

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

МАКСИМОВА АННА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Проектирование работы психолога по профилактике
эмоционального выгорания педагогов

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология и социальная педагогика тьюторской деятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д. пед. наук профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель

канд. пед. наук Кузина Д.В.

Дата защиты

05.07.2022

Обучающийся

Максимова А.А.

Оценка

Отлично

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ	7
1.1. Синдром эмоционального выгорания: понятие, факторы, симптомы, стадии	7
1.2. Способы проектирования профилактики эмоционального выгорания педагогов, используемые в работе психолога.....	14
Выводы по 1 главе.....	22
Глава II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ	23
2.1. Организация и методы исследования. Анализ результатов диагностики	23
2.2. Разработка кабинета экстренной психологической помощи.....	33
2.3. Реализация проекта	40
Выводы по 2 главе.....	43
Заключение	44
Список использованных источников	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	49

Введение

В последние годы количество педагогов, у которых наблюдаются симптомы эмоционального выгорания значительно увеличилось. На сегодняшний день очень часто можно слышать о синдроме эмоционального выгорания (далее – СЭВ) работников. В сфере образования происходят быстрые изменения, которые должны обладать большим потенциалом для обучения и развития, а также не подвергать угрозе здоровье участников образовательного процесса. Все это возможно, только если педагог профессионально осведомлен, физически и психологически здоров, и способен противостоять изменению различных негативных состояний.

Каждому из нас известно, что профессия «учитель» относится к системе «человек - человек», то есть к профессии, характерными чертами которой являются интенсивность и напряженность психоэмоционального состояния. Люди данной профессии в наибольшей степени подвержены СЭВ. С каждым днем мы можем наблюдать различные изменения, современный мир диктует свои правила: требования к учителям и их роли в образовательном процессе со стороны родителей значительно выросли. Преобразования в системе образования также возрастают: к работе должен быть творческий подход, приветствуется новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Все это по силам только психологически здоровому, творчески работающему и профессионально компетентному педагогу.

Всем известно, что от здоровья учителя напрямую зависит психологическое здоровье его учеников. Влияние многочисленных эмоциогенных факторов создает у педагогов готовность к нарастанию чувства неудовлетворенности, накопление усталости, ухудшение самочувствия, настроения, что впоследствии приводит к профессиональным кризисам, переутомлению, стрессу и выгоранию.

Результатом данных процессов является снижение эффективной работы педагога: он начинает не справляться со своими должностными обязанностями, ухудшает свои взаимоотношения и связь с участниками образовательного процесса, ухудшается творческий настрой, работоспособность и результат проделанной работы.

У работников с СЭВ часто можно заметить такие симптомы как: раздражительность, напряженность, постоянная усталость, повышенная тревожность, нарушение аппетита, сна, частые заболевания, плохое отношение к коллегам, к ученикам и их родителям, потеря интереса к работе и даже к жизни.

Если на эмоциональное выгорание не обращать внимания, то постепенно оно приведет к патологическому изменению личности. Именно поэтому так важно вовремя заметить первые признаки СЭВ.

Цель исследования – обосновать и разработать условия для организации проектирования профилактики эмоционального выгорания педагогов в работе психолога.

Объект исследования – проектировочная деятельность психолога в образовательной организации.

Предмет исследования – проектировочная деятельность психолога по организации профилактики эмоционального выгорания педагогов в образовательной организации.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
2. Охарактеризовать специфику проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов;
3. Изучить способы проектирования профилактики эмоционального выгорания педагогов в работе психолога;
4. Разработать и апробировать условия профилактики эмоционального выгорания у педагогов с помощью методов интенсивного

восстановления;

5. Оценить эффективность реализованных условий профилактики эмоционального выгорания у педагогов с помощью методов интенсивного восстановления

Гипотеза исследования: условиями осуществления профилактики эмоционального выгорания у педагогов будут:

– внедрение методов интенсивного восстановления в профессиональную деятельность педагогов посредством их приобщения к занятиям психологической релаксацией;

– организация работы кабинета экстренной психологической помощи на базе образовательной организации.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические методы: тестирование (Опросник «Профессиональное выгорание» (МВІ), разработан К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, методика «Незаконченные предложения» адаптированная С. А. Болотовой).

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №150». В исследовании приняли участие педагоги школы, в количестве 10 человек.

Основные понятия:

Эмоциональное выгорание – долговременная реакция организма на стресс, которая возникает из-за длительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Его можно рассматривать в аспекте личностной деформации, которое происходит под действием профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова).

Профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды

на личность в целях предупреждения отклонений в ее поведении.

Проектирование – это комплексная задача, решение которой осуществляется с учетом социокультурного контекста рассматриваемой проблемы, и в которой взаимодействуют и взаимодополняют друг друга социально-культурные, психолого-педагогические, технико-технологические и организационно-управленческие аспекты.

Глава I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ

1. 1. Синдром эмоционального выгорания: понятие, факторы, симптомы стадии

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Г. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в постоянном и тесном контакте с людьми в эмоционально насыщенной атмосфере. Изначально данный термин означал состояние истощения и изнеможения с ощущением человеком своей бесполезности. По современным данным, «эмоциональное выгорание» – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое проявляется в профессиях, предполагающих взаимодействие с большим количеством людей. Американский социальный психолог К. Маслач считала, что выгорание напрямую связано с постоянной и длительной деятельностью, и что именно это отличает данный синдром от других эмоциональных изменений. По ее мнению, «выгорание» – это ответ на стресс, связанный с работой, приводящий к эмоциональной дистанции от человека, не цивилизованному отношению к нему и снижению эффективности в работе [7].

Согласно Г. Селье, эмоциональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома - стадия истощения [25].

Джерольд Гринберг рассматривал эмоциональное выгорание (далее ЭВ – эмоциональное выгорание) как многоуровневый процесс, развивающийся во времени с постепенным увеличением его выраженности. Он считал, что ЭВ происходит, когда человек накапливает в себе негативные эмоции и вовремя не избавляется от них [9]. В соответствии с взглядом К. Маслач, «синдром выгорания» можно

рассматривать как реакцию на продолжительный профессиональный стресс, возникающий между людьми при длительном общении [16].

Синдром эмоционального выгорания – это процесс прогрессирующей потери энергии, симптомами которого являются физическая усталость, истощение, как эмоциональное, так и психологическое, личная отстраненности и недовольство итогом своей работы.

Доктор психологических наук В.В. Бойко определял «эмоциональное выгорание» как механизм психологической защиты личности, который проявляется в форме полного или частичного освобождения от отрицательных эмоций [4]. ЭВ представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения, чаще всего в профессиональной сфере. Также ЭВ может привести к постепенному изменению взаимоотношений на работе, а в итоге и вовсе к разладу [7].

Н.Е. Водопьянова считает, что ЭВ – это продолжительная реакция, которая возникает вследствие длительного стресса средней эффективности в работе [5].

Раскроем факторы, которые влияют на возникновение ЭВ.

Как только это явление стало признано обществом, естественно был поставлен вопрос, касающийся факторов, которые помогают развитию ЭВ, или затрудняют его появление. Существует две группы факторов. Первая группа – это особенности сферы деятельности учителя. Вторая группа – это особенности самих педагогов. Так же зачастую можно встретить и другие названия данных факторов, например, также их называют внешние и внутренние, либо организационные и личностные. Также существует и третья группа факторов. В нее входят содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Так В.В. Бойко отмечает несколько предпосылок внешних и внутренних факторов, вызывающих появление эмоционального выгорания:

- Группа организационных (внешних) факторов, к которым

относится материальная среда, содержание труда, социально-психологические условия деятельности;

- Внутренние факторы, вызывающие ЭВ, содержат следующие факторы: перенапряжение, острое реагирование на различные ситуации, связанные с работой, отсутствие желания отдаваться своей работе полностью, индивидуальные моральные дефекты и дезориентация [4].

Выделяют типы личностей, наиболее подверженных синдрому эмоционального выгорания и профессиональной деформации:

- Гиперответственный тип – полностью посвящающий себя работе, обязательный и исполнительный;

- Однонаправленный работник – все свое время посвящающий работе, ищущий в профессиональной деятельности замену социальной жизни;

- Трудоголик – отождествляет себя с теми, для кого работает и с кем работает. Профессионал. Теряет себя в жизни при чрезмерном вовлечении в работу.

- Авторитарный работник – полагающийся на собственные полномочия для управления людьми, ожидающий повиновения в любом случае, несмотря на колоссальные эмоциональные затраты;

- Самоуверенный администратор – проявляющий независимость в принятии решений, неспособный к кооперации с сотрудниками [14].

Выгорание с наибольшей вероятностью появляется у высоко мотивированных специалистов социальной сферы с высоким уровнем притязаний, терпящих неудачи в достижении своих целей. Работа, являющаяся основным смыслом их жизни, вызывает разочарование, а в дальнейшем ведет к выгоранию [26].

А Т.В. Форманюк выделяет ролевые, организационные и личностные факторы. В этот список можно отнести также факторы, которые выделяет Т.В. Решетова:

- Человек становится безэмоциональным, у него пропадает

потребность в общении;

- Не может выразить свои чувства и переживания словами, чаще всего это связано с тревогой;
- Начинает чрезмерно много работать, и благодаря работе пытается уйти от своих проблем;
- Люди без ресурсов (это могут быть социальные, родственные связи, экономическая стабильность, профессиональная состоятельность, любовь, здоровье, цель, и т.д.) [23].

Причинами эмоционального выгорания у людей, работающих в сфере образования, становится: установление руководством слишком завышенные требований к педагогам, при этом правильных представлений, чтобы оценить их трудовую деятельность нет; отсутствие мотивационной системы и поощрения работников [11].

Далее опишем симптомы эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Их можно разделить на группы:

- Когнитивные: сомнения в полезности своей работы и мысли о ее смене, стереотипность и ригидность мышления, рассеянность внимания, озабоченность собственными проблемами;
- Аффективные: эмоциональное равнодушие, частое плохое настроение, постоянное чувство вины, ощущение фрустрации, несправедливости по отношению к себе, легко возникающее чувство гнева, раздражительность, подозрительность, отсутствие чувства юмора;
- Поведенческие: нежелание идти на работу, от этого частые опоздания или откладывание дел, формализм в выполнении профессиональных обязанностей, увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- Физиологические: усталость, быстрая утомляемость, головные боли, восприимчивость к инфекциям, обострение хронических заболеваний, плохой сон или наоборот постоянная сонливость, изменение аппетита в виде его отсутствия или переедания [10].

Признаки ЭВ у людей, работающих в организации: низкая трудовая мотивация, часто педагог устраивает себе перерывы; большая «текучка» кадров; прямое воздействие руководителя на персонал: работники непосредственно зависят от руководства и от его участия в процессе трудовой деятельности; неблагоприятная обстановка в коллективе: замечаются частые конфликты персонала [25].

К. Маслач выделяет три стадии эмоционального выгорания, каждую из них рассмотрим по отдельности:

1 стадия – эмоциональное истощение:

- Начинается с подавления эмоций, свежести переживаний, сглаживания остроты чувств; специалист замечает: «пока все вроде нормально, но ... на душе скучно и пусто»;

- Положительные эмоции исчезают, потеря интереса к членам семьи неучастие в семейных делах и проблемах;

- Появляется тревога, недовольство; возвращаясь домой, хочется все чаще и чаще говорить: «не мешайте мне, оставьте меня в покое!».

2 стадия – деперсонализация (тенденция к формированию негативного отношения к ученикам):

- Возникают недоразумения в отношениях с учениками, наедине с коллегами педагог начинает негативно высказываться в адрес своих учеников;

- Со временем учитель начинает проявлять свое недовольство по отношению к своим ученикам – постепенно проявляется недоброжелательность, а потом и вовсе раздражение и даже ненависть. Такое поведение педагога можно расценивать как инстинкт самосохранения при общении с субъектами образовательного процесса.

3 стадия – снижение личных результатов:

- У педагога замечается низкий уровень самооценки;

- Он отрицательно оценивает свои профессиональные навыки и свои возможности;

- Зачастую учитель снимает с себя ответственность и перекладывает ее на других;
- Человек теряет интерес ко всему происходящему вокруг него, а также к собственной жизни, его отношение к миру становится безразличным, его представления о жизненных ценностях притупляются;
- Внешне такой человек ничем не будет отличаться от других, однако его глаза будут лишены блеска, а в душе вы сможете ощутить холод [16].

Раскроем особенности поведения на каждой стадии выгорания.

Человек, у которого наблюдается выгорание первой степени, проявляет не ярко выраженные признаки данного процесса. Признаки данной стадии проявляются в легкой форме, человек начинает больше заботиться о себе, например, организовывать перерывы в рабочее время.

Вторая стадия выгорания характеризуется более частым проявлением симптомов и тяжелым восстановлением. Даже после хорошего отдыха: активных выходных и здорового сна, специалист не получает прилива сил и энергии, и по-прежнему может чувствовать себя истощенным.

Третья стадия выгорания является самой тяжелой, так как присущие ей симптомы и признаки носят хронический характер. У человека на данной стадии возникают психические и физические проблемы, такие как: депрессия и язвы; забота о себе не является эффективным методом, каким оно является на первой стадии, а помощь профессионалов не дает быстрых результатов [13].

Рассмотрим три следствия эмоционального выгорания, которые выделяет психолог К. Маслач:

- Заниженная самооценка. Апатию и беспомощность чувствуют работники, страдающие от эмоционального выгорания.
- Одиночество. Эмоционально истощенные педагоги с трудом находят контакт с учениками.

- Эмоциональное истощение. Повышенное артериальное давление, синдром хронической усталости, мигрень, гастрит – все это последствия эмоционального истощения [16].

Специалисты выделяют три аспекта профессионального выгорания. Рассмотрим каждый из них:

- 1 аспект – замечается снижение самооценки. Следствием этого аспекта является то, что у педагогов возникает чувство беспомощности и апатичности. Со временем все это перерастает в агрессию и отчаяние.

- 2 аспект – чувство одиночества. Люди, у которых наблюдается синдром выгорания плохо налаживают контакты с людьми. У педагогов с выгоранием в отношении с учениками часто возникают проблемы, и установить с ними контакт становится все сложнее.

- 3 аспект – эмоциональное истощение. Меланхоличное состояние, апатичность и усталость, которые сопровождают синдром выгорания, приводят к уже более серьезным последствиям – проблемы со здоровьем: частые головные боли, проблемы с желудком, повышенное артериальное давление, синдром хронической усталости и другие заболевания [18].

Таким образом, обобщая точки зрения К. Маслач, Г. Селье, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, делаем вывод, что синдром эмоционального выгорания – это процесс, который возникает из-за постоянного стресса и влечет за собой истощение эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работника, который находится в тесном общении с эмоционально заряженными людьми.

1.2. Способы проектирования профилактики эмоционального выгорания педагогов, используемые в работе психолога

В настоящее время проблема, связанная с эмоциональным здоровьем работников образовательных организаций привлекает к себе большое внимание разных ученых и практиков. Поэтому наличие данной проблемы предполагает постановку вопроса о своевременном выявлении и профилактике. Тем самым, в рамках образовательного учреждения возникает необходимость выстраивания целой системы работы.

Направления работы психолога в области профилактики эмоционального выгорания остаются классическими: диагностика, просвещение, коррекция, консультирование, профилактика.

Работа с данной проблемой выстраивается следующим образом:

1. информирование педагогов;
2. осознание и принятие проблемы;
3. накопление ресурсов.

На первом этапе, необходимо информировать педагогов о существовании данной проблемы. Задачами психолога на этом этапе являются:

- оповещение педагогов о феномене профессионального выгорания, признаках и причинах его появления, информирование их о приемах и методах помощи, которую они могут себе оказать, для сохранения как психосоматического, так и профессионального здоровья и работоспособности (в виде выступлений на педагогических советах, оформления тематических стендов, обсуждений в группе);
- диагностирование симптомов эмоционального выгорания педагогов;
- представление результатов диагностики в общем виде для обсуждения и в индивидуальном порядке (выступление на совещаниях, индивидуальные консультации);

На втором этапе работы психолог помогает осознать и принять проблему выгорания и оказывает психологическую поддержку. На данном этапе задачами работы психолога будут являться:

- разъяснение индивидуальных результатов, полученных при диагностике (консультирование);
- обучение педагогов отслеживать признаки стресса и его последствий у себя и других, для выявления эмоционального выгорания на первых стадиях (деловые игры, семинары-практикумы);
- обучение педагогов контролю своего поведения в стрессовых ситуациях;
- обучение методам саморегуляции и самопомощи;
- проведение групповых занятий, которые будут направлены на принятие проблемы (тематические педагогические советы, практические занятия с элементами тренинга).

Третий этап – накопление ресурсов для изменения. Данный этап является самым долговременным. Здесь задачами психолога будут:

- совместно с администрацией образовательного учреждения создание благоприятных условий труда и отдыха педагогов;
- формирование команды (тренинговая работа, проведение совместных мероприятий);
- формирование корпоративной культуры;
- создание уголков психологической разгрузки.

Особое внимание следует уделять третьему этапу. Осознание и накопление ресурсов позволит предотвратить эмоциональное выгорание. Условно ресурсы можно разделить на внутренние и внешние. Рассмотрим каждый из них:

- Внутренние ресурсы – это личностные и поведенческие особенности человека (уверенность в себе; жизненный опыт; навыки психической саморегуляции; состояние здоровья; образ жизни и т.д.)

- Внешние ресурсы: социальная поддержка (материальная, информационная, эмоциональная); материальные ресурсы; оптимальные условия труда; занятия и увлечения и т.д.

Отрицательным фактором в поддержке физического и психического здоровья педагогов является то, что в учреждениях отсутствуют системы профилактических мероприятий именно для данной категории участников образовательного процесса, комнат психологической разгрузки, зон релаксации для снятия переутомления и стресса, восстановления психоэмоционального напряжения и повышения уровня работоспособности [27].

Для того чтобы помочь педагогам сохранить свое здоровье, снизить уровень возникновения стресса и суметь совладать со своими эмоциями, необходимо включать в коррекционную работу игры и упражнения, направленные на обучение методам саморегуляции и самопомощи, помогающие управлять эмоциональным и психофизическим состоянием. Каждый педагог должен владеть способами, которые помогут ему предотвратить возможные негативные последствия стресса. Такие способы называются - методами интенсивного восстановления, направленные на быстрое снятие эмоционального стресса.

Базовой характеристикой психики человека можно считать его эмоциональное состояние, потому что оно создает условия и фон для протекания всех психических процессов. Эмоции являются неотъемлемой частью жизни человека, ведь каждый день мы испытываем множество эмоций, как положительных, так и отрицательных. Самое важное – это уметь правильно проявлять свои эмоции, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим. Каждый человек может самостоятельно управлять эмоциями, но регулирование ими довольно сложная задача, которая не всем по силам [8]. Психологами давно отмечена эффективность методов и приемов психической саморегуляции, представляющая собой систему сознательных актов,

действий, которые направлены на поддержание, достижение благоприятного психического состояния, управление своей психикой. Благодаря этим приемам можно нейтрализовать отрицательные эмоции, мобилизовать антистрессовые резервы организма и сформировать адекватную реакцию на различные психотравматизирующие ситуации [29].

Психическая саморегуляция направлена на предупреждение развития неблагоприятных функциональных состояний организма, связанных со стрессом, их нормализацией для поддержания здоровья, высокой работоспособности и продуктивной деятельности в условиях психологического стресса [19].

Психическая саморегуляция является достаточно эффективным методом для:

1. Снижения чрезмерно выраженного нервно-психического напряжения эмоциональных переживаний в связи с развитием стресса;
2. Ускорения процесса восстановления функционального состояния при выраженной психоневротической симптоматике (нарушение сна, высокий уровень тревожности и эмоционального возбуждения, депрессивное состояние и др.);
3. Повышения эмоциональной и психофизиологической устойчивости организма и психики к воздействию стресс-факторов;
4. Развития физиологических, личностных, поведенческих ресурсов человека;
5. Формирования функциональной готовности к адекватному реагированию на экстремальные условия среды и чувства уверенности в успешном преодолении стресса [28].

На сегодняшний день, учеными разработано достаточно много способов саморегуляции, но единого подхода к их классификации до сих пор нет. Зачастую выделяют такие методы саморегуляции психического состояния:

1. Методы прямой (естественной) регуляции психического состояния.

2. Методы опосредованной регуляции психического состояния (трудотерапия, «деловые игры»).

3. Методы психического (специального) самоуправления:

- нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация;
- аутогенная тренировка;
- идеомоторная тренировка;
- упражнения, связанные с дыханием;
- медитация.

4. Техники психической регуляции для поддержания психологической устойчивости и оптимальной активности:

- метод отвлечения;
- метод самоубеждения;
- метод самоприказа;
- сенсорная репродукция (метод образных представлений) [1].

В первую группу методов входят естественные методы саморегуляции, то есть, это методы, основанные на использовании тех возможностей, которые работник имеет «под рукой». В первую очередь эти методы связаны с разумным планированием, как режима дня, так и образа жизни в целом. К наиболее доступным и особенно полезным методами саморегуляции относятся:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, баня, ванна, душ) – помогают успокоиться;
- увлечения и хобби – помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми;
- музыка или музыкотерапия (классическая или просто любимая музыка, которая вызывает приятные воспоминания);

- чтение литературы или библиотерапия;

- ароматерапия;

- преднамеренное использование цвета и пространственных представлений человека. Сознательные представления человека окрашиваются в нужный цвет. Цвет (цветотерапия) оказывает сильное эмоциональное воздействие на нервную систему. Зеленый, голубой, синий действуют успокаивающе, а красный, оранжевый, желтый, наоборот, способствуют эмоциональному подъему, проявлению активности.

Если необходимо отдохнуть и успокоиться, то нужно представить широкое открытое пространство (море, небо, степь и др.). Для мобилизации организма на выполнение ответственных задач помогают образы тесных узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица, горное ущелье, тесная комната) [4].

Ко второй группе методов относятся имитационные игры: ролевые, деловые. Благодаря проигрыванию человеком определенных ситуаций и ролей снижается уровень напряжения, человек прорабатывает возможные варианты действий, готовя себя тем самым к возникновению различных ситуаций. Также к данной группе относят трудотерапию или физические нагрузки.

Говоря о третьей группе методов, стоит отметить, что особое внимание здесь уделяют аутогенной тренировке, прогрессивной релаксации. Аутогенная тренировка, или аутотренинг – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Основы аутогенной тренировки были разработаны немецким профессором-психиатром И. Шульцом. Он считал, что если научить человека вызывать у себя определенные ощущения, схожие с ощущениями в состоянии гипноза, то это позволит ему без помощи врача вводить себя в состояние, близкое к гипнотическому. Такое состояние будет способствовать возникновению концентрированного возбуждения двигательных и

зрительных структур головного мозга, ответственных за реализацию двигательных программ. Локальное возбуждение сопровождается выраженными вегетативными сдвигами, осуществляющими физиологическое обеспечение идеомоторного акта и создание благоприятного психофизиологического состояния, на фоне которого протекает деятельность, положительно влияющая на психофизиологические особенности личности. Посредством самогипноза человек сможет самостоятельно избавляться от многих болезненных психических и физических нарушений, мешающих нормально жить и работать. Однако длительный период обучения аутогенной тренировке вызывает существенное ограничение ее применения [30].

Помимо аутогенной тренировки, также большую популярность приобрела так называемая «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление, физические нагрузки, улыбка, смех). Произвольное повышение тонуса мышц не требует выработки специальных навыков, так как эта функция достаточно развита и подконтрольна человеку. Отработка же навыков релаксации требует специальной тренировки, которую следует начинать с расслабления мышц лица, играющих ведущую роль в формировании общего мышечного тонуса. Научившись расслаблять лицевые мышцы, произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

Также для саморегуляции психического состояния часто используются приемы, которые основаны на взаимосвязи эмоционального состояния с типом дыхания. Так, во время вдоха наступает активация психического состояния, тогда как при выдохе происходит успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длинным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения [20]. Тип дыхания, включающий более длинную фазу

вдоха с некоторой задержкой дыхания на этом этапе и относительно короткую фазу выдоха, приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма. В дыхательной гимнастике выделяют успокаивающее дыхание и мобилизующее. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, оно помогает нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, расслабляет перед сном, является эффективным средством против бессонницы. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию.

В четвертую группу методов входят методы отвлечения, самоубеждения, самоприказа и самовнушения. Метод отвлечения состоит в переключении внимания на деятельность, не имеющую отношения к проблемным ситуациям: разговоры с друзьями, семьей, различные хобби, смена обстановки и т.д. Метод самоубеждения может быть эффективным только тогда, когда утверждения и установки, которые человек формирует в ответ на стрессовую ситуацию, не навязывались извне, а были результатом его собственных размышлений. Иными словами, человек сам должен верить в то, в чем себя убеждает. Также можно представить предстоящую ситуацию и мысленно проработать варианты действий, оценив все плюсы и минусы. Метод самоприказа может проявляться в форме коротких распоряжений, мысленно обращенных к самому себе («Успокойся!», «Сосредоточься!» и т.д.). Метод самовнушения в отличие от самоубеждения не требует рационального рассуждения. Достаточно сосредоточиться на том, что представляет человек, и при этом несколько раз проговаривать так называемые формулы самовнушения. Основное требование: они должны быть краткими, позитивными (без частицы «не»), четко отражать цель, желательно ближайшую. К примеру «Я получу эту работу!», «Я отличный специалист!», «Я пробегу эту дистанцию!» и т. д.

Такие приемы психической саморегуляции используются для восстановления функционального состояния организма при наличии умеренно выраженной психоневротической симптоматики (нарушение сна, высокий уровень тревожности, раздражительность и пр.), а также для оперативного снятия утомления, эмоционального напряжения, увеличения работоспособности в сложных условиях как профессиональной, так и личной деятельности. Кроме того, работа по формированию навыков управления своим состоянием с помощью методов психической саморегуляции уже сама по себе повышает устойчивость к действию стресс-факторов, а в случае возникновения экстремальных ситуаций активизирует необходимые резервы организма [6].

Организация работы по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого - педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Необходимо сказать, что педагоги нуждаются в специально организованных мероприятиях, направленных на снятие психоэмоционального напряжения. Таким образом, возникает необходимость в профилактике данной профессиональной деформации. Методы, которые мы рассмотрели, помогут педагогам улучшить свое психологическое или физиологическое состояния в кратчайшие сроки доступными и простыми для них способами. Освоив некоторые не сложные упражнения, педагог сможет регулировать собственное психическое состояние, даже находясь на рабочем месте.

Для работы по созданию эмоционального комфорта, снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, развития позитивного общения и взаимодействия с детьми, родителями и педагогами

необходимо создать условие, а именно отдельное помещение - кабинет психологической разгрузки. В этом кабинете спокойная и доверительная обстановка будет создавать ощущение защищенности, спокойствия, уверенности в себе.

Выводы по 1 главе

В первой главе мы раскрыли содержание и сущность синдрома, который рассматриваем, охарактеризовали его симптомы и стадии. На каждой стадии эмоционального выгорания мы выделили особенности поведения человека.

Анализируя психолого-педагогическую литературу, можно отметить, что деятельность учителя насыщена факторами, которые приводят к эмоциональному выгоранию. Последствия их могут быть разными: начиная психосоматическими заболеваниями, и заканчивая психологическими изменениями личности.

Синдром эмоционального выгорания опасен, потому что он имеет свойство быстро прогрессировать. У людей с признаками выгорания, зачастую обостряются хронические заболевания, психические расстройства и многое другое. Именно поэтому нужно предпринимать определенные шаги по его профилактике, которые могут ослабить или предотвратить возникновение выгорания.

Для того чтобы снизить уровень эмоционального выгорания педагогов, необходимо осуществлять профилактику, путем внедрения методов интенсивного восстановления в их профессиональную деятельность, приобщая педагогов к занятиям психологической релаксацией. Также на базе образовательной организации необходимо организовать работу кабинета экстренной психологической помощи, чтобы стабилизировать состояние педагогов, уменьшить острые симптомы дистресса и восстановить независимое функционирование работников.

Глава II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ

2.1. Организация и методы исследования. Анализ результатов диагностики.

Нами было организовано исследование, которое направлено на изучение уровня эмоционального выгорания педагогов, состояло оно из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного.

На подготовительном этапе была подобрана и проанализирована литература по выбранной теме, а также были выбраны методики изучения эмоционального выгорания педагогов.

Диагностический инструментарий состоял из следующих методик:

1. Опросник «Профессиональное выгорание» (МВИ) авторы – К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой (Приложение А) [22];
2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (Приложение Б) [23];
3. Методика «Незаконченные предложения» адаптированная С.А. Болотовой (Приложение В).

Охарактеризуем содержание каждой методики.

Опросник «Профессиональное выгорание» (МВИ) (авторы – К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой).

Целью исследования является определение степени сформированности определенной стадии профессионального выгорания. Данный опросник выгорания выделяет следующие 3 стадии профессионального выгорания: «Эмоциональное истощение» (9 утверждений), «Деперсонализация» (5 утверждений), «Редуцирование личных достижений» (8 утверждений).

Первая стадия – «Эмоциональное истощение»:

- Начинается она со слабого проявления эмоций и чувств и снижается острота переживаний; специалист вдруг замечает: «вроде пока все

хорошо, но... пусто и скучно на душе».

- Положительные эмоции исчезают, возникает определенное разделение в отношениях с членами семьи. Есть беспокойство, недовольство; возвращаясь домой, хочется все чаще говорить: «не тревожьте меня, оставьте меня в покое!»

Вторая стадия – «Деперсонализация» (расстройство самовосприятия личности и отчуждение ее психических свойств)

- В отношениях с учениками случаются различные неприятные ситуации, педагог может нелестно высказываться о некоторых из них в обществе своих коллег.
- Со временем неприязнь и вовсе начинает проявлять в присутствии самих учеников – учитель по отношению к детям становится апатичен и раздражителен. Проявление такого рода общения вызвано тем, что эмоциональный уровень организма на не безопасном уровне.

Третья стадия – «Редуцирование личных достижений» (или же сокращение):

- Данная стадия проявляется в том, что педагог начинает давать неправильную оценку своим профессиональным навыкам и не верить в себя, свои силы и возможности, стремится снять с себя ответственность и переложить ее на других.
- Представления о жизненных ценностях притупляются, ко всему появляется равнодушие, даже собственная жизнь ему становится безразлична. Такой человек продолжает сохранять внешнее уважение и самоуверенность, но его глаза теряют интерес к чему-либо, и почти физически ощущается холод в его душе.

Интерпретация результатов по опроснику на профессиональное выгорание (МВІ).

Оцениваются ответы испытуемого таким образом:

«никогда» – 0 баллов;

«очень редко» – 1 балл;

«иногда» – 3 балла;

«часто» – 4 балла;

«очень часто» – 5 баллов;

«каждый день» – 6 баллов.

Максимальная сумма баллов «Эмоциональное истощение» – 54

Низкий уровень: 0 – 16.

Средний уровень: 17 – 26.

Высокий уровень: 27 и больше.

«Деперсонализация» – максимальная сумма баллов – 30

Низкий уровень: 0 – 6.

Средний уровень: 7 – 12.

Высокий уровень: 13 и больше.

«Редукция личных достижений» – максимальная сумма баллов – 48

Низкий уровень: 39 и больше.

Средний уровень: 38 – 32.

Высокий уровень: 31 и меньше.

Чем больше сумма баллов первой и второй шкалы в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем сумма баллов по третьей шкале меньше, тем профессиональное «выгорание» больше [8].

2. «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания педагога» В.В. Бойко.

Состоит данная методика из 84 утверждений, на каждое из которых педагог должен дать четкий ответ «да» или «нет». Методика диагностики уровня эмоционального выгорания педагога помогает определить уровень сформированности каждой фазы эмоционального выгорания («Напряжение», «Резистенция», «Истощение») и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

«Напряжение» – переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; «загнанность в клетку»; депрессия и тревога.

«Резистенция» – неадекватное эмоциональное избирательное реагирование; эмоционально-нравственная дезориентация; расширение сферы экономии эмоций; редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение» – эмоциональный дефицит; эмоциональная отстраненность; личностная отстраненность (деперсонализация); психосоматические и психовегетативные нарушения.

Интерпретация результатов:

Данная методика позволяет подробно изучить синдром «эмоционального выгорания». Оценка на каждом этапе составляет от 0 до 120 баллов. Количественными показателями помогают нам понять, насколько каждая из фаз сформировалась у испытуемого, какая фаза развилась больше, а какая – в меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

3. Методика «Незаконченные предложения» адаптированная С.А. Болотовой, позволяет выявить осознаваемые и неосознаваемые установки человека, показывает его отношение к семье, к коллегам, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным, к своим страхам и опасениям, к проблемам и жизненным целям, а также дает возможность получить общее представление о скрытых переживаниях.

Тестируемому предлагается 10 незаконченных предложений, которые он должен дописать по своему усмотрению.

Инструкция: «Прочитайте эти незаконченные предложения. Завершите их письменно первой пришедшей Вам в голову мыслью, связывая ответы с вашей профессиональной деятельностью. Делайте это как можно быстрее. Если не можете закончить какое-нибудь предложение, оставьте его и займитесь им позже. Будьте правдивы».

В ходе анализа результатов, которые мы получили по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ) делаем вывод, что у 90%

(9 чел.) педагогов школы МАОУ СШ №150 г. Красноярска наблюдаются стадии эмоционального выгорания (см. таблицу 1).

У 90% педагогов стадия «Эмоциональное истощение» находится на среднем и высоком уровнях. По результатам данным методик отмечаем, что у педагогов возникает состояние неудовлетворенности и тревожности, положительные эмоции исчезают, а в отношении с членами семьи появляется некая отстраненность.

Отсюда можем говорить о том, что педагоги сильно подвержены синдрому «выгорания» и, соотнеся результаты исследования шкалы «Эмоциональное истощение» делаем вывод, что почти все педагоги эмоционально истощены.

Таблица 1 – Результаты по методике «Профессиональное выгорание» (МВИ) (авторы – К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформиров.	Балл	Уровень сформиров.	Балл	Уровень сформиров.
1	30	Высокий	11	Средний	6	Средний

Продолжение таблицы 1

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформиров.	Балл	Уровень сформиров.	Балл	Уровень сформиров.
3	33	Высокий	17	Высокий	7	Высокий
4	34	Высокий	16	Высокий	9	Низкий
5	33	Высокий	7	Средний	4	Средний
6	30	Высокий	13	Высокий	5	Средний
7	34	Высокий	15	Высокий	30	Высокий
8	29	Высокий	13	Высокий	2	Средний

9	25	Средний	9	Средний	7	Средний
10	18	Средний	11	Средний	9	Низкий

Рассматривая стадию «Деперсонализация» нужно отметить, что у 90% педагогов данная стадия находится на высоком и среднем уровнях. Можно сказать, что у учителей возникают недоразумения в отношениях с учениками, появляется сдерживаемая апатия, а затем и вспышки раздражения, также педагог в присутствии своих коллег может негативно отзываться о некоторых учениках, зачастую учитель срывается на детях в классе, постепенно проявляется неприязнь к ним в их присутствии.

После анализа результатов, полученных по результатам опросника выгорания МВІ, мы выявили у 70% педагогов средний и высокий уровни по стадии «Редукция личностных достижений». Это указывает на то, что у учителей появляется тенденция занижать свои профессиональные достижения и успехи и негативно оценивать себя.

Проанализировав результаты, которые мы получили по методике В.В Бойко, (см. таблицу 2), отмечаем, что фаза «Напряжение» у половины педагогов является сформированной и 40% в стадии формирования. Всего у

10% испытуемых она не сформирована. У педагогов данной выборки прогрессирует эмоциональное выгорание, так как эта фаза является предвестником синдрома, рассматриваемого нами.

Результаты степени сформированности фазы «Напряжение» у педагогов наглядно представлены на рис. 1

Таблица 2 – Результаты по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Испытуемые	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенция»	Фаза «Истощение»
------------	-------------------	--------------------	------------------

	Балл	Уровень сформиров.	Балл	Уровень сформиров.	Балл	Уровень сформиров.
1	51	в стадии формир.	6	сформир. фаза	48	в стадии формир.
2	7	не сформир.	30	не сформир	21	фаза не сформир
3	62	сформир.фаза	41	в стадии формир.	51	в стадии формир.
4	64	сформир.фаза	61	в стадии формир.	34	фаза не сформир.
5	66	сформир. фаза	88	сформир.фаза	93	сформир.фаза а
6	45	в стадии формир.	47	в стад. формир.	25	фаза не сформир.
7	56	в стадии формир.	39	в стад. формир.	34	не сформир.
8	69	сформир.фаза	70	сформир.фаза	57	в стадии формир.
9	43	в стадии формир.	36	не сформир.	30	не сформир.
10	61	сформир.фаза	38	в стадии формир.	36	не сформир.

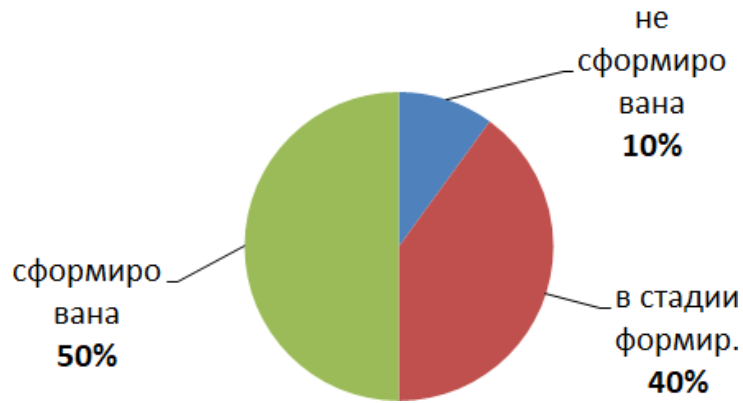
Фаза «Напряжение»

Рис.1. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов (Фаза «Напряжение»)

Проанализировав результаты фазы «Резистенция», мы видим, что у 50% педагогов она находится в стадии формирования. У 30% учителей данная фаза является сформированной. Это говорит о том, что педагоги менее склонны пытаться восстановить психологический комфорт, за счет снижения влияния внешних обстоятельств доступными ему средствами.

Результаты степени сформированности фазы «Резистенция» у педагогов наглядно представлены на рис. 2

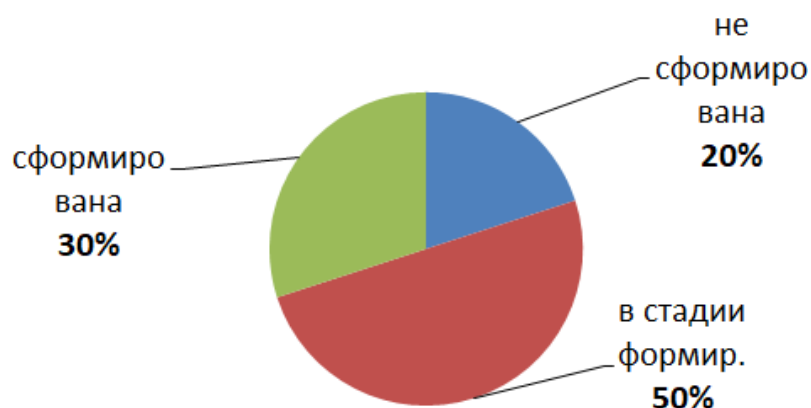
Фаза «Резистенция»

Рис.2. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов (Фаза «Резистенция»)

После интерпретации данных, полученных в ходе диагностики,

можно отметить следующее: у 60% фаза «Истощения» не сформирована, у 30% находится в стадии формирования и у 10% учителей наблюдается сформированность данной фазы. Делаем вывод о том, что у учителей происходит ослабление нервной системы и снижается общий энергетический тонус.

Результаты степени сформированности фазы «Истощение» у педагогов наглядно представлены на рис. 3



Рис.3. Результаты исследования эмоционального выгорания педагогов (Фаза «Истощение»)

Для получения дополнительных сведений о наличии и причинах синдрома эмоционального выгорания, а также для того, чтобы выделить конкретные проблемы учителей, мы воспользовались методикой «Незаконченные предложения», адаптированной С.А. Болотовой.

Из ответов (см. Приложение Г) можно сделать вывод о том, что педагогам не хватает свободного времени, и они очень устают, также не хватает времени на семью и личную жизнь. Частые недосыпы (желание выспаться), слишком большая нагрузка на работе, ненормированный график – все это ведет к усталости и переутомлению, а затем и к возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Результаты исследований дают основания для следующих выводов. У всех опрошенных нами педагогов присутствуют признаки эмоционального выгорания. Каждая фаза, рассматриваемого нами

синдрома, находится на высоком и среднем уровнях.

Также нами были выявлены следующие проблемы: педагоги испытывают чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой. Часто педагоги воспринимают коллег, родителей и детей не как живых людей со всеми их проблемами, а как «станок», у которого надо отработать смену, отсюда – бесчувственное, порой негуманное отношение друг к другу, родителям, детям. У педагогов возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, появляется желание сменить работу.

2.2. Разработка кабинета экстренной психологической помощи

В ходе диагностики было выявлено, что в школе достаточно высокий процент педагогов с выраженным синдромом эмоционального выгорания. При этом имеющиеся в образовательной организации условия не позволяют оказывать экстренную психологическую помощь и реализовывать технологии интенсивного восстановления. В настоящее время в условиях школы не существует кабинета психологической разгрузки в полностью оборудованном виде для релаксации и снятия эмоционального напряжения. В связи с этим разработан проект такого кабинета для педагогов с выраженными симптомами эмоционального выгорания.

Цель проекта: создание комфортной среды, способствующей профилактике эмоционального выгорания у педагогов, посредством их приобщения к занятиям психологической релаксацией, обогащения релаксационного оборудования комнаты для коррекционной работы с педагогами.

Задачи проекта:

1. Изучить историю создания сенсорных комнат;
2. Найти примеры применения релаксационных зон для улучшения психологического здоровья;

3. Определить применение в психолого-педагогической деятельности школы специального релаксационного оборудования комнаты для коррекционной работы с педагогами.

Кабинет представляет собой помещение, оборудованное по стандартному или индивидуальному проекту, где педагог, пребывая в безопасной, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, может расслабиться и отдохнуть.

Основная задача кабинета психологической разгрузки – восстановление работоспособности в стадии развивающегося утомления.

Основные задачи, которые могут быть решены путем проведения комплекса реабилитационных процедур:

- Снятие эмоционального перенапряжения;
- Восстановление работоспособности;
- Снижение явлений монотонной, утомления;
- Устранение чрезмерно выраженных нервно-эмоциональных реакций, обусловленных условиями профессиональной деятельности, кризисными состояниями или индивидуально-психологическими особенностями.

Разработка проекта продиктована стремлением создать максимально благоприятные условия для формирования здоровьесберегающей образовательной среды, на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности педагогов.

Ресурсы проекта

1. Изучить материальную базу для комнаты. Необходимое оборудование для комнаты;
2. Исследовать имеющиеся варианты;
3. Разработать свой вариант комнаты, приемлемый для нашей школы.

Примерный план реализации проекта:

1. Поиск информации в Интернете;
2. Анализ полученной информации;

3. Составление перечня оборудования, мебели, пособий, игрушек;
4. Определение состава кабинета;
5. Разработка идей кабинета;
6. Составление поэтапного, подробного плана реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

- Создание кабинета для стабилизации состояния педагогов, снятия или уменьшения острых симптомов дистресса и восстановления независимого функционирования;
- Уменьшение показателей тревожности и выгорания у педагогов;
- Повышение уровня психологической стрессоустойчивости педагогов;
- Формирование умения целенаправленно использовать условия кабинета для коррекции своего психологического состояния.

Уголок отдыха и уюта

Уголок уюта предполагает комплект подушечек для релаксации и мягкий плед.

Пуф – удобное сидение, он служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя или лежа на пуфике, можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и

расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела.

Подушка, с помощью которой можно принять удобную позу, подложить ее под голову или под ноги. Подушку можно использовать и в качестве сидения. Подушку приятно мять в руках.

Уголок отдыха и уюта предназначен для релаксации, позволяет принять удобную для расслабления тела позу, отдохнуть и спокойно понаблюдать за происходящим вокруг, окунуться в домашнюю и уютную

атмосферу, лежа на подушках, укрывшись теплым и мягким пледом.

Музыка и видео-терапия

В кабинете психологической разгрузки необходимо музыкальное и видео-сопровождения. Настоящий отдых возможен лишь там, где ощущается дыхание природы; пения птиц в весеннем лесу или шум дождя под раскаты грома. Спокойная музыка способствует релаксации и отдыху от суеты. А для зрительного восприятия лучшего «Релаксанта», чем видео не найти. Для этого необходим видеопроектор. Сеть поудобней, включить видеорелакс, расслабиться и наблюдать за чудесами природы: прибоем, закатом и восходом солнца, звездами или водопадами – все это поможет педагогам забыть о проблемах и снять усталость.

Звукотерапия – воздействует на слух. Может быть пассивной (человек слушает звуки или музыку) и активной (человек сам создает звуки или музыку). Спокойная мелодичная музыка, звуки природы – покой. Механические звуки, электронная музыка, произведения с разной силой тональности (произведения Моцарта), музыкальные произведения с быстрым темпом (вальсы) – возбуждение.

Музыкальный центр и проектор предназначены для:

- Создание психологического комфорта.
- Снижение нервно-психического и эмоционального напряжения.
- Музыкальное и фоновое видео-сопровождение релаксирующих видео, игр, упражнений, заданий.

Достаточно обычного музыкального центра или компьютера со стерео-колонками. Более всего для релаксации подходит следующая музыка:

1. Классические спокойные произведения.
2. Специальные миксы для релакса.
3. Медитативная музыка.
4. Звуки природы: капли дождя, звуки моря, звуки леса, пение птиц

и крики дельфинов.

5. Колокольный звон.

6. Звон хрустальных или металлических подвесок для релаксации.

На них можно направить вентилятор, который будет создавать звук ветра и заставлять подвески слегка позванивать.

Ультразвуковой увлажнитель воздуха

Дискомфорт в помещении может возникнуть не только по причине колебаний температуры воздуха. Самочувствие и здоровье человека зависит и от уровня влажности. Слишком сухой воздух ухудшает самочувствие здоровых людей, а также способен обострить заболевания тех, кто страдает от аллергии и болезней дыхательных путей.

Увлажнитель воздуха способен увлажнить воздух до комфортного значения. Оптимальная влажность для человека находится в пределах 40-60 процентов. В таком случае он будет чувствовать себя комфортно. Если атмосферная влажность падает ниже 40 процентов, тогда у здоровых людей наблюдается повышение сонливости, сухость слизистых рта и кожи, рассеянность, ощущается сухость в носу, а также ухудшается общее самочувствие. Подхватить какую-нибудь инфекцию в здании с сухим воздухом на много легче, чем на улице в мороз.

Подобные увлажнители оборудованы специальным прибором под названием гидростат, при помощи которого происходит регулировка уровня выделяемой влажности.

Также, ультразвуковой увлажнитель воздуха ионизирует воздух. При помощи ионизации, пыль, находящаяся в воздухе, собирается в комочки и спускается на пол.

Благодаря соблюдению норм влажности повышается иммунитет человека, снижается вероятность подхватить простудное или инфекционное заболевание, самочувствие улучшается, состояние человека нормализуется.

Световая и интерьерная продукция

Основным в кабинете является, конечно, свет. Ведь, все, что нас окружает, мы воспринимаем изначально визуально. Учеными доказано, что в процессе длительной и упорной работы, под наблюдением высококвалифицированных специалистов, зрение можно улучшить с помощью воображения, памяти и положительного психологического настроя. Ведь с определенным цветом, формой и внешним видом объекта у нас возникают личные ассоциации, которые находятся в нашем подсознании. Основное действие на глаза человека оказывает свет.

Светотерапия и цветотерапия – воздействуют на зрение. Мягкий свет – покой. Яркий свет – возбуждение. Кроме того, частицы света (фотоны) поддерживают ритм суточных колебаний, улучшают состояние иммунной системы. Используется терапия цветом, например, красный – стимуляция, оранжевый – восстановление, желтый – тонизирование и т.д.

Ароматерапия

Идеальным дополнением для релаксации и отдыха станут ароматические масла, имеющие разное назначение: тонизирующее, стимулирующее иммунитет и расслабляющее. Аромасвечи, аромалампы или ароматические подвески с сухими травами сделают свое дело – изменят настроение, улучшат эмоциональное состояние.

Ароматерапия – воздействует на обоняние. Приятные запахи – покой. Резкие запахи – возбуждение. Кроме того, эфирные масла обладают бактерицидными, противовирусными и противовоспалительными свойствами.

Для тонизирования организма подойдут ароматы, улучшающие работоспособность, дающие прилив сил и энергии:

- грейпфрута;
- апельсина;
- бергамота;
- лимона;
- лимонника.

Для расслабления используйте запах, устраняющий депрессивное состояние, невроты и перевозбуждение:

- мяты;
- мелиссы;
- лаванды.

Для стимуляции иммунитета подойдут эфирные масла:

- эвкалипта;
- аниса;
- ромашки;
- чайного дерева;
- хвойные масла.

Арт-терапия

Рисование мандал. Метод простой, быстрый и приятный. Его можно выполнять в качестве экстренной самопомощи.

С помощью изобразительных средств передать своё состояние, вынести наружу то, что происходит внутри, чаще всего в бессознательном. В психике происходит процесс освобождения заблокированной энергии (если бы оно не было заблокировано, то и стресса бы не случилось), а также разотождествление с мучительным состоянием. Необходимы фломастеры, цветные карандаши, мелки.

Шкаф с материалами

- Песочная терапия (либо вместо песка манка) на подносе. Манка по текстуре очень похожа на песок. Поднос можно просто прикрепить к столу на двухсторонний скотч. Манкография (рисование манкой или на самой манке) принесет массу положительных эмоций.
- Для развития всех органов чувств материалы, которые создала сама природа – шишки, небольшие веточки, ракушки, камушки.
- Мячики для снятия стресса (воздушные шарики, наполненные

сухой чечевицей, рисом, мукой).

- Миска с белой и красной фасолью для сортировки их по цвету.
- Переливание воды в разные сосуды и слушать, как она звучит.
- Чаша с рисом, в котором спрятаны маленькие игрушки.
- Свечи оказывают успокоительное действие. Мягкий заволаживающий свет делает их важной составляющей любого расслабляющего процесса. Пламя успокаивает душу, прогоняет тревогу и агрессию, снимает стресс. Свеча ассоциируется со спокойствием, а потому тело начинает расслабляться, причем расслабление происходит на физическом и эмоциональном уровне. Релакс при свечах улучшает душевное состояние, усиливает выработку энергии, уменьшает болевые ощущения.

Уголок, в котором будут развешаны листы, на которых будут распечатаны подборка различных дыхательных упражнений, упражнений, направленных на мышечное расслабление, чтобы могли прочесть и сделать их.

Памятка с методом «Ключ» Хасая Алиева.

Проект включает в себя методы и техники, направленные на разные каналы восприятия. Тренинговые занятия по профилактике эмоционального выгорания помогут найти выход из сложных жизненных ситуаций, ускорить процессы реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомлений. Сеансы музыкотерапии будут способствовать гармонизации общего состояния организма, активизации собственных защитных сил.

2.3. Реализация проекта

В МАОУ СШ №150 в кабинете психолога есть помещение, в котором и будет размещен наш кабинет экстренной психологической

помощи педагогам. Проект рассчитан на долговременное использование. Посещение комнаты релаксации педагогов будут проходить добровольно и по желанию, в любое удобное для них время. В кабинете педагоги смогут находиться как наедине с собой: посидеть, отдохнуть, послушать успокаивающую музыку, использовать присутствующие в кабинете материалы для снятия напряжения и тревожности, а также будут проходить занятия и с психологом, где они будут делать различного рода упражнения, направленные на профилактику эмоционального выгорания. Кабинет психологической разгрузки – усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности педагогов.

Место расположения комнаты должно быть доступно и удобно для посещений, цветовые сочетания и общий цветовой фон не должны быть яркими и подавляющими, желательно наличие живых комнатных растений, репродукций картин с изображением пейзажей. В комнате не должны ощущаться шум, вибрация и другие неблагоприятные факторы производственной среды, она должна быть обеспечена приточно-вытяжной

вентиляцией. Оптимальная температура в помещении - +20 - 22 град. Цельсия. Комната оборудуется мягкими креслами (пуфами), по возможности мягки диваном, магнитофоном (с подборкой песен) и проектором, а при возможности – кондиционером. В цвето-световом решении интерьера должны преобладать голубой и зеленый цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на фоне природы. Для оформления кабинета психологической разгрузки можно использовать также декоративные элементы – валуны, гальку, коряги, вьющиеся растения и др.

Все необходимые материалы и дополнительное оборудование для функционирования комнаты психологической разгрузки и

сенсомоторной интеграции в дальнейшем будут приобретаться самостоятельно школой.

Разработанный нами проект был представлен психологической службе школы № 150. По результатам презентации нами была получена экспертная оценка психологами школы.

Исходя из экспертного анализа, психологи школы выделили следующие достоинства проекта: проект собрал в себе уже ставшие каноничными техники эмоциональной разгрузки. В работе с эмоциональным напряжением используются техники, направленные на разные каналы восприятия: тактильные, обонятельные, аудиальные и т.д. Сильной стороной проекта стоит отметить его насыщенность и разнообразие методик с участием педагога - психолога и автономных, не требующих вовлечения специалиста.

К дефицитам проекта относятся: отсутствие новизны и авторского подхода и отсутствие систематизации и дифференциации задач и методов работы.

Также нами был получен отзыв (Приложение Д) на разработанные методические материалы от одного из экспертов. В отзыве отмечается, что все методические материалы, которые были представлены, являются эффективными для профилактики эмоционального выгорания педагогов. Занятия соответствуют целям и задачам, а также указаны четкая последовательность и структура каждого из них.

Выводы по 2 главе

На подготовительном этапе исследовательской работы была подобрана и проанализирована литература по рассматриваемой теме, выбраны методики изучения синдрома эмоционального выгорания.

На этапе констатирующего эксперимента нами было исследовано выраженность признаков синдрома эмоционального выгорания педагогов школы, с помощью трех методик: опросник «Профессиональное выгорание» (МВІ) (авторы – К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой), методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; методика «Незаконченные предложения» адаптированная С.А. Болотовой.

После анализа данных исследования и сравнения результатов, полученных при диагностике учителей, мы пришли к выводу, что большинство педагогов имеют явные признаки эмоционального выгорания. Значения показателей по всем трем фазам эмоционального выгорания являются выраженными.

По средним значениям можно видеть, что наиболее характерна вторая фаза эмоционального выгорания – резистенции, то есть сопротивления нарастающему стрессу. Отсюда следует, что педагоги сопротивляются профессиональному стрессу, защищая себя от неприятных впечатлений и стрессовых ситуаций. Поэтому, делаем вывод, что работа в стрессовых условиях стала нормой для учителей.

Для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности педагогов, с целью стабилизации их состояния, уменьшения острых симптомов дистресса и восстановления независимого функционирования, нами был разработан кабинет экстренной психологической помощи.

Заключение

В данной работе мы затронули проблему эмоционального выгорания педагогов. Мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по данной проблеме, выделили причины и факторы, которые влияют на возникновение, рассматриваемого нами синдрома.

Обобщая точки зрения всех авторов можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание – это процесс, который развивается в условиях постоянного стресса, и в итоге приводит к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека, при близком общении с людьми в эмоционально нагруженной атмосфере.

Для педагогов характерно: «эмоциональная отчужденность», малая глубина межличностных взаимоотношений, нежелание вступать в контакт с незнакомым, городской стресс, «неулыбчивость», психическая напряженность и переутомление.

С целью изучения риска возникновения эмоционального выгорания у учителей, нами было проведено экспериментальное исследование на базе школы МАОУ СШ №150 г. Красноярск. Выборка исследования представлена 10 педагогами.

Проанализировав результаты методик, и исследовав синдром выгорания, мы выявили, что эмоциональное выгорание замечено у педагогов школы, и проявляется у них на всех стадиях очень часто. Также следует отметить, что у педагогов, у которых обнаружены признаки выгорания, замечены вспышки агрессии, частое апатичное состояние, нежелание общаться с кем-либо после рабочего дня. У них появляется некая отстраненность в отношении с членами семьи, и начинают проявляться отрицательные эмоции к некоторым ученикам. Они постоянно чем-то недовольны, эмоции приглушаются, и уровень тревожности повышается.

В заключение хочется отметить, что благодаря кабинету

экстренной психологической помощи можно предотвратить симптомы эмоционального выгорания, и помочь снизить уровень эмоционального выгорания педагогов. Важное значение в преодолении эмоционального выгорания имеют такие качества, как самооценка, стрессоустойчивость, физическая тренированность, в короткое время восстанавливать душевное равновесие, чрезвычайно важным является навык самообладания, необходимый процесс управления своим поведением в экстремальной ситуации, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать.

Список использованных источников

1. Алехин А.И. Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях А.И. Алехин, А.А. Метелева. – Текст: непосредственный// Молодой ученый. – 2019. –№2 (240).– С.315-317. – URL: <https://moluch.ru/archive/240/55382/>
2. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Москва. Изд-во «Учитель», 2014. С. 45–56.
3. Бардакова Е.С. Психологическое здоровье педагога как один из компонентов современного детского пространства // Дошкольная педагогика. - 2008. - № 4. - С. 43-45.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. -336 с.
6. Воронин Р.В., Ушков Ф.И., Применение техник психической саморегуляции как перспективное направление психологического сопровождения сотрудников. – СПб.: Санкт-Петербургский имени В.В. Бобкова филиал РГА, 2015– 34-38 с.
7. Грабе М. – Синдром выгорания. Болезнь нашего времени (Психологический практикум) - 2008 г.
8. Гримак Л., Кордобовский О. Психическая саморегуляция личности – важный элемент современной культуры // Человек вчера и сегодня: междисциплинарные исследования. – М.: ИФРАН, 2008. – С. 139–152.
9. Гринберг Д. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - 315 с.
10. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры // Клиническая специальная психология. 2015. Т. 4. № 4. С. 12—28.

11. Дерябин, В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность [Текст]: психофизиологические очерки / В.С. Дерябин. - М.: ЛКИ, 2016. - 202с.

12. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2012. - 33с.

13. Коваленко И.Г. Здоровье учителя как условие здоровья ученика // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 2 (16). С. 177—178.

14. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учеб, пособие. Красноярск : Изд-во КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013.

15. Кравчук Ю. А. Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления [Электронный ресурс] //Schools.by.- URL: <https://na.schools.by/pages/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-i-sposoby-ego-preodolenija>

16. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. -М., 1987.

17. Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В.В. Бойко. [Электронный ресурс] // Психологи на b17.ru. -URL: <https://www.b17.ru/article/4338/>

18. Методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон. [Электронный ресурс]//nsportal.ru.-URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/06/14/metodika-diagnostika-professionalnogo-vygoraniya-k>

19. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Психическая саморегуляция //Большой психологический словарь. – СПб., 2003. – С. 433.

20. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. –М.: Наука, 2010. – 519 с.

21. Организация профилактики профессионального выгорания

педагога [Текст]: методические рекомендации / сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 99 с.

22. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирическое исследование и перспективы // Психологический журнал. - 2001. - № 1. - С. 34-39.

23. Решетова Т.В. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников - ресурсы коррекции // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. - 2012. - № 3. - С. 105-111.

24. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в образовательных профессиях// Психологический журнал. – 2014. – № 3. – С.85–95.

25. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., 1982.

26. Сидоров П.И., Васильева Е.Ю. Системный мониторинг образовательной среды. - М.: Медицинская газета, 2007.

27. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2006. - 310 с.

28. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (начало) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7, № 4(26) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>

29. Чутко Л.С. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Л.С.Чутко - СПб.: Речь, 2009. - 114 с.

30. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / пер. с нем. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник на выгорание МВІ, (авторы - К. Маслач и С. Джексон,
адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

«никогда»,

«очень редко»,

«иногда»,

«часто»,

«очень часто»,

«каждый день».

Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать этих интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов –

«никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день». «Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54). «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30). «Редукция

личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48). Чем больше сумма баллов по первой и

второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Интерпретация результатов производится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными, представленными в таблицах 1 и 2.

Диагностика уровня эмоционального выгорания(В.В.Бойко)

Инструкция: 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 — родители, 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 глубокоеразочарование, 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 или 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 удастся 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 и не слышать

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

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

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

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

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

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

чтобы поступали со мной.

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

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

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

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

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

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

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

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

75. Моя карьера сложилась удачно.

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

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

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

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

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

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

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

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

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных:

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.

Фаза «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)

Фаза «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 экономии 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)

Фаза «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, 10-15 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 фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась; 37-60 баллов — фаза в стадии формирования; 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно 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;
- ✓ 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 «Незаконченные предложения» адаптированная С.А.

Болотовой

Методика позволяет выявить осознаваемые и неосознаваемые установки человека, показывает его отношение к семье, к коллегам, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным, к своим страхам и опасениям, к проблемам и жизненным целям, а также дает возможность получить общее представление о скрытых переживаниях.

Тестируемому предлагается 10 незаконченных предложений, которые он должен дописать по своему усмотрению.

Инструкция: «Прочитайте эти незаконченные предложения. Завершите их письменно первой пришедшей Вам в голову мыслью. Делайте это как можно быстрее. Если не можете закончить какое-нибудь предложение, оставьте его и займитесь им позже. Будьте правдивы».

Вопросы

1. Я часто думаю о...
2. Больше всего я боюсь...
3. Я очень люблю...
4. Когда-нибудь я буду ...
5. Мне страшно, что...
6. Я ненавижу когда...
7. Мне не хватает...
8. Я радуюсь если...
9. Я мечтаю о...
10. Я чувствую себя...

ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ НА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Тема: «Педагогическая разгрузка»

ФИО разработчика и организатора мероприятия Максимова

Анна Александровна

Участники мероприятия: педагоги общеобразовательного учреждения

Параметры оценки	Оценка занятия/мероприятия	
	Количественная оценка (оцените представленные параметры по шкале от 1 до 10)	Качественная оценка (обозначьте дефициты или достоинства по тому или иному параметру)
Актуальность темы и содержания занятий/мероприятий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Соответствие заявленных цели и задач содержанию занятия/мероприятий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Соответствие занятия/мероприятия возрастным, индивидуальным особенностям участников	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Эффективность разработанных занятий/мероприятий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Возможность реализации разработанных занятий/мероприятий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Указана четкая последовательность и структура занятий/мероприятий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Имеется конкретное описание необходимых материально-технических условий для реализации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Отзыв:

Психолог школы

Эгле Е.С

подпись

Приложение Г

Результаты методики «Незаконченные предложения» адаптированной С.А. Болотовой

№ во пр о с а	Ответ педагога 1	Ответ педагога 2	Ответ педагога 3	Ответ педагога 4	Ответ педагога 5	Ответ педагога 6	Ответ педагога 7	Ответ педагога 8	Ответ педагога 9	Ответ педагога 10
1	Сне	Зарплате	Отдыхе	Отпуске	Отпуске	Работе	Себе	Работе	Работе	Детях
2	Выговора	Увольнения	Мои уроки не интересны детям	Подвести руководство	Дети не будут слушать	Разочароваться в работе	Потерять себя	Подвести кого-либо	Недопонимания с учениками	Опоздать на работу
3	Выходные	Детей	Свой предмет	Видеть положит-й результат своей работы	Детей	Выходные	Отдыхать	Выходные с семьей	Отдыхать	Выходные
4	Отдыхать	Учителем года	Отдыхать в выходные	Меньше проводить времени на работе	Отдыхать больше	Отдыхать	Буду богата	Не засиживаться на работе	Не засиживаться на работе	Больше отдыхать
5	Мне придется всю жизнь работать	Я очень много Работаю	Я плохой педагог	Рабочая нагрузка увеличивается	Меня уволят	Я много работаю	Завтра не наступит	Я очень много работаю	Я очень много работаю	Мой труд напрасен
6	Меня отвлекают	Не делают д.з.	Дети меня не слушают	Дают много поручений	Дети не уважают меня	Нужно очень рано вставать	Мне лгут	У меня что-то не получается	У меня что-то не получается	

7	Времени выспаться	Личного времени	Увереннос ти	Терпения в трудных ситуациях	Времени на семью	Времени выспаться	Любви из- за работы	Времени на семью	Времени на семью	Времени
8	Дети слушаютс я	Ученики успевают в учебе	Ученики усваивают материал	У меня выходной	У детей есть успехи	Вижу успех в работе	Мне хорошо	На работе все хорошо	Нет проблем на работе	Меня хвалят
9	Отдыхе	Отпуске	Отдыхе	Нормирова нный график	Повышени я	Отдыхе	Свободе	путешествии	Путешеств ии	Отпуске
10	Усталой	Вымотан ным	Выжатымк ак лимон	Не очень	Благополуч но	Не очень хорошо	хорошо	Не отдохнувше й	Уставшей	Подавлено

