны европейцам. В Европе они появились примерно в XVII–XVIII веках, их подавали в самых богатых домах как изысканные деликатесы. Восточные сладости в наиболее полном ассортименте всегда производились в Иране, Афганистане и Турции.

Восточная культура идет от себя, она исправляет не внешнее, а внутреннее, она обращается к себе, Восточная женщина читает Коран, она слушается своего мужа во всем, это сложилось веками.

У Восточных женщин свои права в отношении мужчин и свои обязанности. Как же могут проводить свободное время восточные женщины?

***Ведущий** предлагает участникам окунуться в тайны Востока, побыть жителями Востока.*

2. Игра «Тайна имени».

Звучит музыка.

Участникам предлагается взять карточку, где написано восточное имя (женское или мужское) с пояснением, расшифровкой к нему. Участники вживаются в этот образ, читают свое новое имя, говорят, нравится ли оно, рассказывают, как они себя чувствуют с этим именем, какая у них может быть судьба.

3. Упражнение «Восточные стихи».

***Ведущий:** «О, не растите дерево печали,*

Ищите мудрость в собственном начале,

Ласкайте милых и вино любите,

Ведь не на век нас с жизнью обвенчали»

Давайте попробуем тоже поискать мудрость в собственном начале и обратимся к восточной поэзии. Восточные стихи глубоко метафоричны. Например: «Легкость пуха мешает узнать, что за чертой».

Участникам объясняется, что такое восточные стихи, и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально или группой вместе.

Правила «восточного стихосложения»:

Существительное (главное слово).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное.

Пример:

Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжеван, съеден, переваривается.

Блаженное состояние сытости!

Философия.

2. Основная часть

1. Притча «Мудрость Хакима»

Один Султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда не пускай плыть по морю, который не видел моря, сидя в пустом трюме корабля, орал, жаловался, трясся и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить, но слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом.

У Господа едва были крики слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (придворный врач) и сказал: "Господи, если позволишь, я смогу успокоить его". Султан тут же согласился. А потом доктор приказал морякам бросить его в море.

Они охотно выполняли приказ, так как были рады избавиться от этого неприятного громкоговорителя. Служанка болтала ногами, задыхаясь, ловил дыхание, отходил в сторону и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо сидел в углу. Ни одного слова жалобы не сорвалось с его губ.

Султан был поражен и спросил врача: "Какая мудрость стоит за этим поступком?" Он сказал: "твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он понятия не имел, какой опасностью может грозить вода. И поэтому не мог знать, какое это счастье чувствовать твердые доски палубы корабля под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза"

2. Релаксация «Встреча с мудрецом».

(см. приложение)

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в доме у старика?
- Что больше всего понравилось, удивило?
- Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

3. Заключительная часть

1. Упражнение «Предсказывание оракула».

Участникам предлагается погадать, «узнать судьбу». Ведущий достает карты с предсказаниями из сосуда и раскладывает на подносе. Участник берет карту, читает молча, затем по желанию вслух.

2. Упражнение «Круг энергии». На пол, в центр ставится сосуд с зажженными свечами. Ведущий предлагает участникам встать вокруг свечей, протянуть и соединить руки и взять себе часть общей энергии. Это – ритуал прощания.

Приложение (Надписи на картах)

- Не слишком доверяй внешнему виду.
- Ставь себе лишь достижимые цели.
- Наслаждаться счастьем – величайшее благо, обладать возможностью давать его другим–еще большее.
- Красота человека не в одеянии, а в духе.
- Смиренье – путь высоких мудрецов, Так гнется ветвь под тяжестью плодов.
- Не надо верить без разбору услышанному разговору.
- Нет ничего отважнее, чем победа над самим собой.
- У женщины – как опыт учит нас
- Здоровье с красотой неразлучны.
- Имеющие терпение, способны создавать шелк из листьев и мед из розовых лепестков.
- Когда корысть звучит в словах, не верь ни лести женщины, ни проискам мужчины.
- Лучшая похвала-та, что исходит от человека, которому ты ничего хорошего не сделал.

Приложение «Встреча с мудрецом»

- Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы?
- А кто из вас знаком с тем, который хоть раз был у астролога?
- Есть ли такие, которые думают о том, что с ними будет через 10-15 лет?
- Разумеется, никто не может точно сказать, что будет в его дальнейшей жизни.
- Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.
- Сейчас вы удобно сядете, можно прилечь и закроете глаза.
- Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха...
- Ваши руки совершенно спокойно лежат вдоль тела.
- Ваши ступни расслаблены.

- Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными и тяжелыми.
- Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает...
- Представьте себе, что вы находитесь в другом городе и идете по какой –то маленькой улочке. Справа и слева стоят красивые старинные дома.
 - В одном из них живет предсказатель будущего. Это особенный предсказатель.
 - Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее. И у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной.
 - Вы открываете тяжелую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он предлагает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит черно-белый кот. Предсказатель предлагает сесть в кресло и внимательно смотрит на вас. Затем он говорит:–Закрой глаза. И я расскажу тебе что-нибудь хорошее твоей будущей жизни... После этих слов вы засыпаете.
 - Вы уже не знаете, слышите ли вы голос предсказателя или смотрите свой собственный сон. Перед вами возникают образы будущей жизни. Возможно вы видите, как вы отдыхаете на море или реке, видите приятных вам людей. Возможно вы видите свой будущий дом, близких, которые рядом с вами, может это какие–то творческие дни. Когда вы вышиваете прекрасную картину или рисуете на батике, может это поездка за город.
 - Потратьте свое время, на то, чтобы рассмотреть отдельные детали или образы своего сна.
 - Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя, Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательный, мы тебя любим, тебя все получится.
 - Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (Пауза минута)
 - Теперь вы чувствуете, что время простится с предсказателем. Вы благодарите старика за то, что увидели здесь. Возможно, вы захотите ему что-то сказана на прощание, возможно. Что он вам говорит что-то сам. Старик провожает вас до двери. Вы снова идете по маленькой улочке и возвращаетесь сюда к нам...
 - Когда я досчитаю до шести, вы проснетесь и будете бодры и свежи.

Занятие № 3.

Тема: «Моя маска на Венецианском карнавале».

Цель: создать условия для педагогов для осознания ими собственного «Я».

Задачи:

- снизить физическое и психическое напряжение у педагогов, с помощью создания атмосферы Венецианского карнавала, проведение релаксации;

- раскрыть творческие возможности педагогов процессе изготовления маски;
- повысить собственную самооценку педагога через просмотр фильма о педагогах и их достижениях

В программе занятия:

- границы перехода старого и нового: как я впускаю в свою жизнь неизвестное и новое? Как я умею отпускать старое и отжившее?
- изготовление маски для себя и раскрытие ее значения
- закрепление полученного позитивного опыта.

Планируемый результат: сформированные навыки практического умения использовать психологический потенциал новогоднего праздника в личных и профессиональных целях.

- информационные сообщения;
- практические упражнения на осознание чувств, мыслей, жизненных устремлений с музыкальным сопровождением;
- релаксация.

Необходимые ресурсы:

- аудитория, оформленная праздничными «новогодними» элементами (разноцветные гирлянды, свечи, мишура, и др.);
- магнитофон с аудиозаписями спокойной музыки и ритмичных «новогодних» композиций, проектор для показа слайдов;
- изобразительные средства (фломастеры, ручки);
- материалы для выполнения практических упражнений: звезды с пожеланиями, клей, кисточки, бусинки, кружева, блески, картон (по количеству участников).

Примерный ход проведения.

Ведущий. Вы знаете хотя бы одного человека, который не любил бы Новый год? То-то и оно! Как теперь говорят, это уникальный проект, потому что он способен объединить самых разных людей самых разных возрастов, сословий, профессий, религиозных взглядов и т.д.

Все эти огоньки, детские подарки, пузырьки шампанского, которые ударяют в нос – ну что может быть приятнее, чем само ожидание праздника, от которого народ ходит как пьяный еще с середины декабря?

Как раз в ожидании все дело: ведь Новый год – время верить в лучшее и светлое будущее. Жизнь движется вперед, и, положив руку на сердце, если есть в ней какой-то смысл, то он в том, чтобы она делалась лучше. Даже в те минуты, когда кажется, что выхода нет,

он обязательно находится, и когда хочется послать все подальше, появляется что-то такое, ради чего стоит вставать по утрам. Было бы желание в это поверить.

Что-то неуловимо мистическое есть в этой невидимой границе между старым и новым, в точке перехода минут, часов, лет и самого времени.

Сегодня у нас с Вами есть уникальная возможность подготовиться к осознанному переходу в Новый год, что, надеюсь, станет для Вас залогом будущих успехов и позитивных перемен.

Просмотр фильма слайд-шоу совместных мероприятий в детском саду предыдущего учебного года.

Но испокон веков преодоление границ перехода от старого к новому предполагает поиск ответов на следующие вопросы:

- как я впускаю в свою жизнь неизвестное и новое?
- как я умею отпускать старое и отжившее?

И сейчас для того, чтобы отпустить старое и отжившее

Комментарии. Далее следует выполнение медитативного упражнения «**Пять этажей**».

Ведущий. Сядьте поудобней и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Теперь представьте себе, что вы стоите перед дверью лифта. Вы нажимаете на кнопку и вызываете лиф. Дверь открывается, и вы в него заходите. Рядом с кнопками вы обнаруживаете 5 табличек. На первой из них написано «Детский сад». На второй – «Чудесное спокойное место», на третьей – «Приятный умный человек, с которым можно поговорить», на четвертой – «Потрясающее приключение», на пятой – «Встреча с другом, которого ты давно не видел». Выберите этаж, на который Вам больше всего хочется попасть, и нажмите кнопку. Следите за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайтесь ощутить, как лифт медленно едет к выбранному Вами этажу. Вот Вы уже приехали, и дверь медленно открывается. Выйдите из лифта и осмотритесь вокруг. Делайте то, что Вам хочется здесь делать. У Вас есть около минуты, но в Вашем воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы Вы успели сделать там все, что Вам нужно. (1-2 минуты)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайтесь с этим местом и со всеми, кого Вы там встретили. Дверь лифта осталась для Вас открытой. Зайдите в кабину, и из нее еще раз взгляните на место, где Вы только что побывали. Теперь нажимайте на кнопку, около которой написано "Детский сад". Смотрите, как закрывается дверь, и почувствуйте, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. И вот Вы снова здесь, бодрые и хоть немного, но отдохнувшие.

Простившись со старым, мы отправляемся на праздник в Италию на Венецианский карнавал, которые посещают люди с разных уголков нашей Земли, Вы готовы?

(Задание для каждого участника: придумать гостем какой страны он является и почему, показ слайд-шоу Венецианский карнавал)

Для того, чтобы принять участие в Венецианском карнавальном шествии, необходимо изготовить себе маску, маска может быть из тех.

Которые были названы. Но лучше, если она будет придуманы вами. Очень важно придумать название маски, чем она вас привлекает и какие качества можно за ней скрыть. Зайдите в лавку, выберете себе материалы для изготовления маски и приступайте к работе
(проходит процесс изготовления и представления данной маски)

Комментарии. Далее следует выполнение упражнения «**Дотянись до звезды**».

Ведущий. И в подтверждение своих слов напоследок хотим подарить Вам кусочек волшебства, а вместе с ним надежду и уверенность в том, что все на самом деле сложится так, как Вы хотите.

Посмотрите на это волшебное зимнее небо, усыпанное звездами.

Достать звезду с неба испокон веков означало исполнение всего задуманного, в том числе и самых заветных желаний.

Выберите для себя какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с вашей мечтой или желанием... (15 секунд). Выбрали? А теперь протяните руки и бережно достаньте с неба выбранную Вами звезду...

Комментарии. На обратной стороне звезд размещаются новогодние пожелания участникам психологической игры.

Анкеты обратной связи для участников.

Занятие № 4.

Тема: «Посещение картинной галереи».

Цель: изучить личностные особенности, стрессоустойчивость, тип реакции.

Задачи:

- раскрыть личностные особенности педагогов;
- создать благоприятную атмосферу для снятия психоэмоционального напряжения.

Помещение оформлено как выставочный зал: ткани, картины, скульптуры, пустые рамки. На одной из стен в шесть рядов висят портреты людей (тест Л.Сонди).

Участников приглашают в импровизированную галерею и рассказывают о самых известных художниках, их гениальности, уникальности и неповторимости.

Мы любим и возносим авторов бесценного искусства живописи и скульптуры, но чем мы с вами отличаемся от них? Может тем, что творим совсем в другом виде деятельности и лишь наше творение может через года признать эту работу гениальной?

Каждый из нас имеет уникальную способность и не одну. Давайте попробуем приобщиться к миру гениев и найти в себе то неповторимое, зыбкое, вечное, что объединяет нас с остальными людьми.

1. Упражнение «Уникальность каждого».

Участники сидят по кругу, каждый готов с бумагой и карандашом. Подчеркнуть, что каждый человек уникален и неповторим. У всех свои особенности, жизненный опыт, пристрастия и т. д. сочетание целого ряда факторов и создает неповторимую личность. Во-первых, пусть каждый игрок пытается описать, что он уникален. Например, неожиданные факты (я-одна из тройни); кулинарные способности (я замечательно готовлю суп); интересный жизненный опыт (я прожил год в Берлине); особые награды (я получил медали за достижения в спорте); особые интересы (я прекрасно разбираюсь в литературе русского зарубежья).

Попросите участников написать на листе бумаги свои имена и добавить новые необычные или просто интересные важные характеристики, которые подчеркивают их индивидуальность. Собирайте записи и читайте их один за другим. Каждый раз делайте небольшую паузу и предложить группе определить игрока, который дал им такую возможность. Если несколько попыток не дают положительного результата, то встает соответствующий игрок, тем самым давая понять, что речь идет об этом.

2. Диагностика по методу Л.Сонди.

Участникам предлагается взглянуть на портреты первого ряда и выбрать два из них, которые им по душе, нравятся, симпатичны и два портрета, вызывающие у них явное пренебрежение, негативное переживание, неприятные чувства. Под каждым портретом стоит буква, именно эти буквы нужно заносить в бланк. В колонке под знаком + положительные выборы, со знаком – отрицательные.

3. Интерпретация диагностики. обсуждение. Акцентируется внимание на типе нервной системы, реакциях на раздражители, возможных психопатиях.

Занятие № 5.

Тема: «Город, который живет в моей душе».

Цель: способствовать самопознанию педагогов, определение наиболее важных потребностей.

Задачи:

- создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;

- снять психическое и физическое напряжение;
- активизировать творческое воображение участников группы;
- способствовать самоанализу и самораскрытию каждого участника.

Помещение оформлено под стиль старого брошенного магазина. Старые вещи, импровизированная паутина, запылившиеся книги, чернильница с пером и много, много других вещей. Когда участники попадают в эту комнату, они должны пройтись, изучить внимательно все вещи вокруг. Затем все садятся в круг.

1. Упражнение «Города».

Передавая друг другу мяч, выполненный в виде глобуса, участники по очереди называют город, с которым связано особое чувство, а может просто симпатия, немного рассказывают о нём. Все остальные внимательно слушают и запоминают. Затем, перекидывая мяч по кругу участники должны перечислить все выше названные города, задание усложняется тем, что соседу справа и соседу слева кидать мяч нельзя. Второй круг выполняется на время, то есть необходимо, как можно быстрее назвать все города.

Мы называли с вами много городов, но есть на свете еще один город, в котором нам необходимо побывать.

2. Упражнение «Старый город».

Пожалуйста, сидеть комфортно. Расслабьтесь. Почувствуйте, как расслаблены ваши ноги, почувствуйте, как расслабляется ваш живот, почувствуйте ваши руки расслабляются, сначала кисть, потом расслабление идет вверх, расслабьте плечи, шею, лицо, вся голова. Чувствую, как расслабляется все ваше тело. Сделайте глубокий вдох. Выдохните, снова вдохните. Выдох. Вдох, выдох.

А теперь представьте город, любой город, который первым приходит на ум. Представьте себе, что улицы широкие или узкие, длинные или короткие. Представьте, что здание – многоэтажка или небольшой одноэтажный бревно или камень. Какого цвета ваш дом. Представьте, какое время года сейчас в городе весна, зима, лето или осень... то, что сейчас утро, вечер, день или ночь. Посмотрите вокруг – некоторые из вас в городе или вы находитесь в окружении людей. Сколько их? Что они делают? Как они себя чувствуют? Ли вы хотите сделать то же самое, что они? Пожалуйста, послушайте, что вы слышите? Пение птиц, шум ветра, скрип форточки или вокруг тебя тишина? Как вы себя чувствуете в вашей общине? Пожалуйста, запомните это ощущение.

Теперь давайте рассмотрим наш город, по его улицам. У каждого из вас есть свой город. Кого-то он большой, широкий, и кто-то маленький. Здесь мы гуляли по городу и, дойдя до центра, вам на городской площади. Внимательно рассмотрите его. Что это? Какой формы? Какой размер? В центре площади находится фонтан. Давайте подойдем поближе и

посмотрим на него. Он работает или нет, большой или маленький, круглый или квадратный. Ждать вокруг него. Что это у вас вызывает? Вы хотели бы сделать сейчас, стоя возле фонтана?

Но вдруг, на другой стороне площади, Вы заметите в магазине. Давайте подойдем к нему. Первое, что появляется это окно. Давайте внимательнее посмотрим на это. Что она из себя представляет? Что это? Яркий, красочный, привлекательный или обычный, простой, тот, что не бросается в глаза. Рассмотрите внимательно, как и название вашего магазина. Теперь пойдем в магазин.

Пожалуйста, возьмите ручку и откройте дверь. Легко или трудно открывается дверь в магазине? Идти. Что вас ждет внутри. Посмотрите вокруг. Как вы в магазине, куда вы пришли? Ну, вы в этом или нет? Давайте пройдемся по нему, посмотрим, что он продал. Пожалуйста, выберите, что магазин, который вам больше нравится. Внимательно рассмотрите его. Что вам понравилось?

Магазин начал приглушать свет, и вы чувствуете усталость. В углу магазина вы увидели стул, приходите и сидеть в нем. Почувствуйте, как вы становитесь лучше, растянуть ваши ноги. Свет в магазине становится скучно, вас окутывает мрак. В этот сумерки начинают слышать различные звуки. Во-первых, звук тихий, ели слышно, но чем дольше ты сидишь, тем громче они становятся. Это разговаривать друг с другом вещи в магазине. Послушайте, пожалуйста, они могут разговаривать между собой. Вы слушаете разговор, которая течет спокойно и тихо, и ваши веки становятся тяжелыми. Вы ложитесь спать...

Но вдруг ты просыпаешься. Возле магазина было темно. Вы встаете с кресла и покинуть магазин. Вот дверь закрылась за тобой. Холодный вечерний Бриз обгоняла вас. Вы откройте глаза, и быть здесь с нами в комнате.**3. Обсуждение, рефлексия.** Я – высказывания каждого участника.

Интерпретация:

- Представление города и все, что есть в нём – это представление о том, как человек видит свою жизнь и как её видят другие люди.
- Фонтан – это эмоции человека, как он может их проявлять и контролировать
- Витрина магазина – это то, как видят человека другие, как он может себя преподнести.
- Дверь магазина – это вход во внутренний мир (легко или трудно открывается).
- Магазин (внутри) – это внутренний мир человека.
- Вещь – это потребность человека

Работа со своим внутренним миром, своими переживаниями, самая главная работа по восстановлению и раскрытию собственных ресурсов организма.

Психолог раскрывает значение используемых символов, участники самостоятельно анализируют, что получилось у каждого.

Занятие № 6.

Тема: «Путешествие в волшебную страну исполнения желаний».

Цель: активизировать у педагогов процессы самопознания.

Задачи:

- изучить собственные способы реагирования на различные ситуации;
- формирования навыков эффективного взаимодействия между коллегами;
- расширение диапазона творческих способностей.

Необходимые ресурсы:

- аудитория, оснащенная столами
- магнитофон
- макет (карта)
- методические материалы, анкеты обратной связи (по количеству участников,
- бейджики на каждого участника, канцелярские принадлежности ватман для каждой подгруппы, ножницы, клей, цветные листы бумаги 2-х цветов по 2.для каждого, фломастеры, мелки,)

Ведущий (приветственное слово)

Сегодня у нас проводится большая психологическая игра. Мы встретились, чтобы в необычной игровой ситуации открыть новые грани и возможности своей педагогической деятельности, новые формы сотрудничества друг с другом, наметить пути дальнейшего развития образовательной среды ДОУ.

Предполагаемый результат: хорошее настроение, новые творческие силы и профессиональные идеи, возможно, материал для спокойных и продолжительных размышлений...

Погружение в тематику: Участники сидят в общем кругу. Звучит музыка, под музыку текст:

Сегодня, мы предлагаем вам, поучаствовать в игровых упражнениях, связанных с арт-терапией. Арт-терапия – это комплекс разнообразных форм творческого самовыражения, с применением рисования, живописи, музыки, обеспечивающих человека с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления.

Она дает положительный настрой в группе, облегчает процесс коммуникации, способствует развитию творчества, воображения и многого другого.

Многие из нас о чем-либо мечтают и верят в исполнение своих желаний. Сегодня вы попробуете сами исполнить ваши мечты.

Сюрпризный момент: внесение объемного макета «Страны желаний».

Начало игры.

Это макет страны желаний.

Посмотрите, на нем указаны стрелочки, которые обозначают путь в «страну желаний».

Задание № 1.

Участникам раздается цветной картон, ножницы и предлагается выбрать понравившийся цвет, затем обвести свою ладошку, далее ее вырезать и написать на оборотной стороне свои желания на следующий год в любом количестве.

Для того чтобы наши желания исполнились, необходимо преодолеть ряд препятствий, которые встретятся на нашем пути.

Задание № 2 (первое препятствие).

Страна немых. Попадая в эту страну, мы должны будем перестать говорить и выполнять его молча.

Играет спокойная музыка, участникам предлагается работа в парах, раздаются ведущим фломастеры и ½ альбомного листа на 1 пару, и инструкция выполнения:

«Нарисовать изображение в круге». После выполнения всеми участниками препятствия, происходит интерпретация результатов.

Мы справились с первым испытанием, и переходим к следующему.

Задание № 3. «Страна конструирования». Не сконструировав несколько деталей, мы не можем отправиться в дальнейший путь (раздаются цветная ксероксная бумага: на одного человека один целый лист одного цвета и половина листа другого цвета, ножницы, клей, простой карандаш), задание : нарисовать на половине цветного листа любые фигуры из которых можно составить что-либо интересное и вырезать их по контуру с четырех сторон, затем покрутить их и попытаться создать целое и склеить это на одной половине целого листа, а рядом (на 2-ой половинке листа наклеить обрезки)

Рассматривание и обсуждение работ друг друга.

Деление на группы по цветовым пазлам (3 подгруппы). Предлагается из шляпы вытащить кусочки цветного картона и по соответствующим цветам занять места за рабочими столами.

Раздача листов (1 ватман на каждую подгруппу, фломастеры)

Задание № 4.

Следующее препятствие: попадание в страну «Тьмы и светлого дня».

Играет лиричная музыка, участникам предлагается сделать совместный рисунок любой тематики «Нового года», «Летнего отпуска», «Путешествия» и т. д.

(предполагаются советы между членами команды для воплощения общего замысла)

Выдерживается интервал, когда работы подходят к завершению, наступает кромешная тьма, звучит экспрессивная музыка, ведущий меняет рисунки между подгруппами и предлагает их испортить.

Порча работ.

Ведущий наблюдает за работой коллег, по окончании выполнения задания, рисунки вновь меняются, возвращаются создателям, и под веселую музыку подлежат восстановлению. Участникам дается инструкция: «Исправьте то, что вам испортили».

Просмотр работ, наблюдение за собственными реакциями, обсуждение того, что получилось (подведение итогов прохождения препятствий, обмен своими впечатлениями по поводу пройденного)

Ведущий.

А сейчас, когда мы преодолели все препятствия, и у нас появилась надежда на исполнение заветных желаний, возьмите кусочек понравившегося вам пластилина, хорошо его помните (звучит лирическая музыка) и вложите в него лучшие свои пожелания на следующий год. Мы будем делать это по очереди, каждый из нас скажет насколько он был доволен прошлым годом, и чтобы он хотел от нового года, если очень сокровенно, то можно сказать в общем впечатлении, каждый должен определить это для себя сам (ведущий начинает первым)

Энергия желаний.

Внесение стекла и создание коллективной картины. Под музыкальное сопровождение, пластилин с помощью надавливаний распределяется по стеклу участниками тренинга.

Завершение.

Раздача скотча, ножниц, установление мольберта для формирования фигуры

Предлагаю взять ладоши и превратить их в любую фигуру или предмет. Оценка.

Многие приемы, которые мы сейчас проделали, можно использовать в работе с нашими детьми, для того чтобы научить их коммуникации, творческому воображению, принятию позитивных решений.

Обратная связь. Анкеты.

Занятие № 7.

Тема: «Мое дыханье».

Цель: обучить методу дыхания.

Задачи:

- дать педагогам теоретическое обоснование процесса саморегуляции;
- упражнять в освоении метода дыхания

Как значимы эмоции и чувства!

Это ветры, надувающие парус корабля;

Они его иногда топят,

Но без них он не может плавать. (Вальтер)

Эмоции человека – важнейшая часть его психики. Слово «эмоция» происходит от латинского и означает душевное волнение, душевное движение. В более узком значении эмоция – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства. То есть само значение слова «эмоция» говорит о равнодушии к различным событиям и ситуациям жизни человека. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства: радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев. Они выражают отношение человека к действительности.

Эмоции служат наиболее тонкому приспособлению человека к окружающему миру, к жизни в обществе, к контактам с другими людьми; в конечном счете, они служат не только приспособлению и выживанию одного индивида, но и сохранению человеческого рода в целом.

Тонкий и сложный механизм человеческих эмоций вызывает восхищение своим совершенством, но, как сложный музыкальный инструмент, он не гарантирован от "расстройки". Эмоциональная реакция на те или иные события может быть чрезмерной, она может вырваться из-под контроля, затянуться и изменить состояние человека в целом. В конце концов, эмоции могут «заболеть» и стать неадекватными потребностям человека и событиям его жизни. Изменение эмоционального фона – показатель общего состояния психики.

Мини-лекция «Способы эмоциональной регуляции и саморегуляции»

Итак, мы подошли ко второй части темы нашего семинара, которая звучит следующим образом: технологии эмоциональной регуляции и саморегуляции.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движения, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли такие

приемы, которые можно применять во время работы и детям, и взрослым? Да, есть. Но, прежде всего, важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
- освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.

Все это и составляет суть саморегуляции

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Мы отобрали самые известные способы саморегуляции. На протяжении трех месяцев мы будем изучать техники саморегуляции:

1. совершенствование дыхания (успокаивающее и мобилизующее);
2. концентрация внимания;
3. визуализация.

1. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.

Мобилизующее дыхание.

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4; 6(3)4; 7(3)4, 8(4)4

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8

8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4

Дыхание регулируется счетом или с помощью метронома, а дома мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен одной секунде.

«Ха – дыхание».

Сделайте глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. На выдохе тело резко наклоняется вперед, с распростертыми руками вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «Ха!»

«Замок».

Исходное положение – сидя, корпус прямой, руки на коленях, в положении "замок". Вдох, обе руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), затем выдох через рот, руки падают на колени.

Обсуждение. Пути достижения саморегуляции. Эффективность дыхательных методик.

Занятие № 8.

Тема: Сосредотачиваясь, переключаемся.

Цель: научиться избегать эмоционального накала с помощью метода концентрации.

Задачи:

- расширить имеющиеся знания педагогов о приемах эмоционального расслабления;
- способствовать познанию педагогов своих личностных особенностей;
- обучить педагогов приемам сосредоточения.

1. Упражнение «Концентрация на счете».

Медленно посчитайте от единицы до десяти, если мысли будут рассеиваться, то начните считать сначала. Длится в течении нескольких минут.

2. Упражнение «Сосредоточение на ощущениях».

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях: ступня правой ноги (прочувствуйте пальцы, пятку).

Ощущение соприкосновения ноги с полом.

Правая рука: пальцы, ладонь, тыльная сторона ладони, кисти,. Почувствуйте ваше предплечье, плечо, локоть и соприкосновение стула с рукой. Левая рука (то же самое).

Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

3. Рефлексия ощущений:

- удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- на чем легче удержать внимание– на предмете или звуке?
- от чего это зависит?
- какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Занятие № 9.

Тема: «Природная сила».

Цель: обучить педагогов снятию психо-эмоционального напряжения.

Задачи:

- обучить дыхательным приемам;
- обучить приемам медитации.

Кабинет оформлен природными материалами: шишками, желудями, листьями, веточками деревьев. Играет фонограмма – звуки природы.

Многие любят ходить в лес, такая прогулка помогает набраться энергии, отдохнуть, отвлечься от городской суеты, подышать воздухом, насладиться красотой, запахами, услышать разнообразные звуки природы, послушать тишину, слиться с природой, почувствовать себя частью вселенной. Человек должен жить в единстве с природой, лишь тогда он сможет обрести гармонию души и тела. Природа – это наш помощник, а как она способствует нашему духовному и физическому оздоровлению, вы сегодня узнаете.

1. Упражнения на сохранение психического здоровья.

1. Дыхательная гимнастика: А еще все живое дышит. Когда мы дышим, мы обычно не замечаем, как это происходит. Сейчас мы попробуем ощутить свое дыхание. Глубокий вдох и выдох. Проводится дыхательное упражнение на успокоение нервной системы.

2. Самомассаж. встали в круг, повернулись так, чтобы каждый участник смотрел на спину впереди стоящего члена команды. Перекатывая шишки по спине и по рукам делаем массаж своему партнеру. По команде психолога все поворачиваются на 180С и делают массаж второму соседу.

В руки взяли по 2-3 желудя и чуть нажимая, перекатываем их в ладонях в течение 3 минут. Производим массаж нервных окончаний.

3. Ароматерапия. Участникам предлагаются полоски бумаги, пропитанные различными маслами (сосна, пихта, лаванда, можжевельник и др.). Каждый должен выбрать свой запах, тот который вызывает расслабление, чувство умиротворения, наслаждения.

2. Упражнение «Мир леса».

Участникам предлагается выбрать по желанию шаблон – изображение, какого-либо растения, животного, птицы и т. д. (елочка, лист дуба, ягодка, ежик, зайчик, птица, лиственное дерево, желудь, цветок, стрекоза, бабочка, белочка, лягушка, ящерица, олень, сова, утка).

Обсуждение:

- Почему выбрали именно это животное?
- В чем его сила?

–А в чем слабость?

3. Упражнение «Солнечная медитация».

Свет, особенно солнечный свет, во всех духовных традициях является символом надежды, он дает нам силы, может облегчить депрессию. Солнечный свет делает жизнь возможной на Земле, она необходима для здоровья, улучшает настроение. Однако этот свет является свидетельством абсолютного божественного света, в котором мы укрываемся от невзгод.

Инструкция

Садись и закрой глаза.

Теперь следите за вашей фантазией на красивой зеленой лужайке и представьте, что вы устроились на траве.

Много миллионов лет, этот Золотой шар света был основой жизни на Земле. Солнце будет сиять на протяжении многих миллионов лет, согревая воду в океанах, лаская лучи зеленых лесов, золотой пшеницы и фиолетового винограда...

Почувствуйте лучи солнца нежно прикоснуться к коже и пусть поток тепла и силы течет через ваше тело, пульсируя в костях... Пусть солнечный свет заполнит все ваше тело... до каждой капли крови и каждой клетки... и проникнет глубже, в сердце... Чувствую, как на сердце становится легче от этой энергии, и когда вы хотите, чтобы нарисовать этот свет в цвет... Золото или чисто белое, или ярко-розовое... Дайте себе немного времени, чтобы эта теплая и светлая энергия могла достичь вашего центра — физической, эмоциональной, психической, духовной. (30 сек).

Позвольте солнечной энергии расти и распространяться, чувствовать, как эта энергия охватывает вас полностью, растет и растет... Пусть растет, пока не заполнит все пространство, это здание, весь город, всю страну, всю планету и, наконец, всю вселенную... Почувствуйте, как все, касаясь этого мира, оживает... (30 сек).

Может быть, вы хотите поделиться этой яркой властью, с кем-то, что вы помните прямо сейчас... Умственно спросите их, хотят ли они, чтобы эти люди получили от вас этот подарок, и если вы готовы, пришлите им некоторый запас от этой светящейся энергии и позвольте им время, чтобы получить этот подарок и принять его сердце. (30 сек).

А теперь мы осторожно возвращаемся... Найти надежное место, где вы хотели бы сохранить некоторые из этих светящихся сильной энергетикой, спрятаться, чтобы иметь под рукой в те моменты, когда вам нужна энергия света. Позвольте себе использовать эту энергию, когда вам это нужно.

Теперь налейте это хорошее чувство тепла, принадлежности и Повеа вокруг комнаты. Когда ты вернешься, потянись, сделайте глубокий вдох. Открой глаза и будь здесь снова, освежись и отдохни.

Подведение итогов

Как вы обычно удовлетворяете свою потребность в свете?

Кому отдали немного своего света?

Как распределяются свет и тени в вашей жизни?

Притча «Большая пушистая гусеница». (Ли Кэрролл, притчи Крайона).

Ли Кэрролл. Притчи Крайона.

Лес кипел жизнью, и под листвой, устилавшей землю, большая пушистая гусеница обращалась к группе своих соплеменников — последователей. Обязанностью большой пушистой гусеницы было следить за тем, чтобы в общине уважали и поддерживали старые обычаи. Ведь они были священными.

— Говорят, — произнесла она в перерыве между пережевыванием очередных порций низменного листа, — что существует дух леса, который всем гусеницам дарует что-то новое и чудесное. Я решила встретиться с этим духом, а потом рассказать вам, что от нас ждут.

Когда последователи разошлись, она громко позвала лесного духа, и вскоре он бесшумно спустился к ней. Дух леса был прекрасен, но она не могла его толком увидеть, так как не покинула свое уютное обиталище из листьев.

— Расскажи мне об удивительном чуде, которое, как я слышала, может произойти только с гусеницами — не с муравьями или сороконожками, — попросила пушистая гусеница.

— Вы заслужили удивительный дар, — сказал лесной дух, — заслужили это тем, что всю свою жизнь неустанно стремитесь сохранить священные обычаи леса.

— А что я получу?

— Это удивительный дар. Теперь ты можешь своими силами превратиться в прекрасное крылатое существо и полететь! Твои крылья будут удивительной расцветки, ты сможешь летать по всему лесу, куда пожелаешь. Ты повсюду сможешь находить пищу, и встретишься с другими прекрасными крылатыми существами.

— Летящие гусеницы! — в задумчивости протянула наша героиня. — Это невероятно! Я хочу посмотреть на них.

— Это просто, — ответил дух леса. — Поднимись повыше и осмотришь. Они порхают с ветки на ветку и проводят свою чудесную жизнь в лучах солнца.

— В лучах солнца! — воскликнула гусеница. — Лесной дух должен знать, что солнце слишком горячо для нас. Нам нужно оставаться в тени.

— Когда ты преобразишься в крылатое существо, то солнце сделает тебя еще красивее, — терпеливо сказал лесной дух. — Ты уже не сможешь жить по-старому, ползая в лесу по земле. Ты будешь порхать, как те крылатые существа.

Дух леса стал объяснять, как происходит процесс преобразования, рассказал, что гусеница целиком должна отдаться этим переменам, ибо, начав, нельзя будет все вернуть вспять. Он сказал, что превращение потребует своего рода жертвы.

Гусеница подумала немного и, повернувшись в поисках очередного листа, сказала лесному духу: «Ступай!» Дух леса тихонько исчез, а она все ворчала про себя: «Летающие гусеницы! Что за чушь!»

На следующий день гусеница позвала свою паству. Воцарилась тишина.

— Дух леса — это злой дух! — заявила гусеница своим последователям. — Он хочет хитростью заманить нас в очень темное место, где мы наверняка все погибнем.

Я повстречалась со злым духом, но распознала, кто он есть на самом деле!

После этих слов другие гусеницы одобрительно зашумели, взвалили большую на свои маленькие пушистые спинки и с ликованием стали кружить, прославляя за то, что спасла их от верной гибели.

Вот так и мы, люди, порой попав в проторенную колею, не покидаем ее, даже если это не приносит нам ни малейшей пользы. Мы сопротивляемся переменам, раз уж смогли окружить себя частоколом привычек. Давайте почувствуем энергию, которая может помочь изменить жизнь.

4. Упражнение «Подсолнух».

Инструкция: Сейчас, в конце наших занятий, мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется «Подсолнух». Встаньте широким кругом.

Почувствуйте, что вы постепенно стали группой и стали ближе друг к другу... Сузьте ее, чтобы встать близко друг к другу, и положите руки на плечи соседей... Представьте, что вы-цветок подсолнуха, который медленно покачивается под ветром. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала налево, затем направо... (30 секунд).

Продолжая двигаться в ритме подсолнечника, откройте глаза и посмотрите на остальные группы. Встретьтесь глазами с каждым ... (2 минуты).

Теперь постепенно остановитесь и снимите руки с плеч соседей... Осознайте, что подсолнух уже созрел, и теперь каждый из вас станет независимой от семян подсолнечника. Сделайте несколько шагов назад и медленно развернитесь наружу... Чувствовать ветер дует теперь вы от подсолнуха, что вы снова один, но несете энергию зародыша.

Постарайтесь почувствовать эту энергию в вашем теле... Скажите себе: "я полон жизни и у меня есть энергия для роста и развития..." (1 минута).

Работа нашей группы завершена.

Чаепитие с вареньем из лесных ягод. Проведение диагностики «Самооценка эмоционального состояния» (Я. Уэссман, Д.Рикс)

Рефлексия «Я сегодня...»

Каждый участник группы завершает фразу: «Я (мне) сегодня ...»

Подведение итогов.

Результаты исследования на формирующем эксперименте

Таблица 8

Количественные показатели, определение синдрома эмоционального выгорания, методика В.В.Бойко (результаты констатирующего и контрольного этапов исследования)

№	1 этап, балл	2 этап, балл
1	59	45
2	60	46
3	49	42
4	49	59
5	50	32
6	50	29
7	52	29
8	53	32
9	53	30
10	50	32
11	57	35
12	57	34
13	50	35
14	50	32
15	50	32
16	52	32
17	49	30
18	46	30
19	46	29
20	48	27
21	43	26
22	50	29
23	52	32
24	50	33
25	50	34
26	50	32
27	52	31
28	49	30
29	46	30
30	46	30
31	48	30
32	43	29
33	46	29
34	46	26
35	48	31
36	43	35
37	50	35

38	52	35
39	50	31
40	39	30
41	39	30
42	39	29
43	29	27
44	34	26
45	35	26
46	32	29
47	30	31
48	31	31
49	31	31
50	35	30
51	34	30
52	30	28
53	29	29
54	29	31
55	27	30
56	26	31
57	30	32
58	31	35
59	31	31
60	34	30

Таблица 9

Уровень эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения, динамика

Критерий	Фаза напряжения		Фаза резистенции		Фаза истощения	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Не сформировалась	51	53	36	48	54	54
В стадии формирования	9	6	22	12	6	6
Сложившийся симптом	0	0	2	0	0	0

Таблица расчёта T-критерий Вилкоксона

№	1 этап, балл	2 этап, балл	Разность показателей, d	d	Ранг
3	49	42	-7	7	1
4	49	59	10	10	2
1	59	45	-14	14	3,5
2	60	46	-14	14	3,5
13	50	35	-15	15	5
18	46	30	-16	16	7,5
25	50	34	-16	16	7,5
29	46	30	-16	16	7,5
30	46	30	-16	16	7,5
19	46	29	-17	17	11
21	43	26	-17	17	11
24	50	33	-17	17	11
5	50	32	-18	18	15
10	50	32	-18	18	15
14	50	32	-18	18	15
15	50	32	-18	18	15
26	50	32	-18	18	15
17	49	30	-19	19	18,5
28	49	30	-19	19	18,5
16	52	32	-20	20	20,5
23	52	32	-20	20	20,5
6	50	29	-21	21	24
8	53	32	-21	21	24
20	48	27	-21	21	24
22	50	29	-21	21	24
27	52	31	-21	21	24
11	57	35	-22	22	27
7	52	29	-23	23	29
9	53	30	-23	23	29
12	57	34	-23	23	29

$T_{эмп} = 2$

$T_{кр} (p < 0.05) = 151$

$T_{эмп} < T_{кр}, p < 0.05$

Технологическая карта**1-й этап « Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогического персонала дошкольного образовательного учреждения»**

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ результатов психодиагностики	Анализ диагностики, анкетирование, консультирование.	Беседа с воспитателями д/с		сентябрь	психолог
1.2.Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Старший, воспитатель, психолог
1.3.Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в детском саду, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Психолог, заведующий
1.4.Разработать программно-целевой	Анализ уровня подготовленности педколлектива.	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по	Педсовет	1	Октябрь	психолог

комплекс внедрения		группам (компенсирующей направленности)				
---------------------------	--	---	--	--	--	--

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации детского сада	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (педагогов детского сада)	2	Сентябрь	Психолог, заведующий
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других детских садах. Психологический подбор и расстановка	Психологическая консультация,. Консультации для воспитателей	Изучение опыта, проработка проблем с признаками проявления эмоционального выгорания		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Старший, воспитатель, психолог

	субъектов внедрение.					
--	----------------------	--	--	--	--	--

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ каждого воспитателя материалов по проблеме исследования.	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Заведующий ДОУ, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и входе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Январь	Заведующий ДОУ, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и входе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Заведующий ДОУ, психолог

4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
------	------------	--------	-------	------------	-------	---------------

4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях, психологическая консультация,	Дискуссии	3	Апрель	Заведующий, психолог
4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	психолог
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	май	Заведующий, психолог
4.4.Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Психологическая консультация, изучение состояния дел в детском саду,	Посещение открытых занятий в старших и подготовительных группах	4	1-е полугодие	Заведующий ДОУ, психолог

		корректировка методики.				
--	--	-------------------------	--	--	--	--

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Педсовет. Психологический практикум	1	январь	психолог
5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3.обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	
5.4.освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Психологическая консультация, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	январь	

6-й этап «совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Психологическая консультация, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	Заведующий ДОУ, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в детском саду, индивидуальные консультации с воспитателями ДОУ	Собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в детском саду, индивидуальные консультации с воспитателями ДОУ	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Заведующий ДОУ, психолог

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

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные

7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутри детсадовского опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7.2.осуществить наставничество	Обучения воспитателей других школ над темой	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других детских садах	Март, апрель, май		Заведующий ДОУ, психолог
7.3Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе психолога с воспитателями	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	старший воспитатель
7.4.Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	Заведующий