



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания
педагогов школы-интерната**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры
«Медиация в социальной сфере»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

72 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 22 » января 2021 г.
зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 310/324-2-1
Бобровцева Алена Леонидовна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2021

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА | |
| 1.1 Проблема эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях | 8 |
| 1.2 Психологические особенности эмоционального выгорания педагогов школы-интерната | 8 |
| 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната | 24 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА | |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования | 34 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента | 40 |
| ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА | |
| 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната | 49 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования | 58 |
| 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам школы-интернатов по преодолению эмоционального выгорания..... | 68 |
| 3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику | 73 |

| | |
|--|-----|
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 83 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 88 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната..... | 99 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната | 108 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната | 110 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната..... | 139 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната в практику | 143 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема профилактики синдрома эмоционального выгорания является сегодня актуальной темой. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретённый стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. В связи с этим, одной из приоритетных задач психологии развития, акмеологии, психологии труда является исследование специфических социально-психологических явлений, к числу которых относится и «эмоциональное выгорание» среди профессионалов разных областей труда, разработка программ по их профилактике и коррекции.

В этой связи большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в педагогической сфере. Педагогическая профессия – это одна из тех, которая в большей степени подвержена синдрому эмоционального выгорания. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога вообще, и педагога среднего профессионально образования отличает очень высокая эмоциональная загруженность. Эмоциональное выгорание у педагога обусловлено высокой социальной значимостью и широкой распространённостью. Проблема психологического благополучия учителя является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в педагогической сфере.

Таким образом, актуальность исследования определяется: большой вероятностью возникновения у педагогов разных форм профессиональной деформации, в том числе «эмоционального выгорания», под влияние

сложных условий профессиональной деятельности; недостаточной изученностью проблемы «выгорания» у представителей этой профессии, и особенно у начинающих педагогов – отсутствием надежных, апробированных методик и коррекции явления «эмоционального выгорания».

В отечественной психологии есть немало исследований, посвященных феномену «выгорания» в среде педагогов (О.А. Баронина, Л.М. Митина, А.А. Реан, Т.И. Ронгинская и др.), у медицинских работников (Г.С. Абрамова, Н.В. Козина, Ю.А. Юдчиц и др.), социальных работников (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова и др.); управленцев (Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова и др.), у торгового персонала, менеджеров (Н.Е. Водопьянова, А.Р. Фонарев и др.), у психологов (Е.Г. Лешукова, А.Н. Моховиков и др.).

Цель работы: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность разработанной модели и программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Объект исследования: эмоциональное выгорание педагогов школы-интерната.

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

Гипотеза: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, будет эффективным, если:

- будет разработана модель, которая структурно представлена теоретическим, диагностическим, коррекционным и аналитическим компонентами и реализуется в программе.

- на основании теоретического анализа психолого-педагогической литературы будет разработана и реализована модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-

интерната, средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции;

– в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция».

– в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд основных задач исследования:

1. Изучить проблему эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить психологические особенности эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.
3. Представить модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.
7. Представить психолого-педагогические рекомендации педагогам школы-интернатов по преодолению эмоционального выгорания.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Для данного исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

- 1) диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко).
- 2) методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора.
- 3) шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова).

3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное бюджетное учреждение «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Надежда» (Детский дом № 6) г. Челябинска. В исследовании принимали участие 10 педагогических работников школы-интерната.

Научная новизна заключается в том, что:

- разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната;
- разработана и проверена программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Теоретическая значимость заключается в том, что:

- систематизированы и обобщены зарубежные и отечественные исследования проблемы эмоционального выгорания, конкретизировано понятие «эмоциональное выгорание»;
- расширены теоретические представления эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы профилактики эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, которая может быть использована в практике психологической службы образовательной организации.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

1.1 Проблема эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях

Эмоциональное выгорание включает в себя эмоциональное, психическое, физическое виды истощений. Выгорание рождается и впоследствии растет из-за того, что человек испытывает постоянный стресс на работе. Более всего к эмоциональному выгоранию склонны люди, обладающие повышенным уровнем эмпатии: развитым вниманием и желанием заботиться об окружающих. В профессиональном аспекте необходимо отметить: педагогов и преподавателей, работников медицинской сферы, управляющих и менеджеров, психологов, спасателей, работников сферы правоохранительных органов. Представители перечисленных профессий в большей степени подвергаются эмоциональному выгоранию. Одни из первых работ по изучению эмоционального выгорания появились в XX веке в Соединенных Штатах Америки.

Принято считать, что создатель самой концепции эмоционального выгорания – Г. Фреденбергер, психиатр из США. В своих исследованиях он обозначил термин «burnout», трактуемый в качестве понятия «выгорание» или «сгорание». Ученый использовал слово для описания состояния деморализации, фрустрации и крайней степени усталости сотрудников учреждений психиатрии.

Г. Фреденбергер собрал группу специалистов, являющихся сотрудниками кризисных центров и психиатрических клиник. Ученый первоначально занес в этот ряд людей термин «выгорания». Впоследствии группа специалистов создала совокупность специальностей, связанных с

постоянным тесным общением человека с человеком, а, значит, с большой вероятностью эмоционального выгорания [Цит. по: 21, с. 96].

Эмоциональное выгорание реализуется в повышении уровня безразличия, физическом и психологическом изнеможении. При выгорании человек не с полной отдачей погружается в свою карьеру – старается избежать трудностей, уклоняется от выполнения большого числа работы, испытывает неуверенность в уровне своих профессиональных навыков и осведомленности в определенной сфере. При эмоциональном выгорании проявляется и дегуманизация – это образование отрицательного отношения к людям, которые окружают индивида, к его коллегам [18, с. 5].

Согласно выводам, исследователя в сфере социальной психологии из США, К. Маслач, истощение на физическом и эмоциональном уровнях реализуется в следующих факторах: падение уровня самооценки, появление негативного отношение к выполнению профессиональных обязанностей, утрата сочувствия, понимания других людей (преимущественно коллег), регрессия карьерных достижений [50, с. 11].

Занимаясь изучением проблемы эмоционального выгорания, психологи из разных частей света глубоко анализируют и раскрывают ее специфику, ориентируясь на разные аспекты. В зарубежных исследованиях данная проблема широко освещается и исследуется довольно давно. В отечественной науке же проблема эмоционального выгорания почти не анализировалась и не рассматривалась. Сегодня в науке существует несколько трактовок понятия «выгорание». Выгорание – это, прежде всего, обобщенное название для конкретных видов карьерного кризиса и вытекающих из него составляющих продолжительного профессионального стресса (не всего лишь итоги стресса, а следствие его неконтролируемого протекания) [Цит. по: 71, с.101].

По мнению Г. Фрейденбергера, эмоциональное выгорание – это потеря энергетической заряженности у сотрудников социальных видов профессий, проявляющаяся в ощущении работниками перегруженности

проблемами посторонних людей, впоследствии снижении результативности их работы, уровня достижения своих карьерных целей, торможение их профессиональной деятельности» [Цит. по: 21, с. 105].

Работы К. Маслач в сфере эмоционального выгорания привели к выводу, что данное явление – это синдром, состоящий из трех основных аспектов: деперсонализации, истощении и снижении самооценки с профессиональной точки зрения [50, с. 78].

Под эмоциональным истощением имеется в виду обычно ощущение опустошенности в эмоциональном плане, усталости впоследствии реализации своей работы. Деперсонализация – это проявление циничного отношения сотрудника к процессу труда, а также объектам своей профессиональной деятельности. Частное проявление данного понятия можно проследить в социальной сфере. Здесь деперсонализация подразумевает бесчувственное, даже нечеловеческое отношение к людям, обращающимся за получением различных социальных услуг (например, образовательных). К. Чернисс трактует «burnout» как лишение мотивации к труду, вытекающей из проявления чрезмерных обстоятельств, отсутствие удовлетворенности сотрудника, проявляющаяся в психологическом эскапизме и эмоциональном истощении [Цит. по:11, с. 43].

Одним из первых отечественных исследователей, занимающихся вплотную проблемой эмоционального выгорания, стал Бойко В.В. По его мнению, эмоциональное выгорание – это многоаспектная форма физических, эмоциональных и прочих симптомов, испытываемые сотрудником, неспособным самостоятельно разобраться со стрессом от ограничений по поводу его профессиональной цели и карьерного роста. Эмоциональное выгорание трактуется также и как чувство истощения в эмоциональной и физической сферах, ощущение расстройств и краха, невозможности испытывать сострадание [9, с. 68].

Эмоциональное выгорание начинает проявляться в ходе жизнедеятельности человека. Так оно отличается от различных форм

эмоциональной ригидности, обусловленной физиологическими причинами: качествами нервной системы, уровнем мобильности эмоций, отклонениями психосоматики. Эмоциональное выгорание – это рожденный человеком механизм его психозащиты в качестве полного либо частичного выключения ощущения эмоций (снижение уровня их энергетики) в ответ на психотравмирующие обстоятельства» [9, с. 190].

Выгорание является выработанным стереотипом эмоционального (в основном, профессионального) поведения, в определенной части – функционального стереотипа, который дает возможность личности дозированно осуществлять свою деятельность и продуктивно расходовать энергетические ресурсы, экономно распределять силы [11, с. 31].

Само по себе выгорание В.В. Бойко считает конструктивным явлением. Дисфункциональными становятся лишь его последствия, негативно сказывающиеся на реализации деятельности в профессиональном аспекте и на взаимоотношениях с коллегами [9, с. 49].

Еще одним из советских ученых, изучающих проблему эмоционального выгорания, стал Д. Г. Трунов. Он определил данное понятие в качестве отрицательных преобразований в состоянии и личности сотрудника, как что-то чуждое, приносящее вред индивиду и эффективности его работы [Цит. по: 56, с. 88].

По мнению Д. Г. Трунова, эмоциональное выгорание – это своеобразная форма карьерной деформации личности [Цит. по: 56, с. 91].

Е. Махер, склоняется к тому, что вышеназванные трактовки понятия эмоционального выгорания могут быть дополнены целым рядом симптомов, среди которых выделяются: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания, негативное отношение к людям; негативное отношение к самой работе; скудность набора произведенных действий; излишнее употребление химических агентов: табак, кофе, наркотики, алкоголь; отсутствие аппетита или наоборот переедание; негативная «Я – концепция»; агрессивные чувства (раздражительность,

напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины [Цит. по: 16, с. 95].

По определению Н.Е. Водопьяновой, определяющим фактором формирования эмоционального выгорания выступает длительная стрессовая реакция, рождающаяся из-за протекающих долгое время карьерных стрессов средней интенсивности, которую позволительно анализировать в проблеме личной деформации, реализуемой под действием карьерных стрессов [15, с. 9].

Н. Е. Водопьянова определяет следующие состояния мысли, чувства и действий, сопутствующие выгорание. Чувства: усталость от происходящего, ощущение подавленности и не способность испытывать защищенность, отсутствие желаний, страх ошибиться, боязнь ситуаций без контроля, ощущение боязни быть не в полной мере сильным и совершенным [15, с. 23].

Мысли о несправедливости действий по отношению к себе лично, о незаслуженном положении в социуме, малой оценки других представителей социума карьерных усилий личности, о своем недостаточном идеале. Действия: критика окружающих и себя, желание стать замеченным или, наоборот, незаметным, желание реализовать все идеально либо отсутствие старания. Итак, перечисленные выше характеристики личности можно трактовать как факторы риска в аспекте рождения эмоционального выгорания. Как одно из состояний этого феномена, Н.Е. Водопьянова вычленяет пониженный уровень чувства собственного достоинства, проявляющееся внешне как неполная удовлетворенность своим статусом, доходящая до ощущения раздражения и даже зависти в отношении людей, обладающих большим успехом. Их достижения, с точки зрения человека, испытывающего эмоциональное

выгорание, считаются случайными, он начинает чувствовать собственную невозможность сравниваться с ними [15, с. 26].

По мнению академика П.И. Сидорова, эмоциональное выгорание – это процесс планомерной потери энергии в эмоциональной, когнитивной и физической сферах, реализуемый в рамках истощения, проявляющегося в эмоциональном и умственном аспекте, физическом утомлении, отстраненности и падении степени довольствования реализации своих профессиональных обязанностей [Цит. по: 41, с. 8].

Во многом из отсутствия самоуважения вытекают трудоголизм, повышенная мотивация успеха, желание к идеальному результату. Любое снижение результативности, даже по объективным причинам, способно вызвать неадекватную реакцию: начиная с замыкания в себе и ощущения депрессивного состояния, заканчивая поиском виновного в проблемах и реализации агрессивного поведения по отношению к «виновному».

Изучением эмоционального выгорания в сфере профессий «человек-человек» занималась доктор психологических наук Г.И. Макарова. Она трактует эмоциональное выгорание в качестве планомерной потери энергии в эмоциональной, когнитивной и физической сферах, реализуемый посредством симптомов эмоционального и умственного истощения, физического бессилия, ощущении отстраненности и падения довольствованием результативностью работы [Цит. по: 43, с.56].

Именно эмоциональное выгорание в педагогической сфере особенно заинтересовало К. Маслач. Ею был сделан ряд исследований, показавших, что эмоциональное выгорание не приходит единомоментно, а состоит из трех этапов [50, с. 77]:

1. Первая стадия начинается с притупления эмоций, чувств и переживаний. Испытывают изменения реакции физиологии: учащается сердцебиение, появляются повышенное давление и температура, головные боли, падает иммунитет. Могут проявляться отдельные сбои в аспекте выполнения различных функций, произвольного поведения, возможны

фрагментарные «провалы» в памяти. Наступает состояние тревожности, человек испытывает беспокойство и не достаточную удовлетворенность результатами своего труда.

2. На второй стадии реализуются две совокупности симптомов: с одной стороны, это отрицательные мысли по поводу себя из-за чувств, возникающих по отношению к воспитанникам, а с другой - отрицательное (циничное и обезличенное) отношение ко всем индивидам в принципе. К тому же в данной стадии проявляются явные устойчивые симптомы соматики: учащение простудных заболеваний, головные боли (обычно по вечерам), чувство раздражительности.

3. Третья стадия – полное выгорание. Эмоциональное отношение человека к миру становится примитивным, преобразуется мнение по поводу жизненных ценностей, приходит равнодушие к происходящему.

Тут уместно и развитие физических и психологических проблем хронической природы: язва, депрессия, гипертония, неврозы. Предпринимаемые попытки заботы о себе обычно не дают никаких результатов, а помощь профессионалов может не приводить к быстрому облегчению. В.В. Бойко расширил исследования К. Маслач в сфере изучения эмоционального выгорания у работников педагогической области. Он пришел к выводу, что ход эмоционального выгорания происходит поэтапно и для каждого этапа характерны специфичные признаки, вызванные конкретными факторами [9, с. 25].

На каждом этапе стресса рождаются определенные черты развивающегося эмоционального выгорания (4 симптома на каждый этап) [10, с. 209]: Фаза тревоги (напряжение) или эмоциональное истощение:

1. Переживание последствий травмирующих психику обстоятельств.
2. Не достаточный уровень удовлетворения собой.
3. Загнанность в клетку.
4. Тревога и депрессия.

Фаза сопротивления (резистенции) или деперсонализация

1. Некорректные избирательные эмоциональные реакции.
 2. Эмоционально-нравственная дезориентация.
 3. Рост области экономии эмоций.
 4. Редукция профессиональных обязанностей.
- Фаза истощения или снижение профессиональных достижений.
1. Эмоциональный дефицит.
 2. Эмоциональная отстраненность.
 3. Личностная отстраненность (деперсонализация).
 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Традиционно эмоциональное выгорание анализируют в контексте проблемы карьерной дезадаптации, профессиональной деформации. Н.В. Гришина и Т. Форманюк трактуют «профдеформацию» в качестве определенных сформированных в профессии личностных аспектах, обладающих отрицательным оттенком и проявляющимся в основном в карьерной сфере [Цит. по: 15, с. 29].

Выгорание – это абсолютно профессиональное явление, характеризующееся равнодушием, эмоциональной черствостью и жесткостью в отношении воспитанника [Цит. по: 15, с. 34].

Эмоциональное выгорание включает в себя стадии, обусловленные конкретными факторами и определенными симптомами. Исследователи в сфере психологии определяют 5 основных совокупностей симптомов, типичных для эмоционального выгорания [9, с. 38]:

1. Симптомы на физическом уровне (усталость, физическое утомление, истощение; изменение массы тела; недосып, бессонница; ухудшение общего состояния здоровья и т. д. [9, с. 40];

2. Симптомы на эмоциональном уровне (дефицит эмоций; пессимистический настрой, цинизм и безразличие как в работе, так и в личной жизни; усталость; чувство беспомощности и безнадежности; агрессивность и т.д.) [9, с. 41];

3. Симптомы на поведенческом уровне (ненормированный график работы, проявление усталости и желания отдохнуть в рабочее время; безразличное отношение к пище; снижение физической нагрузки; поиск оправданий к употреблению табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи – к примеру, падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение) [9, с. 41];

4. Состояние на интеллектуальном уровне (снижение заинтересованности в новых теориях и идеях в работе, к иным подходам в решении сложных вопросов; скука, тоска, апатия, снижение вкуса к жизни; предпочтение избитым шаблонам, рутине, нежели творчеству в работе; цинизм либо безразличное отношение к нововведениям; малая степень участия либо полный отказ от участия в экспериментах по профессиональному развитию – тренингам, дополнительному образованию и т.д. [9, с. 42];

5. Симптомы на социальном уровне (снижение социа́тивности; уменьшение интереса к досуговым мероприятиям, увлечениям и хобби; ограничение соцконтактов рабочей сферой; скудные взаимоотношения на работе и дома; ощущение «вакуума», непонимания окружающих и окружающими; чувство недостаточной поддержки семьи, друзей, коллег) [12, с. 42].

Таким образом, эмоциональное выгорание по В.В. Бойко – это система физических, эмоциональных симптомов, испытываемыми сотрудником, неспособным разобраться со стрессом, вызванный ограничивающими рамками в адрес его профессиональных целей и личной карьеры. Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались такие отечественные психологи, как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и др. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер,

Е. Хартман и др. Эмоциональное выгорание включает в себя стадии, характеризующиеся конкретными факторами и рядом симптомов. Ученые в психолого-педагогической области выделяют 5 базовых групп симптомов, типичных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; когнитивные; социальные.

1.2 Психологические особенности эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

Педагог – это, прежде всего, человек, прошедший необходимую профессиональную подготовку, обладающий определенными знаниями, благодаря которым у него есть возможность на должном уровне вести свою профессионально-педагогическую деятельность. Специфика профессии педагога отражена, прежде всего, в ее природе. Данная профессия обладает гуманистической направленностью. В процессе образования, перед педагогом часто возникают две базовые проблемы, которые необходимо решить: адаптивная и гуманистическая. Реализация адаптивной функции подразумевает повышение уровня приспособляемости обучающегося к требованиям образовательной организации и процесса обучения. Осуществление гуманистической функции педагога имеет вектор развития личности обучающихся, раскрытие их творческого потенциала. Педагог в ходе осуществления им профессиональной деятельности развивает личность детей, ориентируясь в этом процессе на культуру, традиции, религию того общества, в котором он живет [Цит. по: 36, с. 13].

Педагог общеобразовательного учреждения в процессе осуществления своей профессиональной деятельности ориентируется на 3 главных функции: обучающую, воспитывающую, развивающую. Таким образом, профессия педагога действительно наполнена разными факторами, способными вызвать эмоциональное выгорание. Среди них можно выявить следующие: повышенную степень коммуникации, высокий

уровень ответственности, возможное игнорирование, обесценивание со стороны руководства и коллег профессиональной значимости педагога. Современный социум задает идеалистичный образ социально-значимого, уверенного в себе, имеющего успех, самостоятельно принимающего решения, ответственного за их последствия, обладающего призванием, способным продвигаться по карьерной лестнице педагога.

К сожалению, большое количество педагогов, стремясь достигнуть заданного социумом уровня, тратят большой объем энергии и сил, чтобы ему соответствовать, быть нужным в обществе. Но для реализации и дальнейшего поддержания этого образа педагог должен обладать внутренними ресурсами, позволяющими черпать эту энергию [17, с. 64].

Профессия педагога наиболее уязвима для развития эмоционального выгорания, потому что это одна из специальностей, относящаяся к альтруистическому типу. Для эмоционального выгорания характерны ярко проявляющиеся структурные черты, такие как: истощенность в эмоциональном плане, деперсонализация, редукция карьерных достижений. По мнению К. Маслач, эмоциональное истощение чувствуется личностью как эмоциональное перенапряжение, ощущение опустошенности и недостатка, исчерпанности багажа эмоциональных ресурсов. Человек не способен отдаваться делу, как это было прежде, он испытывает приглушенность, притупленность своих эмоций, иногда даже у него случаются эмоциональные срывы [50, с. 42].

По мнению Н.Д. Левитова, тенденция роста отрицательного отношения к работе и есть деперсонализация. Растет уровень обезличенности, коммуникация становится лишь формальностью. Отрицательные установки, обладающие скрытой формой, могут сначала реализовываться во внутреннем подавляемом раздражении, находящее свое проявление со временем во внешнем мире в формате неконтролируемых вспышек раздражения или ситуаций конфликта [Цит. по: 43, с. 27].

Ощущения падения уровня компетентности, не достаточное удовлетворение самим собой, снижение ценности своей профессиональной деятельности, отрицательное восприятие себя в профессиональной области - все это характерно для редуцирования личных (персональных) достижений. Проявляется чувство вины, падает профессиональная самооценка наравне с личной, сотрудник начинает чувствовать свою несостоятельность, полное или частичное безразличие к работе [43, с. 34].

Исследователи выделяют 3 этапа эмоционального выгорания у педагогов:

1 – этап: педагоги сами у себя замечают заминки при реализации своих функций и профессиональных обязанностей, могут забывать важные и значимые моменты. Начинают испытывать страх ошибки, у них повышается самоконтроль, какой провоцирует многократное выполнение «пустых» действий в ходе работы. Все это осуществляется из-за возникновения нервно-психической напряженности [15, с. 77];

2 – этап: резко снижается интенсивность и эффективность работы, наблюдается отсутствие интереса. Потребность в коммуникации слабеет либо теряется вовсе. Повышается уровень апатии и безразличия, наблюдаются некоторые соматические симптомы [15, с. 78];

3 – этап: на данной стадии реализуется выгорание. Здесь можно видеть ярко выраженное отсутствие интереса сотрудника к педагогической деятельности, а также и к жизни в общем ее проявлении (безразличие, нежелание коммуницировать с людьми, чувство постоянной усталости и т.д.) [15, с. 78].

Благодаря научным исследованиям в этой области, были определены факторы, привлекающие внимание. Они были разделены на 2 крупных блока: организационные и индивидуальные. Организационные факторы представляют собой материальные условия, в каких находится человек, и социально-психологические условия его профессиональной деятельности, условия его работы. При анализе этих факторов акцентировалось внимание

на временных параметрах самого процесса и объема проводимых педагогом занятий. Выводы исследователей подтверждают, что сверхурочная нагрузка, длительный рабочий день способствуют появлению эмоционального выгорания [19, с. 24].

Содержание труда. Эта группа факторов содержит количественные и качественные подходы к работе педагога с обучающимися. Определяется внутренняя специфика труда, в нее входит число и частота обслуживания, а также степень глубокой коммуникации. К примеру, превышающее число обучающихся в классе (более 25 человек) провоцирует недостаточный контроль обучающихся либо его отсутствие, что выступит ярко проявляющимся фактором, способствующим эмоциональному выгоранию. Кроме того, в общеобразовательных организациях, часто возникает необходимость плотной работы с обучающимися, живущих в неблагополучных семьях. Взаимодействие с такими детьми также может приводить к эмоциональному выгоранию [13, с. 42].

Социально-психологические факторы. Согласование между социально-психологическими взаимоотношениями педагога с объектом, а также согласование их трудовой деятельности определяют 2 направления. Одно из направлений тесно связано с позицией педагогов в отношении к обучающимся и их специфичным индивидуальным характеристикам. Здесь можно проследить связь социально-психологического аспекты и эмоционального выгорания. На эту связь могут влиять особенности профессиональной деятельности. Второе из направлений связано, прежде всего, с атмосферой в коллективе обучающихся. В данном направлении можно четко выявить отношение обучающихся к педагогу, а также их отношение к процессу обучения, что тоже может обуславливать проявление у педагога эмоционального выгорания [16, с. 100].

Принято считать, что в профдеятельности педагога существуют характерные специфические черты, например: значительный объем информации, который может вызвать стресс. Педагог физически не

успевают решить поставленные перед ним задачи, принимать взвешенные, правильные решения с необходимой повышенной степенью личной ответственности. В связи с чем, у педагога копятся обиды, рождаются деформации личности, проявляются блоки, ведущие к нарушениям в речевом и двигательном поведении [46, с. 71].

К индивидуальным факторам относят социально-демографические и личностные специфические характеристики. В. Е. Орел, пришел к выводу, что из всей совокупности социально-демографических черт самую тесную связь с эмоциональным выгоранием имеет возраст и стаж [Цит. по: 42, с. 101].

Согласно социально-демографическим исследованиям, специальность педагога находится в ряду напряженных и энергозатратных, что приводит к спаду на эмоциональном плане. На ментальное здоровье педагогов влияют социальные, экономические, жилищные, бытовые условия. На повышение уровня психического напряжения влияет и специфика профессиональных будней. Многие из числа педагогов, осознавая собственные специфические черты и индивидуальные реакции реагирования в условиях стрессовых ситуаций, применяют разнообразные защитные механизмы в целях снизить растраты своих энергоресурсов. По мнению Ю.Л. Львовой, причинами снижения эффективности профессиональной деятельности педагогов общеобразовательных учреждений, выступают [Цит. по: 24, с. 28]:

1) мотивация педагога внедрить новые либо модернизировать уже имеющиеся достижения науки с последующим неполучением в короткое время ожидаемых результатов; отсутствие ожидаемой реакции обучающихся;

2) осознание неэффективности устаревших приемов, шаблонных ресурсов, действий, средств, методов и пр. в своей профессиональной деятельности, решение необходимости внесения чего-либо нового;

3) критика и отрицание педагогическим коллективом либо отдельными коллегами педагога, его инноваций: в связи с этим происходит повышение уровня тревожности, снижение самооценки, уход в себя.

Т. Форманюк, приходит к выводу, что проявление феминизации специальности педагогов негативно влияет на состояние их здоровья. Например, если обратиться к статистике заболеваемости психическими болезнями, то у представителей женского пола уровень подверженности стресса выражен более четко, чем у представителей мужского пола [74, с. 36].

Личностные особенности. Педагоги, имеющие завышенные требования к себе, больше подвержены эмоциональному выгоранию. По данным работы Н. А. Аминова, люди, выбирающие для себя педагогическую профессию, обладают следующими личностными особенностями: слабой, функционально подвижной и активной нервной системой; социальной направленностью интеллекта, направленностью на группу и социальной ориентацией на совместные виды деятельности [цит. по 2, с. 26].

Н.А. Аминов, считает, что личностные характеристики создают стимул для появления и прогрессирования эмоционального выгорания [2, с. 45].

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

- высокий уровень потребности в коммуникации, развитые коммуникативные черты;
- высокая степень толерантности и эмпатии к людям;
- гибкое, развитое оперативно-творческое мышление, быстрая ориентация в изменяющихся обстоятельствах;
- способность испытывать и чувствовать связь в коммуникации, поддерживать осуществление взаимной связи, повышенная степень самореконтоля (мимика, жестикуляция, тембр, темп, способность

управлять телом), способность владеть своими мыслями, настроением, чувствами, умение снимать мышечные блоки.

- способность к прогнозированию возможных ситуаций, воздействий и вытекающих последствий.

- развитые вербальные способности: общекультурное развитие, хорошо развитая речь, богатый лексический багаж, верный отбор средств языка;

- умение владеть искусством педагогических переживаний, способных воздействовать на учащихся в требуемом направлении;

- умение к импровизации, к применению различных средств воздействия (убеждение, внушение, заражение, применение разных методов воздействия, «приспособлений» и «пристроек»).

Л.Н. Антилогова уверена, что все качества личности не способны заменить степень развитости профессионализма, если они не подкреплены качественным профильным обучением. Определенные качества личности обладают профессионально-ценностной характеристикой. Они нужны в качестве условия и достаточны для педагога, но несут еще одну важную задачу: сохраняют физическое и психическое здоровье педагога, укрепляют его внутренние силы [6, с. 45].

Все свойства личности, которые отмечает Л.Н. Антилогова, – наиболее важные составляющие в структуре профессионально необходимых качеств педагога. Недостаточный уровень развитости либо вовсе отсутствие этих черт способно привести к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, профессию педагога относят к разряду стрессовых профессий, подразумевающей наличие высоких качеств самообладания и выработанных механизмов самоконтроля. В данной работе мы изучили особенности, оказывающие значительное влияния на проявление и прогрессивность эмоционального выгорания педагогов: организационные (материальные составляющие среды, в которой находится педагог;

содержание трудовой деятельности), социально-психологические (анализ взаимодействия между педагогами и объектом их профессиональной деятельности) и индивидуальные факторы (социально-демографические характеристики и особенности личности). В нашем исследовании мы более подробно рассмотрим личностные особенности педагогов, определим уровень их проявления.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

Согласно определению И. В. Дубровиной, психологическая коррекция – это отдельная форма психолого-педагогической деятельности по коррекции специфичных черт развития психики, не соответствующих по заданной в сфере возрастной психологии системе критериев и теоретической «оптимальной» модели данного развития, заданной норме или, вернее будет сказано, возрастному критерию как идеальному способу развития детей на определенном этапе онтогенеза [Цит. по: 25, с.109].

По мнению А.Б. Петровой, психолого-педагогическая коррекция – совокупность действий по коррекции определенных черт развития психики, не соответствующих установленной системе критериев и «оптимальной» модели поведения.

Психологическая коррекция – система нацеленных на коррекцию психологии либо поведения индивида мер, с помощью специально разработанных методов психологического воздействия [39, с.408].

При реализации исправительных действий важно учитывать следующие принципы:

1. Принцип единства коррекции и развития. Этот принцип означает, что вывод о том, что коррекция нужна, делается исключительно, исходя из психолого-педагогического анализа условий (внутренних и внешних) развития ребенка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального развития. Он

регламентирует индивидуальный подход к психологии ребенка и учет особенностей его возрастных специфик.

3. Принцип коррекции сверху вниз. Данный принцип, основанный Л.С. Выготским, регламентирует направление коррекции. Также принцип значит, что свое психолог должен учитывать специфику последующего этапа развития ребенка и главным наполнением коррекции необходимо считать образование «зоны ближайшего развития» индивида [21, с.399].

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекции возможно осуществить и поставить исключительно на базе полной диагностики и оценки ближайшего гипотетического прогноза, определяющегося зоной ближайшего развития.

5. Активный принцип осуществления коррекции.

Этот принцип подразумевает выбор средств, путей и методов для осуществления цели коррекции. Он состоит в осознании того, что активность ребенка – главная движущая сила его развития, она подразумевает реализацию психолого-педагогической коррекции посредством осуществления определенных видов деятельности подростка, при взаимодействии со взрослым [13, с. 66].

Планирование и реализация моделирования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната 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 структурированные и выстроенные по принципу иерархии (распределенная по уровням) цели системы, программы, плана, где определена генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели I, II и последующих уровней («ветви»). Термин «дерево целей» обусловлен тем, что в виде схемы определены ряды уровней, распределенных по целям, и внешне соотносятся с образом перевернутого

дерева [19, с.78].

Метод дерева целей направлен на создание более или менее стабильной иерархии целей, проблем, направлений. Для осуществления этого при построении первоначального варианта структуры необходимо брать во внимание закономерности счета и руководствоваться правилами создания иерархических систем.

Этот способ широко применяется для прогнозирования вероятных 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 соотносится с «кроной» дерева, а ниже в несколько ярусов – это локальные цели (задачи), обеспечивающие реализацию 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 работах исследователя отмечается, что в качестве способа планирования дерево целей представлено в виде как траекторных, задающих вектор движения к определенным стратегическим целям, так и точечные, задающие вектор для реализации тактических целей, характеризующих уровень близости к заданным целям по заданной траектории [27, с. 106].

Вышеизложенное составило базу для моделирования дерева целей и

психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели (Рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность разработанной модели и программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

1. Изучить теоретические основы психолого-педагогического обеспечения эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

1.1. Изучить проблему эмоционального выгорания в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Выявить психологические особенности эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

1.3. Теоретически обосновать процесс психолого-педагогического обеспечения эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

2. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического обеспечения эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты эксперимента.

3. Представить содержание и результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического обеспечения эмоционального выгорания педагогов школы-интернат.

3.1. Описать программу психолого-педагогического обеспечения эмоционального выгорания педагогов школы-интернат.

3.2. Провести анализ эффективности опытно-экспериментального исследования.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции

эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

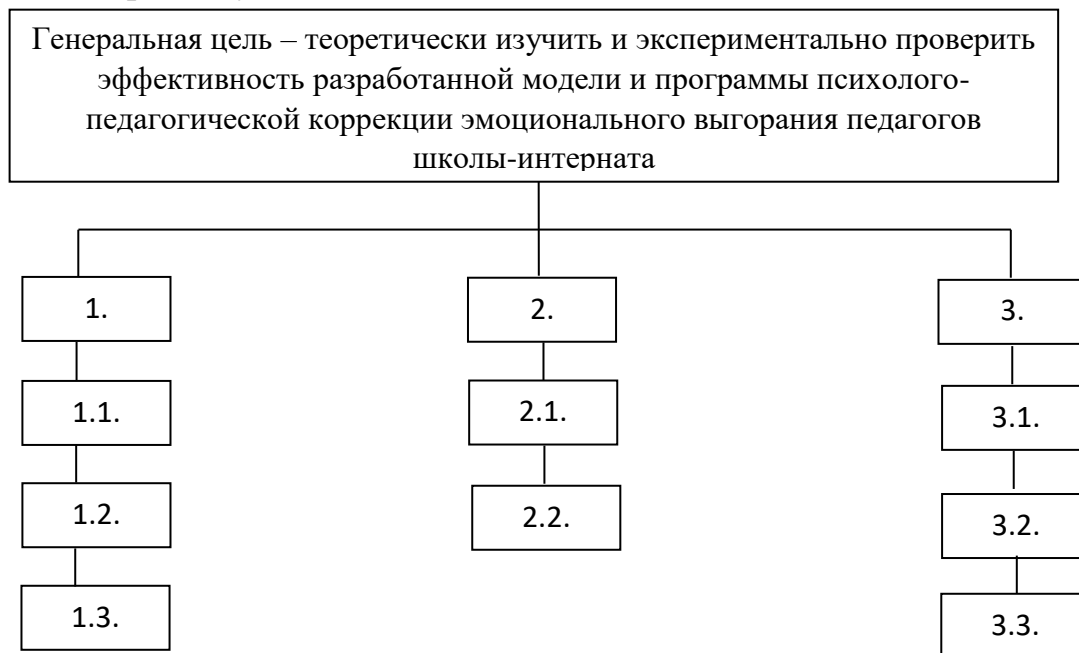


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогического обеспечения коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интернат

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интернат. Модель – это, как принято считать, искусственно сформированный объект в формате схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с.109].

Под «моделью» в педагогике и психологии принято понимать совокупность объектов или знаков, содержащую определенные важные свойства, качества и связи предметов [21, с.303].

Моделирование в психологии – создание моделей реализации определенных психологических закономерностей с целью формальной проверки их работоспособности [38, с.75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность можно определить посредством совокупности мероприятий, проводимых конкретными исполнителями, выделяющих для этого нужные 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.

Целенаправленная реализация психокоррекции происходит посредством психокоррекционного комплекса, содержащего ряд блоков, связанных друг с другом. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психокоррекционный комплекс содержит 4 главных блока: теоретического, диагностического, коррекционный, аналитического [19, с.82].

На основании вышеперечисленного была реализована теоретическая модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интернат (Рисунок 2).

Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната 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 школы-интерната, необходимо провести следующие мероприятия:

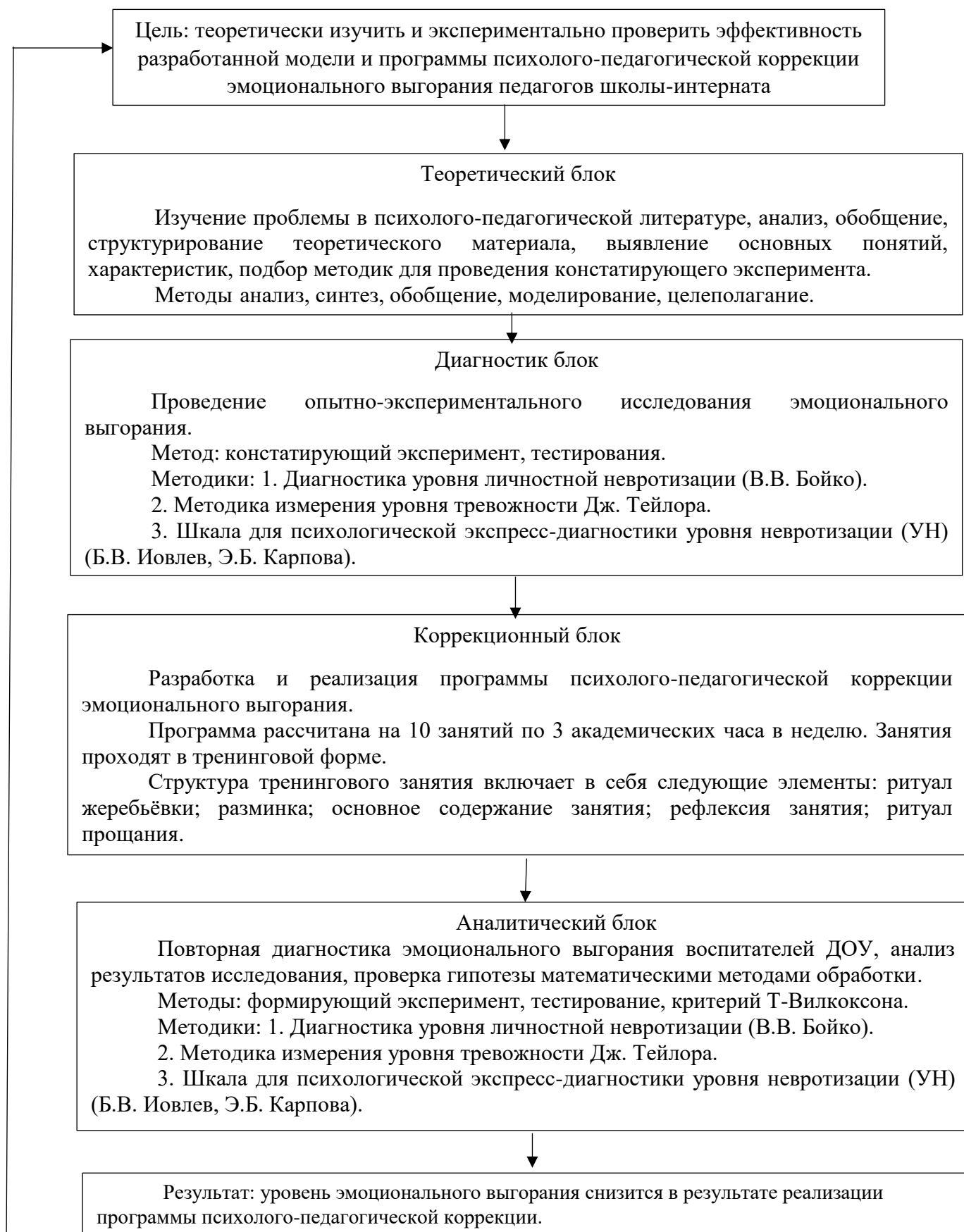


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания школы-интернат

1. Теоретический блок – сортировка и изучение информации по проблеме коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок – выявляет, на каком уровне эмоциональное выгорание проявляет себя у педагогов школ-интерната. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования эмоционального выгорания.

3. Коррекционный блок – проведение коррекционной работы с воспитателями. Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с педагогами. Общая продолжительность 30 часов. Программа рассчитана на 10 занятий по 3 академических часа в неделю. Занятия проходят в тренинговой форме.

Структура тренингового занятия включает в себя следующие элементы:

1. Ритуал жеребьевки. Цель – сплотить и создать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка. Цель – настроить на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

3. Основное содержание занятия. Цель – ознакомить и обучить владению многофункциональными техниками, направленными одновременно на актуализацию личностных ресурсов и динамическое развитие группы.

4. Рефлексия занятия. Цель – дать эмоциональную (понравилось – не понравилось) и содержательно – смысловую (чему научились, что поняли, какой вывод) оценку.

5. Ритуал прощания. Цель – сплотить и создать атмосферу группового доверия и принятия.

9. 4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику

по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а также применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. Так же в данный блок входит разработка рекомендаций воспитателям, психологам, администрации образовательных организаций по снижению и профилактики уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. В итоге по проведённым мероприятиям можно будет проследить реализацию цели по снижению и профилактике уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. И разработка технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, выстроенные по принципу иерархии (распределенная по уровням) цели системы, программы, плана, где определена главная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели I, II и последующих уровней («ветви»). Также была построена модель психолого-педагогического обеспечения коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Выводы по 1 главе

Эмоциональное выгорание по В.В. Бойко – это система физических, эмоциональных симптомов, испытываемыми сотрудником, неспособным разобраться со стрессом, вызванный ограничивающими рамками в адрес его профессиональных целей и личной карьеры. Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались такие отечественные психологи, как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и др. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального

выгорания в профессиях «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и др. Эмоциональное выгорание включает в себя стадии, характеризующиеся конкретными факторами и рядом симптомов. Ученые в психолого-педагогической области выделяют 5 базовых групп симптомов, типичных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; когнитивные; социальные.

Профессию педагога относят к разряду стрессовых профессий, подразумевающий наличие высоких качеств самообладания и выработанных механизмов самоконтроля. В данной работе мы изучили особенности, оказывающие значительное влияния на проявление и прогрессивность эмоционального выгорания педагогов: организационные (материальные составляющие среды, в которой находится педагог; содержание трудовой деятельности), социально-психологические (анализ взаимодействия между педагогами и объектом их профессиональной деятельности) и индивидуальные факторы (социально-демографические характеристики и особенности личности). В нашем исследовании мы более подробно рассмотрим личностные особенности педагогов, определим уровень их проявления.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, выстроенные по принципу иерархии (распределенная по уровням) цели системы, программы, плана, где определена главная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели 1, 2 и последующих уровней («ветви»). Также была построена модель психолого-педагогического обеспечения коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогического обеспечения коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме психолого-педагогического обеспечения эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; выявить психологические особенности эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; представить модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; определить этапы, методы и методики исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный. Выявлены показатели эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; определены этапы, методы и методики исследования; дана характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

Третий этап – контрольно-обобщающий. Проведен качественный и количественный анализ полученных результатов опытно-экспериментального исследования; составлена программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Для достижения поставленной цели и решения указанных задач были использованы методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

1. Диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко).
2. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора.
3. Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова).
3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Изучение литературы способствует анализу теоретических представлений различных авторов, по данной проблеме, а также изучению пособий, практикумов по психологии [39, с. 147].

Анализ литературы – это метод научного исследования, подразумевающий операцию мысленного или реального разделения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, который реализуется в процессе познавательной или предметно-практической деятельности человека [39, с. 12]

Синтез – метод, который позволяет соединить различные элементы, стороны объекта в единое целое, которое осуществляется как в практической деятельности, так и в процессе познания [39, с. 35].

Обобщение – метод позволяющий выделить и фиксировать относительно устойчивые, инвариантные свойства предметов и их отношений [39, с. 22].

Эксперимент предполагает получение материалов, посредством моделирования и воспроизведения определённой ситуации. Констатирующий эксперимент – это психологический метод, устанавливающий существование конкретного явления или объекта [39, с. 224].

Эксперимент может стать констатирующим только в том случае, если перед исследователем стоит задача выявления существующего

состояния, а также уровня сформированности определенного свойства, либо же изучаемого фактора [39, с. 123].

Констатирующий эксперимент – это метод, позволяющий установить наличное состояние знаний, умений и навыков (особенностей развития).

Тестирование – стандартизированное испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий [39, с. 582].

Тестирование в строгом смысле слова есть психодиагностическая процедура. В зависимости от предмета измерения выделяют тесты: интеллекта, способностей, достижений, личности, межличностные. По характеру тестовых заданий различают вербальные, образные, практические и комбинированные [39].

По форме предъявления заданий тесты подразделяются на бланковые, аппаратные, рисуночные и устные. В зависимости от количества испытуемых – индивидуальные и групповые, по времени выполнения – тесты скорости и результативности. Использование метода тестов для исследований требует наличия как общепсихологических знаний, так и компетентности в области теории и практики измерения.

Формирующий эксперимент – метод, используемый в психологии для отслеживания изменений в психике ребенка во время активного влияния исследователя по теме. Синонимы – преобразующий, конструктивный, образовательный, формирующий, генетический опыт – моделирование; метод формирования активной психики. Форма естественного опыта, характерная тем, что изучение определенных психических процессов происходит с их сознательным формированием [39].

Предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного и целенаправленного воздействия исследователя на субъекта - в процессе формирования его психики. Он основан на подходе к развитию психики как явления, управляемого обучением и образованием; из этого следует,

что сам процесс обучения, который определяет это развитие, не может быть проигнорирован [39, с. 251].

Целеполагание – фаза первичного управления, которая предусматривает определение общей цели и набора целей (дерева целей) в соответствии с целью (миссией) системы, стратегическими параметрами и стилем решаемых задач.

Моделирование – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [39, с.147].

Использовались следующие методики.

1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (Приложения 1).

Цель: выявление уровня сформированности «эмоционального выгорания» и определения ведущих симптомов «выгорания».

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, позволяет выявить сформированность таких фаз стресса, как «напряжение», «резистенция», «истощение» и ведущие симптомы «выгорания».

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.

2) методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: изучение уровень тревожности педагогов школы-интерната.

Анкета состоит из 50 утверждений. Для удобства использования каждая выписка предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Согласно инструкциям, испытуемый размещает карточки справа и слева в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тест длится 15-30 минут.

3) шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова). (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Цель: определение степени выраженности невротизации. Анкета предназначена для людей старше 15 лет. Он предоставляется устно или письменно, вместе с инструкциями, содержащимися в анкете, и формой для написания ответов. Для заполнения формы нет ограничений по времени, но мы рекомендуем вам без колебаний отвечать на вопросы как можно скорее. Исследование можно проводить как индивидуально, так и в группах.

T-критерий Вилкоксона.

В нашем случае используется для сопоставления показателей эмоционального выгорания до и после опытно-экспериментального исследования, на выборке из 10 испытуемых, позволяя установить выраженность и направленность изменений в ходе реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания. Сопоставление полученных результатов производится по следующему алгоритму:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.

2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным сдвигом.

3. Согласно алгоритму ранжирования, проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, и проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

4. Отметить каким-либо способом ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении.

Подсчитать их сумму T . Определить критические значения T для данного объема выборки [42].

И.П. Гайдышев описывает его как непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната проходило в три этапа: поисково-подготовительный; экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для достижения цели и решения поставленных задач исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната были использованы следующие методы: теоретические (анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В. Бойко, «Методика измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова); методы количественной обработки данных: T -критерий Вилкоксона. Выбор эмпирических методик для исследовательской работы обусловлен поставленными задачами и контингентом испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная база исследования Муниципальное бюджетное учреждение «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Надежда» (Детский дом № 6) г. Челябинска.

Основная деятельность – предоставление социальных услуг с обеспечением проживания.

Наименование социальной услуги: содержание и воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в учреждении.

Категории потребителей: дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети одиноких матерей (отцов), а также дети безработных, беженцев, вынужденных переселенцев, а также из семей, пострадавших от стихийных бедствий и не имеющих постоянного места жительства, на срок не более одного года в возрасте от 3 до 18 лет

Социальные услуги предоставляются в стационарной форме при постоянном круглосуточном проживании.

Получателям социальных услуг с учетом их индивидуальных потребностей предоставляются следующие виды социальных услуг:

1. Социально-бытовые, направленные на поддержание жизнедеятельности получателей социальных услуг в быту;

2. Социально-медицинские, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем организации ухода, оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья;

3. Социально-психологические, предусматривающие оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде, в том числе оказание психологической помощи анонимно с использованием телефона доверия;

4. Социально-педагогические, направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности получателей социальных услуг, формирование у них позитивных интересов (в том числе в сфере досуга), организацию их досуга, оказание помощи семье в воспитании детей;

Численность клиентов по муниципальному заданию – 40.
Численность респондентов составило 10 педагогов школы-интерната.

В группе испытуемых была проведена диагностика по методикам:

1. Диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко).
2. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора.
3. Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова).

Диагностика проводилась последовательно, с целью определения уровня сформированности эмоционального выгорания у педагогов школы-интерната.

Проанализируем результаты исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Распределение степени выраженности эмоционального истощения учителя (фаза напряжения) отображено на рисунке 4, в таблице 1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Анализ полученных результатов исследования по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко позволяет сделать вывод о том, что низкий уровень эмоционального выгорания – 40 % (4 человека). Педагоги не переживают психотравмирующую ситуацию, спокойны и жизнерадостны.

Средний уровень – 40 % (4 человека). Для испытуемых характерны такие качества, как переживание психотравмирующих обстоятельств, недовольство собой, беспокойство, депрессия. Такие симптомы характеризуются негодованием, отчаянием и затем приводят

к нерешительности в возникающих ситуациях.

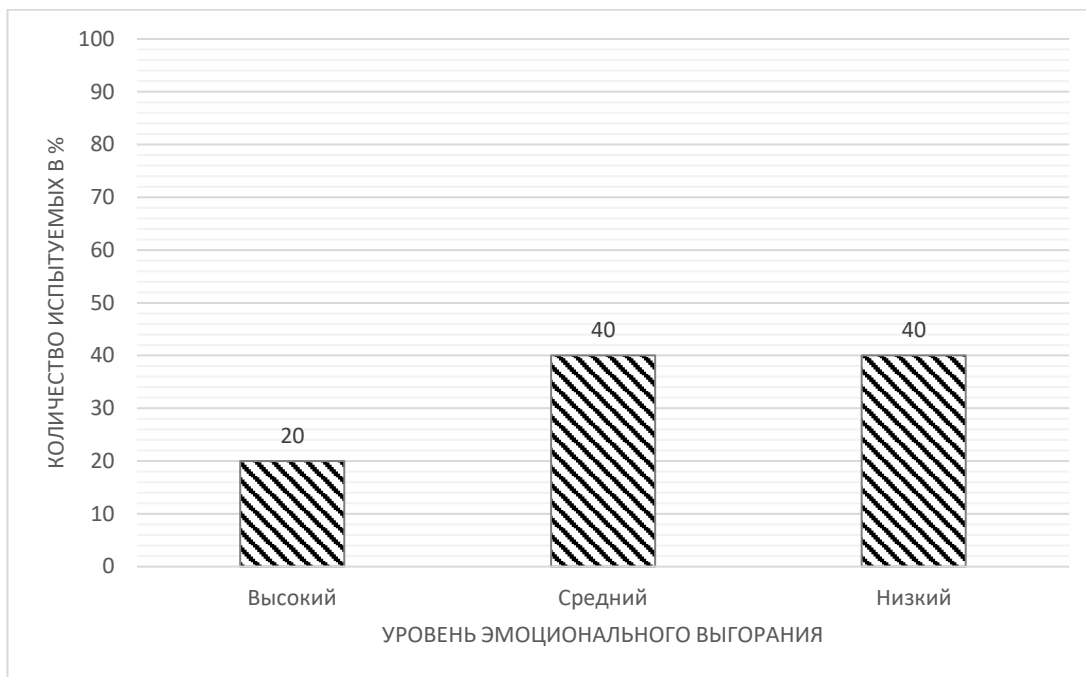


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза напряжения)

Высокий уровень – 20 % (2 человека). Респонденты чувствуют себя беспомощными. У учителя могут быть личные опасения, которые разочаровывают его самих, на рабочем месте или в выбранной профессии в целом. Постепенно учитель может быть недоволен выбранной профессией, должностью или выполняемыми задачами. В беседе с психологом также выяснилось, что у таких учителей нарастает эффект эмоциональной передачи – вся энергия направляется только во внутреннюю среду, а не во внешнюю. У данной группы педагогов происходит наблюдается повышение психической энергии, которое может происходить из-за того, что учителя думают о неудовлетворительных аспектах своей работы, что позволяет достичь очень больших объемов психологической защиты.

Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза резистенции) представлены на рисунке 5, в таблице 1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

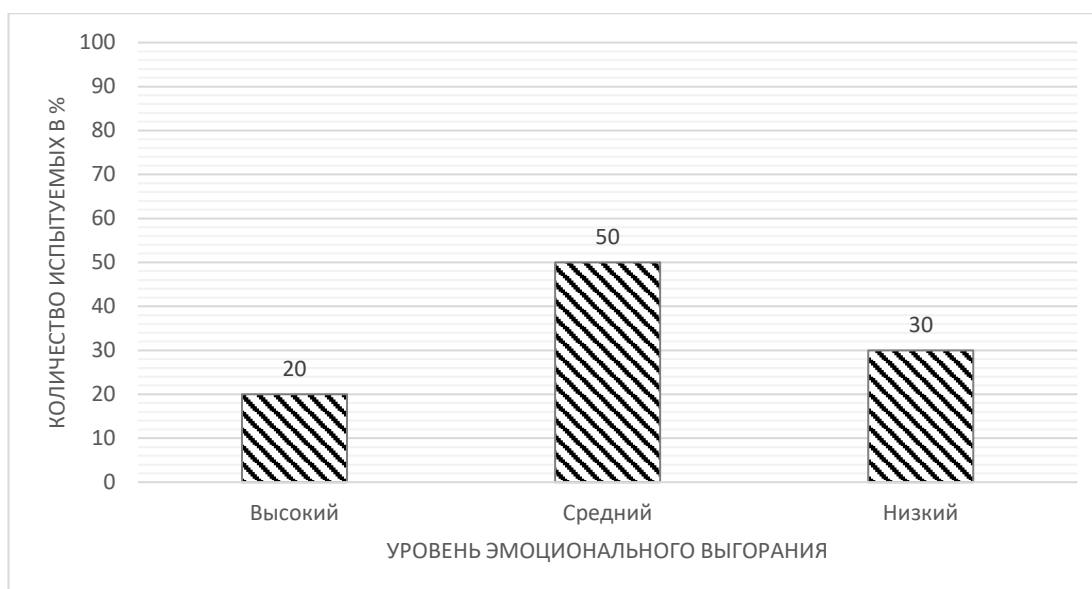


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза резистенции)

Фаза резистенции не сформировалась у 30 % (3 человека). Во время фазы сопротивления устойчивость к возрастающему стрессу постепенно увеличивается. Человек сознательно или неосознанно стремится к психологическому комфорту, к снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

В стадии формирования – 50 % (5 человек). На этом этапе педагоги могут испытывать неадекватное поведение и эмоциональную реакцию на любую ситуацию, количество областей энергосбережения увеличивается, а профессиональные задачи могут уменьшаться.

Сформировавшаяся у 20 %. (2 человека). В этом случае педагог может постараться не проявлять эмоционального отношения к собственной профессиональной деятельности, в частности, по отношению к предмету этой деятельности. Такие учителя, скорее всего, будут стремиться к постоянному психологическому комфорту, и в результате будут стараться снизить давление внешних факторов. Для этой группы учителей основной формой психологической защиты могут быть его родственники и друзья, а также его самые близкие

знакомые. На работе такие люди ведут себя в соответствии со своими обязанностями и общепринятыми нормами, но дома они могут замкнуться в себе, достаточно агрессивно вести себя с членами семьи. В этом случае можно утверждать, что учителя перенасыщены коммуникативными контактами.

Проанализируем Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза истощения) на рисунке 6, в таблице 1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

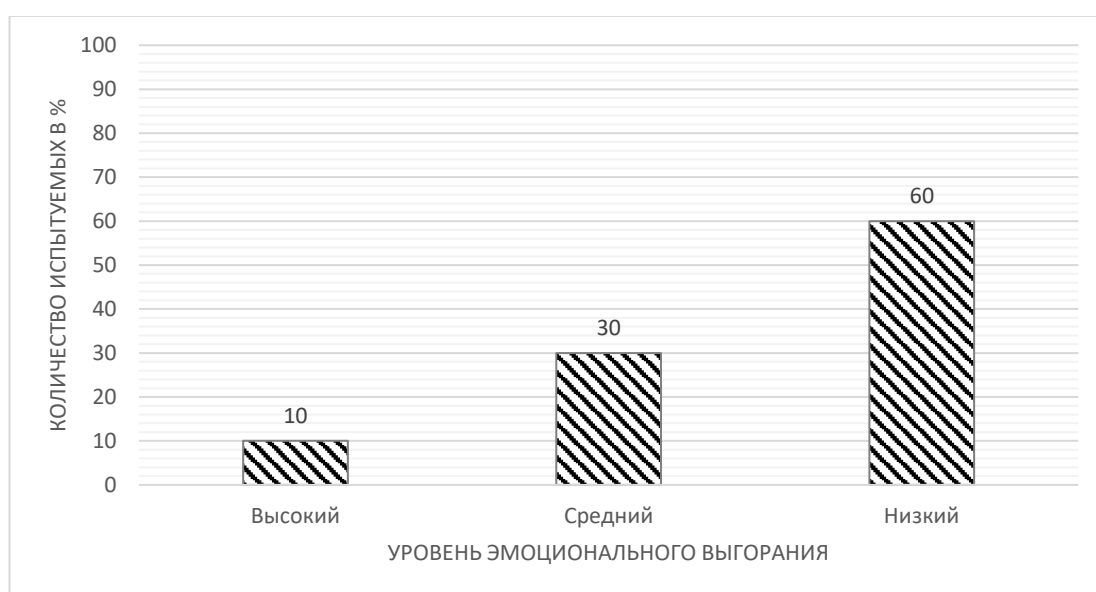


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза истощения)

Фаза истощения характеризуется более или менее выраженным снижением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в виде «истощения» становится неотъемлемой характеристикой личности.

Фаза истощения не сформировалась – 60 % (6 человек). Педагоги не испытывают эмоционального истощения, они довольны выполнением своей работы.

В стадии формирования – 30 % (3 человека). могут быть: чувство усталости, проблемы со сном, головная боль, нарушение памяти.

Однако эти физиологические симптомы не настолько выражены, что учителя нужно госпитализировать.

Сформировавшаяся – 10 % 1 (человек). «Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях пониженного эмоционального тонуса, повышенного умственного истощения и аффективной лабильности, потери интереса и положительных чувств по отношению к другим, ощущения «сытости» на работе и общей неудовлетворенности жизнью.

Рассмотрим результаты исследования тревожности педагогов школы-интерната по методике «Измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора на рисунке 7, в таблице 2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

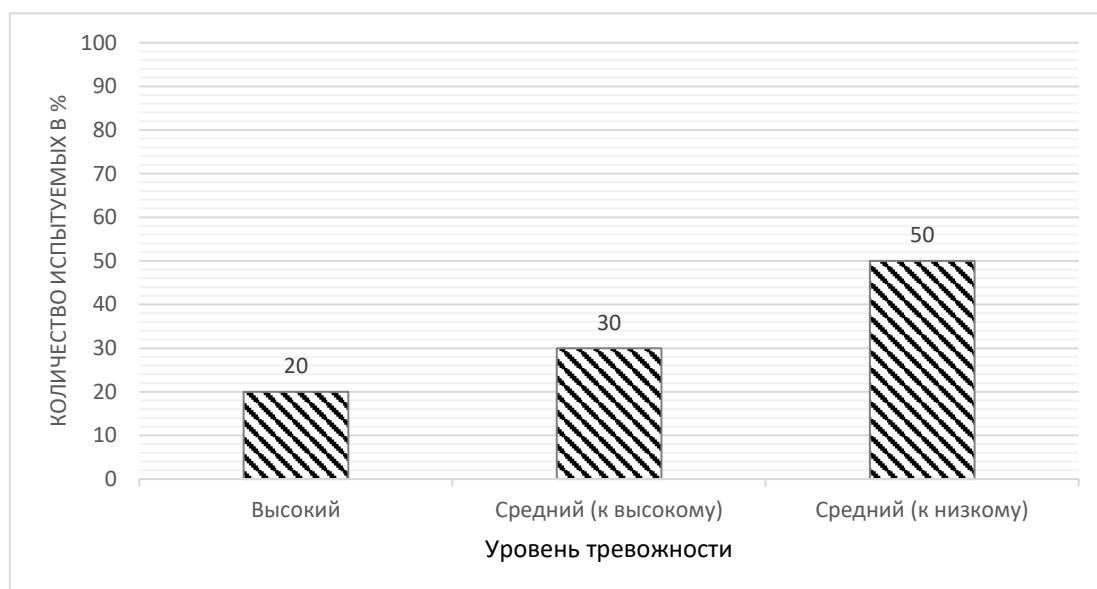


Рисунок 7 – Результаты исследования тревожности педагогов школы-интерната по методике «Измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора

В группе 20 % (2 человека) проявил высокий уровень беспокойства. Высокие баллы говорят о ярко выраженной эмоциональной возбудимости, приводящей к негативным переживаниям (тревоге, напряжению, тревоге, растерянности, раздражительности); трудности в общении; застенчивость и социальная зависимость.

30 % (3 человека) педагогов – средний уровень с тенденцией к высокому уровню тревожности. 50 % (5 человек) педагогов имеют

средний (низкий) балл по этому тесту. Они показывают, что эти педагоги обычно обладают высоким уровнем эмоциональной устойчивости; положительный фон переживаний (покой, оптимизм).

Рассмотрим результаты исследования по Шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова) на рисунке 7, в таблице 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

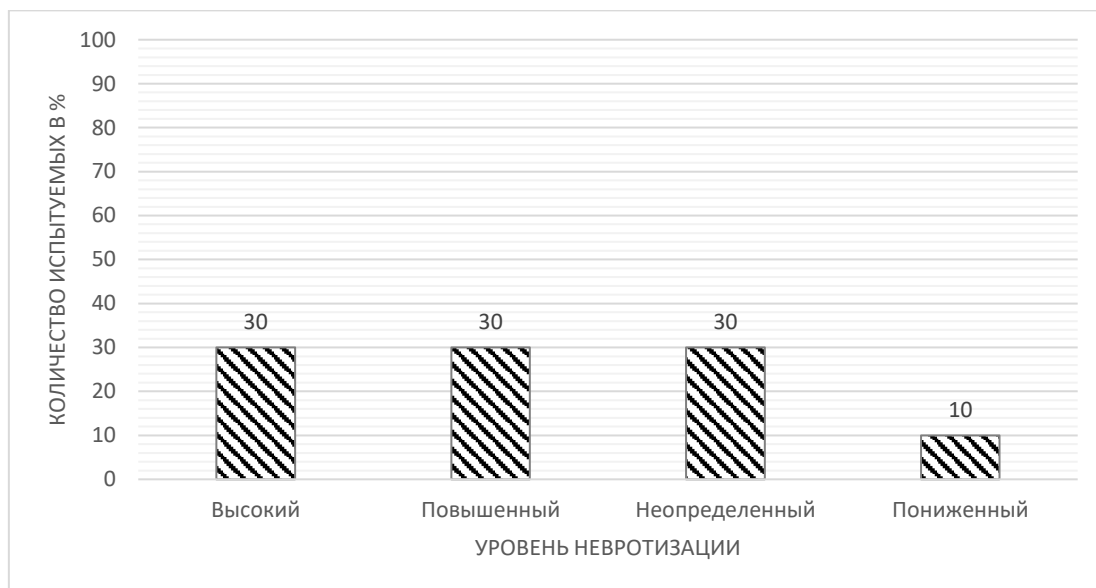


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня невротизации педагогов школы-интерната по методике «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова

Данная методика позволила уточнить данные по выраженности невротизации педагогических работников.

В группе испытуемых результаты распределились следующим образом:

Высокий уровень – 30 % (3 человека) респондентов. Высокий уровень невротизации показывают, что педагоги могут испытывать выраженную эмоциональную возбудимость, вызывая несколько негативных переживаний (тревогу, напряжение, тревогу, замешательство, раздражительность). Их легко расстраивают внешние обстоятельства.

Повышенный и неопределённый уровень – 30 % (3 человека) испытуемых. Эти уровни не характеризуются негативными последствиями,

такими как высокие или очень высокие, но при неблагоприятных обстоятельствах могут также вызывать стресс, депрессию и т.д. Эти показатели указывают на то, что учитель не обладает адекватными навыками саморегуляции и не может справиться со своими эмоциями.

Пониженный уровень – 10 % (1 человек) респондент. Эти уровни свидетельствуют о высокой эмоциональной устойчивости педагогического коллектива. Уверены в своих силах, положительно оценивают свою личность. Базовый опыт положительный. Оптимизм и инициативность формируют хорошую устойчивость к стрессам.

Таким образом, в опытно-экспериментальном исследовании принимали участие 10 педагогических работников. В связи с большой педагогической нагрузкой учителя не имеют возможности общаться в педагогическом коллективе в целом, зачастую общение происходит в рамках методических объединений. Данные результаты свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Эффективность программы определяется следующим: в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция»; в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

Выводы по 2 главе

Исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната проходило в три этапа: поисково-подготовительный; экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для достижения цели и решения поставленных задач исследования психолого-

педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната были использованы следующие методы: теоретические (анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В. Бойко, «Методика измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова); методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона. Выбор эмпирических методик для исследовательской работы обусловлен поставленными задачами и контингентом испытуемых.

В опытно-экспериментальном исследовании принимали участие 10 педагогических работников. В связи с большой педагогической нагрузкой учителя не имеют возможности общаться в педагогическом коллективе в целом, зачастую общение происходит в рамках методических объединений. Данные результаты свидетельствуют о необходимости проведения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Эффективность программы определяется следующим: в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция»; в результате реализации программы психолого-педагогической коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ- ИНТЕРНАТА

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

Психологическая коррекция, как научный термин, возникла в то время, когда в области психотерапии происходило динамичное развитие. Психологическая коррекция – это вид психологической помощи, который включает в себя различные меры, направленные на исправление или полное устранение недостатков в развитии и формировании личности человека. Кроме того, психокоррекционные меры могут быть направлены на формирование у личности определенных качеств, которые ранее не формировались или были недостаточно развиты.

В целом, психокоррекционная работа полностью направлена на тех людей, которые столкнулись с трудностями в своей жизни или у которых есть определенные проблемы невротической личности, которые вызваны различными внутренними и внешними факторами, которые можно отнести к социальным и биологическим. В современном мире система образования предъявляет очень высокие требования к учителям в отношении их навыков и знаний, а также методов действий и личных качеств. Энергетические ресурсы, выделяемые учителем, делают его устойчивым к любым психологическим и психологическим негативным условиям, что приводит к эмоциональному выгоранию. При частом воздействии неблагоприятного рабочего климата наблюдается снижение производительности труда, ухудшение активности и торможение всех психических процессов. Наша программа направлена на снижение выгорания.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция

эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Задачи программы коррекции:

1. Повышать уровень своей самооценки и адекватное понимание себя, а также свои способности и потребности в познании других людей;
2. Формировать жизненные планы, корректировать ценностные ориентации и развивать эмоциональную стабильность в трудных жизненных ситуациях;
3. Повышать уровень способности педагогов преодолевать жизненные трудности, исправлять неадаптивные личностные установки, устранять внутриличностные конфликты и стрессы среди педагогов;
4. Совершенствовать социально значимые или профессионально важные качества, навыки (рефлексия, чувствительность, ответственность, эмпатия и т.д.);
5. Повышать навыки организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций.

Структура программы.

Программа рассчитана на 10 занятий по 3 академических часа в неделю. Занятия проходят в тренинговой форме.

Форма проведения: групповые занятия.

Представленная нами программа коррекции основана на ряде основных принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «Я – высказывания»;
3. Принцип «не перебивай, когда другой говорит»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип конфиденциальности;
6. Принцип общения «здесь и теперь».

Все занятия структурированы и состоят из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Ритуал приветствия, целью которого является собрать участников и создать уверенную и дружескую атмосферу.

2. Разминка положительно влияет на эмоциональное настроение участников, повышает уровень их активности и вовлеченности в процесс. Разогрев играет важную роль, помогая участникам в эффективных групповых мероприятиях.

3. Основным содержанием занятия является сочетание упражнений и функциональных приемов.

4. Завершение занятия предполагает, что у участников есть две оценки занятия: эмоциональная (мне понравилось – мне не понравилось) и семантическая (потому что это важно для всех конкретно, почему и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Прощальный ритуал – семантическое завершение уроков. Для работы использовались различные материалы: бумага, разноцветные маркеры, ручки, карандаши, старые журналы и газеты, тетради, цветные карандаши, тетради, стулья, записи различных фрагментов голоса и музыки для отдыха, магнитофон, клей, ножницы, карточки с именами участников, картинки с животными, шары.

Для занятий необходим просторный зал, стулья, столы. Компьютер, проектор, колонки. Для занятия: аромалампа, массажные коврики, музыкальное сопровождение, массажеры для ладоней (грецкий орех, морские камушки).

Программа

Занятие № 1

Цели занятия:

- знакомство участников с особенностями работы в тренинговой группе,
- выявление ожиданий участников от предстоящей работы.

Ход занятия:

В начале занятия участникам предлагается расположиться по кругу

(все последующие занятия также желательно проводить в кругу).

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

Упражнение-приветствие 1. «Без слов».

Цель: приветствие участников группы.

Упражнение-разминка 2. «Те, кто».

Цель: Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Основная часть

Упражнение 3. «Имя-качество».

Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Упражнение 4. «Заключение контракта». Цель: выработка правил групповой работы.

Упражнение 5. «Наши ожидания».

Цель: выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.

Упражнение 6. «Я тебе желаю».

Цель: сориентировать участников тренинга на получение в процессе совместной работы не только индивидуальной пользы, но и позитивного результата для всех членов коллектива.

Заключительная часть (рефлексия) Упражнение 7. «Интервью».

Цель упражнения: – развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

Мини-анкета «Обратная связь».

Участникам предлагается заполнить мини-анкету после каждого занятия.

Цель: актуализация эмоционального состояния личности.

В конце занятия ведущий знакомит участников с формой дневника самонаблюдений «Рюкзак в дорогу», объясняет смысл его заполнения после каждого занятия: дневник поможет осмыслению итогов занятия каждым участником, позволит выделить личностную значимость и практические результаты этой работы.

Занятие № 2

Цель: формирование у педагогов знаний о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению; проведение тренинга на предупреждение синдрома выгорания; создание условий для личностного роста участников тренинга и актуализация их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Ход занятия:

Вводная часть:

Упражнение 1 «Магия нашего имени»

Цель: умение презентовать себя и других участников тренинга.

Основная часть

Упражнение 2 «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Упражнение 3 «Самолетик».

Цель: обучение навыкам активного взаимодействия.

Упражнение 4 «Перекинь мяч».

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы.

Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Материалы: мяч. Упражнение 5 «Островки».

Цель: всем участникам разместится на газете (на всей, на половине газеты, на трети).

Материалы: газеты. Заключительная часть

Упражнение 6. Медитация «Горная вершина» (под спокойную музыку)

Цель: помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны.

Занятие № 3 Цель:

- Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности в распределении психической энергии.

- Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста.

Материалы и оборудование:

– Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации

– Маркеры, фломастеры, цветные карандаши

– Бумага А4 (белая и тонированная) Ход занятия:

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие по кругу».

Цель: Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Основная часть.

Упражнение 2. «Баланс реальный и желательный».

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни педагогов.

Упражнение 3. «Я – дома, я – на работе».

Цель: это упражнение позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Упражнение 4. Работа с симптомами эмоционального выгорания.

Цель: выявление умения различать симптомы.

Упражнение 5 Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».

Цель: актуализация собственного опыта.

Упражнение 6. «Символ переживания».

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Упражнение 7. Эмоциональная регуляция.

Цель: гармонизация эмоционального состояния. Завершающая часть.

Упражнение 8. «Дружественная ладошка».

Цель: сплочение группы, развитие чувства доверия.

Упражнение 9. «Что общего».

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Рефлексия занятия.

Занятие № 4 Цель:

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
- способствовать определению, какими качествами должен обладать педагог, работающий в условиях современной школы;
- развитие навыков управления своим состоянием;
- создание благоприятных условий для работы группы;
- накопление психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах, симптомах и способах преодоления;

Материалы и оборудование:

цветные карандаши, фломастеры;

- карточки с ситуациями;
- набор качеств «Листья», «Корни»;
- раздаточный материал;
- магнитофон.

Ход занятия:

Вводная часть.

Упражнение 1. «Порядковый счет»

Цель: Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Упражнение 2. «Три цвета личности»

Цель: увидеть себя как некое «единство непохожих», помочь

каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Основная часть.

Упражнение 3. «Путаница»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Упражнение 4. «Список эмоций».

Цель: Отработка навыка определения эмоционального состояния.

Упражнение 5. «Продолжи фразу».

Цель: Осознание личностного и профессионального ресурса.

Упражнение 6. «Волшебный магазин».

Цель: Актуализация жизненных целей.

Упражнение 7. Тест геометрических фигур

Цель: Определение важных характерологических признаков личности.

Упражнение 8. «Моя копилка».

Цель: Актуализация полученного опыта.

Упражнение 9. Креативная деятельность «Герб профессии».

Цель: Раскрытие творческого потенциала педагога.

Материалы: листы ватмана, ножницы, клей, цветная бумага, карандаши, краски, фломастеры, набор детских картинок.

Завершающая часть.

Упражнение 10. «Вверх по радуге»

Цель: стабилизация эмоционального состояния. Рефлексия занятия.

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Занятие № 5

Цель: повышение знаний по теме «Эмоциональное выгорание».

Ход занятия.

Вводная часть Основная часть.

Упражнение 1. «Установление личной дистанции»

Цель: Установление личной «зоны комфорта» при общении с

конкретными людьми, группой.

Упражнение 2. «Расширение внутреннего пространства»

Цель упражнения: Актуализация переживаний внутренней свободы, уверенности в себе, гибкости, ощущения себя предприимчивым человеком.

Упражнение выполняется под ритмичную музыку.

Заключительная часть (рефлексия)

Упражнение 3. «Обещание самому себе».

Цель: развитие умения находить радость и испытывать положительные эмоции в разных жизненных ситуациях, как профилактика профессионального выгорания.

Подробно все занятия и упражнения, используемые в программе психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната представлены ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, посредством: повышать уровень своей самооценки и адекватное понимание себя, а также свои способности и потребности в познании других людей; формировать жизненные планы, корректировать ценностные ориентации и развивать эмоциональную стабильность в трудных жизненных ситуациях; повышать уровень способности педагогов преодолевать жизненные трудности, исправлять неадаптивные личностные установки, устранять внутриличностные конфликты и стрессы среди педагогов; совершенствовать социально значимые или профессионально важные качества, навыки (рефлексия, чувствительность, ответственность, эмпатия и т.д.); повышать навыки организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций. Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с педагогами. Целевая группа – педагоги школы-интерната.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната была проведена повторная диагностика. Оценка эффективности проводилась на основании двух показателей: психодиагностических данных «до» и «после» опытно-экспериментальной работы. При повторной диагностике использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперименте: диагностика уровня личностной невротизации (В.В. Бойко); методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора; шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова).

Рассмотрим результаты исследования до и после опытно-экспериментального исследования по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Распределение выраженности уровней эмоционального выгорания педагогических работников (фаза напряжения), представлено на рисунке 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

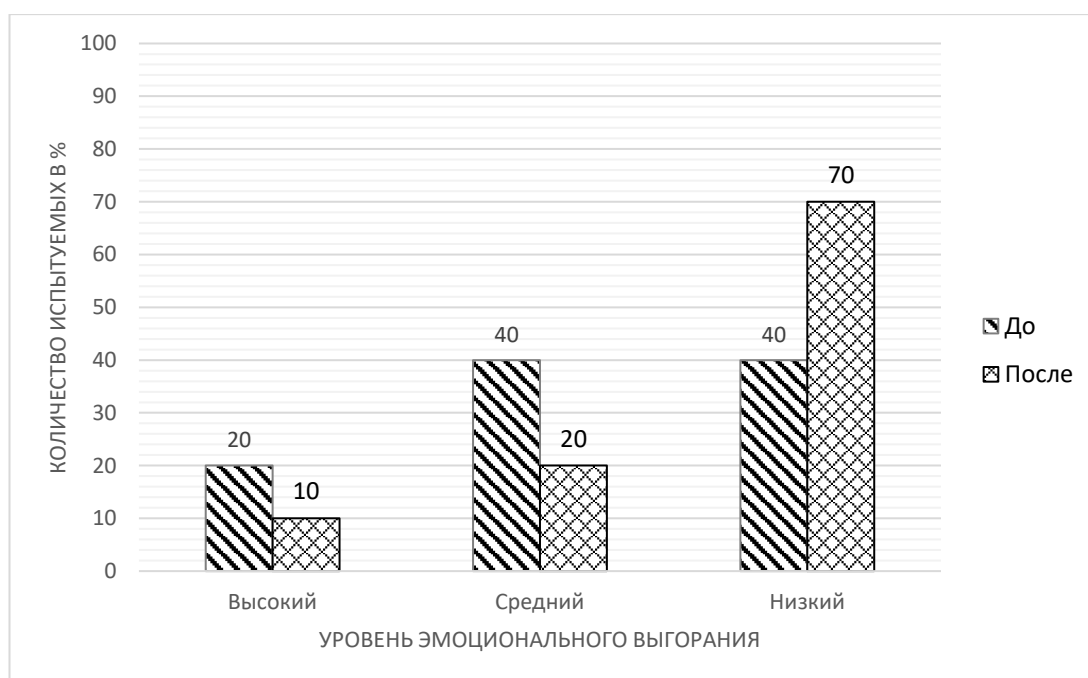


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза напряжения) до и после опытно-экспериментального исследования

По результатам исследования уровня эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза напряжения) после опытно-экспериментального исследования, можно увидеть, что низкий уровень эмоционального выгорания – 70 % (7 человек). Педагоги не переживают психотравмирующую ситуацию, спокойны и жизнерадостны.

Средний уровень – 20 % (2 человека). У такой группы педагогов могут быть характерны такие качества, как переживание психотравмирующих обстоятельств, загнанность в клетку, неудовлетворенность собой, тревога, депрессия. Такие симптомы характерны негодованием, отчаянием, а в результате приводит к нерешимости возникающих ситуаций.

Высокий уровень – 10 % (1 человека). У данной группы может появляется чувство беспомощности, учитель может сильно переживает какую-то личностную тревогу, разочаровывается в себе, в месте работы, либо и вообще в выбранной профессии. Постепенно педагог может испытывать недовольство избранной профессией, занимаемой должностью, либо теми обязанностями, которые он выполняет. В беседе с психологом так же выяснилось, что у таких учителей нарастает эффект эмоционального переноса – вся энергетика направляется только на внутреннюю среду, вместо внешней. У данной группы педагогов происходит усиление психической энергии, которое может происходить на основании обдумывания педагогами неудовлетворительных аспектов своей работы, тем самым они могут достигать очень больших объемов психологической защиты. Продиагностированным сотрудникам свойственно: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «Загнанность в клетку, тревога и депрессия».

Таким образом мы видим, что количество педагогов с уровнем

эмоционального выгорания «высокий» снизилось, а количество педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания увеличилось.

На рисунке 10, представлены результаты до и после опытно-экспериментального исследования выраженности уровней эмоционального выгорания педагогических работников по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (фаза резистенции).

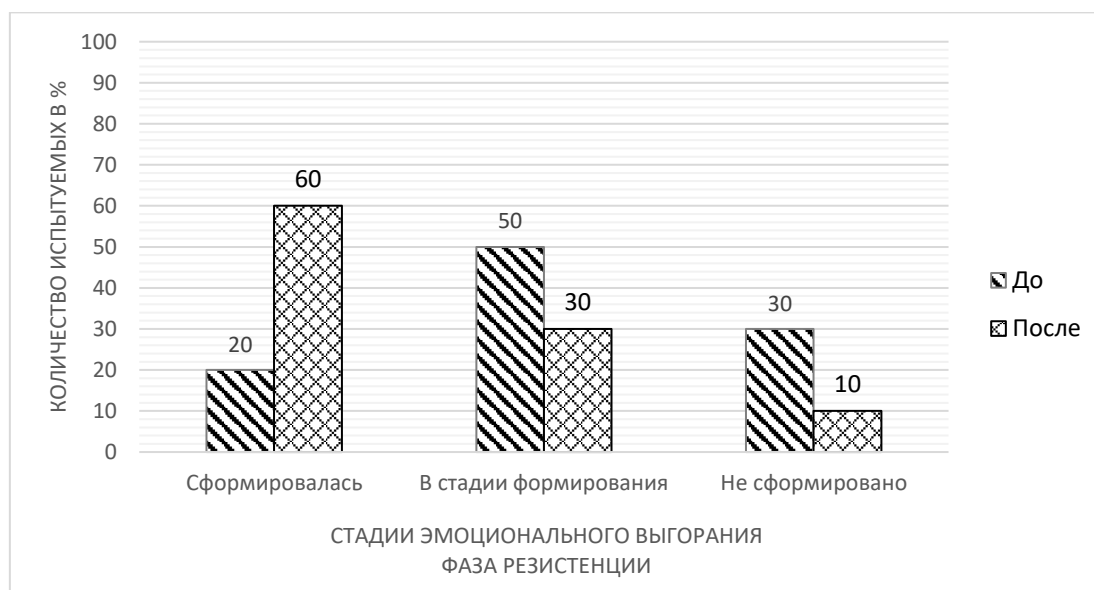


Рисунок 10 – Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза резистенции) до и после опытно-экспериментального исследования

После опытно-экспериментального исследования по результатам исследования эмоционального выгорания по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (фаза резистенции) выявлено:

Фаза резистенции не сформировалась у 10 % (1 человек). Человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

В стадии формирования – 30 % (3 человека). На рассматриваемом этапе у педагогов может наблюдаться неадекватное поведение и эмоциональное реагирование на какие-либо ситуации,

расширяются количество сфер экономии энергий, может происходить редуция профессиональных обязанностей.

Сформировавшаяся стадия у 60 % (6 человек). В данном случае педагоги могут стараться не проявлять эмоциональное отношение к собственной профессиональной деятельности, в частности, по отношению к субъекту этой деятельности. Такие педагоги скорее всего будут стремиться к постоянному психологическому комфорту, и как следствие будут стараться уменьшить давление внешних факторов. У данной группы педагогов основной формой психологической защиты могут являться его родные и приятели, а также ближайшие знакомые. На работе такие люди держатся согласно своим обязанностям и принятым нормам, а вот дома они могут быть замкнутыми в себе, вести себя достаточно агрессивно с членами семьи. В данном случае можно утверждать о том, что педагоги перенасыщены коммуникативными контактами.

Проанализируем результаты до и после опытно-экспериментального исследования выраженности уровней эмоционального выгорания педагогических работников (фаза истощении) на рисунке 11 (Приложение 4).

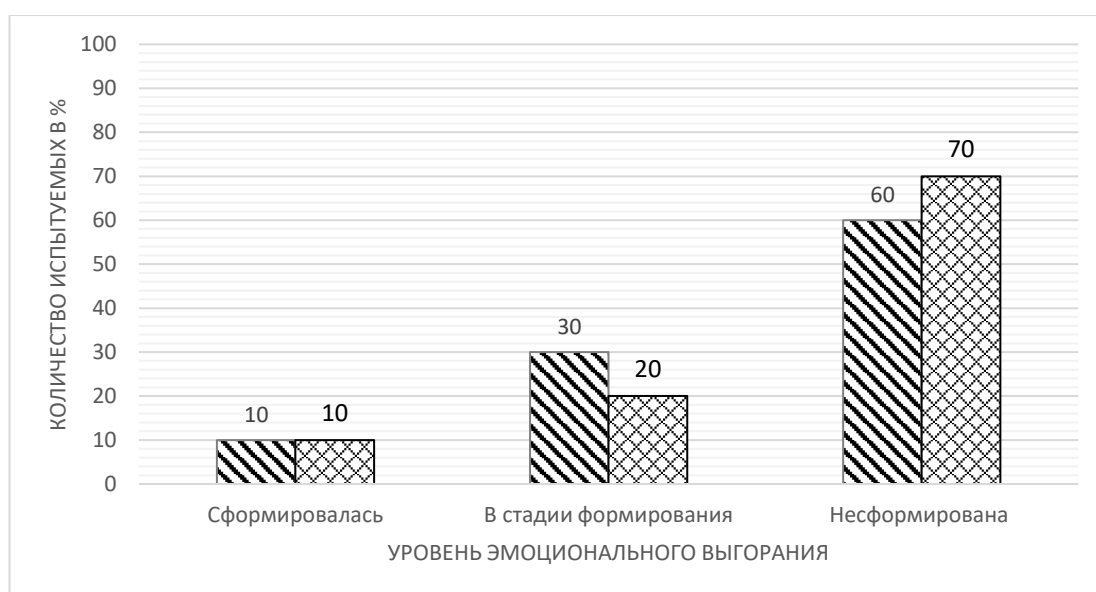


Рисунок 11 – Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната по методике диагностики уровня

эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза истощения) до и после опытно-экспериментального исследования

Фаза истощения характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Фаза истощения не сформировалась – 70 % (7 человек). Педагоги не испытывают эмоциональное истощение, с удовольствием выполняют работу.

В стадии формирования – 20 % (2 человека). У данных педагогов может отмечаться: чувство усталости, нарушение сна, головные боли, ухудшение памяти. Но данные физиологические симптомы не настолько выражены, чтобы педагог нуждался в стационарном лечении.

Сформировавшаяся – 10 % (1 человек). «Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

Продиагностированным сотрудникам свойственно: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализации), психосоматические и психовегетативные нарушения.

Изучим, полученные результаты исследования методики измерения уровня тревожности Дж. Тейлора на рисунке 12 (Приложение 4).



Рисунок 12 – Результаты исследования тревожности педагогов школы-интерната по методике «Измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора до и после опытно-экспериментального исследования

В группе 10 % (1 человек) показали высокий уровень тревоги. Высокие баллы свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

20 % (2 человека) педагогов показали средний уровень с тенденцией к высокому по данному тесту.

70 % (7 человек) педагогов имеют средний балл с тенденцией к низкому по данному тесту. Они показывают, что данные педагоги, в целом, имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости; положительный фоне переживаний (спокойствие, оптимизм).

Проведем анализ результатов исследования по Шкале для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) (Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова) на рисунке 13.

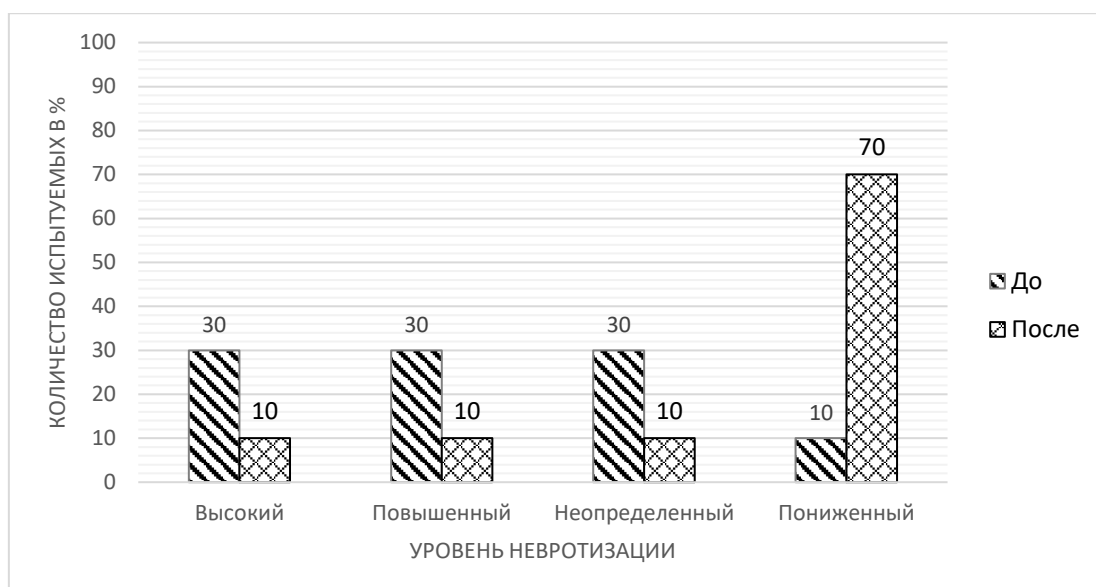


Рисунок 13 – Результаты исследования уровня невротизации педагогов школы-интерната по методике «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова

Данная методика позволила уточнить данные по выраженности невротизации педагогических работников.

В группе испытуемых результаты распределились следующим образом: высокий уровень – 10 % (1 человек) педагогических работников. Очень высокий и высокий уровни невротизации показывают, что у педагогов может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Они легко фрустрируются внешними обстоятельствами.

Повышенный уровень – 10 % (1 человека) испытуемых. Неопределенный уровень – 10 % (1 человек) педагогических работников. Эти уровни не характеризуются такими отрицательными последствиями, как высокий и очень высокий, но при неблагоприятном стечении обстоятельств также могут вызвать явления стресса, депрессии и т.п. Эти показатели говорят о том, что педагог не владеет в должной мере навыками саморегуляции и не может совладать со своими эмоциями.

Пониженный уровень – 70 % (7 человек) испытуемых. Этот уровень говорит о высокой эмоциональной устойчивости педагогических

работников. Они уверены в своих силах, положительно оценивают свою личность. Основные переживания носят положительный тон. Оптимизм и инициативность формируют хорошую стрессоустойчивость.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона по результатам методики диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза истощения) до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции. Произведём расчёт по каждой фазе эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Определим H_0 и H_1 :

H_0 : интенсивность сдвигов в сторону снижения показателя эмоционального выгорания «напряжение» педагогов школы-интерната, не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H_1 : интенсивность сдвигов в сторону снижения показателя эмоционального выгорания «напряжение» педагогов школы-интерната, превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Произведём расчёт по фазе «напряжение» эмоционального выгорания педагогов школы-интерната до и после опытно-экспериментального исследования. Пробранный расчёт представлен в таблице 7, на рисунке 14. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

$$T = \sum R_t = 4.5 = 4.5$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Представим результаты на оси значимости на рисунке 14.



Рисунок 14 – Ось значимости расчёта T-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза напряжения)

Таким образом, эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза H_0 отклоняется и принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону снижения показателя эмоционального выгорания «напряжение» педагогов школы-интерната, превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Далее проанализируем результаты расчёта фазы эмоционального выгорания «резистенция» до и после опытно-экспериментального исследования. Пробранный расчёт представлен в таблице 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Определим H_0 и H_1 :

H_0 : интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя эмоционального выгорания «резистенция» педагогов школы-интерната, не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H_1 : интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя эмоционального выгорания «резистенция» педагогов школы-интерната, превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Представим результаты на оси (Рисунок 15).



Рисунок 15 – Ось значимости расчёта T-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза резистенция)

Таким образом, эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза H_0 отклоняется и принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя эмоционального выгорания «резистенция» педагогов школы-интерната, превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Проанализируем результаты расчёта фазы эмоционального выгорания «истощения» до и после опытно-экспериментального исследования. Пробранный расчёт представлен в таблице 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

В первую очередь определим H_0 и H_1 :

H_0 : интенсивность сдвигов в сторону снижения показателя эмоционального выгорания «истощение» педагогов школы-интерната, не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H_1 : интенсивность сдвигов в сторону снижения показателя эмоционального выгорания «истощение» педагогов школы-интерната, превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 0$$

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=6$:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 2 \quad (p \leq 0.05)$$

Построим ось значимости по полученным результатам (Рисунок 16).



Рисунок 16 – Ось значимости расчёта T-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза истощения)

Таким образом, полученные эмпирические значения $T_{эмп}$ находятся в зоне значимости. Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону снижения показателя эмоционального выгорания «истощение» педагогов школы-интерната, превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Таким образом, полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости. Соответственно подтверждается гипотеза исследования: в результате реализации программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция»; в результате реализации программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам школы-интернатов по преодолению эмоционального выгорания

Для преодоления эмоционального выгорания предлагается можно реализация следующих направлений [20, с. 26]:

- создание и введение в учебные программы педвузов и институтов повышения квалификации работников образовательной сферы специальных курсов по созданию психолого-культурной составляющей,

нацеленных на улучшение у педагогов информированности о ментальном благополучии, его элементах, о различных методах и разнообразных способах самостоятельного регулирования отрицательных психосостояний, рождающихся в ходе профессиональной деятельности;

– создание и реализация программы психотерапевтического, тренингового характера, помогающую справиться с личностной дезадаптацией педагогов, сберечь их ментальное здоровье, способствовать увеличению эмоциональной стабильности;

– создание рекомендации по поэтапной и нацеленной реализации методов в профессиональной деятельности учителя для наиболее продуктивного использования времени в стенах школы.

Базовым средством профилактики и борьбы с эмоциональным выгоранием у учителей общеобразовательных учреждений выступает метод психологической консультации.

Консультирование – это многоаспектное развивающееся явление, характеризующееся временным протеканием, обычно привлекающий в организованное взаимодействие других членов социума, доступное наблюдению и влиянию извне [57, с. 94].

Психологическое консультирование подразумевает как прямую работу с людьми, нацеленную на борьбу со сложностями во взаимоотношениях между членами социума, где главным инструментом влияния выступает специфически выстроенная беседа. Согласно исследованию Р. Кочунаса, психологический смысл консультации заключен в том, чтоб оказать помощь обратившемуся, разобраться в истоках проблем, связанных с взаимодействием в социуме: в коммуникациях личной, семейной и профессиональной природы.

Цель консультанта – оказать помощь клиенту в поиске такого направления поведения, какое не приносило бы разрушения бы его личности, но способствовало бы увеличению его продуктивности в реальной действительности [39, с. 16].

Главные этапы хода консультирования по борьбе с эмоциональным выгоранием [39, с. 34]:

1. Установка контакта. Подстраивание под специфичные характеристики (тон, темп, тембр) голоса консультируемого. Реализация соотношения его ритмам дыхания и положению тела (позы). Использование лексем, соотносящихся с основной системой восприятия консультируемого (визуальной, аудиальной, кинестетической). Использование соучастной стратегии коммуникации.

2. Изучение истоков неэффективности стратегии взаимодействия. Анализ фрагментов биографии консультируемого. Формирование у клиента необходимостей в преобразовании. Реализация им стратегии ответственности. Понимание им вторичных выгод непродуктивной коммуникации. Понимание и борьба с сопротивлением.

3. Разделение и согласование конфликтных стремлений в области пространства внутри личности. Дифференциация составных элементов конфронтации внутри личности и соответствующих ему отрицательных чувств. Открытое проявление отрицательных эмоций. Осознание и принятие позитивной природы составляющих конфронтации. Возрождение веры в полноценность личности, наполнение составных элементов сознания положительным наполнением. Воссоздание соцустановок.

4. Дифференциация и согласование конфликтных стремлений в пространстве между личностями. Понимание консультируемым собственного вклада в отношения с другими членами социума и ответственности за их последующую коммуникацию. Понимание идентификации оппонентов с эмоционально яркими соцустановками и стилями коммуникации, отраженных из семейной и социальной сфер. Отделение консультируемого от оппонентов конфликта. Увеличение границ положительного восприятия партнера и самого явления данного взаимодействия. Самостоятельное разрешение противостоящих точек зрения во взаимодействии между личностями.

5. Преобразование устоявшихся неэффективных стереотипов коммуникации. Осознание важности преобразования устоявшихся неэффективных стереотипов коммуникации. Борьба с устоявшимися неэффективными установками, стереотипами и сомнениями. Увеличение уровня гибкости мышления. Реализация собственного положительного потенциала. Работа над ошибками [39, с. 42].

Согласно исследованию Н.Е. Водопьяновой, в виде психолого-педагогических рекомендаций по борьбе с эмоциональным выгоранием, увеличение степени продуктивной коммуникации с другими членами социума можно выдвинуть следующие позиции:

1. Постановка целей на короткий и длительный сроки. Первое не только гарантирует обратную связь, говорящую о том, что консультируемый направлен на верный путь, но и способствует увеличению долгосрочной мотивации. Реализация целей на короткий промежуток времени - успех, повышающий уровень самовоспитания. К концу какого-либо рабочего года значимо обратить внимание на включение целей, приносящих радость и удовольствие [12, с. 26].

Коммуникация. Когда учителя рефлексировать в области собственных испытываемых ощущений, а потом делятся ими с коллегами либо иными членами социума, риск «выгорания» весьма падает или данное явление становится менее выраженным. Отсюда важно, чтобы учителя делились своими эмоциями с членами коллектива и спрашивали у них советов, находили социальную поддержку, разумное решение возникшего вопроса [12, с. 27].

2. Реализация «тайм-аутов». Для сохранения здоровья на физическом и психическом уровне весьма значимы «тайм-ауты», т.е. отдых от профессиональной деятельности и иных видов нагрузки [12, с. 28].

3. Обучение и применение на практике умений и навыков самостоятельной регуляции. Обучение умениями и навыками в области психологии, среди каких выделяются, например, релаксация,

идеомоторные акты, целеполагание и позитивный внутренний диалог, помогает снизить стресс, приводящий впоследствии к эмоциональному выгоранию. Постановка реалистичных целей способствует балансу карьеры и личной жизни. Осуществляя постановку реалистичных целей необходимо выделять время для карьеры и для личной жизни, что поможет предотвратить эмоциональное выгорание [12, с. 28].

4. Сбережение позитивной позиции. Нужно осуществить поиск людей, способных оказать социальную поддержку и помочь сберечь позитивную позицию с точки зрения конкретных действий [12, с. 29].

5. Контролирование эмоций, рождающихся по завершению планируемой работы. Значительное количество учителей осведомлено о том, насколько ценно умение держать контроль над тревожностью и напряженностью при выполнении профессиональных задач. Но финал запланированной работы далеко не часто ликвидирует яркие эмоции, особенно когда проделанная работа не отразила намеченных в начале целей и результатов. Ощущения обычно увеличиваются и находят свое проявление в столкновениях с членами педколлектива либо учениками или вовсе перерастают в депрессию, приводящую впоследствии к эмоциональному выгоранию [12, с. 29].

6. Поддержка хорошей физической формы. Тело и разум находятся в теснейшей взаимосвязи. Постоянно испытываемый стресс негативно влияет на организм, отсюда появляется необходимость поддержания хорошей физической формы посредством различных упражнений и специально подобранной диеты. Неправильное питание, резкое изменение веса негативно отражаются на самооценке и порождают развитие эмоционального выгорания [12, с. 30].

Прием «Вечерний пересмотр событий» (подходит работающим с людьми, наиболее пагубный принцип - «Я подумаю об этом завтра») [16, с. 25].

Визуализация: воображаемое инсценирование, видение себя в том, что еще не сбылось, — это прием, способствующий построению реальности. Личность представляет себя реализовывающей (либо обладающей) то, чего она хочет достичь, и — получает это. (10 минут перед сном и 10 минут утром. Всего 20 минут!) [16, с. 12].

Этапы визуализации: определите, чего вы желаете достичь: очень подробно, детализировано (постройте в воображении подробные моменты желаемого); войдите в расслабленное состояние; в следующие 5-10 минут вообразите необходимую действительность, словно придумывая фильм успешных событий. Техники самостоятельной помощи, способные помочь в профилактике эмоционального выгорания:

Техника 1. «Отрезать, отбросить». Она хорошо работает в условиях борьбы с отрицательными мыслями («у меня снова ничего не получится...», «все это бесполезно» и пр.). Как только ощутите, что у вас появилась негативная мысль, сразу «отрежьте ее и отбросьте», осуществив для этого стремительный, «отрезающий» мах кистью левой руки и подробно вообразив, как вы действительно отрезаете и выбрасываете от вас эту мысль. После этого продолжите визуализацию: поставьте вместо отрезанной отрицательной мысли иную (положительную). Все вернется на подходящие места [16, с. 43].

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык». Когда почувствуете отрицательную мысль, необходимо мысленно абстрагироваться от нее и просто провести наблюдение за ней, не позволяя ей завладеть собой. Некоторые уверены, что результат от данной техники повышается, если вы вообразите, будто не только «вытащили» отрицательную мысль наружу, но и смогли произвести в сознании некие действия над ней. Например, вообразили, будто брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее ярким цветом и теперь наблюдаете со стороны [16, с. 44].

Отрицательные мысли обладают силой над вами лишь в тех ситуациях, когда вы отвечаете на них страхом и тревогой. Они

приобретают эту силу благодаря вам. Как только вы прекращаете на них так отвечать, они упускают власть. Произнесите: «Это лишь отрицательная мысль!»).

Техника 3. Преувеличение. Если появляется отрицательная мысль, вам необходимо довести ее до абсурда, сделать смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств». Помогает при избыточной самокритичности. Она заключается в осознании, что вы и прочие представители социума, не способны и не обязаны быть совершенными. Но вы довольно хороши, чтобы проживать радостные моменты и, конечно, иметь успех. В качестве советов по борьбе с эмоциональным выгоранием выдвигаются техники моделирования своей профдеятельности. Они оказывают помощь в осмыслении и интеграции ресурсов, нужных для продуктивной профессиональной деятельности, для выхода за границы личных желаний и понимания своей карьеры в качестве следования своим идеалам и ценностям [48, с. 41]:

1. Окружение. Какие люди и объекты, где и в каком времени окружают вас при достижении вами желаемой цели?

2. Поведение. Что вы осуществляете в этом окружении ради получения желаемого результата?

3. Способности. Какие способности вам помогают?

4. Убеждение и ценности. Почему столь значимо пользоваться конкретно этими способностями, реализовывать именно эти действия в границах достижения желаемого результата?

5. Идентичность. Кем вы являетесь, следуемый именно этим ценностям и руководствующийся этими убеждениями, чем вы уникальны в воссозданном окружении? Реализуйте данную метафору для собственного своеобразия.

6. Миссия. Вообразите, наиболее детально свой образ в будущем, вас, кто абсолютно реализовал все цели. Почувствуйте себя в этом опыте.

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

Таким образом, разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам в условиях общеобразовательного учреждения, способные помочь в преодолении возникшего и нарастающего эмоционального выгорания, сохраняя тем самым ментальное здоровье и поддерживая карьерную продуктивность.

3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Психолого-педагогическое обеспечение коррекции эмоционального выгорания требует системных действий со стороны администрации школы, педагогического коллектива, поэтому разработана технологическая карта. Технологическая карта внедрения результатов исследования включает в себя семь этапов, а именно:

1. Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции эмоционального выгорания педагогов школы.

2. Формирование положительной установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы.

3. Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы

4. Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы.

6. Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы.

7. Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы. В каждом этапе анализируются такие компоненты, как: цели, содержание, методы, формы, количество, время и ответственные. Технологическая карта внедрения результатов представляет собой совокупность всех необходимых целей, действий и времени для осуществления внедрения инновационной технологии по коррекции эмоционального выгорания педагогов школы. Все этапы взаимосвязаны между собой и направлены на достижение положительного результата при реализации программы.

Технологическая карта внедрения результатов исследования представлена в приложении 5.

Решение вопроса профилактики эмоционального выгорания педагогов школы-интерната требует разработки нескольких направлений деятельности, в частности:

1. Деятельность по предупреждению эмоционального выгорания как результата неадекватной профессиональному запросу стрессоустойчивости.

2. Проведение просветительских мероприятий по особенностям психофизиологии человека

3. Создание «теплого» психологического климата в школе.

4. Проведение входного и промежуточного тестирования на предмет выявления отклонений в психологическом статусе педагогов (психодиагностика), анализ полученных данных о каждом отдельном учителе и школе в целом. Регулярное проведение психологического консультирования с учетом результатов анализа диагностических данных, обеспечение педагога допустимой информацией и рекомендациями по актуальному состоянию его здоровья в соответствии с его возрастной нормой. Регулярное проведение психологической коррекции – воздействие на те или иные сферы психики педагога для достижения им

психологического равновесия с целью преодоления возникших трудных ситуаций и возвращения к продуктивной созидательной деятельности. Проведение психотерапевтических мероприятий по мере необходимости в рамках психологической парадигмы, направленной на позитивное изменение личности и субъекта деятельности.

Рекомендации для педагогов:

1. Целенаправленная, систематическая забота о своем физическом состоянии здоровья (занятия спортом, утренняя зарядка, пешая ходьба, здоровый образ жизни, борьба с вредными привычками и т.д.).

2. Работа с самооценкой, уверенностью в себе, своих способностях и возможностях. Умение формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности в отношении как самих себя, так и других людей и жизни в целом. Люди с низким уровнем самооценки, а также возлагающие ответственность за все происходящее на окружающий внешний мир, а не на себя, более подвержены «эмоциональному выгоранию». Наиболее эффективна в этом отношении групповая психологическая работа, тренинги личностного роста.

3. Приобретение опыта успешного преодоления профессионального стресса и способности конструктивно реагировать в напряженных условиях учебно-воспитательного процесса. Умение «отвлекаться» и «переключаться» во время напряженной стрессовой работы.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительный настрой, самовнушение). Использование эффективных психотехник борьбы со стрессом, помощь психологов.

5. Признание важности эмоционально-личностного общения (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, референтными, значимыми для него, людьми, вероятно оказывается не столь выраженным). Доказано, что, проговаривая проблему со «значимыми» людьми, мы получаем доступ к новым возможностям ее решения и избавляемся от негативного эмоционального заряда.

6. Оказание посильной помощи ученикам, попавшим в трудные жизненные ситуации. Добрые дела помогают в борьбе с «эмоциональным выгоранием».

7. Формирование таких общечеловеческих личностных качеств, как открытость, общительность, настойчивость, способность опираться на собственные силы. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что таковые имеются.

8. Стремление более позитивно относиться к жизни, мыслить позитивно. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, старайтесь переключиться на более приятное. Выискивайте в человеке не недостатки, а достоинства. Попытайтесь избавиться от того, что в себе самом не нравится.

9. Создание себе по возможности комфортных условий работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей и т.д. помогут избавиться от казенности, свойственной многим учреждениям, позволят в нужный момент переключиться на приятные «знаковые» моменты.

10. Приобщение к новым формам проведения досуга, хобби: рыбалка, охота, бильярд, танцы, туристические походы и др.

Лучшее лекарство – профилактика. Прежде всего, стоит изменить свое отношение к работе и научиться оставлять мысли о ней за дверью школы. Для эмоционального здоровья ничто так не важно, как правильный, полноценный сон. В идеале ежедневно сон должен быть не менее 8 часов.

Если спать мешает бессонница, надо побороть ее, и начать необходимо с привычки не думать о работе перед сном, ведь мысли о предстоящих проблемах сначала помешают уснуть, а потом и сон сделают беспокойным и неглубоким. К тому же, игнорируя полноценный ночной отдых, сложно на следующий день полноценно работать, используя весь

свой потенциал. Очень эффективным способом профилактики синдрома эмоционального выгорания является активный отдых. Рекомендации для психологов: профилактика эмоционального выгорания может включать следующие комплексные направления психологической работы:

- психологическое консультирование;
- трениговую работу;
- релаксацию;
- цветодиагностику и цветокоррекцию;
- музыкотерапию;
- арт-терапию;
- телесно-ориентированную психотерапию;
- сказкотерапию;
- ведение дневника настроения;
- кинезиологию.

В ежедневную профилактику может быть включено:

- фиточай;
- релаксация;
- другие методы из вышеперечисленных (по плану).

При первых признаках негативного эмоционального состояние рекомендуется выполнить самостоятельно предложенные упражнения либо обратиться к психологу. Перечисленные профилактические мероприятия необходимо проводить психологической службой школы, которые несут ответственность за психологическое состояние каждого отдельного педагога и школы в целом. Данные мероприятия способствуют первичному предупреждению и вторичной профилактике эмоционального выгорания процессе профессиональной деятельности. Приведем рекомендации, которые помогут педагогу справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими [46]:

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать тренинги релаксации, ведения переговоров, асертивности и др.

6. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скамейке, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри.

Специалисты обращают особое внимание на необходимость проведения профилактической работы. Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогов необходимо обучать навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умения справляться с критикой. Для этого рекомендуется делать специальные упражнения по саморегуляции. Педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Таким образом, психолого-педагогическое обеспечение коррекции эмоционального выгорания требует системных действий со стороны администрации школы, педагогического коллектива, поэтому разработана технологическая карта. Технологическая карта внедрения результатов исследования включает в себя семь этапов, а именно: целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; формирование положительной установки на

внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната; распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Выводы по 3 главе

Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, посредством: повышать уровень своей самооценки и адекватное понимание себя, а также свои способности и потребности в познании других людей; формировать жизненные планы, корректировать ценностные ориентации и развивать эмоциональную стабильность в трудных жизненных ситуациях; повышать уровень способности педагогов преодолевать жизненные трудности, исправлять неадаптивные личностные установки, устранять внутриличностные конфликты и стрессы среди педагогов; совершенствовать социально значимые или профессионально важные качества, навыки (рефлексия, чувствительность, ответственность, эмпатия и т.д.); повышать навыки организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций. Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с педагогами. Целевая группа – педагоги школы-интерната.

Полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости. Соответственно подтверждается гипотеза исследования: в результате реализации программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция»; в результате реализации программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания требует системных действий со стороны администрации школы, педагогического коллектива, поэтому разработана технологическая карта. Технологическая карта внедрения результатов исследования включает в себя семь этапов, а именно: целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; формирование положительной установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональное выгорание по В.В. Бойко – это система физических, эмоциональных симптомов, испытываемыми сотрудником, неспособным разобраться со стрессом, вызванный ограничивающими рамками в адрес его профессиональных целей и личной карьеры. Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались такие отечественные психологи, как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и др. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и др. Эмоциональное выгорание включает в себя стадии, характеризующиеся конкретными факторами и рядом симптомов. Ученые в психолого-педагогической области выделяют 5 базовых групп симптомов, типичных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; когнитивные; социальные.

Профессию педагога относят к разряду стрессовых профессий, подразумевающий наличие высоких качеств самообладания и выработанных механизмов самоконтроля. В данной работе мы изучили особенности, оказывающие значительное влияния на проявление и прогрессивность эмоционального выгорания педагогов: организационные (материальные составляющие среды, в которой находится педагог; содержание трудовой деятельности), социально-психологические (анализ взаимодействия между педагогами и объектом их профессиональной деятельности) и индивидуальные факторы (социально-демографические характеристики и особенности личности). В нашем исследовании мы более подробно рассмотрим личностные особенности педагогов, определим уровень их проявления.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, выстроенная по принципу иерархии (распределенная по уровням) цели системы, программы, плана, где определена главная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели 1, 2 и последующих уровней («ветви»). Также была построена модель психолого-педагогического обеспечения коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната проходило в три этапа: поисково-подготовительный; экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для достижения цели и решения поставленных задач исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната были использованы следующие методы: теоретические (анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий, формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: «Диагностика уровня личностной невротизации» В.В. Бойко, «Методика измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова); методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона. Выбор эмпирических методик для исследовательской работы обусловлен поставленными задачами и контингентом испытуемых.

В опытно-экспериментальном исследовании принимали участие 10 педагогических работников. В связи с большой педагогической нагрузкой учителя не имеют возможности общаться в педагогическом коллективе в целом, зачастую общение происходит в рамках методических объединений. Данные результаты свидетельствуют о необходимости

проведения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната. Эффективность программы определяется следующим: в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция»; в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

Программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, посредством: повышать уровень своей самооценки и адекватное понимание себя, а также свои способности и потребности в познании других людей; формировать жизненные планы, корректировать ценностные ориентации и развивать эмоциональную стабильность в трудных жизненных ситуациях; повышать уровень способности педагогов преодолевать жизненные трудности, исправлять неадаптивные личностные установки, устранять внутриличностные конфликты и стрессы среди педагогов; совершенствовать социально значимые или профессионально важные качества, навыки (рефлексия, чувствительность, ответственность, эмпатия и т.д.); повышать навыки организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, психологического анализа ситуаций. Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с педагогами. Целевая группа – педагоги школы-интерната.

Полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости. Соответственно подтверждается гипотеза исследования: в результате реализации программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза

«резистенция»); в результате реализации программы психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания требует системных действий со стороны администрации школы, педагогического коллектива, поэтому разработана технологическая карта. Технологическая карта внедрения результатов исследования включает в себя семь этапов, а именно: целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; формирование положительной установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы; распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната.

Гипотеза исследования доказана: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, будет эффективным, если:

- будет разработана модель, которая структурно представлена теоретическим, диагностическим, коррекционным и аналитическим компонентами и реализуется в программе.

– на основании теоретического будет разработана и реализована модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции;

– в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, увеличится количество педагогов школы-интерната, у которых будет выявлена фраза «резистенция».

– в результате реализации программы психолого-педагогической коррекция эмоционального выгорания педагогов школы-интерната, уменьшится количество педагогов школы интерната, у которых будет выявлена фраза «истощение».

Цель достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурахманов, Р. А. К проблеме эмоционального выгорания педагогов образовательных учреждений [Текст] / Р. А. Абдурахманов, О. В. Глебская // В сборнике: EUROPEAN RESEARCH сборник статей X Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 231–236.
2. Акиндинова, И. А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика [Текст] / Ирина Александровна // Педагогические вести. – 2013. – №25. – С. 17–18.: ил.
3. Андреева, И. А. Эмоциональная компетентность в работе учителя [Текст] / Алла Александровна // Народное образование. – 2010. – №2. – С. 216–222.: ил.
4. Анохин, А. М. Отражение синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога [Текст] / А. М. Анохин, С. А. Анохина, Г. Р. Булгакова, Р. Х. Каримова // ЦИТИСЭ. – 2017. – № 4 (13). – С. 25.
5. Анциферова, Л. И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования [Текст] / Людмила Ивановна // Психологический журнал. – 2010. – №2. – С.52–60.: ил.
6. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности [Текст] / Сергей Петрович // Санкт–Петербург: Речь, 2014. – 272 с.: ил.
7. Бикеева, А. М. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу [Текст] / Анастасия Михайловна. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2015. – 348 с.: ил.
8. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / Виктор Васильевич. – Санкт–Петербург: Питер, 2013. – 474 с.: ил.
9. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на

других [Текст] / Виктор Васильевич // Москва: Информационно-издательский дом «Филин», 2009. – 256 с.: ил.

10. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / Марина Владимировна. – Великий Новгород – 2015. – №2. – С.96 – 104.: ил.

11. Бутырина, М. В. Проблема профессионального выгорания педагогов [Текст] / М. В. Бутырина, А. В. Кушнерёва // В сборнике: Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты VII Международная научно-практическая интернет-конференция: сборник статей. Отв. ред. С. Т. Кохан. – 2016. – С. 982–990.

12. Бычек, И. И. Эмоциональное выгорание педагога: сущность, диагностика и способы преодоления [Текст] / И.И. Бычек, Н.В. Никитина // В сборнике: Экономика образования и управление образованием: современные научные исследования и разработки сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. НОО «Профессиональная наука». – 2016. – С. – 219–224.

13. Валуйских, Т. Н., Причины возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Т. Н. Валуйских, Н. В. Кислова // В сборнике: Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения: сборник статей международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2016. – С. 232–233.

14. Васильева, Н. Г. Эмоциональное выгорание педагогов [Текст] / Наталья Георгиевна // В сборнике: Безбарьерная среда в школе и обществе. Сборник материалов IV Международного Форума. – 2014. – С. 60–63.: ил.

15. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания и его профилактика. Психология профессионального здоровья [Текст] / Наталия Евгеньевна // Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – Санкт–

Петербург: Речь, 2016. – С.323–428.: ил.

16. Водопьянова, Н. Е. Определение «синдрома эмоционального» выгорания педагогов: информационно–методическое пособие. [Текст] / Наталия Евгеньевна. – Челябинск: ГОУ ДПО УМЦ 2011. – 122 с.: ил.

17. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности [Текст] / Н. Е. Водопьянова, А. Б. Серебряков, Е. С. Старченкова. – Санкт–Петербург: Вестник, 2011. – Вып.2 (№13). – Серия 6. – 167 с.

18. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях [Текст] / Наталия Евгеньевна // Психология здоровья. Под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт–Петербург: Изд–во СПбГУ, 2010. – 245 с.: ил.

19. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт–Петербург: Питер, 2010. – 145 с.

20. Вильдгрубе, С. А. Особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Светлана Александровна // В сборнике: Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 28–29.: ил.

21. Выготский, Л. С. Педагогическая психология. [Текст] / Лев Семенович. – Москва: АСТ Астрель Хранитель, 2009. – 671 с.:ил.

22. Габарова, Л. Х. Синдром эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Л. Х. Габарова // Вестник Чеченского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 210–212.

23. Габрелян, Э. Ю. Представление о синдроме эмоционального выгорания в педагогической деятельности [Текст] / Эдуард Юрьевич // Профессиональные представления. – 2014. – №1(6). – С. 238–242.: ил.

24. Глуханюк, Н. С. Психология профессионализации педагога [Текст] / Наталья Степановна. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф. – пед. ун-та, 2015. – 261 с.: ил.
25. Гроза, И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание [Текст] / И. В. Гроза // Успехи современного естествознания. – 2012. – №10. – С.53–64.: ил.
26. Демьянчук, Р. В. Эмоциональное выгорание учителя [Текст] / Роман Викторович. – Москва: Просвещение, 2016. – 138 с.: ил.
27. Долгова, В. И. «Дерево целей» развития инновационной культуры педагогических [Электронный ресурс] / Валентина Ивановна // Научная конференция посвященная 90-летию педагогического университета: армянский государственный педагогический университет им. Хачатура Абовяна. Ереван, [2012]. – Режим доступа: EAU_MSU@RECTOR.MSU.RU 19. – Загл. с экрана.
28. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей ДОУ [Текст] / В. И. Долгова, В. К. Шаяхметова, Е. В. Образцова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 222–231.
29. Долгова, В. И. Эмоциональное выгорание педагогов как деформация личности [Текст] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, А. А. Кунилова // Современные наукоемкие технологии. – 2016.– № 8–1.– С. 106–110.
30. Долгова, В. И. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности [Текст] / В. И. Долгова, Е. А. Василенко // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8–2.– С. 303–306.
31. Джаппуева, Т. И. Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Т. И. Джаппуева, Т. В. Тимошенко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 2 (15). – С. 215– 217.

32. Дурасова, Ю. С. Анализ эмоционального выгорания у педагогов сельских школ [Текст] / Юлии Дурасова // В сборнике: XIX Ломоносовские чтения Материалы Всероссийской научной конференции. Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Филиал в Коряжме; Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал. – 2017. – С. 90–92.: ил.

33. Измайлова, Г. Н. Синдром эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Галина Николаевна // В сборнике: Наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития: сборник статей Международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 199–201.: ил.

34. Измайлова, Г. Н. Особенности эмоционального выгорания педагогов с различным стажем [Текст] / Галина Николаевна // В сборнике: Саморазвитие в педагогике и психологии: сборник статей Международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 96–100.: ил.

35. Кильпа, Е. А. Эмоциональное выгорание педагогов [Текст] / Е. А. Кильпа, И. И. Какадий // Научный журнал Дискурс. – 2017. – № 11 (13). – С. 78-83.

36. Киселева, Т. Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Татьяна Геннадьевна // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 9 (39). – С. 204–206.: ил.

37. Колесниченко, А. А. Синдром эмоционального «выгорания» педагога и его профилактика [Текст] / А. А. Колесниченко, Ю. О. Петрова, А. В. Полковникова // В сборнике: Цифровое общество в контексте развития личности: сборник статей по итогам Международной научно–практической конференции. – 2018. – С. 138–141.: ил.

38. Колесникова, И. Д. Профилактика эмоционального выгорания будущих педагогов [Текст] / И. Д. Колесникова, Е. С.

Волкова // Вестник научных конференций. – 2015. – №3–4. – С.84–86.

39. Краткий психологический словарь [Текст] / Под общей ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, Л. А. Карпенко. – 2-е изд., расширенное, испр. и доп. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 2016. – 427 с.

40. Крыжановская, Н. В. Эмоциональное выгорание у представителей разных профессий в системе «человек–человек»: причины и особенности проявления [Текст] / Н. В. Крыжановская, А. Д. Скоробогатая – В сборнике: Фундаментальная и прикладная наука сборник научных статей по итогам научно–исследовательской работы за 2014 учебный год. – Челябинск, 2015. – С. 135–137.

41. Крыжановская, Н. В. Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания [Текст] / Н. В. Крыжановская, А. Д. Скоробогатая. – Научно–методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №3. – С.146–150.

42. Кувшинова, Т. И. Особенности эмоционального выгорания педагогов общеобразовательного учреждения [Текст] / Т. И. Кувшинова, О. А. Бойкова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 648–650.

43. Кузнецова, А. А. Изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Агния Александровна // В сборнике: Профессионально–личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры IV Всероссийская научно–практическая конференция: сборник материалов. – 2015. – С. 137–138.: ил.

44. Кыбыраева, М. О. Профилактика синдрома эмоционального выгорания [Текст] / М. О. Кыбыраева // Наука, новые технологии и инновации. – 2017. – № 2. – С. 176–178.: ил.

45. Лазарева, Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания [Текст] / Николай Васильевич // Школьные технологии. – 2012. – №1. – С.171–175.: ил.

46. Ласовская, Т. Ю. Профессиональное выгорание: Учеб. – метод. пос. [Текст] / Татьяна Юрьевна // Новосибирск: НГМУ, 2016. – 31 с.: ил.

47. Лапина, И. А. Синдром эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Ирина Александровна // В сборнике: Студенческая практика – основа будущего профессионализма Материалы и доклады Студенческой научно-практической конференции. – 2017. – С. 75–80.: ил.

48. Лужецкая, А. М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий системы «человек–человек» [Текст] / Анна Михайловна // Сибирский психологический журнал. – 2015. – №21. – С.150–153.: ил.

49. Мартынова, Л. А. Синдром эмоционального выгорания как фактор, инициирующий профессиональные кризисы педагога [Текст] / Людмила Анатольевна // В книге: Горизонты зрелости Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – 2015. – С. 433–436.: ил.

50. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Текст] / Кристина Маслач // Психол. журнал. – 2011. – Т.22. – №1. – С. 78–81.: ил.

51. Мерзлякова, Д. Р. Влияние педагога с синдромом профессионального «выгорания» на учеников [Текст] / Дина Рафаиловна // Начальная школа + До и После. – 2017. – №8. – С.90–91.: ил.

52. Митина, Л. М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция [Текст] / Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец. – Москва: Флинта, 2011. – 192 с.

53. Митева, И. Ю. Курс управления стрессом [Текст] / Ирина Митева // Москва: ИКЦ «МарТ», 2014. – 288 с.: ил.

54. Молочкова, И. В. Психологическое сопровождение профессионального развития педагога [Текст] / Ирина Владимировна. – Челябинск: ЮУрГУ, 2015. – 130 с.: ил.

55. Никифорова, Э. С. Проблема эмоционального выгорания педагога [Текст] / Семён Гаврилович // В сборнике: Актуальные проблемы современных гуманитарных наук: материалы Международной конференции молодых ученых. – 2015. – С. 202–205.: ил.

56. Пахневская, О. Г. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога [Текст] / О. Г. Пахневская, А. М. Романченко, М. К. Романченко, Б. В. Филиппов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2017. – Т. 5. – № 4. – С. 50–58.

57. Перепелицына, Е. А. Синдром эмоционального выгорания педагога общеобразовательной школы: причины и симптомы [Текст] / Екатерина Александровна // В сборнике: Цифровое общество в контексте развития личности: сборник статей по итогам Международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 159–161.: ил.

58. Полищук, Е. А. Психолого-педагогическое исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Е. А. Полищук, Н. Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. – 2016. – №3 (15). – С. 20–25.

59. Поникарова, В. Н. Динамика проявления эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / Валентина Николаевна // В сборнике: Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: Материалы V Международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 8–13.: ил.

60. Прудникова, И. И. Симптомы синдрома эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / Ирина Прудникова // В сборнике: Наука – образованию, производству, экономике материалы XX (67) Региональной научно–практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. Вит. гос. ун-т; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) – 2015. – С. 59–60.: ил.

61. Рабаданова, З. Р. Профилактика эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Загидат Рабадановна // В сборнике: Современная психология и педагогика: проблемы и решения

Сборник статей по материалам I международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 48–52.: ил.

62. Репинецкая, Ю. С. К проблеме о синдроме эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога [Текст] / Юлия Соломоновна // История науки и техники. – 2016. – №4. – С. 50–54.: ил.

63. Пряжников, Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога [Текст] / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С.103 – 112.

64. Саматеева, М. З. Синдром «эмоционального выгорания» педагогов в системе современного образования [Текст] / М. З. Саматеева, Г. Г. Павловец // Современные технологии в образовании. – 2017. – №17. – С. 130–136.

65. Сарвир, И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга [Текст] / Инна Сарвир // Москва: Эксмо, 2006. – 320 с.: ил.

66. Седнева, О. Ю. К вопросу об эмоциональном выгорании педагога [Текст] / Ольга Седнева // В сборнике: Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 14 томах. – 2015. – С. 132–134.: ил.

67. Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: [Текст] / Елена Михайловна // Изд-во ин-та психотерапии, 2015. – 224 с.: ил.

68. Слободяник, А. П. Психотерапия, внушение, гипноз [Текст] / Александр Слободяник. – Киев: «Здоровье», 2012. – 321 с.: ил.

69. Толкачева, М. С. Синдром эмоционального выгорания педагога: факторы риска и способы профилактики. Тренинг для педагогов [Текст] / М. С. Толкачева – Научно–методический журнал Педагогический поиск. – 2017. – №2. – С. 41–44.: ил.

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

71. Трушников, Д. Ю. Синдром первичного эмоционального выгорания молодых преподавателей как социальный феномен [Текст] / Дмитрий Трушников // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2012. – №1. – С. 179–183.: ил.

72. Часовская, А. Е. К вопросу о профилактике синдрома эмоционального выгорания в деятельности педагога [Текст] / А. Е. Часовская, А. Н. Усачева // В сборнике: от здоровья сбережения к здоровью созиданию в образовательном пространстве Материалы региональной научно–практической конференции. – 2016. – С. 117–120.

73. Човдырова, Г. С. Психологические свойства, препятствующие эмоциональному выгоранию личности как синдрому развития хронического стресса [Текст] / Г. С. Човдырова, М. И. Осипова, Т. С. Клименко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – №3. – С. 88–90

74. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя [Текст] / Татьяна Владимировна // Вопросы психологии. – 2014. – №6. – С.57–64.: ил.

75. Шеина, О. Н. Профилактика эмоционального выгорания педагога как условие сохранения психологического здоровья [Текст] / Ольга Шеина // В сборнике: Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации Материалы IV международной научно–практической конференции: в 2х частях. – 2017. – С. 252–254.

76. Шихахмедова, А. Ш. Синдром эмоционального выгорания –

форма профессиональной деформации педагогов [Текст] / А. Ш. Шихахмедова, И. В. Самойлова // Ямальский вестник. – 2015. – №3 (4). – С. 53–56.

77. Усманова, М. Н. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога [Текст] / М. Н. Усманова, М. М. Бафаев, Ш. Ш. Остонов // Наука. Мысль. – 2014. – №10. – С. 23–32.

78. Устинова, И. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога [Текст] / И. Ю. Устинова. – В сборнике: Образование. Наука. Культура Материалы VI Международной научно-практической конференции: сборник научных статей. Под общей редакцией Б. В. Илькевича, Ответственный редактор: Н. В. Соловьева. – 2015. – С. 436–438.

79. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Юрий Викторович. – Санкт–Петербург: Питер, 2016. – 256 с.: ил.

80. Юдчиц, Ю. А. К проблеме профессиональной деформации [Текст]/ Юрий Андреевич // Журнал практического психолога. – 2009. – №7. – С. 27–29.: ил.

81. Юсупов, И. М. Психология эмпатии. Теоретические и прикладные. [Текст] / Ильдар Масгудович. – Санкт–Петербург: Питер, 2015. – 137 с.: ил.

82. Яблочкина И. В. Теоретические аспекты изучения эмоционального выгорания педагогов [Текст] / И. В. Яблочкина, Л. В. Шукшина – В сборнике: Безопасная образовательная среда в изменяющихся условиях современного общества Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Под научной редакцией О.И. Щербаковой, Л. В. Шукшиной. – 2017. – С. 88–91.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

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

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения.

«Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

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

Тест

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

- 17 Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
- 18 Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
- 19 Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
- 20 Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
- 21 Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
- 22 Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
- 23 Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
- 24 При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
- 25 Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
- 26 Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
- 27 Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
- 28 У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
- 29 Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
- 30 В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
- 31 Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
- 32 Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
- 33 Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
- 34 Я очень переживаю за свою работу.
- 35 Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
- 36 При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
- 37 У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
- 38 Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
- 39 Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
- 40 Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
- 41 Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
- 42 Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
- 43 Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
- 44 Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
- 45 Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
- 46 Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически,

без души.

47 По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48 После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49 На работе я испытываю постоянные физические психологические перегрузки.

50 Успехи в работе вдохновляют меня.

51 Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52 Я потерял покой из-за работы.

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

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

55 Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56 Я часто работаю через силу.

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

58 В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

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

60 После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

71 Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72 Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73 Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74 Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75 Моя карьера сложилась удачно.

76 Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77 Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78 Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79 Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не

сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80 Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81 Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82 Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83 Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84 Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку — 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов

«выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

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

2. Неудовлетворенность собой:

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

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально - нравственная дезориентация:

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

3. Расширение сферы экономики эмоций:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

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

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

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

2. Эмоциональная отстраненность:

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

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома

«эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в

пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом, 10-16 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся.

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

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени 36 и менее баллов — фаза не сформировалась; 37-60 баллов — фаза в стадии формирования; 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточное объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора.

Адаптация Т. А. Немчинова

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15—30 мин. Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
19. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
20. Мне нередко снятся кошмарные сны.
21. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
22. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон. 23. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
25. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
26. Я работаю с большим напряжением.
27. Я легко прихожу в замешательство.
28. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова

Тестовый материал

1. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей - это как бы придает мне вес в собственных глазах.
2. Я мало устаю.
3. Должен признаться, что временами я неразумно волновался из-за вещей, которые в действительности не имели значения.
4. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывания, «ползание мурашек» или онемение.
5. Временами мне так и хочется выругаться.
6. Иногда у меня бывало чувство, что передо мной нагромонилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
7. Мой желудок сильно беспокоит меня.
8. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
9. Я люблю ходить на танцы.
10. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
11. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
12. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
13. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
14. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов чем у моих знакомых.
15. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
16. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
17. В наше время только наивные люди могут верить в загробную жизнь.
18. У меня бывали периоды, когда из-за волнений я терял сон.
19. Раз в неделю или чаще меня безо всякой видимой причины внезапно будто обдаёт жаром.
20. В игре я предпочитаю выигрывать.
21. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.
22. Работа стоит мне большого напряжения.
23. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
24. Часто у меня бывают сильные головные боли.
25. Иногда я бываю сердитым и злым.
26. В гостях я чаще сижу где-нибудь в сторонке или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
27. Приступы сильного возбуждения и взволнованности у меня бывают раз в неделю или даже чаще.
28. Боли в сердце или в груди у меня бывают очень редко (или не бывают совсем)
29. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
30. Верно, что мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях.
31. Я вполне уверен в себе.

32. Часто я и сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.

33. Почти каждую ночь меня мучают кошмары.

34. Временами моя голова работает как бы медленнее чем обычно.

(всего 45 вопросов) Ключ к тесту

Ключ к методике УН (для мужчин)

| № п/п | Да | Нет | № п/п | Да | Нет | № п/п | Да | Нет |
|-------|----|-----|-------|----|-----|-------|----|-----|
| 1 | | Л | 16 | -3 | 4 | 31 | 3 | -4 |
| 2 | 2 | -1 | 17 | 0 | 0 | 32 | -2 | 3 |
| 3 | 0 | 2 | 18 | -2 | 4 | 33 | 6 | 0 |
| 4 | -3 | 2 | 19 | -3 | 1 | 34 | 1 | 2 |
| 5 | | Л | 20 | | Л | 35 | | Л |
| 6 | -1 | 2 | 21 | 4 | -5 | 36 | -1 | 3 |
| 7 | -2 | 1 | 22 | -3 | 3 | 37 | -2 | 3 |
| 8 | -7 | 2 | 23 | -3 | 4 | 38 | -3 | 4 |
| 9 | 2 | -1 | 24 | -4 | 2 | 39 | -5 | 3 |
| 10 | | Л | 25 | | Л | 40 | | Л |
| 11 | -4 | 1 | 26 | -3 | 3 | 41 | 2 | -3 |
| 12 | -8 | 1 | 27 | -5 | 3 | 42 | 3 | -1 |
| 13 | -4 | 44 | 28 | 1 | -3 | 43 | -1 | 3 |
| 14 | 3 | -2 | 29 | 0 | 1 | 44 | -2 | 3 |
| 15 | | Л | 30 | | Л | 45 | | Л |

Ключ к методике УН (для женщин)

| № п/п | Да | Нет | № п/п | Да | Нет | № п/п | Да | Нет |
|-------|----|-----|-------|----|-----|-------|----|-----|
| 1 | | Л | 16 | -3 | 6 | 31 | 4 | -2 |
| 2 | 4 | -2 | 17 | -2 | 1 | 32 | -2 | 7 |
| 3 | 0 | 4 | 18 | -2 | 9 | 33 | -9 | 1 |
| 4 | -4 | 5 | 19 | -6 | 3 | 34 | -1 | 4 |
| 5 | | Л | 20 | | Л | 35 | | Л |
| 6 | -1 | 4 | 21 | 4 | -3 | 36 | -2 | 7 |
| 7 | -3 | 1 | 22 | -4 | 4 | 37 | -2 | 4 |
| 8 | -6 | 3 | 23 | -3 | 6 | 38 | -3 | 6 |
| 9 | 0 | 0 | 24 | -3 | 3 | 39 | -3 | 4 |
| 10 | | Л | 25 | | Л | 40 | | Л |
| 11 | -5 | 2 | 26 | -2 | 2 | 41 | 4 | -4 |
| 12 | -8 | 2 | 27 | -4 | 5 | 42 | 1 | 0 |
| 13 | -4 | 4 | 28 | 2 | -3 | 43 | -1 | 5 |
| 14 | 2 | -1 | 29 | -2 | 3 | 44 | -3 | 7 |
| 15 | | Л | 30 | | Л | 45 | | Л |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

Таблица 1 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

| № испытуемых | Напряжение | Резистенция | Истощение |
|---|------------|-------------|-----------|
| 1. | 22 | 22 | 20 |
| 2. | 48 | 39 | 37 |
| 3. | 36 | 27 | 18 |
| 4. | 24 | 38 | 24 |
| 5. | 38 | 36 | 28 |
| 6. | 61 | 64 | 64 |
| 7. | 66 | 62 | 52 |
| 8. | 18 | 24 | 15 |
| 9. | 26 | 43 | 21 |
| 10. | 42 | 39 | 38 |
| Итого: Фаза напряжения: 4 (20 %) человек – средний. у 4 (20 %) человек – низкий; высокий – 2 (10 %) человек. Фаза резистенции: низкий – 3 (35 %) человек, средний – 5 (50 %) человек; высокий – 2 (25 %) человек. Фаза истощения: низкий – 6 (60%) человек, средний – 3 (30 %) человек, высокий – 1 (10%) человек. | | | |

Таблица 2 – Результаты исследования тревожности по методике «Измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора

| № испытуемых | Балл | Уровень |
|---|------|----------------|
| 1. | 11 | Средне низкий |
| 2. | 22 | Средне высокий |
| 3. | 10 | Средне низкий |
| 4. | 13 | Средне низкий |
| 5. | 19 | Средне высокий |
| 6. | 32 | Высокий |
| 7. | 35 | Высокий |
| 8. | 9 | Средне низкий |
| 9. | 12 | Средне низкий |
| 10. | 23 | Средне высокий |
| Итого: 2 человека (20%) – высокий уровень, 3 человека (30%) – средний уровень с тенденцией к высокому по данному тесту. 5 человек (50%) – средний балл с тенденцией к низкому | | |

Таблица 3 - Результаты исследования уровня невротизации по методике «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова

| № испытуемых | Балл | Уровень |
|---|------|---------|
| 1. | 5 | Неопред |
| 2. | -64 | Высокий |
| 3. | -10 | Неопред |
| 4. | -29 | Повыш |
| 5. | -38 | Повыш |
| 6. | -49 | Высокий |
| 7. | -57 | Высокий |
| 8. | 26 | Пониж |
| 9. | -3 | Неопред |
| 10. | -27 | Повыш |
| Итого: 3 педагогических работников (30%); повышенный уровень: 3 (30%); неопределенный уровень: 3 педагогических работников (30%); пониженный уровень: 1 педагог (10%) | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов школы.

Занятие № 1. Цели занятия:

- знакомство участников с особенностями работы в тренинговой группе,
- выявление ожиданий участников от предстоящей работы. Ход занятия:

В начале занятия участникам предлагается расположиться по кругу (все последующие занятия также желательно проводить в кругу).

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

Жеребьевка происходит при помощи использования фишек 2-х цветов (красного и зеленого) и «волшебного мешочка», из которого участники тренинга достают фишки.

Таким образом, перед каждым занятием комплектуются 2 новые подгруппы, где каждый из членов коллектива получает возможность взаимодействовать в парах и микрогруппах с разными партнерами.

Упражнение-приветствие 1. «Без слов»

Педагогам предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

Упражнение-разминка 2. «Те, кто»

Ведущий предлагает встать и взяться за руки тем, кто: любит сладкое, находится на диете, любит смотреть сериалы, грустит в дождливую погоду, предпочитает спортивный стиль в одежде.

Основная часть

Упражнение 3. «Имя-качество»

Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Участники, передавая друг другу какой-либо предмет (мяч, игрушку), называют свое имя и какое-либо одно качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, отчестве или фамилии. Упражнение выполняется в технике «Снежный ком»: каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Подводя итог, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств, подчеркивает: несмотря на то, что в кругу собрались очень разные люди, им предстоит совместная работа.

Упражнение 4. «Заключение контракта» Цель: выработка правил групповой работы.

Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах.

Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

Я - высказывание: говорим только о собственных чувствах.

Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной.

Право на ошибку: в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений.

Уважение другого: если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга.
Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав

«Стоп».

Добровольность: можно не участвовать в отдельных упражнениях.

Активность: чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Следует записать все принятые правила на доске или листе ватмана. Могут быть предложены другие правила.

Упражнение 5. «Наши ожидания»

Цель: выявить и сопоставить индивидуальные и групповые ожидания участников тренинга.

Участникам предлагается озвучить свои ожидания от занятий и те усилия, которые они готовы приложить в процессе работы. Ведущий задает вопросы:

Каждый из нас чего-то ждет от нового дела. Чего вы ждете от этого тренинга? (записывает ожидания в левой части доски, ватмана).

Что вы готовы вложить в тренинг? (записывает в правой части доски).

То, что записано, может меняться на протяжении тренинга. Возможно, будет получено то, чего вы не ожидали, а оправданы ли будут высказанные вами ожидания, зависит от вашей активности.

Упражнение 6. «Я тебе желаю»

Цель: сориентировать участников тренинга на получение в процессе совместной работы не только индивидуальной пользы, но и позитивного результата для всех членов коллектива.

Участникам предлагается записать свои приветствия и пожелания друг другу на листах бумаги и положить их в «ларец» (коробку).

Правила таковы: во-первых, письмо не должно быть адресовано конкретному человеку, во-вторых, пожелания должны касаться содержания тренинга.

Затем ведущий перемешивает листочки, и каждый участник получает чье-то письмо, которое зачитывает в группе и оставляет себе на память. Подводя итог, ведущий предлагает участникам ответить на вопросы: «Трудно ли было написать письмо с пожеланием? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше письмо?» Заключительная часть (рефлексия)

Упражнение 7. «Интервью»

Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от тренинга.

Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии. Игра «Интервью» проводится после каждого занятия.

Мини-анкета «Обратная связь»

Участникам предлагается заполнить мини-анкету после каждого занятия.

В конце занятия ведущий знакомит участников с формой дневника самонаблюдений «Рюкзак в дорогу», объясняет смысл его заполнения после каждого занятия: дневник поможет осмыслению итогов тренинга каждым участником, позволит выделить личностную значимость и практические результаты этой работы.

Занятие № 2

Цель: формирование у воспитателей знаний о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению ; проведение тренинга на предупреждение синдрома выгорания; создание условий для личностного роста участников тренинга и актуализация их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Ход занятия:

Вводная часть:

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

Эмоциональное «выгорание» -это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. «Выгорание» — это ответ на хроническое эмоциональное напряжение.

Е.Малер выделяет 12 основных и факультативных признаков эмоционального «выгорания»:

- Истощение, усталость;
- Психосоматические осложнения;
- Бессонница
- Негативные установки по отношению к окружающим людям, детям;
- Негативные установки по отношению к своей работе;
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- Увеличение объема психостимуляторов (табак, алкоголь, кофе, лекарства);
- Уменьшение аппетита или переедание;
- Негативная самооценка;
- Усиление агрессивности (раздражительности);
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, апатия);
- Чувство вины.

Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.

- Монотонность работы;
- Вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
- Строгая регламентация времени работы;
- Напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- Нехватка условий для самовыражения личности на работе, когда подавляются экспериментирование и инновации;
- Неразрешенные личностные конфликты пр. Личностные факторы риска «выгорания»
- Склонность к самокопанию;
- Социальная несмелость;
- Низкая или чрезмерно высокая эмпатия;
- Жесткость и авторитарность по отношению к другим;
- Направленность интересов на внутренний мир.

Все эти факторы отрицательно сказываются на эмоциональном самочувствии педагога, так и на исполнении профессиональных обязанностей и ухудшают отношения с окружающими.

Упражнение 1 «Магия нашего имени»

Цель: умение презентовать себя и других участников тренинга.

Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

- От кого я получил свое имя?
- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
 - Нравится ли мне мое имя?

- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем (если да, то каким)?

Основная часть

Упражнение 2 «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа

Упражнение 3 «Самолетик»

4 пары: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

Упражнение 4 «Перекинь мяч»

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Материалы: мяч.

Процедура: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах.

Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий

просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу.

Обычно через некоторое

время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз,

передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника).
Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»).

Сплочение группы, обучение координации совместных действий. Вопросы для обсуждения:

1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Упражнение 5 «Островки»

Цель: всем участникам разместится на газете. (на всей, на половине газеты, на трети).

Материалы: газеты.

Процедура: Участники разбиваются на группки по 4-6 человек и на скорость выполняют задания.

Смысл упражнения: Создание условий для воплощения и выдвижения идей о способах действия нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка.

Участники обмениваются эмоциями и чувствами и озвучивают все свои идеи.
Заключительная часть

Упражнение 6. Медитация «Горная вершина» (под спокойную музыку) Горная вершина

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где- то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее.

Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине.

Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор...

Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплочи, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам...А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы...

Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате

Занятие № 3

Цель:

- Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности в распределении психической энергии.

-Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф. деятельности, направлений

роста.

Материалы и оборудование:

- Маркерная доска или ватманы для записи собранной информации

- Маркеры, фломастеры, цветные карандаши

- Бумага А4 (белая и тонированная) **Ход занятия:**

Вводная часть.

Ведущий:

Сегодня мы:

- продолжим знакомство с таким явлением, как профессиональное выгорание в педагогической среде;

- вспомним симптомы его проявления;

- разберемся в себе, поймем, насколько велик наш запас прочности в отношении стрессовых факторов;

- найдем способы противостоять этим факторам;

- рассмотрим примеры упражнений по повышению эмоционального тонуса.

Давайте начнем занятие с приветствия.

Упражнение 1. «Приветствие по кругу».

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

Ведущий: Каждый из вас получил заряд положительной энергии, и я предлагаю перейти к выполнению следующему заданию.

Основная часть.

Упражнение 2. «Баланс реальный и желательный»

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).

В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

Упражнение 3. «Я – дома, я – на работе».

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений «Я – дома», «Я – на работе».

Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

похожие черты,

- противоположные черты

- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях

- отсутствие общих черт

- какой список было составлять легче; какой получился объемнее?

каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия

и т.д.

Упражнение 4. Работа с симптомами эмоционального выгорания.

Ведущий: Нарушение пропорций между секторами может повлечь развитие симптомов профессионального выгорания, с которыми мы с вами знакомимся и сейчас я предлагаю вам актуализировать эти знания и распределить симптомы на 4 сферы их проявления.

Сейчас мы проверим, как вы умеете различать симптомы.

Названия симптомов (отпечатанные на листочках) раздаются участникам, и они должны определить к какой из четырёх сфер относится каждый из симптомов.

Проверка задания и обсуждение.

Вопросы: Все ли согласны? Давайте прочитаем.

Ведущий: Систематизировав, таким образом, проявления выгорания, нам будет проще анализировать свое состояние в напряженной ситуации, различать симптомы какой сферы сигнализируют нам о том, что нужно остановиться на какое – то время, отдохнуть и соответственно симптомам подбирать способы само

-регуляции своего состояния.

Упражнение 5 Мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».

Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

Упражнение 6. «Символ переживания».

Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» и изобразить в виде рисунка, схемы, символа.

Упражнение 7. Эмоциональная регуляция

Ведущий: Современный учитель обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только учителя, но и учеников. Мы знаем, что существуют разные способы снятия стресса. Давайте обратимся к нашим навыкам саморегуляции.

Участникам предлагается в течение 1 минуты обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций (Участники делятся на тройки и каждая группа предлагает свое упражнение – все остальные повторяют).

Вопросы: Чем вам понравилось это упражнение? Применяли ли вы его? В каких ситуациях оно было вам полезно? Трудно ли его вам было выполнять?

Ведущий: Мне приятно видеть, что вы пользуетесь знаниями, которые получаете на занятиях, что это вам помогает в решении ваших вопросов, что вы видите необходимость и пользу наших встреч. Таким образом, и я вижу значимость подобной работы со своей стороны.

Мне очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

Завершающая часть.

Упражнение 8. «Дружественная ладошка».

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий: Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Выполнение задания участниками.

Ведущий: Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть и помогают в какой-то сложный момент.

Упражнение 9. «Что общего».

Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них есть общего (в деталях одежды, в причёске, в характере) с данным человеком.

Рефлексия занятия.

Ведущий: - Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось)? Ваши пожелания себе самому, ведущему.

Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня...»
Занятие № 4

Цель:

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом;
- способствовать определению, какими качествами должен обладать педагог, работающий в условиях современной школы;
- развитие навыков управления своим состоянием;
- создание благоприятных условий для работы группы;
- накопление психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах, симптомах и способах преодоления;

Материалы и оборудование:

- цветные карандаши, фломастеры;
- карточки с ситуациями;
- набор качеств «Листья», «Корни»;
- раздаточный материал;
- магнитофон.

Ход занятия:

Вводная часть.

Ведущий: С тем, что никакие новаторские технологии не заменят живого слова педагога, что именно личность педагога – главный инструмент воспитания, согласятся все.

Но бесконечные рассуждения на педсоветах о гуманном воспитании и роли педагогов мало что добавляют к их мастерству. Чтобы личность педагога стала «инструментом» профессиональной деятельности, необходимо осмыслить свой личностный ресурс и научиться его транслировать. Рефлексивный тренинг «Радуга эмоций» адресован

педагогам, которые внутренне готовы критически рассмотреть содержание своей личности и обогатить им свою профессиональную деятельность. Давайте начнем занятие с разминочного упражнения.

Упражнение 1. «Порядковый счет»

Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

Упражнение 2. «Три цвета личности»

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке

«как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками

«как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе.

Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Основная часть.

Упражнение 3. «Путанка»

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садиться на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

Упражнение 4. «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

Какое слово было труднее всего показать?

У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции?

Почему?

Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Упражнение "Продолжи фразу".

Цель: Осознание личностного и профессионального ресурса.

- Я горжусь своей работой, когда я:

- Не хочу хвастаться, но в своей работе: Упражнение 5. «Дерево качеств».

Ведущий: Все мы знаем, что рабочий день учителя насыщен ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования. Однако, следует заметить, что условия деятельности приобретают очертания напряженной ситуации только в том случае, если они воспринимаются, понимаются и оцениваются учителем как трудные, сложные, опасные. А то, как воспринимается ситуация во многом зависит от наших личностных особенностей. Среди личностных особенностей педагога, «попавшегося на крючок» профессионального выгорания, выделяют следующие. Для знакомства с ними обратимся к презентации.

Ведущий: В свою очередь, вы из набора качеств в виде листочков будете выбирать те качества, которые появятся на экране и выкладывать перед собой.

Участники работают индивидуально.

Ведущий: Конечно, что учитель, обладающий этим «набором» качеств, не только сам испытывает отрицательные эмоции, но и оказывает пагубное влияние на тех, кто рядом. Но мы знаем, что на каждое действие всегда есть противодействие. Поэтому предлагаю к каждому рассмотренному качеству подобрать такое, которое является его противоположностью. Эти качества вы можете взять из второго набора в форме корней.

Таким образом, вы к каждому «листочку» подберете «корень». Таким образом, пара «лист» — «корень» представляет собой пару антонимов.

Проходит обсуждение, педагоги обосновывают свой выбор.

По завершении этой работы психолог предлагает сверить свой вариант с «ключом» (продолжение презентации, начиная с 12 слайда).

Ведущий: А теперь вам предлагается из каждой пары антонимов выбрать одно из двух (либо «лист», либо «корень») в зависимости от того, что на данный момент

доминирует в вас. Каждый педагог оформляет свое «дерево», добавляя «листья» и «корни».

Ведущий: Получилось дерево. Давайте оценим устойчивость нашего дерева. Бурю, какой силы по шкале от 0 до 10 баллов сможет оно выдержать? Поставьте балл (подсчитывается по количеству качеств в корне).

- Представляется ли Вам необходимым и возможным усилить дерево. Посмотрите на ваше дерево. Обратите внимание на ваши качества – помощники, которые вас поддерживают. А теперь, подумайте о том, чего вам может быть не хватает, но вы хотели бы, чтобы это качество у вас было, вы знаете, что оно вам будет полезно для укрепления вашего дерева качеств. Для этого мы выполним упражнение.

Упражнение 6. «Волшебный магазин».

Ведущий: Давайте мы сыграем в волшебный магазин. Точнее это будет биржа, каждый может выставить на продажу свой товар, а взамен заказать себе что-нибудь другое. Например, я говорю: меняю 500 граммов уравновешенности на 100 граммов общительности». Если у кого-то из присутствующих есть желание отдать 100 граммов своей общительности и получить за это 500 граммов моей уравновешенности, то это, значит, что сделка состоялась. При этом вы можете сделать рекламу, предлагаемому качеству: чем оно замечательно, полезно, в чем может помочь. Важно, чтобы каждый участник предложил на рынок свой товар.

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

Вопросы:

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

- «Какое новое знание о себе вы получили в результате упражнения?» (помогает сконцентрироваться на проблемах иерархии внутренних ценностей, принятия самого себя, самокритичности и способности относиться к себе с юмором). Ведущий: Теперь давайте усилим дерево. Посмотрите, с каким «листочком» вам теперь представляется реальным распрощаться? Избавьтесь от него, уберите его из кроны. Усильте свое дерево «корнем», замените им оторванный «лист».

- Итак, вы укрепили свое дерево. Это – ваш потенциал. Вы поняли, что у вас есть качества, которые помогают вам в профессии и, которыми вы можете поделиться. Вы осознали, чего вам не хватает и поняли, что над этим нужно и можно работать. Таким образом, вы разобрались в себе.

Упражнение 7. Тест геометрических фигур

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;

- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;

- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;

- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у учителей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.
ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любопытность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность.

Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

| квадрат | треугольник | прямоугольник | круг | зигзаг |
|---|--|---|---|---|
| Внешний вид женщины | | | | |
| сдержанный, неяркий, худощавый | элегантный, дорогие вещи, ухоженный | меняющийся, сумасбродный, не в тон ситуации | неофициальный, женственный, полные | разнообразный, небрежный, экстравагантны |
| Рабочее место | | | | |
| каждая вещь на своем месте | символы статуса и успеха | беспорядок | уютная, домашняя обстановка | запущенность или демонстративность |
| Речь | | | | |
| сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология | логичная, краткая, эмоциональная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон | неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоциональная, «паузы нерешительности» скороговорка, «слова-паразиты», срывающийся голос | непоследовательная, плавная, эмоциональная, успокаивающая, комплименты | непоследовательная, яркая, образная, эмоциональная, богатая лексика, жаргон, остроты |
| Язык тела | | | | |
| скованная поза (зажатость»); рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, | уверенные, плавные движения, выразительные жесты энергичная походка, сжатые | неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий | расслабленная поза, плавные движения, доброжелательная улыбка и приветствие, жизнерадостная | быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремительная походка, живая мимика, манерность |

| | | | | |
|--------------|--------------------------|--|---------|--|
| нервный смех | губы, властный взгляд | взгляд, хихиканье, быстро краснеет | походка | |
|--------------|--------------------------|--|---------|--|

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Упражнение 8. «Моя копилка»

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

Примеры ситуаций, которые могут быть предложены на карточках:

«Неожиданно среди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»
«Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на соседних улицах погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»
«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете спасти ситуацию?»

Упражнение 9. Креативная деятельность «Герб профессии»

Материалы: листы ватмана, ножницы, клей, цветная бумага, карандаши, краски, фломастеры, набор детских картинок.

Участникам предлагается изготовить герб, отражающий как можно полнее свойства профессии учителя. После выполнения задания проводится обсуждение. Участники (по подгруппам) представляют свой герб, расшифровывают его образы.

Завершающая часть.

Упражнение 10. «Вверх по радуге»

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

Рефлексия занятия.

Ведущий: - Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось)? Ваши пожелания себе самому, ведущему.

Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Занятие № 5

Цель:

- повышение знаний по теме «Эмоциональное выгорание». Ход занятия.

Вводная часть

Ведущий. Сегодня мы поговорим обо всем известном синдроме эмоционального выгорания, его так же называют психическим или профессиональным выгоранием.

Итак, профессиональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова). Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание - это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома - стадия истощения. В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Сегодня мы поговорим с Вами о возможных мерах предупреждения и исправления состояния дистресса. Рассмотрим нашу деятельность с точки зрения профилактики и коррекции. Коррекция (от лат. исправлять) – исправление каких – либо недостатков путем использования специальных методов, приемов, средств и условий.

Психопрофилактика (от греч. предохранительный) – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья.

Факторами риска в плане появления эмоционального выгорания являются:

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними. Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательнее лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Следующая особенность – это направленность интересов на свой внутренний мир, личностная отдаленность от других людей. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться – принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии.

Как правило, эти люди с трудом перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания. И последующим этапом его развития может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании?

Группы риска Первая группа

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Это: • руководители • менеджеры по

продажам, медицинские работники • социальные работники • консультанты • преподаватели и т.п.

Вторая группа

Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально –психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт.

Третья группа

Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.

Четвертая группа

Это - женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

Пятая группа

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. Также работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

Основная часть.

Ведущий. Каждый человек имеет свои границы. И обычно мы чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо. Но если люди вообще не чувствуют границы между собой и средой или между собой и другими, они находятся в слиянии со средой или другими и таким образом перестают видеть различия между собой и остальным миром.

Можно сказать, они теряют ощущение себя. Слияние имеет и серьезные социальные последствия. В таком состоянии человек требует от других схождения со своими взглядами и отказывается терпеть какие бы то ни было различия, нагло нарушает границы другого.

Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признать, что их дети имеют право отличаться от них. И если дети не поддерживают слияния и не отождествляются с требованиями родителей, их ожидает отвержение: «Я не буду любить такого отвратительного ребенка!» И, в то же время, мы часто видим в своей жизни людей, которые создают границы вокруг себя. Их поведение характеризуется изоляцией от мира, они четко чувствуют границы между собой и миром и знают, что они отличаются.

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми и увидеть необходимые границы. У них преобладают объект - объектные отношения.

Упражнение 1. «Установление личной дистанции»

Цель упражнения: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой.

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция».

Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит

«стоп» - и вся группа замирает. Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он

двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

Обсуждение: Участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы:

- Понравилось ли вам упражнение?

- Были ли сложности в его выполнении?

- Что вы думаете о своем личном пространстве? Упражнение 2. «Расширение внутреннего пространства»

Цель упражнения: Актуализация переживаний внутренней свободы, уверенности в себе, гибкости, ощущения себя предприимчивым человеком. Упражнение выполняется под ритмичную музыку.

Ведущий. Я предлагаю вам сейчас попрыгать, покружиться, ритмично походить вперед, назад и в разные стороны. Почувствуйте, как внутри и вокруг вас образуется большое пространство. Хватайте его руками, мните пальцами - это пространство принадлежит только вам. Оно все ваше - и впереди, и позади, и вокруг. Оно теперь будет сопутствовать вам повсюду, что бы вы ни делали и куда бы ни шли.

Обсуждение:

Участники делятся своими впечатлениями. Заключительная часть (рефлексия)

Упражнение 3. «Обещание самому себе»

Комментарии. Участникам предлагается раздаточный материал. Ведущий.

1. Запишите 10 пунктов, которые вы могли бы сделать в личной области – для работы с эмоциональным выгоранием.

2. Поставьте галочкой те пункты, которые вы можете выполнить в течение года.

2. Поставьте звездочкой те пункты, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. Подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

Упражнение 4. Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие № 6

Цель: моделирование своей профессиональной деятельности.

Ход занятия Вводная часть

Технологии моделирования своей профессиональной деятельности

Они помогают осмыслить и интегрировать все ресурсы человека, необходимые для эффективной профессиональной деятельности, а также выйти за пределы личностных пристрастий и рассмотреть свою деятельность как служение своим идеалам и ценностям.

Окружение:

Какие люди и вещи, где и когда окружают Вас при достижении Вами своей цели?

Поведение :

Что Вы делаете в данном окружении для достижения цели? Способности :

Какие способности поддерживают эти виды поведения? Убеждение и ценности:

Почему важно использовать именно эти способности,

осуществлять именно такое поведение в рамках достижения вашей цели?

Идентичность :

Кто Вы такая, поддерживающая именно эти ценности и

убеждения, чем Вы отличаетесь от других людей в данном окружении?

Используйте метафору для своего личностного своеобразия

Миссия :

Представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшего свои цели. Вспомнитесь, вслушайтесь, почувствуйте себя в этом опыте. Ощутите себя обладающей всеми ресурсами, необходимыми для успешной реализации цели. Создайте метафору миссии

Обсуждение:

Участники делятся своими идеями и впечатлениями.

Ведущий. Повышение самооценки тесно связано с развитием умения «раздвигать границы» своего успеха и неудачи. Не следует действовать по принципу «Все или ничего».

Иначе все, что хоть немного будет отличаться от ваших притязаний, будет восприниматься вами как неудача. Расширение «поля успеха» и «поля неудачи» обеспечивает необходимый запас прочности жизни, причем важно, что это делается не только «сверху», со стороны удачи, но и «снизу», показывая тот уровень, ниже которого вы ни в коем случае не захотите опуститься, уважая себя.

«Зону прочности» с точки зрения жизненных целей, притязаний можно укрепить еще одним способом - увеличивая, расширяя свои энергетические ресурсы, позитивные эмоции, объективно замечая и подчеркивая свои способности, захватывая самые разные области жизни. В таком случае вы будете застрахованы от «зацикливания» на чем-то одном.

Основная часть.

Упражнение 1. «Зона прочности»

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

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

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

и преодоления ограниченного жизненного сценария.

Упражнение 2. «Кто я?»

Цель: способствовать осмыслению участниками тренинга своих статусно- ролевых позиций, внеролевых характеристик, личностных качеств.

Участникам предлагается в течение 3-5 мин. написать в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответить на вопрос «Кто я?» Можно использовать различные характеристики: личные, семейные и профессиональные, свои черты, привычки, чувства. Каждое предложение необходимо начинать с местоимения «Я».

В завершении работы каждый может прочесть свой перечень остальным. Ведущий просит участников отрефлексировать свои мысли, чувства, эмоции, которые возникли в процессе выполнения задания, ответить на вопросы:

Кем же мы видим себя в первую очередь? Каких характеристик оказалось больше всего?

Упражнение 3. «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, неприкрытым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю

себя за то, что...»

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

Упражнение 4. «10 качеств»

Цель: способствовать самопознанию, формировать адекватную самооценку и самооценку.

Ведущий просит каждого участника в течение 2-3 мин. Написать на небольшом листе бумаги 10 своих лучших качеств. Затем все листы складываются в «ларец», ведущий поочередно достает их и зачитывает характеристики. Участникам необходимо по названным качествам определить, о каком человеке идет речь. Правило: участник, чья записка с перечнем качеств зачитывается, не должен показывать этого группе.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было указать 10 своих сильных качеств?

- Трудно ли было угадывать, кому принадлежит записка? Почему? (подвести к разговору об адекватной самооценке и самооценке). Заключительная часть (рефлексия)

Упражнение 5. «Интервью»

Ведущий просит участников занятия представить себе, что корреспонденты известного издания будут брать у них интервью по поводу их впечатлений от тренинга.

Передавая друг другу импровизированный «микрофон» (маркер), участники высказываются о результатах работы на занятии. Игра «Интервью» проводится после каждого занятия.

Упражнение 6. Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие № 7

Цель: снятие мышечного напряжения. Расслабление.

Ход занятия 1. Подготовительная часть:

- Приготовить материала: аромалампу, массажные коврики, музыкальное сопровождение, массажеры для ладоней (грецкий орех, морские камушки)

- Комнату для релаксации проветрить, затем наполнить ароматами (по выбору ведущего или посетителей)

2. Вступительная часть:

- Приглашение в комнату для релаксации (обязательно снять обувь);

- Массаж стоп ног на массажном коврике для ног;

- Массаж ладоней рук с помощью природного материала (грецкого ореха)

3. Основная часть:

- Сеанс релаксации (звучит спокойная инструментальная музыка на протяжении всего сеанса релаксации) Текст сеанса пассивной релаксации. Ведущий. Сядьте удобно и расслабьтесь. Закройте глаза. Все, что тревожило, беспокоило вас, уходит на задний план.

Полностью сосредоточьтесь на внутренних ощущениях и на мыслях, направленных на релаксацию. Ваше тело занимает удобную позу и расслаблено. Это вам приятно. Прочувствуйте удовольствие от расслабленного тела. Вам приятен этот процесс. Начинаем формирование состояния телесного покоя при активном сознании.

Внимание! Помните, самым главным вашим противником на этом сеансе является сонливость, которая часто возникает, когда мы расслабляем тело. Вы должны преодолеть эту сонливость и сохранить четкость и ясность сознания.

Начинаем работу.

Сосредоточились на лице. Прочувствовали лицо - лоб, веки, скулы, нос, губы, подбородок. Расслабили лицо обычным волевым усилием. Точно так же расслабили жевательные мышцы и прочувствовали, что нижняя челюсть стала свободной. Лицо полностью подготовлено для его «усыпления» с помощью мысленного самомассажа.

Сосредоточились на коже лба, мысленно разгладили кожу и начали ее массировать

с помощью мысленных представлений от центра к вискам. Расслабили веки. Вообразили и прочувствовали, как веки становятся тяжелыми и неподвижными. Веки слипаются, и их уже трудно открыть. Промассировали нос, скулы, виски. Промассировали губы, скулы, виски. Промассировали подбородок, скулы, виски. Замечательно!

Лицо приняло спокойное бесстрастное выражение. Жевательные мышцы расслабились, нижняя челюсть слегка опустилась. Волна душевного покоя, успокоенности, комфорта постепенно охватывает все тело. Сознание по-прежнему остается ясным и четким. Мысли ясные, активные. Ваш разум обостряется, а чувства затухают. Чувства больше не влияют на ваши мысли. Все, что вас тревожило и беспокоило, вызывало напряжение, страх, - ушло, покинуло вас. Взамен этого возникло чувство комфорта, удовольствия. Усилим это состояние мысленным самомассажем рук. Руки расслаблены, свободно лежат на бедрах. Неподвижны. Расслабляем руки, одновременно правую и левую. Попеременно выполняем упражнение то правой, то левой рукой. Прочувствовали правую руку от кончиков пальцев до плечевого сустава. Расслабили ее. Прочувствовали удовольствие с расслабленного спокойствия руки. Перенесли внимание на левую руку.

Прочувствовали руку от кончиков пальцев до плечевого сустава. Расслабили ее. Почувствовали удовольствие от расслабленного спокойствия левой руки. Мысленно промассировали большой палец правой руки. Теперь указательный палец. Средний палец. Безымянный палец. Мизинец. Промассировали ладонную поверхность промассировали тыл кисти. Кисть стала мягкая, расслабленная, спокойная. Сделайте самостоятельно то же с левой кистью. (Пауза 40 секунд). Сосредоточились на правой руке. Мысленно помассировали внутреннюю и наружную поверхность правого предплечья. Самостоятельно помассируйте предплечье левой руки. Сосредоточьтесь на плече правой руки. Мысленно помассируйте его переднюю и заднюю поверхность, затем плечевой сустав. Сделайте то же самое с левой рукой. Чудесно! Руки расслаблены. Волна приятного покоя, удовольствия, комфорта охватила лицо и руки. Мышцы засыпают. В ответ возникает чудесное ощущение легкости, свободы, невесомости рук. Пусть это чувство нарастает, а вы тем временем перенесите свое внимание на ноги. Прочувствуйте свои ноги от кончиков пальцев до ягодиц и расслабьте их. Ваше сознание ясное. Ваши мысли четкие. Все признаки сонливости исчезают. Вам приятно и легко ощутить свои ноги расслабленными и свободными. Сосредоточьтесь на подошвах и пальцах стоп. Мысленно помассируйте подошвы и пальцы и почувствуйте, как они приятно нагреваются. Помассируйте пятку и голеностопный сустав. Прочувствуйте, как вся ваша стопа расслабилась и наполнилась приятным теплом справа и слева. Перенесите внимание на голени обеих ног. Расслабьте икроножные мышцы. Мысленно помассируйте эти мышцы на правой и левой ноге. Прочувствуйте, как приятное тепло охватывает ваши голени и коленные суставы. Перенесите внимание на бедра. Расслабьте их. Теперь помассируйте их. Прочувствуйте, как ваши бедра стали расслабленными, спокойными, теплыми. Итак, ваши ноги расслаблены. Мышцы ног засыпают от покоя и тепла. В ответ возникает удивительное чувство легкости и невесомости ног, которое распространяется и на туловище, соединяясь с чувством легкости и невесомости рук. Руки и ноги засыпают, а сознание, разум продолжают быть активными и ясными. Мысли четкие, яркие. Вы свободно отдаете себе отчет во всем, что делаете. Признаков сонливости нет. Завершаем глубокое расслабление тела. Переносим внимание на туловище. Расслабьте поясницу, спину, живот, грудь. Мысленно промассировали область поясницы. Прочувствовали, как приятное тепло охватывает ее. Расслабьте спину и начните ее мысленно массировать. Приятная волна тепла, истомы поднимается от поясницы вверх по спине, к шее, затылку. Вам приятно. Спина нагревается, и вам становится удивительно приятно и спокойно. Вы погружаетесь в удивительно нежную теплую среду. Тело испытывает особую радость. Радость мышечного покоя и мышечного удовольствия. Прочувствуйте эти ощущения. Это ощущения особого комфорта - чувства неги, истомы, необыкновенно радостного

состояния. Прочувствуйте, как вам легко мыслить. Вы не испытываете сонливости при засыпающем теле. Это особое, очень приятное состояние, и вам оно легко удастся. Усилим его, расслабив живот и грудь. Сосредоточились на области живота. Мысленно помассируем живот по часовой стрелке. Прочувствуйте, как в глубине живота, чуть ниже пупка, возникает приятное чувство тепла, которое нарастает и занимает все большее пространство.

Чудесно! Перенесите внимание на грудную клетку. В области сердца возникает чувство тепла и неги. Прочувствуйте, как приятно вам дышится.

Итак, мы завершаем процесс глубокого расслабления тела. Тело расслаблено. Ему очень приятно. Вы испытываете чувство удовольствия, неги, истомы, радость мышечного покоя. Сознание ясное, бодрое, а тело глубоко засыпает. В ответ на это возникает удивительное чувство легкости и невесомости всего тела. Если вы сейчас представите себя птицей, свободно парящей в небе, вам это легко удастся.

Вообразите и прочувствуйте: вы - птица. Вы свободно парите в голубом небе. А далеко внизу под вами расстилаются поля, леса, реки, озера. Прочувствуйте счастье и радость свободного полета. Наслаждайтесь этим состоянием несколько минут. (Пауза 5 минут.) Завершаем сеанс релаксации. Вы выполнили поставленные перед собой задачи и овладели рядом приемов, ощущений и чувств, а также психических состояний, характерных для состояния полного мышечного покоя при активном сознании. Теперь нужно пробудить тело, вернуть ему былую активность. Начинаем мышечную активизацию. Прочувствуйте вновь свое тело. Прочувствуйте свои руки, ноги, туловище. Сосредоточьтесь на руках. Постарайтесь сжать пальцы в кулаки и прочувствуйте, как руки пробуждаются. К ним возвращается былая сила и активность.

Сосредоточьтесь на ногах. Напрягите стопы, голени и бедра. Прочувствуйте, как мышцы ног активизируются. Сделайте глубокий вдох и потянитесь всем телом. Тело проснулось. И глаза открылись. Однако помните: пока вы не почувствуете, что полностью пробудили мышцы, не вставайте. Лучше лежа или сидя проделать активную гимнастику и только после этого закончить занятие.

Заключительная часть:

- Просмотр слайдов « природа моря, островов и скал» (звучит спокойная инструментальная музыка)

Обсуждение: Участники обмениваются впечатлениями, отвечая на вопросы:

- Удалось ли вам полностью расслабиться? Если нет - что вам мешало?

- Что вы ощущали? Какие чувства, какие образы возникали в процессе релаксации?

Что вы испытываете сейчас? Каково ваше настроение до и после сеанса? Мини-анкета «Обратная связь»

Занятие № 8

Цель: актуализация жизненных ресурсов и повышение работоспособности, снижение рисков развития синдрома эмоционального выгорания (освоение техник психической саморегуляции, обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения)

Ход занятия Вводная часть. Приветствие

- Уважаемые коллеги, рада вас видеть. Располагайтесь, позвольте своему телу занять удобное положение. (Звучит музыка для релаксации).

1. Разминка

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

Основная часть.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и

эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

Упражнение 2

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

— глубоко выдохните; задержите дыхание так долго, как сможете;

— сделайте несколько глубоких вдохов;

— снова задержите дыхание.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Упражнение 3

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

— Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;

— дышите глубоко и медленно;

— пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

— постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

— прочувствуйте это напряжение;

— резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

— сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Упражнение 4

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила: осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

1) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь — прочувствовать — расслабить»;

2) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох. Можно работать

со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног. Примечание.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц. Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

Способы, связанные с воздействием слова.

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Самоприказ это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы.

Упражнение 5.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст, программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить, себя мысленно говоря: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз. Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить

воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Общие рекомендации при использовании саморегуляции Чтобы использовать образы для саморегуляции:

— Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

— Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

— При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе. Конкретные приемы самоподдержки

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

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

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться); расслабьтесь;

- в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать : отбросить!

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания

Упражнение 6.

«Отрезать, отбросить»

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли, другую, (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

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

Заключительная часть (рефлексия)

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

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь — самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно) смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Занятие 9

Цель: познакомить участников с приемами позитивной психотерапии, закрепить навыки саморегуляции

Ход занятия.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Расскажи о своём состоянии» Инструкция.

Расскажите о состоянии своего тела (ощущениях) и своих чувствах (эмоциях).

Ответьте на вопросы:

- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).

- Что хотелось бы получить от занятия? (в начале занятия).

- Что важного и значимого для себя вы получили от предыдущего занятия? (в начале занятий 3, 4, 5).

- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии? (в конце занятия)

Комментарии для ведущего.

Если участнику трудно объяснить своё состояние, ведущий помогает ему и задает наводящие вопросы. Иногда стоит напомнить участникам какие бывают чувства и эмоции. Важно делать акцент именно на чувства участников.

Основная часть.

Упражнение 2. «Ловец блага» (звучит тихая инструментальная музыка) Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.

2. Вы опоздали на автобус.

3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск. Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

Упражнение 3. «Мышечная релаксация»

Участники располагаются. Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Инструкция.

Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона. Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном выдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

Группы мышц

1. Кисти рук : Сжать кисти рук
2. Руки (кисть, предплечье, плечо) : Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье : Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины : Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы : Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги : Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба : Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек : Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи: Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ : Вытянуть губы трубочкой Все упражнения повторяются два раза.

Комментарии для ведущего.

Ведущий, в процессе выполнения упражнений, помогает участникам сосредоточиться на ощущении расслабления и успокоения. После выполнения упражнений можно дать участникам следующую инструкцию: «Мысленно повторите следующие фразы:

«Я хочу быть спокойным...», «Я успокаиваюсь...», «Я спокоен...», «Я буду спокойным...».

Упражнение 4. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) Участники располагаются в креслах лежа.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Естественная функция дыхания сама по себе не требует улучшений. Диафрагмальное дыхание призвано освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек.

Дыхание связано с состоянием тела: при расслабленности и покое дыхание свободное; при сильном возбуждении дыхание быстрое, интенсивное. При состоянии напряжения дыхание становится поверхностным. Глубокое дыхание успокаивает тело. [3]

Инструкция.

Лягте так, чтобы найти удобное положение для головы и туловища. Одну руку положите на живот. Вдохните воздух через нос и «опустите» его в живот. Живот при этом

надувается. Задержите дыхание. Затем медленно выдыхайте через нос, втягивая живот. При полном выдохе живот должен стать плоским.

Упражнение 5. «Релаксационное дыхание» Инструкция.

Делаем вдох мелкими порциями. При этом ягодицы отводим назад, а колени слегка сгибаем, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задерживаем дыхание. Затем медленно выдыхаем, длительно произнося звук «а». Комментарии для ведущего.

Очень важно, чтобы участники хорошо поняли инструкции по выполнению дыхательных упражнений. Поэтому стоит уделить достаточно времени на объяснение. Во время выполнения участниками дыхательных упражнений ведущий наблюдает и делает пояснения.

Упражнение 6. «Аутогенная тренировка» (звучит релаксационная музыка)

Аутогенная тренировка (АТ) – это самовнушение в состоянии релаксации. Создателем этого метода является И. Шульц. Смысл аутогенной тренировки заключается в том, что при расслаблении поперечно – полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе произвольные, функции организма. Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги дискомфорта. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности. С помощью АТ можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации ресурсов человека, отдыха и восстановления сил за короткое время.

Инструкция.

1. Сделайте глубокий вдох, спокойный выдох, закройте глаза. Дышите легко, спокойно, свободно.

2. Вызываем ощущение тяжести. Мысленно повторяем:

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) рука тяжелая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) нога тяжелая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Мое тело тяжелое» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

3. Вызываем ощущение тепла. Мысленно повторяем:

«Я спокоен» (1 раз)

«Мое тело теплое» (3 раза),

«Моя правая (левая) рука теплая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Моя правая (левая) нога теплая» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Мое тело теплое» (3 раза), «Я совершенно спокоен» (1 раз)

«Я спокоен» (1 раз)

«Обе руки теплые» (3 раза),

«Обе ноги теплые» (3 раза), «Мое тело теплое» (3 раза)

«Я совершенно спокоен» (1 раз)

4. Второе и третье упражнение объединяются одной формулой:

«Руки и ноги тяжелые и теплые» (3 раза), «Я спокоен» (1 раз),

«Мое тело тяжелое и теплое» (3 раза), «Я совершенно спокоен» (1 раз)

5. Регуляция дыхания.

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (3 раза),

«Мое сердце бьется спокойно» (3 раза),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (3 раза)

«Я совершенно спокоен» (1 раз).

6. Влияем на органы брюшной полости

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (1 раз),

«Мое сердце бьется спокойно» (1 раз),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (1 раз)

«Мое солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло» (3 раза),

«Я спокоен» (1 раз)

7. Вызываем ощущение прохлады в области лба

«Я спокоен» (1 раз), «Мои руки и ноги теплые и тяжелые» (1 раз),

«Мое сердце бьется спокойно» (1 раз),

«Я дышу спокойно, глубоко, свободно» (1 раз)

«Мое солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло» (1 раз),

«Мой лоб прохладный и расслабленный» (3 раза),

«Я спокоен» (1 раз)

8. Все тело отдыхает. Восстанавливаются силы, возрождается весь организм.

Мобилизуются внутренние ресурсы. Ощущение глубокого покоя, полной отрешенности.

9. Просмотрите свое тело сверху – вниз. Все тело спокойно отдыхает. Нервная система восстанавливает силы. Теперь мысленно представьте окружающую Вас обстановку. Вспомните и осмотрите себя как бы сверху и все, что Вас окружает. Мысленно посмотрите вдаль. Вспомните свои предстоящие и текущие дела.

10. Сделайте дыхание более глубоким и энергичным. Слегка подвигайте стопами. Пошевелите пальцами ног. Почувствуйте, как исчезают последние остатки вялости и расслабленности. Ладони медленно сожмите в кулаки и расслабьте. Подвигайте сжатыми губами. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Откройте глаза и улыбнитесь.

Комментарии для ведущего.

Аутогенная тренировка требует от ведущего профессиональных умений. Очень важно, чтобы ведущий сам имел опыт участника этого действия. Не допустимо, если ведущий не прочувствовал сам все тонкости аутогенной тренировки. Кроме того, важно знать о противопоказаниях для данных занятий, поэтому необходимо до начала АТ проговорить их участникам. Противопоказания могут быть следующие: сердечный приступ, инсульт (если произошли недавно), артериальная гипотония (70/40 мм рт. ст. и ниже), сахарный диабет с инсулиновой терапией, глаукома, психические заболевания, эпилепсия, клаустрофобия.

Заниматься АТ лучше всего в сенсорной комнате и использованием специального оборудования. Но можно и в тихом, спокойном помещении с мягким неярким светом, при комфортной температуре, в свободной одежде. Заниматься АТ следует в положении «лежа на спине»: голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, несколько согнуты в локтях, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены, носками наружу; или в положении «полулежа в кресле»: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку стул кресла, руки расслаблены.

АТ нужно начинать с концентрации внимания, т.е. сосредоточиться на себе, своих ощущениях. Формулы самовнушения повторяются мысленно по несколько раз. Формулы должны быть позитивными, в первом лице, без частицы «не», состоять из 5-7 коротких, логически завершенных предложений. Формулы цели в АТ должны начинаться и заканчиваться вызыванием чувства спокойствия. Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения. Мобилизация должна быть энергичной, но не быстрой и резкой.

Заключительная часть «Рефлексия»

Упражнение 7 «Самооценка физического и психологического состояния»

Упражнение 8 «Расскажи о своем состоянии»

Упражнение 9 «Итоги занятия» Комментарии для ведущего.

Ведущий отвечает на все вопросы, которые задают участники. Подводит общие

итоги дня, решает вместе с участниками организационные вопросы следующего занятия.

Упражнение 10 «Аплодисменты» (ритуал прощания).

Инструкция.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем.

Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Комментарий для ведущего.

Это упражнение поднимает настроение порой до полного восторга, и хорошо завершает занятие в эмоциональном плане.

Занятие 10

Цели:

- подведение итогов работы группы, оценка результатов тренинга,
- прогнозирование возможных путей продолжения исследования проблемы и поиска ее решений в данном коллективе.

Ход занятия Вводная часть.

Ведущий. Подводя итог нашего мероприятия, я бы хотела зафиксировать ваше внимание на качествах, которые могут помочь педагогу избежать профессионального выгорания и рекомендаций.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях. Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы. В-третьих:
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием:

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие (релаксация, игра);
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем - как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание сообщества.

3. Повышение уровня профессионального мастерства. Упражнение-приветствие 1. «Выбор за вами»

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

Упражнение-разминка 2.

Ведущий предлагает для общего обсуждения слова известного американского психолога А. Маслоу: «Это удивительное и парадоксальное ощущение взаимной любви человека и его дела... Человек и работа в таких случаях подходят друг другу, как ключ к замку, как замок к ключу; они откликаются друг на друга, как струна фортепиано откликается на чистый тон голоса, как пение сливается с музыкой в высшей гармонии».

Вопросы для ведения дискуссии:

Делает ли такое ощущение человека счастливым, здоровым? Что для этого нужно?

Какую роль в достижении профессиональной гармонии может играть коллектив, в котором вы работаете?

Основная часть

Упражнение 3. Игра «Пресс-конференция «Я – профессионал!»

1 этап (15 -20 минут) - введение в игру: участникам предлагается разделить на 2 неоднородные по возрастному составу, личному и профессиональному опыту группы. Обе группы готовятся к выполнению разных ролей (роли определяются жеребьевкой):

- «корреспонденты» различных СМИ продумывают свои игровые имена и принадлежность к определенным печатным изданиям, телепроектам. Затем совместно составляют серию вопросов личного и профессионального характера для специалистов (с учетом особенностей группы участников тренинга).

- «специалисты» также продумывают свои «легенды» (игровую биографию), пытаются совместно спрогнозировать возможные вопросы (составляют примерный перечень) и морально готовятся отвечать на вопросы «журналистов».

2. этап - основной: озвучивание вопросов группами друг другу, в игровом режиме

«Идет конференция».

4. этап - обсуждение результатов, обмен впечатлениями. Упражнение 4. «Портрет»

Участникам тренинга предлагается, объединившись по желанию в подгруппы из 3

- 5 человек, в течение 5-10 минут создать «Портрет идеального педагогического коллектива», а затем представить его аудитории. Сложность задания заключается в том, что для создания портрета можно использовать только определенный набор и заданное количество геометрических фигур.

На презентацию результата работы каждой подгруппе дается 2 минуты. Остальные команды по окончании выступления могут задавать любые вопросы.

В завершении упражнения ведущий предлагает участникам тренинга определить, можно ли организовать выставку получившихся работ, будет ли это «Доска почета», «Стена плача» или что-либо другое.

Заключительная часть (рефлексия) Упражнение 5. «Что я почти забыл»

Инструкция: «Прежде чем расстаться, хотелось бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели озвучить в ходе занятий. Сядьте удобно. Закройте глаза.

Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете нашу работу... В голове у вас проносятся лица участников, пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не сказали что-то важное. Вы жалеете об этом...(1 минута).

Теперь откройте глаза. У вас есть возможность выразить то, что вы не успели сказать раньше».

Участники высказываются по кругу. Могут быть использованы записи в дневнике самонаблюдений, это позволит оценить, какой «багаж» удалось собрать каждому участнику тренинга.

Обсуждение.

Участники обмениваются впечатлениями по мероприятию.

Комментарии. В заключительной части мероприятия участникам предлагается заполнение анкет обратной связи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната

Таблица 4 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

| № испытуемых | Напряжение | Резистенция | Истощение |
|--|------------|-------------|-----------|
| 1. | 12 | 23 | 18 |
| 2. | 22 | 40 | 37 |
| 3. | 27 | 37 | 15 |
| 4. | 23 | 61 | 20 |
| 5. | 27 | 61 | 23 |
| 6. | 50 | 65 | 61 |
| 7. | 36 | 66 | 52 |
| 8. | 10 | 37 | 15 |
| 9. | 36 | 61 | 21 |
| 10. | 27 | 61 | 27 |
| Итого: Фаза напряжения: 2 (20 %) человек – средний; 7 (70 %) человек – низкий; высокий – 1 (10 %) человек. Фаза резистенции: не сформировалась 1 (10 %) человек. –, в стадии формирования – 3 (30 %) человек; сформировалась – 7 (70 %) человек Фаза истощения: не сформировалась – 7 (70 %) человек, в стадии формирования – 2 (20 %) человек, сформировалась – 1 (10%) человек. | | | |

Таблица 5 – Результаты исследования тревожности по методике «Измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора

| № испытуемых | Балл | Уровень |
|--|------|----------------|
| 1. | 11 | Средне низкий |
| 2. | 22 | Средне высокий |
| 3. | 10 | Средне низкий |
| 4. | 13 | Средне низкий |
| 5. | 19 | Средне высокий |
| 6. | 32 | Высокий |
| 7. | 35 | Высокий |
| 8. | 9 | Средне низкий |
| 9. | 12 | Средне низкий |
| 10. | 23 | Средне высокий |
| Итого: 2 человека (20%) – высокий уровень, 3 человека (30%) – средний уровень с тенденцией к высокому по данному тесту. 5 человек (50%) –средний балл с тенденцией к низкому | | |

Таблица 6 – Результаты исследования уровня невротизации по методике «Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)» Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова

| № испытуемых | Балл | Уровень |
|---|------|----------------|
| 1. | 5 | Неопределенный |
| 2. | -64 | Высокий |
| 3. | -10 | Неопределенный |
| 4. | -29 | Повышенный |
| 5. | -38 | Повышенный |
| 6. | -49 | Высокий |
| 7. | -57 | Высокий |
| 8. | 26 | Пониженный |
| 9. | -3 | Неопределенный |
| 10. | -27 | Повышенный |
| Итого: высокий – 1 (10%) педагогический работник; повышенный уровень – 1 (10%); неопределенный уровень – 1 (10%) педагогический работник; пониженный уровень – 7 человек (70%); | | |

Таблица 7 –Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза напряжения)

| До измерения, $t_{до}$ | После измерения, $t_{после}$ | Разность ($t_{до} - t_{после}$) | Абсолютное значение разности | Ранговый номер разности |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 22 | 12 | -10 | 10 | 4.5 |
| 48 | 22 | -26 | 26 | 9 |
| 36 | 27 | -9 | 9 | 3 |
| 24 | 23 | -1 | 1 | 1 |
| 38 | 27 | -11 | 11 | 6.5 |
| 61 | 50 | -11 | 11 | 6.5 |
| 66 | 36 | -30 | 30 | 10 |
| 18 | 10 | -8 | 8 | 2 |
| 26 | 36 | 10 | 10 | 4.5 |
| 42 | 27 | -15 | 15 | 8 |
| Сумма | | | | 55 |

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 4.5 = 4.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=10:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Таблица 8 – Результаты расчёта T-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза резистенция)

| До измерения, t _{до} | После измерения, t _{после} | Разность (t _{до} -t _{после}) | Абсолютное значение разности | Ранговый номер разности |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------|-------------------------|
| 22 | 23 | 1 | 1 | 2 |
| 39 | 40 | 1 | 1 | 2 |
| 27 | 37 | 10 | 10 | 5 |
| 38 | 61 | 23 | 23 | 9 |
| 36 | 61 | 25 | 25 | 10 |
| 64 | 65 | 1 | 1 | 2 |
| 62 | 66 | 4 | 4 | 4 |
| 24 | 37 | 13 | 13 | 6 |
| 43 | 61 | 18 | 18 | 7 |
| 39 | 61 | 22 | 22 | 8 |
| Сумма | | | | 55 |

Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=10:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Таблица 9 – Результаты расчёта T-критерия Вилкоксона по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (фаза истощения)

| До измерения, $t_{до}$ | После измерения, $t_{после}$ | Разность ($t_{до}-t_{после}$) | Абсолютное значение разности | Ранговый номер разности |
|------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 20 | 18 | -2 | 2 | 1 |
| 18 | 15 | -3 | 3 | 2.5 |
| 24 | 20 | -4 | 4 | 4 |
| 28 | 23 | -5 | 5 | 5 |
| 64 | 61 | -3 | 3 | 2.5 |
| 38 | 27 | -11 | 11 | 6 |
| Сумма | | | | 21 |

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=21$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+6)6}{2} = 21$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=6$:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 2 \quad (p \leq 0.05)$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования эмоционального выгорания педагогов школы-интерната в практику

| Цель | Содержание | Методы | Формы | Кол-во | Время | Ответственные |
|---|---|---|---|--------|----------|-------------------------------|
| 1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната» | | | | | | |
| 1.1. Изучить документы по предмету внедрения(Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы) | Изучение нормативной документации и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации школы | Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение | Пед.совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы школы, самообразование, обучение на факультете психологии ЮУрГГПУ | 1 | С 2020 | Психолог, администрация школы |
| 1.2.Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы | Выдвижение и обоснование целей внедрения программы | Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы школы | Работа психологической службы школы, наблюдение, беседа | 1 | Сентябрь | Психолог, администрация школы |
| 1.3.Разработать этапы внедрения Программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы | Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности | Анализ ситуации эмоционального выгорания педагогов в МАОУ СОШ№13, анализ Программы внедрения, анализ готовности школы к инновационной деятельности и по внедрению | Работа психологической службы школы, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения | 1 | Сентябрь | Психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---------|-------------------|-------------------------------|
| | | программы | | | | |
| 1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы | Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы школы по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения программы | Составление программы внедрения, анализ материалов готовности школы к инновационной деятельности | Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения | 1 | Сентябрь | Психолог, администрация школы |
| 2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы» | | | | | | |
| 2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения | Формирование готовности внедрить программу в школу, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения | Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы | Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения | 1 | Октябрь | Психолог, администрация школы |
| 2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива школы | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в школе и их значимости для школы, значимости и актуальности внедрения программы | Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с коррекцией эмоционального выгорания педагогов) | Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в школе, творческая деятельность | Более 5 | Сентябрь - ноябрь | Психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---------|-------------------|-------------------------------|
| 2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне школы | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне школы и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности общества | Методические выставки, семинары, консультации, научные исследования, исследовательская работа, конференции и конгрессы | Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки | Более 5 | Сентябрь - ноябрь | Психолог, администрация школы |
| 2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в школе | Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения | Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, консультации с научным руководителем, диссертационное исследование | Беседы, консультации, самоанализ | 1 | Сентябрь - ноябрь | Психолог |
| 3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы» | | | | | | |
| 3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения | Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации школы | Фронтально | Семинары, работа с литературой и информационными источниками | 1 | Декабрь | Психолог |
| 3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в школе | Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов | Фронтально и в ходе самообразования | Семинары, тренинги (развития, готовности к Инновационной деятельности) | 1 | Январь (2016) | Психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---------|---------------|---|
| 3.3. Изучить методику внедрения темы Программы | Освоение системного подхода в работе над темой | Фронтально и в ходе самообразования | Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения) | 1 | Февраль | Психолог, администрация школы |
| 4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы Психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната» | | | | | | |
| 4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы | Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения | Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение | Работа психологической службы школы, тематические мероприятия, уроки | Более 6 | Апрель | Психолог, администрация школы, научный руководитель диссертационного исследования |
| 4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе | Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения | Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение | Беседы, консультации, работа психологической службы школы | 1 | Апрель | Психолог, администрация школы |
| 4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы | Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы | Изучение состояния дел в школе по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооаттестация | Производственное собрание, анализ документации школы | 1 | Май | Психолог, администрация школы |
| 4.4. Проверить методику внедрения программы | Работа инициативной группы по новой методике | Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики | Посещение уроков, работа психологической службы школы, внеурочные формы работы | Более 5 | 1-е полугодие | Психолог, администрация школы, инициативная группа по внедрению программы |
| 5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната» | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---------------|---|
| 5.1. Мобилизовать педагогический коллектив школы на внедрение инновационной программы | Анализ работы инициативной группы по внедрению программы | Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги, работа психологической службы школы | Пед. совет, работа психологической службы школы | 1 | Январь | Психолог, администрация школы, инициативная группа по внедрению программы |
| 5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения | Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы школы | Наставничество, консультации, работа психологической службы школы, семинар | 1 | Январь – март | Психолог, администрация школы, инициативная группа по внедрению программы |
| 5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы | Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в школе | Изучение состояния дел в школе по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы школы | Работа Психологической службы школы производственное собрание, анализ документов школы | 1 | Май | Психолог, администрация школы |
| 5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения | Фронтальное освоение программы профилактики эмоционального выгорания педагогов школы | Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы | Работа психологической службы школы, пед. совет, консультации, работа метод. объединений | 1 | Январь | Психолог, администрация школы |
| 6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната» | | | | | | |
| 6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Совершенствование знаний и умений по системному подходу | Наставничество, обмен опытом, корректировка методики | Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы школы | 1 | Январь | Психолог, администрация школы |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---------|--------------------|-------------------------------|
| 6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы | Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы | Анализ состояния дел в школе по теме внедрения программы, обсуждение, доклад | Производственное собрание, анализ документации школы, работа психологической службы школы | 1 | Январь | Психолог, администрация школы |
| 6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы | Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы | Анализ состояния дел в школе по теме внедрения программы, методическая работа | Работа психологической службы школы, методическая работа | Более 3 | Сентябрь - декабрь | Психолог, администрация школы |
| 7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания педагогов школы-интерната» | | | | | | |
| 7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии | Изучение и обобщение опыта работы школы по инновационной технологии | Наблюдение, изучение документов школы, посещение уроков | Работа психологической службы школы, стенды, буклеты, внеурочные формы работы | Более 5 | Сентябрь - декабрь | Психолог, администрация школы |
| 7.2. Осуществить наставничество над другими школами, приступая к внедрению программы | Обучение психологов и педагогов других школ работе по внедрению программы | Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары | Выступление на семинарах, работа психологической службы школы | | Март - май | Психолог, администрация школы |
| 7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в школе | Пропаганда внедрения программы в районе | Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность | Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы | 1-3 | Январь - февраль | Психолог, администрация школы |
| 7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившейся на предыдущих этапах | Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы | Наблюдение, анализ, работа психологической службы школы, научная деятельность | Семинары, написание научной работы статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных школах | Более 2 | Октябрь - февраль | Психолог, администрация школы |