

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой

_____ Н.В.Басалаева
подпись инициалы, фамилия
«_____» _____ 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Руководитель _____ зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ В.В. Бурак
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов»

Консультации по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

подпись, дата

Т.В. Казакова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов» содержит 76 страниц текстового документа, 41 использованный источник, 6 таблиц, 4 приложения, 19 рисунков.

ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА, ПЕДАГОГИ, СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

Проблема эмоционального выгорания - одна из значимых и приоритетных на сегодняшний день. Развитие социума приводит к увеличению профессий по типу человек - человек. Для профессий вышеуказанного типа существует ряд общих проблем. Среди них необходимо выделить синдром эмоционального выгорания, который может оказывать негативное влияние на трудовую деятельность. Отечественные и зарубежные психологи отмечают, что эта проблема наиболее актуальна для педагогической деятельности.

Цель - изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов и его профилактика.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов, разработана и реализована система занятий, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, определена ее эффективность.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	8
1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика.....	8
1.2 Причины и признаки синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	15
1.3 Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	19
2 Экспериментальное изучение и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	27
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	27
2.2 Описание системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	36
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	39
Заключение.....	53
Список использованных источников.....	56
Приложение А Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	61
Приложение Б Памятка для педагогов «Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием».....	64
Приложение В Конспекты системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов.....	66
Приложение Г Результаты повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Проблема эмоционального выгорания - одна из значимых и приоритетных на сегодняшний день. Развитие социума приводит к увеличению профессий по типу человек - человек. Для профессий вышеуказанного типа существует ряд общих проблем. Среди них необходимо выделить синдром эмоционального выгорания, который может оказывать негативное влияние на трудовую деятельность. Отечественные и зарубежные психологи отмечают, что эта проблема наиболее актуальна для педагогической деятельности.

Свой вклад в разработку проблемы эмоционального выгорания внесли такие ученые, как: Б. Г. Ананьев [1], В. В. Бойко [2], Н. Е. Водопьянова [3], К. Маслач [41], В. Е. Орел [17] и многие другие.

В первую очередь, необходимо понимать, что синдром эмоционального выгорания влияет, как на самого учителя, ухудшая его эффективность, работоспособность, так и, опосредованно, на учащихся. Это приводит к ситуации, в которой работник не может справляться со своими обязанностями и наносит непоправимый вред себе и окружающим. Наибольшая опасность скрыта в латентности проявлений такого негативного воздействия у детей.

С точки зрения ресурсов и времени подготовка специалиста требует больших вложений (особенно временных и финансовых), которые, при наличии у работников синдрома эмоционального выгорания, растрачиваются попусту. Своевременная профилактика позволяет сохранять здоровье работника и позволяет ему быть максимально эффективным для социума.

Вышеописанное говорит об актуальности темы и необходимости применения методов профилактики для предотвращения или минимизации вреда, который будет нанесен всем участникам образовательного процесса.

Цель - изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов и его профилактики.

Объект исследования - синдром эмоционального выгорания как психологический феномен.

Предмет исследований - профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме синдрома эмоционального выгорания у педагогов и его профилактики;
2. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов;
3. Разработать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко)), Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)).
3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологическая база исследования по проблеме синдрома эмоционального выгорания педагогов представлена работами В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, К. Маслач.

Экспериментальное исследование по изучению эмоционального выгорания у педагогов проводилось на базе МБОУ «Новокаргинская СОШ № 5». Исследование проводилось в январе 2020 - мае 2021 г. Выборка исследования представлена педагогами в количестве 15 человек. Возраст испытуемых: 25-50.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь 2020 г.) - изучение теоретических аспектов профилактики и диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, определение

категориального аппарата, определение выборки и методов экспериментального исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2 этап (январь 2021 - апрель 2021 г.) - организация экспериментального исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов, анализ результатов первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов, разработка и реализация системы занятий, направленной на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

3 этап (май 2021 г.) - проведение повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов, сопоставительный анализ полученных результатов исследования, определение эффективности системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования были представлены на Всероссийской конференции: III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2021). По теме работы опубликована 1 статья.

Практическая значимость: материалы выпускной квалификационной работы могут быть использованы при подготовке к семинарским и практическим занятиям по дисциплине психология, а также при написании выпускных квалификационных работ. Полученные в ходе исследования данные можно использовать психологам, социальным педагогам МБОУ «Новокаргинская СОШ № 5», в работе с педагогическим составом, для профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 источник, и 4 приложения. В работе содержится 8 таблиц и 19 рисунков. Общий объем работы составляет 76 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика

Подходы к трактовке синдрома эмоционального выгорания обширны и различны по многим параметрам и компонентам. Более того, понятия эмоциональное и профессиональное выгорание отождествляются некоторыми авторами. К тому же из-за большого количества подходов и отсутствия устоявшихся взглядов, авторы нередко приносят субъективизм. Все вышеуказанные аспекты создают необходимость в анализе различных точек зрения и выявления из них той, которую мы могли бы использовать.

Зарубежные исследователи раньше приступили к изучению проблемы синдрома эмоционального выгорания.

А. В. Стебловская, анализируя различные точки зрения на проблему синдрома эмоционального выгорания, обращается к Г. Фрейденбергеру. Герберт Фрейденбергер ввел термин в 1974 году. На английском языке оригинальный термин имеет название «burnout», что буквально значит «выгорание». В трактовке отечественных исследователей появляется прилагательное «эмоциональное», что сужает значение этого термина для отечественной науки. Под эмоциональным выгоранием Г. Фрейденбергер понимал состояние, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением. Автор также отмечал, что симптом необратимо будет сопровождаться личностными изменениями в сфере коммуникации человека с человеком. Мы наблюдаем, некоторое расхождение с точки зрения языка в определениях зарубежных и отечественных ученых. Что может создавать путаницу среди определений [30].

Г. Селье рассматривает эмоциональное выгорание с точки зрения теории стресса. Автор говорит об эмоциональном выгорании, как о накоплении большого количества отрицательных эмоций и отсутствие способа их разрядки [23].

Мы можем отследить большое количество зарубежных научных работ по эмоциональному выгоранию в 80-ых годах XX века. Среди них следует отметить работы Кристины Маслач. К. Маслач говорит об эмоциональном выгорании, как о синдроме физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательного уровня самооценки, негативного отношения к работе и утрате понимания и сочувствия по отношению к клиентам. К. Маслач добавляет к определению «синдром эмоционального выгорания» физический компонент. К. Маслач совместно с С. Джексоном рассматривают выгорание, как ответную реакцию на продолжительные профессиональные стрессы в межличностных коммуникациях [41].

Также в рамках направления теории стресса, А. В. Стебловская рассматривает исследования М. Буриша. М. Буриш считает, что эмоциональное выгорание это следствие продолжительного рабочего стресса и кризисов внутри профессиональной деятельности [30].

О. И. Мезенцева обращается к исследованиям К. Чернисс, который понимал под выгоранием результат стресса социальных профессий. Таким образом, многие ученые полагают, что именно стресс, в профессиях по типу человек - человек, является ключевым фактором синдрома эмоционального выгорания. Развивая эту мысль, К. Чернисс говорит об эмоциональном выгорании, как о стратегии преодоления стресса [12].

В 90-ые года XX столетия в отечественной психологии уделяется пристальное внимание изучению вопроса эмоционального выгорания. Так, например, Б. Г. Ананьев говорил об эмоциональном «сгорании» и обозначал это, как некое отрицательное явление, порожденное межличностными отношениями [1].

Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова считают, что эмоциональное выгорание - это состояние истощения на физическом, умственном и эмоциональном уровне, которое свойственно профессиям социального направления [3].

Обращая к энциклопедическому словарю, мы наблюдаем, следующую трактовку синдрома эмоционального выгорания - состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе [20].

В. В. Бойко один из первых углубленно изучил проблему выгорания. В. В. Бойко считает, что эмоциональное выгорание - это приобретенный стереотип эмоционального поведения, который позволяет человеку дозировать и умеренно расходовать энергетические ресурсы. Важно отметить, что с позиции В. В. Бойко, эмоциональное выгорание не всегда несет негативный характер, а также может являться и позитивной составляющей [2].

В. Е. Орел утверждает, что эмоциональное выгорание - это своеобразная интегративная реакция на дезадаптацию в профессиональной среде. Автор делает выводы на основе различия и противоречия результатов в некоторых эмпирических исследованиях в области данного феномена [17].

Также стоит уточнить соотношение понятий профессиональное и эмоциональное выгорание. При эмоциональном выгорании, несомненно, происходит деформация личности. Эта деформация возникает в результате взаимодействия в рабочей деятельности, чаще всего в процессе коммуникации. Это служит причиной отождествления профессионального и эмоционального выгорания, с чем мы полностью согласны [16].

Подводя итог вышесказанному, мы вслед за К. Маслач, понимаем под синдромом эмоционального выгорания физическое и эмоциональное истощение, включая развитие отрицательного уровня самооценки, негативного отношения к работе и утрате понимания и сочувствия по отношению к клиентам, чаще всего вызванного стрессовыми условиями труда.

Ниже мы рассмотрим такие характеристики как: модели, симптомы, фазы, факторы, группы риска, способы профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Работа по типу человек - человек часто приводит к возникновению

психосоматических заболеваний, которые вызываются постоянным эмоциональным напряжением и различными стрессовыми состояниями [6].

Так, Е. В. Чиркова [38] обращается к трудам В. В. Бойко [2], который выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания: напряжение, сопротивление, истощение.

Таблица 1 - Симптомы эмоционального выгорания (автор - В. В. Бойко)

Фаза	Симптомы
Напряжения	<ul style="list-style-type: none"> ● Переживания и понимание обстоятельств, которые вызывают раздражение; ● Неудовлетворенность собой, как следствие невозможности влияния на обстоятельства; ● “Загнанность клетку” как результат безуспешных попыток преодоления синдрома; ● Депрессия и тревога, свидетельствующая о максимальном энергетическом напряжении
Сопротивления	<ul style="list-style-type: none"> ● Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; ● Эмоционально - нравственная дезориентация; ● Экономия эмоций; ● Упрощение, сокращение, облегчение своих профессиональных обязанностей
Истощение	<ul style="list-style-type: none"> ● Полное исключение эмоций из профессиональной деятельности, механический характер работы; ● Отсутствие интереса к общению (стоит отметить, что на этом уровне меняется система личностных ценностей и принципов); ● Финальный симптом синдрома психосоматические и психовегетативные нарушения

Фаза напряжения складывается в результате повышенной ответственности. Фаза сопротивления - это фаза поиска методов и способов защиты человеком самого себя. Фаза истощения является финальной, ее суть в

том, что человек утрачивает свою способность к эффективной работе. Для каждой из фаз автор описывает симптомы, которые представляют для нас повышенный интерес [38].

А. В. Стебловская указывает на исследования К. Маслач и С. Джексона, которые разработали структуру эмоционального выгорания, которое включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Стоит пояснить, что эмоциональное истощение понимается как перенапряжение, истощенность собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация - это тенденция к развитию негативного отношения к клиенту, которая способна набирать силу. Редукция персональных достижений трактуется, как снижение чувства компетентности в своей работе и недовольство самим собой в рамках собственной деятельности [30].

О. И. Мезенцева считает, что предложенная К. Черниссом модель справедлива и для современных реалий. К. Чернисс сформулировал комплексную модель выгорания, которая имеет схожесть с вариантом В. В. Бойко. К. Чернисс указал на признаки эмоционального выгорания: потеря чувства компетентности, апатия, цинизм и ригидность. Мы уже упоминали теорию стресса. К. Чернисс также выделил и стадии эмоционального выгорания:

- 1) стадия - возникновение стресса по причине дисбаланса между требованиями окружения и ресурсами, которые имеются у личности;
- 2) стадия - это неравновесие человека в данной ситуации, которое вызывает ответную реакцию, проявляющуюся в форме напряжения, усталости и истощения;
- 3) стадия - это изменение установок и поведения личности [12].

Понимая структуру и симптоматику синдрома, существует необходимость рассмотреть и влияющие на него факторы. Т. В. Колузаева разделяет их на: социально-демографические, личностные, организационные, социально - психологические [6].

К социально-демографическим факторам относятся: возраст (чем старше человек, тем больше он подвержен синдрому), пол (мужчины не так эмоциональны, как женщины), стаж работы (группа риска - это молодые специалисты и специалисты, занимающие одну и ту же должность продолжительное время), семейное положение (группа риска - это люди, не состоящие в браке, так как семья оказывает поддержку), уровень образования.

К личностным факторам относится: выносливость (способность человека сохранять необходимую продуктивность при длительной работе), предрасположенность к эмоциональному выгоранию (например, люди, имеющие негативный опыт разрешения различного рода конфликтов), самооценка (неуверенность предрасполагает к синдрому), профессиональная мотивация.

К организаторским факторам причисляются следующие: условия работы (например, количество рабочих часов), содержание труда (например, ответственность, трудный контингент, большие объемы информации).

К социально-психологическим факторам автор относит: поддержку от администрации (коллектив людей, с которыми работает человек, может оказывать эмоциональную поддержку), недостаточное вознаграждение (неэффективная сфера стимулирования и поощрения работников), ролевой конфликт и ролевая двойственность (неопределенность в планировании труда, расплывчатость планов, наличие конфликтов и, в общем, неблагоприятный социально-психологический климат) [6].

Существует и иной подход к факторам развития синдрома эмоционального выгорания. Так, Р. И. Кадиева предлагает разделять факторы на внутренние и внешние.

К внутренним автор относит следующие: специфика профессиональной деятельности, оплата труда, загруженность, возникающие типичные рабочие проблемы, атмосфера в коллективе, состав коллектива и т.п.

К внешним автор относит: умение решать конфликтные ситуации,

проблемы коммуникации с другими участниками рабочего процесса, заболевания, семейная обстановка, личностная неуверенность и т.п. [5].

Существует определенная предрасположенность к «выгоранию», которая зависит от типажа человека. С. В. Митина, вслед за С. А. Бабановым, выделяет следующие типы:

1) педантичный тип, стремящийся всегда и все делать высококачественно, добросовестно, чрезмерно;

2) демонстративный тип, стремящийся всегда быть на виду, преуспевать во всех начинаниях;

3) эмотивный тип, для которого характерны противоестественная чувствительность и повышенная впечатлительность.

Можно утверждать, что в группе риска находятся те люди, которые предъявляют крайне высокие требования к себе и к окружающим их людям. К тому же мы можем говорить, что у вышеописанных типов стирается грань между работой и личностью. Как мы описывали выше, разграничение личной жизни и рабочей деятельности - это один из важнейших факторов предотвращения синдрома эмоционального выгорания [13].

Е. С. Жаркова приводит социальные последствия синдрома эмоционального выгорания. К ним автор относит: ухудшение качества работы, утрату творческого подхода к решению задач, увеличение числа конфликтов на работе и дома, частые прогулы, переходы на другое место работы. Кроме этого, Е. С. Жаркова и И. П. Иванова разработали рекомендации, препятствующие развитию синдрома. Из всех рекомендаций можно выделить следующие: отдых, границы между домом и работой, здоровый сон, грамотный менеджмент времени и ресурсов, правильное питание, активная профессиональная позиция, овладение навыками саморегулирования [4].

Резюмируя все вышеописанное, мы вслед за К. Маслач, под эмоциональным выгоранием понимаем физическое и эмоциональное истощение, вызванное стрессовыми ситуациями в рабочей деятельности. Синдром эмоционального выгорания можно разделить на три фазы:

напряжение, сопротивление, истощение. Каждая фаза имеет уникальные симптомы, которые развиваются под большим количеством факторов окружающей среды (социально-демографические, личностные, организационные, социально-психологические), а также развитие зависит от индивидуальных особенностей человека.

1.2 Причины и признаки синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Необходимо отметить, что профессия учитель является высокоинтенсивной и стрессовой. Профессия предъявляет высокие требования, создает сильную эмоциональную нагрузку [37].

Педагоги, подверженные синдрому, способны работать в образовательных учреждениях долгое время. При этом психологическое здоровье обучающихся напрямую зависит от педагогического коллектива и его психологического состояния. Учитель оказывает существенное влияние на развитие психики ребенка [39].

К наиболее распространенным причинам возникновения синдрома эмоционального выгорания относят: монотонность работы, чрезмерная нагрузка (физическая/умственная), тесное взаимодействие, напряженные и конфликтные взаимоотношения внутри коллектива, отсутствие навыков самоорганизации, отсутствие мотивации, неудовлетворенность профессией [34].

Т. Г. Нетерина считает, что в качестве причин развития синдрома эмоционального выгорания педагогов необходимо рассматривать следующие:

- 1) высокая вовлеченность (эмоциональная) и как следствие эмоциональная перегрузка;
- 2) отсутствие явной связи между процессом обучения и его результатом;
- 3) ограничение времени для реализации педагогических целей и задач (год, урок, четверть, семестр);

- 4) отсутствие навыков и умений эмоционального рефлексирования;
- 5) ответственность перед всеми участниками образовательного процесса и общества;
- 6) неумение коммуницировать и разрешать трудные ситуации с участниками образовательного процесса [14].

Говоря о причинах, которые приводят к эмоциональному выгоранию стоит упомянуть и различные кризисные периоды профессии. Как отмечает Н. А. Шибанова, для профессии «учитель» можно выделить определенные кризисные периоды:

- первый из таких кризисов - это кризис первого года. Это кризис молодого, неопытного специалиста, выпускника образовательного учреждения.
- Второй кризис 5-7 лет. Практический опыт в 5 лет является весьма существенным и значительно преобразует педагога. Период опасен тем, что существует излишняя увлеченность работой и границы между педагогической деятельностью и личной жизнью стираются.
- Третий - кризис 12-15 лет. Это период максимальной агрессии, раздражительности, которое вызывается различного рода изменениями.

Все вышеописанные кризисы необязательно приводят учителя к синдрому эмоционального выгорания, но тех, кто не благополучно переживает кризис, ожидает изменение эмоциональности с последующим «сгоранием».

Эмоциональность - это одна из важнейших характеристик во взаимодействии ученика и учителя. В ситуации, когда учитель оказывается подвержен синдрому эмоционального выгорания уровень эмоциональности изменяется. Результатом взаимодействия ученика и «выгорающего» учителя выступают: затруднения в формировании самооценки, нарушения норм поведения, снижение мотивации к учебной деятельности. Таким образом, все вышеуказанные проблемы учеников могут сигнализировать, что педагог подвержен синдрому эмоционального выгорания [39].

Стоит упомянуть, что для педагогов так же характерны и общие проявления синдрома: усталость, нарушение сна, недостаток эмоций,

безразличие к партнеру по общению, ощущение беспомощности, душевные страдания, некачественное исполнение рабочих обязанностей, падение интереса к саморазвитию, апатия, цинизм, низкая социальная и физическая активность, непонимание с окружающими [22].

В качестве проявления синдрома могут наблюдаться хронические заболевания, проблемы с кровяным давлением. А также, различные соматические заболевания [37].

Также один из симптомов и проявлений - это неадекватная, чрезмерно завышенная концентрация внимания на учениках с академической неуспеваемостью.

Одним из главных признаков педагога, который подвержен синдрому эмоционального выгорания, выступает слабая или отсутствующая мотивация к саморазвитию, а также общее нежелание достигать более высоких результатов в рамках трудовой деятельности.

Мы уже упоминали, такой признак, как полное отсутствие интереса к объекту эмоционального общения. Эта проблема затрагивает и педагогов, которые также стремятся облегчить и сократить свои обязанности. Отсутствует интерес к ребенку, он начинает восприниматься, как неодушевленный предмет. Соответственно, эффективность работы с ребенком, будет крайне низкая, что неизбежно в будущем приведет к проблемам в развитии ребенка.

В сфере обучения и воспитания существует определенная группа педагогов, которая наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания. Это педагоги, которые предъявляют очень высокие требования к себе, утверждает Н. А. Шибанова.

Так же Н. А. Шибанова выделяет особенности личности, развивающиеся на фоне эмоционального выгорания, которые служат признаками синдрома. К ним автор относит: нерешительность, пассивность, замкнутость, частая смена настроения, раздражительность, нервозность, холодность, повышенная утомляемость, тревожность, мнительность [39].

М. В. Кузнецова сгруппировала различные признаки проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов. Автор выделяет: психофизические, социально-психологические, поведенческие признаки [7].

К психофизическим автор относит следующие признаки: постоянная усталость, ощущение истощаемости (эмоциональной и физической), головные боли, проблемы с пищеварением, колебания веса, нарушения режимов сна, нарушение дыхательных путей, повышенная чувствительность, ухудшения органов чувств.

К социально-психологическим М. В. Кузнецова причисляет: безразличие, пассивность, нестабильность нервной системы, раздражительность, негативизм, страх, негативные социальные установки.

Автор указывает, что к поведенческим признакам относятся: нарастающее чувство сложности в выполнении деятельности, чувство бесполезности, безразличие к деятельности в целом, игнорирование целей и задач, дистанцированность от окружающих, различные психоактивные вещества, аддиктивное поведение [7].

Существует определенная связь между степенью проявления, симптомами и возрастом. Педагоги в возрасте от 21 до 40 лет демонстрируют не явное выражение симптомов, что может быть связано с наличием сил на компенсаторную функцию. У педагогов в возрасте от 51 до 60 больше и чаще проявляются симптомы синдрома эмоционального выгорания. Связано это с отсутствием сил для борьбы с синдромом [19].

Анализируя различные исследования, Т. Г. Неретина пришла к выводу о цикличности возникновения синдрома: синдром может возникать несколько раз в год, на протяжении нескольких лет. Педагог переживает несколько (одну) фаз синдрома в короткие сроки. Такие периоды обычно разрешаются с минимальным негативным эффектом. Так, эмоциональное выгорание может возникать от одного до 5 раз в году, при этом имея небольшую длительность этого состояния от трех до семи дней. Т. Г. Неретина указывает на то, что синдром «заразен», что крайне опасно в условиях большого педагогического

коллектива. Это особенность присуща и другим профессиям типа «человек-человек», но в рамках школы она несет наибольший потенциальный социальный урон [14].

Но также необходимо понимать, что существуют большие различия между тем, в какой конкретно сфере работает педагог. Так, например, в исследованиях Л. С. Скрипниченко, мы можем видеть, что процесс эмоционального выгорания протекает одинаково у преподавателей школы и преподавателей вузов, но существуют различия в направленности и степени проявления выгорания. Так, у педагогов школы преобладает чувство отчаяния и безысходности, неадекватного и избирательного эмоционального реагирования. У преподавателей вузов преобладают упрощения профессиональных обязанностей, эмоциональная опустошенность и разочарования в своей профессии [25].

Резюмируя все вышеописанное, мы заключаем, что основными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания являются: нагрузка, психологическая атмосфера в коллективе, организация деятельности, кризисные периоды в профессии, отсутствие навыков эмоциональной саморегуляции. Для педагогов характерны: усталость, нарушение сна, недостаток эмоций, безразличие к партнеру по общению, ощущение беспомощности, некачественное исполнение рабочих обязанностей, падение интереса к саморазвитию, апатия, цинизм, низкая социальная и физическая активность, непонимание с окружающим, отсутствующая мотивация к саморазвитию, цикличность возникновения синдрома. Признаки проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов возможно объединить в три группы: психофизические, социально-психологические, поведенческие.

1.3 Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Профилактическое направление является приоритетным по причине того,

что предотвратить синдром в значительной мере менее ресурсозатратно и безвредно, чем бороться с его сложившейся формой.

Как утверждает Е. А. Смирнова, работа по устранению синдрома эмоционального выгорания должна быть комплексной. В этот комплекс необходимо включать направления:

- 1) креативное (необходимо развивать креативность педагога в целом, это необходимо для предотвращения ригидности);
- 2) коррекционное (необходимо педагогам, которые уже подвержены синдрому);
- 3) профилактическое (формирование навыков саморегуляции, контроля психического состояния) [27].

К тому же профилактику необходимо выстраивать, ориентируясь как на внешний, так и на внутренний уровень работы. Внешний уровень предполагает оказание профессиональной помощи в преодолении негативных эмоциональных состояний. Внутренний уровень предполагает использование методов саморегуляции, преодоление эмоционального негатива самостоятельно [18].

Г. С. Щеглова разработала общие рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов. Они предполагают работу на четырех уровнях: физическом (снятие физического напряжения, усталости, нарушений сна), эмоциональном (снятие эмоционального напряжения, беспокойства, тревоги, апатии), рациональном (приобретение смысла в своей деятельности, устранение негативизма к собственной личности и ее возможностям), поведенческом (устранение профессиональных стереотипов, создание трудовой дисциплины) [40].

В современной литературе существует большое количество вариантов работы с синдромом эмоционального выгорания, которые нацелены на профилактику. Среди них мы рассмотрим наиболее эффективные и универсальные: арт-терапевтические техники (музыкотерапия, изотерапия,

игрофикация), ароматерапия, саморегуляция, непрерывное образование, развитие эмоционального интеллекта, тренинговые и балинтовские группы.

Особое внимание заслуживает группа арт-терапевтических техник, так как они предотвращают ригидность, что имеет особое значение в борьбе с синдромом, и не создают препятствующих работе факторов.

О. И. Мезенцева утверждает, что арт-терапия - это метод лечения, который основывается на занятиях художественным творчеством, а также использует искусство как фактор терапии.

Арт-терапия является формой профилактики эмоционального состояния личности. Искусство необходимо рассматривать как метод реализации латентной энергии с помощью творческого осмысления. Применение арт-терапии позволит оптимизировать социально-психологические условия деятельности, что не позволит синдрому эмоционального выгорания развиваться и прогрессировать в рамках образовательных учреждений [11].

Ниже, рассмотрим методы арт-терапии, которые показывают высокую эффективность в профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов: музыкотерапия, изотерапия, игрофикация.

Музыкотерапия - это совокупность методов, моделирующих общение человека с искусством, позволяющих с помощью стимулирования творческих проявлений личности осуществить коррекцию нарушений психических процессов, где лечебное воздействие оказывается музыкой, утверждает Е. А. Смирнова [26].

Музыкотерапия имеет огромный потенциал, по мнению Е. А. Смирновой, в предотвращении эмоционального выгорания. Это связано с тем, что музыкотерапия дает возможность преобразования негативных эмоций с помощью личностного самовыражения и реконструкции эмоционального состояния. Самовыражение проявляется в пении, движениях, игрой на музыкальных инструментах, эмоциональном вовлечении [26].

Музыкальное воздействие имеет и биологическое обоснование, об этом пишет Е. А. Серебрякова. Нервная система и мускулатура человека способна

усваивать музыкальный ритм. Существует равновесие левого и правого полушария головного мозга, оно устанавливается благодаря тета и альфа-волнам (это электрическая активность мозга, проявляющаяся в виде волн). Музыка влияет на эти электроволны. Таким образом, музыка оказывает воздействие на центр саморегуляции, который и отдает команды организму. Большое количество болезней приводят систему в разбалансированное состояние, что справедливо и для синдрома эмоционального выгорания. Музыка является вспомогательным средством для создания равновесия [24].

А. В. Фомин утверждает, что музыка способна стимулировать трудовую деятельность. Этот эффект достигается при помощи снятия утомления, гармонизации психики, подавления внешних шумов. Такое стимулирование повышает общую эффективность работы, а также благоприятно сказывается на работнике [36].

Также А. В. Фомин упоминает психологический механизм, который лежит в основе изменения личности, на который можно оказывать воздействие с помощью музыки. Этот механизм включает в себя: идентификацию с художественным образом, эмоциональное сопереживание, рефлексивный компонент, сравнительный компонент [36].

Рассмотрим изотерапию как метод профилактики синдрома эмоционального выгорания. Изотерапия - это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь, рисованием. В широком смысле это форма творческого самовыражения с помощью рисования и живописи, которая обеспечивает поддержку с целью стимулирования личностного роста и развития [14].

Многочисленные исследования указывают, что в процессе рисования, раскрашивания, создания собственных образов, личность оказывается в ситуации коррекционного эффекта. Этому способствует следующее:

- 1) малые ограничения самовыражения личности;
- 2) продукты творчества являются символическим выражением, проекцией личности;

3) состояние аффекта проходит путь изменения от актуализации негативного аффекта к формированию позитивного аффекта (позитивный аффект связан с удовольствием от цвета, формы и т.д.);

4) рисуя, человек анализирует значимые для него моменты и ситуации, вопросы жизни, происходит рефлексия и гармонизация;

5) отсутствует вербальный барьер;

6) происходит экспериментирование с чувствами, которые впоследствии выражаются в приемлемой социальной форме (эксперимент на символическом уровне);

7) рисование требует скоординированную работу важнейших функций (зрение, моторика, мышление, воображение), изобразительная деятельность стимулирует согласование межполушарных связей;

8) человек имеет возможность безопасной работы с тем, что он обычно подавляет [14].

К одним из значимых условий использования изотерапии относят создание при рисовании музыкального «неразрушительного» фона. Следовательно, музыкотерапия и изотерапия дополняют и взаимно обогащают работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

По мнению Л. В. Усачевой, игрофикация является одним из эффективных методов профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Игофикация (геймификация) - это использование игровых элементов и методов неигровых контекстах с целью повышения вовлеченности игроков в решение прикладных задач. В рамках этого направления использование настольных игр показывает высокую эффективность в профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов. Настольная игра расслабляет и успокаивает, соответственно снижает уровень стрессового состояния.

Для игрофикации необходимы: обширный спектр игры, комфортное оборудованное помещение, частая смена игр [35].

Стоит уделить внимание методам, которые не относятся к арт-терапевтическим разработкам: ароматерапия, саморегуляция, непрерывное образование, развитие эмоционального интеллекта, тренинговые и балинтовские группы.

Ароматерапия - направление нетрадиционной медицины, которое использует аромат, как средство улучшения психологического и физиологического самочувствия и здоровья [32].

Ароматические масла выступают регулятором эмоций человека, выступая в качестве стимуляторов либо релаксаторов. Применять подобное воздействие комфортнее всего в ванной, используя ароматические масла. Это не исключает использование ароматерапии в менее интимных моментах жизни человека (например, носовой платок, который пропитан маслами и его можно использовать в рабочее время) [32].

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается с помощью самовоздействия через различные средства: слова, мыслительные образы, дыхание (расширение энергетических возможностей организма), мышечный тонус (сознательное расслабление мышц, для торможения расхода энергии). Это воздействие на биологическом уровне. Эффект достигается из-за работы с напряженными участками тела и эмоциональными центрами [31].

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями [10].

Существуют основные стратегии саморегуляции эмоционального состояния, которые предполагают как действия со стороны педагога, так и администрации:

- 1) планирование режима труда и отдыха (оптимальный уровень эмоционального вовлечения равен 40-60%);

- 2) создание благоприятного социально-психологического климата в образовательном коллективе (межличностные конфликты могут выступать фактором развития или стимулирования синдрома эмоционального выгорания);
- 3) использование администрацией методик профессионального отбора, которые способны выявить предрасположенных кандидатов к выгоранию;
- 4) поиск педагогом методик на выявление индивидуальных стратегий поведения в конфликте;
- 5) использование администрацией мотивационной системы для работников, как на материальной, так и на нематериальной основе;
- 6) проведение тренингов и курсов повышения квалификации, тематика которых связана с проблемами стресса и профессионального выгорания, с развитием коммуникативной, конфликтологической и эмоциональной компетентностей [9].

Л. Ф. Мальгина утверждает, что образование является средством профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Непрерывное психолого-педагогическое образование и повышение квалификации педагога позволит использовать в работе новые полученные знания, которые будут актуальны. Зачастую многие знания имеют свойство устаревать, что ставит педагога в слабую позицию [10]. Постоянное приобретение содержательных и методологических знаний, подчеркивает В. В. Соболев, позволит поддерживать компетентность педагога, что создаст здоровьесберегающую среду [28].

Методы психологической помощи должны быть внедрены в учебный процесс. Необходимо обучить педагога основам методов релаксации. Эти методы должны быть применимы, как в домашней обстановке, так и в рабочей [8]. Формы обеспечения информацией педагогов могут быть различны: начиная от семинаров, заканчивая - памятками.

А. А. Николаева отмечает, что значимый ресурс профилактики это развитие эмоционального интеллекта. Развитый эмоциональный интеллект необходим для успешного управления своими эмоциями, а также восприятия

эмоции и чувств других. К тому же эмоциональный интеллект позволяет четко разграничить в сознании социальные роли личности. Развитый эмоциональный интеллект способствует успешному переживанию индивидом положительного воздействия факторов развития синдрома эмоционального выгорания [15].

Д. Г. Сайбулаева пишет, что групповые формы работы показывают высокую эффективность, а в частности, балинтовские группы. В подобных группах обсуждаются трудные ситуации, которые возникли в процессе педагогической деятельности. Подобные группы создают и поддерживают благоприятный психологический климат [21].

Говоря о групповых формах работы, стоит упомянуть и тренинговые группы. Коммуникативные проблемы составляют значительную часть негативного воздействия синдрома эмоционального выгорания. Г. В. Сорокоумова утверждает, что тренинговые группы позволяют развить и освоить навыки эффективного общения [29].

Подводя итог вышесказанному, мы пришли к выводу, что работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания должна быть комплексной. Обобщая различные точки зрения, мы отмечаем, что эффективными методами для профилактики синдрома эмоционального выгорания являются следующие арт-терапевтические методы: музыкотерапия, изотерапия, игрофикация. Кроме того, для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов целесообразно использовать методы эмоциональной саморегуляции, непрерывное образование, групповые методы (тренинговые, балинтовские группы).

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью изучения синдрома эмоционального выгорания у педагогов, проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ «Новокаргинская СОШ № 5».

Выборка представлена как молодыми педагогами, так, и педагогами с продолжительным трудовым стажем и опытом работы от 4 до 20 лет, в количестве 15 человек. Возраст варьирует от 25 до 50 лет.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (декабрь 2020 г.) - определение выборки и методов экспериментального исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2 этап (январь 2021 - апрель 2021 г.) - организация экспериментального исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов, анализ результатов первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов, разработка и реализация системы занятий направленной на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

3 этап (май 2021 г.) - проведение повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов, сопоставительный анализ полученных результатов исследования, определение эффективности системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), Опросник на «выгорание» МВИ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Далее опишем основные аспекты данных методик.

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко)

Цель: изучение уровня эмоционального выгорания.

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы, а также заключить, какие фазы стресса уже сформированы, а какие находятся на стадии формирования.

Это позволяет охарактеризовать личность, с точки зрения наличия синдрома эмоционального выгорания, а также разработать индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

2. Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Цель: изучение степени выраженности и распространенности синдрома выгорания.

Опросник включает 22 пункта, по которым вычисляются три значения: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений».

«Эмоциональное истощение» выражается следующим образом: снижение эмоционального тонуса, чувством психической истощенности, утратой интереса к окружающему, ощущениями перенасыщенности работой, неудовлетворенность в собственной жизни.

«Деперсонализация» выражается следующим образом: отстранение и безразличие, выполнение своих профессиональных обязанностей лишь формально, отсутствие личной вовлеченности и сопереживания в профессиональную деятельность, цинизм, негативизм.

«Редукция профессиональных достижений» выражается в степени удовлетворенности работника собой, как личности и профессионала.

Ниже мы опишем результаты, полученные в ходе экспериментального исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Проанализировав результаты, полученные при первичной диагностике по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), мы пришли к следующим выводам.

Ниже, на рисунке 1, представлены результаты первичной диагностики педагогов по шкале «Напряжение».

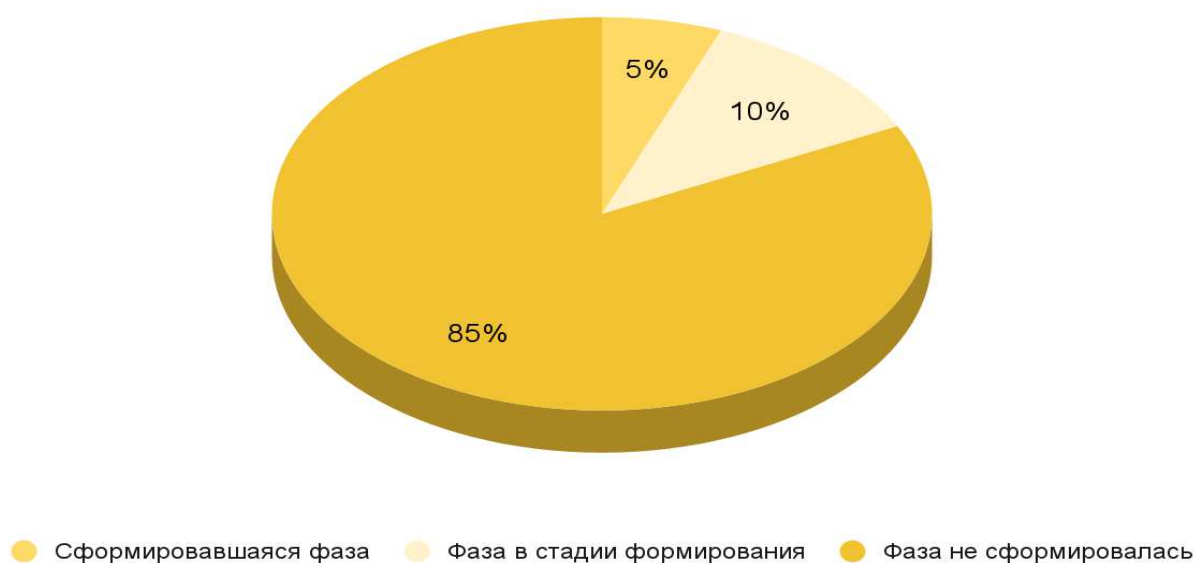


Рисунок 1 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Напряжение»)

Среди опрошенных педагогов у 1 (5%) наблюдается сформированная фаза «Напряжение». У 2 педагогов (10%) фаза «Напряжение» в стадии формирования. Полученный результат означает, что для 3 вышеуказанных педагогов (15%) характерно: усиленное осознание психотравмирующих факторов, которые невозможно исключить из процесса деятельности; развивающееся недовольство собой; безуспешные попытки борьбы с обстоятельствами, которые создают чувство безысходности.

Ниже, на рисунке 2, представлены результаты первичной диагностики педагогов по шкале «Резистенция».

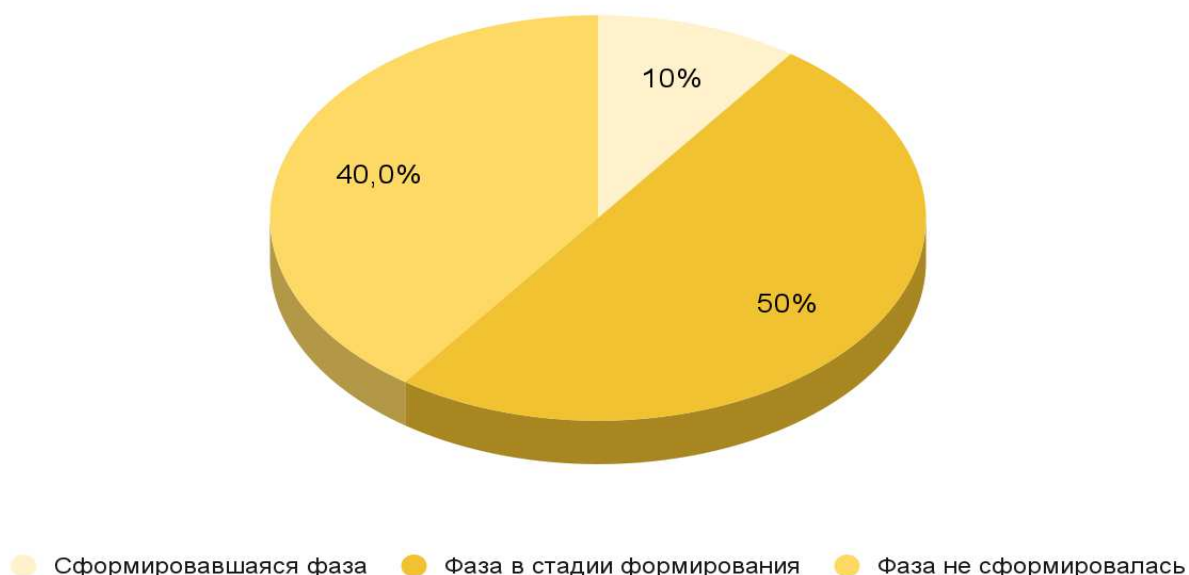


Рисунок 2 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Резистенция»)

Сформированная фаза «Резистенция» наблюдается у 2 педагогов (10%), фаза в стадии формирования у 7 педагогов (50%), фаза не сформировалась у 6 (40%) респондентов. Для 9 педагогов (60%) свойственно: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; нравственная дезориентация; расширение сферы экономики эмоций; упрощение своих профессиональных обязанностей.

Ниже, на рисунке 3, представлены результаты первичной диагностики педагогов по шкале «Истощение».

Анализируя результаты, полученные по шкале «Истощение», мы отмечаем, что у 2 педагогов (10%) сформированная фаза.



Рисунок 3 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Истощение»)

Это свидетельствует о том, что данные педагоги отличаются неспособностью помогать, экономией эмоций в сфере профессиональной деятельности, потерей интереса к клиенту, наличием психосоматических нарушений.

Обобщая полученные результаты первичной диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), мы можем отметить, что 6 педагогов (40%) нашей выборки не имеют синдрома эмоционального выгорания. Данная группа педагогов не имеет высоких показателей по шкалам «Напряжение», «Резистенция», «Истощение». У 7 педагогов (50%) наблюдаются признаки синдрома эмоционального выгорания, у 2 педагогов (10%) сформировавшийся синдром эмоционального выгорания.

Проанализировав полученные результаты в ходе первичной диагностики по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы получили следующие результаты.

Ниже, на рисунке 4, представлены результаты первичной диагностики педагогов по шкале «Эмоциональное истощение».



Рисунок 4 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Эмоциональное истощение»)

У 9 педагогов (60%) выявлен низкий уровень по шкале «Эмоциональное истощение», средний уровень по шкале «Эмоциональное истощение» демонстрируют 4 педагога (30%), высокие показатели характерны для 2 педагогов (10%). Полученный результат означает, что для 6 педагогов (40%) с высокими и средними показателями характерно: снижающийся уровень эмоционального тонуса, ощущение истощенности (физической и психологической), ощущение чрезмерной рабочей нагрузки, неудовлетворенность.

Ниже, на рисунке 5, представлены результаты первичной диагностики педагогов по шкале «Деперсонализация».



Рисунок 5 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Деперсонализация»)

Высокий уровень по шкале «Деперсонализация» выявлен у 3 педагогов (20%), средний показатель отмечен у 6 педагогов (40%), низкий уровень «Деперсонализация» демонстрирует 6 педагогов (40%). Для 3 педагогов (20%) с высокими показателями свойственно: отстранение и безразличие, выполнение своих профессиональных обязанностей лишь формально, отсутствие личной вовлеченности и сопереживания в профессиональную деятельность, цинизм, негативизм.

Ниже, на рисунке 6, представлены результаты первичной диагностики педагогов по шкале «Редукция профессиональных достижений».

У 5 педагогов (35%) выявлен низкий уровень, средний уровень по шкале «Редукция профессиональных достижений» демонстрируют 6 педагогов (40%), высокие показатели характерны для 4 педагогов (25%).

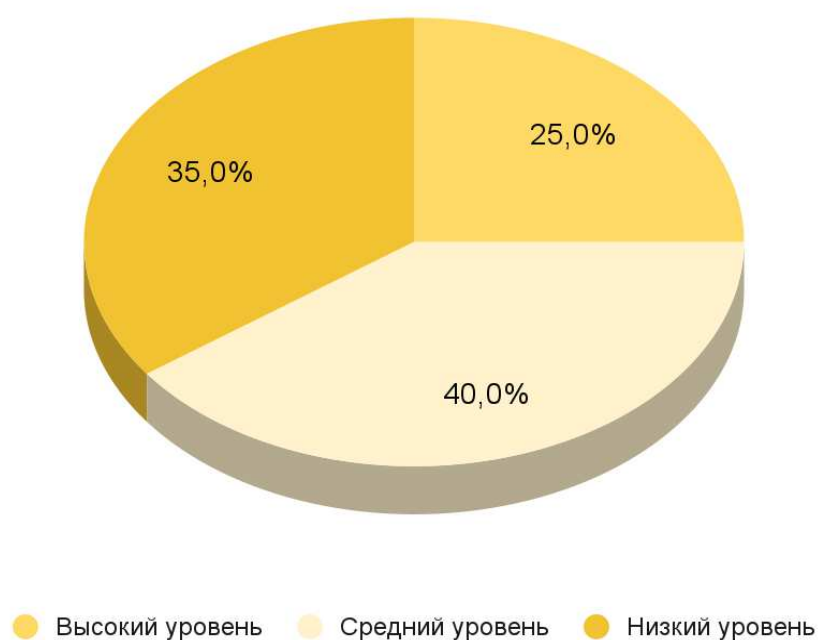


Рисунок 6 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Редукция профессиональных достижений»)

Это свидетельствует о том, что 9 (55%) педагогов со средними и высокими показателями имеют тенденцию к неудовлетворенности собой, как личности и профессионала.

Анализируя результаты первичной диагностики педагогов по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы пришли к выводу, что 6 педагогов (40%) имеют низкий уровень синдрома эмоционального выгорания, 7 педагогов (50%) обладают средним уровнем, 2 педагога (10%) отличаются высоким уровнем эмоционального выгорания. Для 9 педагогов (60%) с высоким и средним уровнем синдрома эмоционального выгорания характерны: сниженный эмоциональный фон, равнодушие, деформация отношений с окружающими

(повышение зависимости от них или негативизм), негативная самооценка, занижение своих достижений, негативизм, ограничение своих обязанностей.

Обобщая результаты исследования, полученные с помощью методик «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), опросник на «выгорание» MBI (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), мы заключаем, что у 9 педагогов (60%) испытуемых выявлены признаки синдрома эмоционального выгорания.

Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания представлены ниже на рисунке 7.

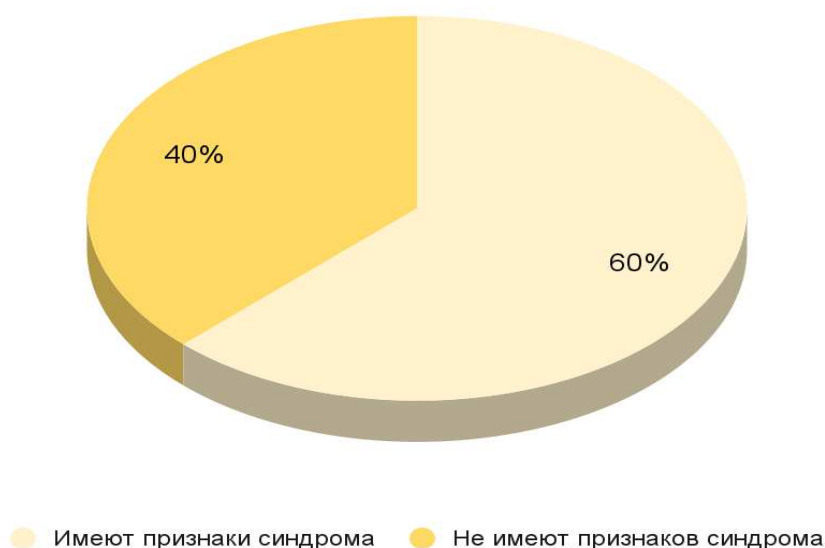


Рисунок 7 - Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов

Для дальнейшей работы мы разделили выборку на экспериментальную и контрольную группу.

Контрольная группа включает в себя 9 педагогов (60%), из которых 1 педагог (10%) имеет сложившийся синдром, 4 педагога (45%) с признаками

синдрома эмоционального выгорания, 4 педагога (45%) не подвержены влиянию синдрома эмоционального выгорания.

В экспериментальную группу вошли 6 педагогов (40%), из них: 1 педагог (15%) имеет синдром эмоционального выгорания, 3 педагогов (50%) проявляют симптомы синдрома эмоционального выгорания, 2 педагога (35%) не подвержены синдрому. Экспериментальная группа основывалась на добровольном участии.

Следовательно, необходима целенаправленная организация профилактической работы для предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания педагогов. Ниже мы представим систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов.

2.2 Описание системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов

В рамках нашего исследования на основании полученных теоретических данных и результатов экспериментального исследования нами была разработана и реализована система занятий, направленная на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

Цель системы занятий - профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

- 1) Формировать навыки самоконтроля и релаксации у педагогов;
- 2) Изучить общие представления о синдроме эмоционального выгорания и его последствиях;
- 3) Создать условия для поддержания нормального эмоционального состояния у педагогов.

Занятия основаны на следующих принципах:

- 1) Принцип комплексности воздействия.

- 2) Принцип партнерского общения.
- 3) Принцип «Здесь и сейчас».
- 4) Принцип активности.
- 5) Принцип добровольности.

В основе системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов лежит система групповой работы. На занятиях используются различные методы: арт-терапия (изотерапия, музыкотерапия, игрофикация), приемы саморегуляции и релаксации.

Содержание занятий направлено на достижение поставленной цели и реализацию задач.

Разработанная нами система занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов состоит из 8 занятий. Продолжительность от 30 минут до 2 часов. Занятие проводится 2 раза в неделю. Общая продолжительность составляет 14 академических часов. Группа состоит из 6 педагогов, разной степени подверженности синдрому эмоционального выгорания.

Ожидаемые результаты:

- 1) Снижение эмоционального напряжения.
- 2) Овладение механизмами самоконтроля и релаксации.

План системы занятий по профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов представлен в таблице 2.

Таблица 2 - План системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Номер занятия	Цель	Ход	Материалы и оборудование
1	Создание благоприятных условий для групповой работы	1.Приветствие. 2.Упражнение «Позиционирование». 3.Создание правил группы. 4.Упражнение «Нас с ним связывает...». 5.Прощение и рефлексия.	1.Ватман. 2.Цветные карандаши.

2	Изучение феномена синдрома эмоционального выгорания	1.Приветствие. 2.Беседа о феномене синдрома эмоционального выгорания. 3.Ознакомление с памяткой. 4.Прощание.	1.Мобильная доска. 2.Фломастеры.
3	Устранение эмоционального напряжения, стимулирование межличностного взаимодействия	1.Приветствие. 2.Ролевая настольная игра «Тайна короля». 3.Рефлексия и прощание.	1.Карточки персонажей. 2.Игральные кости.
4	Изучение эффективных способов саморегуляции	1.Приветствие. 2.Упражнение «Мысленное созерцание». 3.Самопрограммирование 4.Упражнение «Поплавок». 5.Управление дыханием. 6.Упражнение на расслабление различных групп мышц. 7.Рефлексия и прощание.	1.Мобильная доска. 2.Фломастеры. 3.Различные домашние предметы.
5	Формирование навыков релаксации	1.Приветствие. 2.Упражнение «Планирование». 3.Упражнение напряжение - расслабление. 4.Прослушивание музыкальных композиций (позитивного характера). 5.Рефлексия и прощание.	1.Цветные карандаши. 2.Листы А4. 3.Аудиоаппаратура. 4.Проектор.
6	Создание условий для позитивного восприятия себя	1.Приветствие. 2.Упражнение «Реалистический автопортрет». 3.Упражнение «Мои профессиональные роли». 4.Упражнение «Мой хозяин...». 5.Рефлексия и прощание.	1.Цветные карандаши. 2.Листы А4.
7	Развитие эмоционального интеллекта	1.Приветствие. 2.Упражнение «Работа с внутренним конфликтом». 3.Упражнение «Трансформация». 4.Упражнение «Что со мной?». 5.Упражнение «Личность в музыке». 6.Рефлексия и прощание.	1.Цветные карандаши. 2.Листы А4. 3.Аудиоаппаратура
8	Создание условий для поддержки	1.Приветствие. 2.Балинтовская группа. 3.Рефлексия и прощание.	Отсутствуют.

Полное содержание системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов представлено в Приложении В.

Таким образом, реализация системы занятий будет способствовать снижению уровня эмоционального выгорания педагогов. Анализ результатов повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Нами было проведено повторное исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов после реализации системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания. Полученные нами результаты повторной диагностики педагогов по методикам «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) представлены в Приложении Г. Анализируя результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), мы пришли к определенным выводам.

Ниже, на рисунке 8, представлены результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по шкале «Напряжение».

Анализируя результаты первичной диагностики педагогов экспериментальной группы сформировавшаяся фаза «Напряжение» выявлена у 1 педагога (15%). Мы отмечаем, что после реализации системы занятий количество респондентов с фазой в стадии формирования уменьшилось на 1 педагога (15%). Полученный результат означает, что для педагогов экспериментальной группы характерно: снижение воздействия психотравмирующих факторов, повышение уровня оценивания себя.

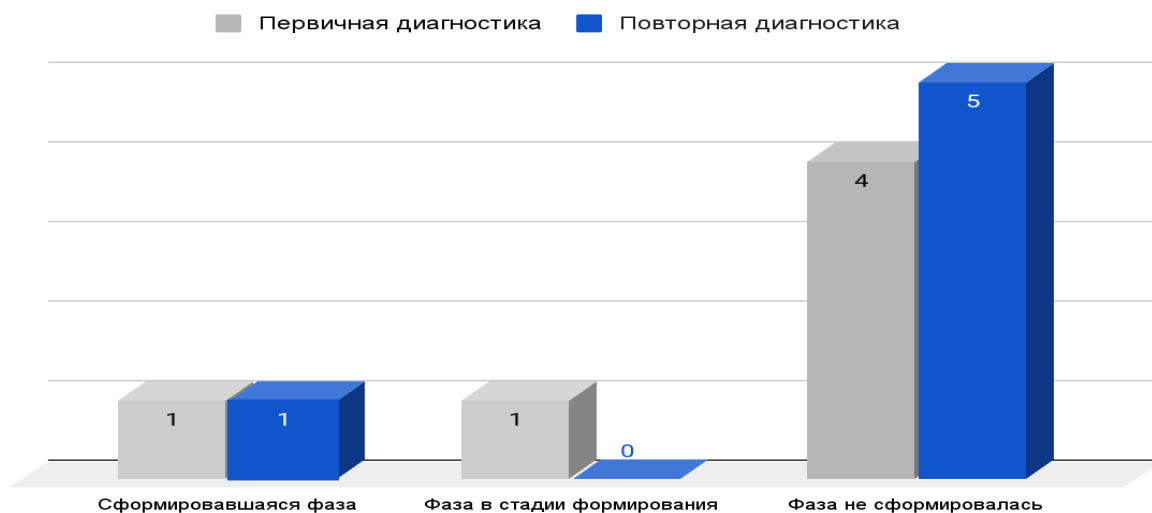


Рисунок 8 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Напряжение»)

Ниже, на рисунке 9, представлены результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по шкале «Резистенция».

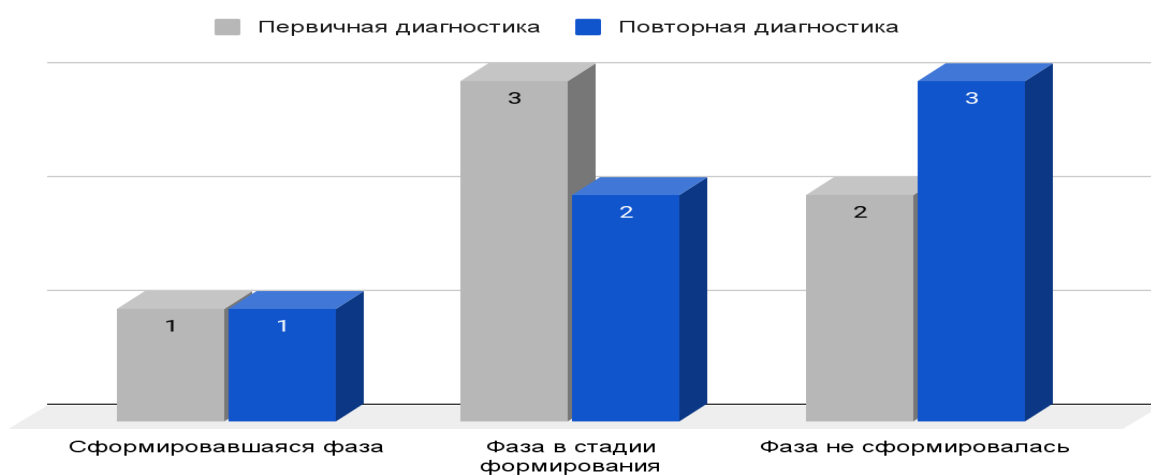


Рисунок 9 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Резистенция»)

Анализируя результаты первичной диагностики, мы констатируем у 3 (50%) педагогов фаза в стадии формирования. При повторной диагностике уменьшилось количество респондентов, имеющих фазу «Резистенция» в стадии формирования (с 3 педагогов (50%) до 2 педагогов (30%)). Полученный результат означает, что данные педагоги: эмоционально адекватны в собственных проявлениях, нравственно ориентированы.

Ниже, на рисунке 10, представлены результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по шкале «Истощение».

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что для 1 (15%) педагога характерна сформировавшаяся фаза «Истощение». Остальные респонденты по результатам исследования не имеют высоких или средних показателей по шкале «Истощение». Это свидетельствует о том, что изменений не произошло.

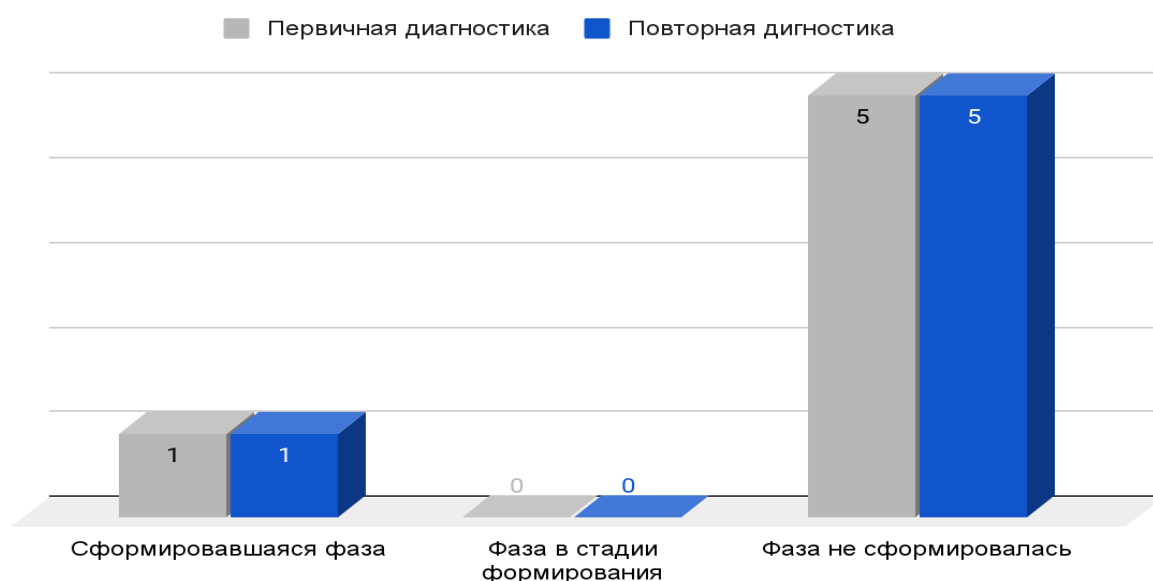


Рисунок 10 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Истощение»)

Анализируя результаты первичной диагностики, мы выявили, что у 1 (20%) педагога экспериментальной группы сформирован целостный синдром эмоционального выгорания, у 3 педагогов (50%) наблюдаются признаки синдрома эмоционального выгорания и 2 педагога (30%) не имеют признаков синдрома эмоционального выгорания. При проведении повторной диагностики педагогов экспериментальной группы 1 (20%) респондент имеет целостный синдром, у 2 педагогов (30%) выявлены признаки синдрома эмоционального выгорания, 3 испытуемых (50%) не обладают признаками синдрома эмоционального выгорания. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы, мы можем говорить о том, что после реализации системы занятий снизилось количество педагогов с проявлением симптомов синдрома эмоционального выгорания (с 50% до 30%), а также изменилось количество педагогов, не обладающих синдромом эмоционального выгорания (с 30% до 50%). При этом наблюдаются положительная динамика результатов.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы пришли к следующим выводам.

Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по шкале «Эмоциональное истощение», представлены ниже, на рисунке 11.

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что для 1 респондента (15%) характерен высокий уровень по шкале «Эмоциональное истощение». Мы отмечаем, что количество респондентов со средним уровнем снизилось с 2 педагогов до 0 педагогов (с 30% до 0%), в то время как количество с испытуемых с низким уровнем по шкале «Эмоциональное истощение» увеличилось с 3 педагогов до 5 (с 50% до 85%).

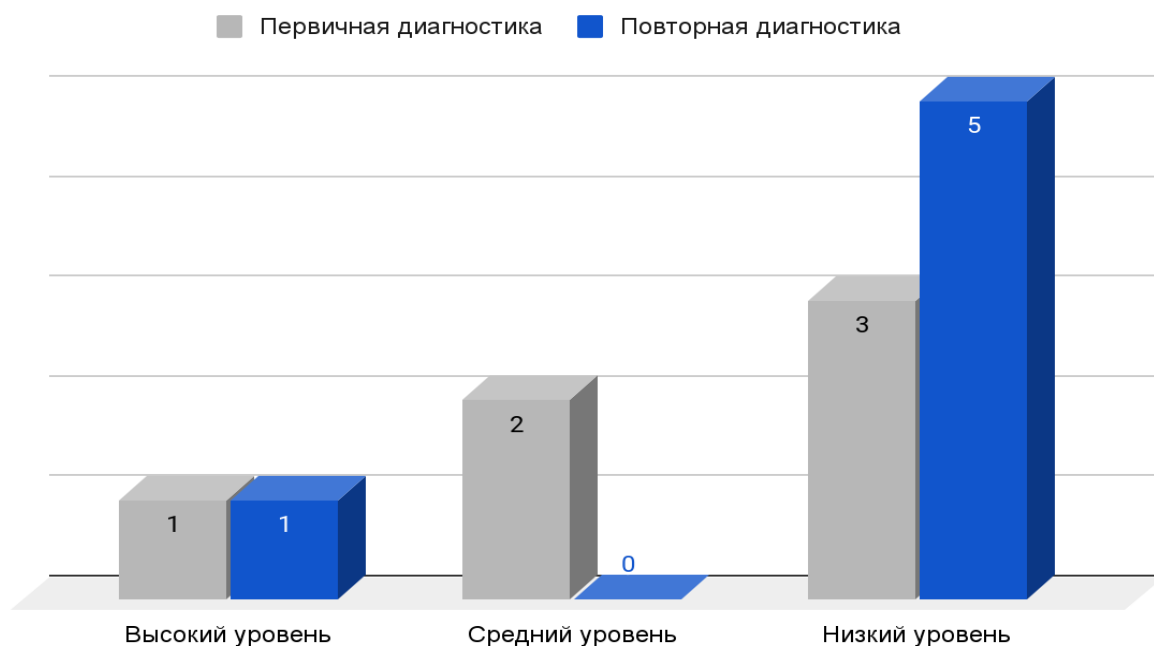


Рисунок 11 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Эмоциональное истощение»)

Полученный результат по шкале «Эмоциональное истощение» означает, что для педагогов экспериментальной группы характерно: повышение эмоционального тонуса, отсутствие ощущения истощенности, возрастающая удовлетворенность собой.

Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по шкале «Деперсонализация», представлены ниже, на рисунке 12.

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что для 1 респондента (15%) характерен высокий уровень по шкале «Деперсонализация». Мы отмечаем, что после реализации системы занятий количество респондентов со средним уровнем снизилось с 4 педагогов до 3 (с

85% до 50%). Для данных педагогов свойственно: повышение эффективности в решении трудовых задач, оптимизм, повышение уровня эмпатии.

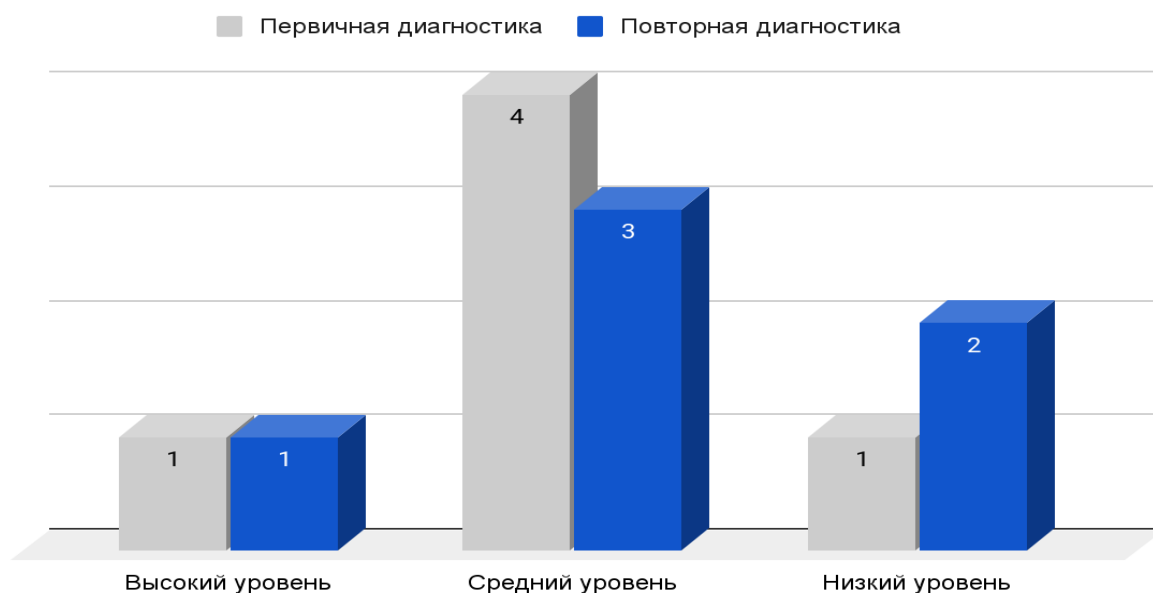


Рисунок 12 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Деперсонализация»)

Ниже, на рисунке 13, представлены результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по шкале Шкала «Редукция профессиональных достижений».

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что для 1 респондента (15%) характерен высокий уровень по шкале «Редукция профессиональных достижений». Мы отмечаем, что после реализации системы занятий количество с низким уровнем по шкале «Редукция профессиональных достижений» увеличилось с 15% до 50%. Это значит, что педагоги данной группы стали лучше себя оценивать, чем до реализации системы занятий. Вследствие чего у педагогов повысился уровень профессиональной мотивации.

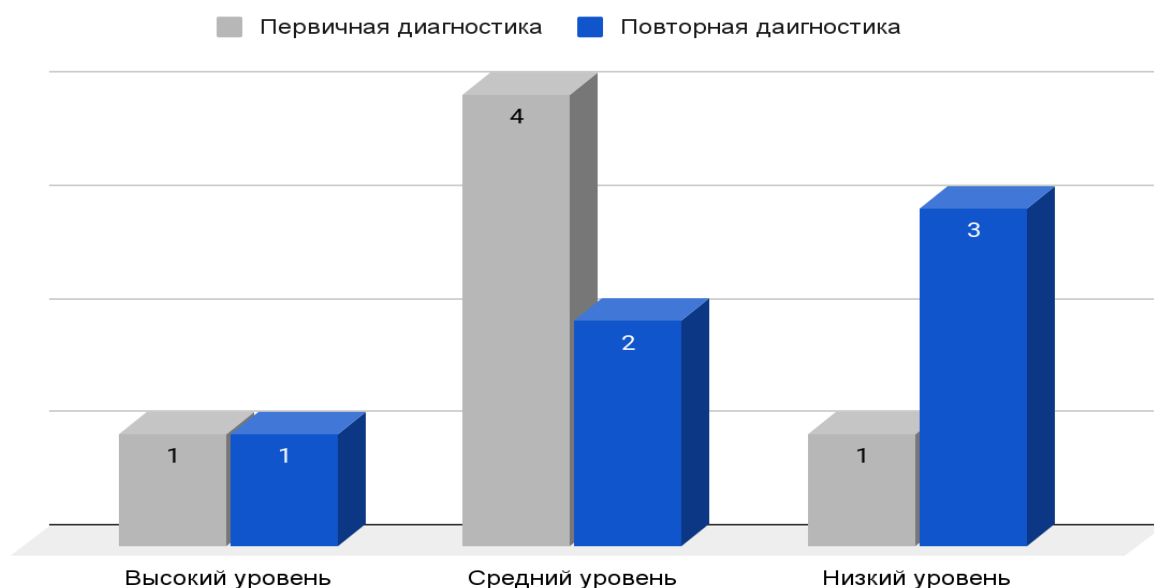


Рисунок 13 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов экспериментальной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Редукция профессиональных достижений»)

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) и «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы отмечаем, что количество испытуемых с целостным синдромом эмоционального выгорания не изменилось. Уменьшилось количество педагогов с признаками синдрома эмоционального выгорания, с 50% до 15%. Увеличилось количество педагогов с низким уровнем синдрома с 30% до 65%. Данные факты позволяют нам констатировать улучшение показателей и уменьшение числа педагогов, проявляющих признаки синдрома эмоционального выгорания.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики педагогов

контрольной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко), мы пришли к определенным выводам.

Ниже, на рисунке 14, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по шкале «Напряжение».

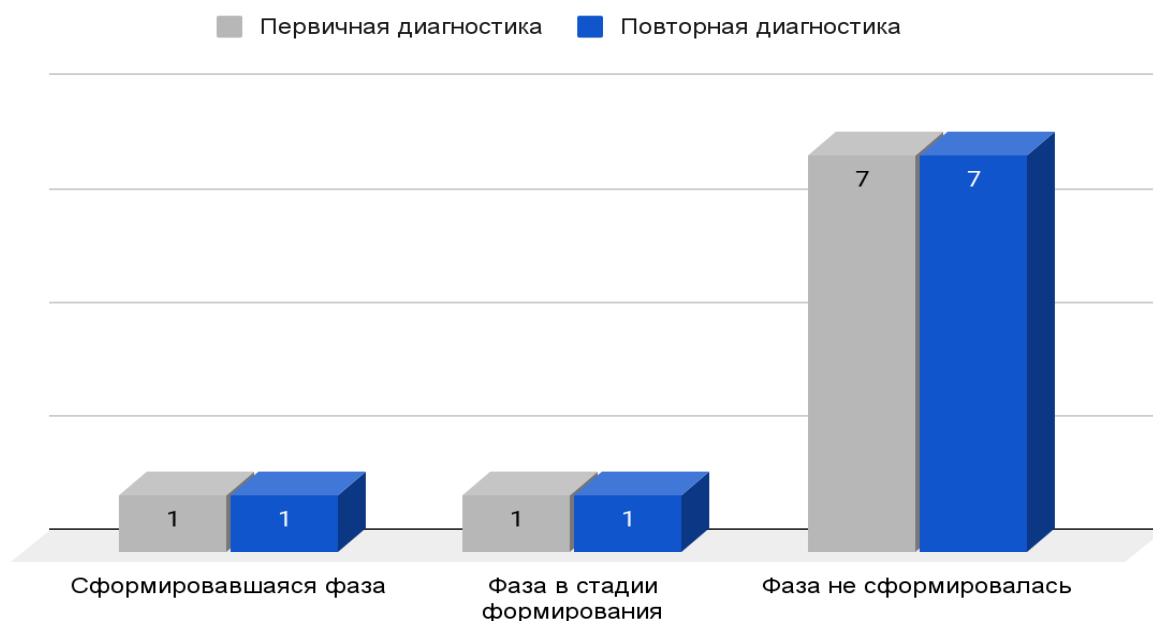


Рисунок 14 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Напряжение»)

Среди опрошенных педагогов контрольной группы по результатам первичной диагностики у 1 педагога (10%) наблюдается сформировавшаяся фаза «Напряжение». У 1 педагога (10%) фаза «Напряжение» в стадии формирования. Фаза «Напряжение» не сформировалась у 7 педагогов (80%). При повторной диагностике отмечаем отсутствие изменений.

Ниже, на рисунке 15, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по шкале «Резистенция».

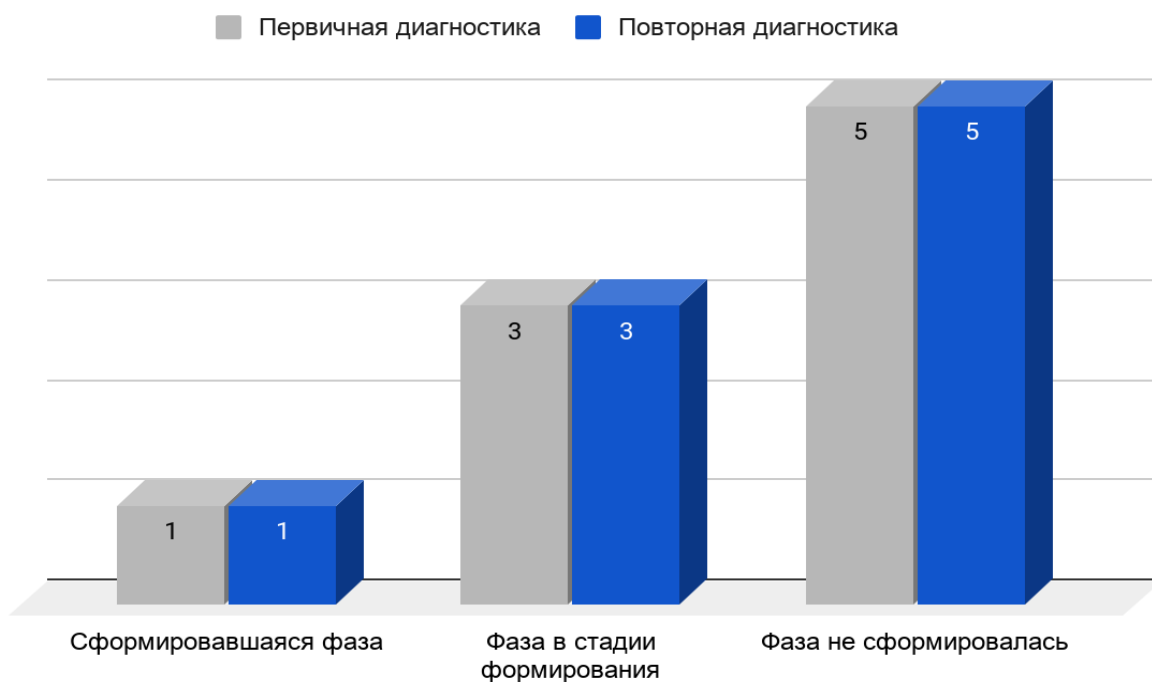


Рисунок 15 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Резистенция»)

Среди опрошенных педагогов контрольной группы по результатам первичной диагностики у 1 (10%) наблюдается сформировавшаяся фаза «Резистенция». У 3 педагогов (30%) фаза «Резистенция» в стадии формирования. Фаза «Резистенция» не сформировалась у 5 педагогов (60%). При повторной диагностике отмечаем отсутствие изменений.

Ниже, на рисунке 16, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по шкале «Истощение».

Среди опрошенных педагогов контрольной группы по результатам первичной диагностики у 1 педагога (10%) наблюдается сформировавшаяся фазы «Истощение». Фаза «Истощение» не сформировалась у 8 педагогов (90%). При повторной диагностике отмечаем отсутствие изменений.

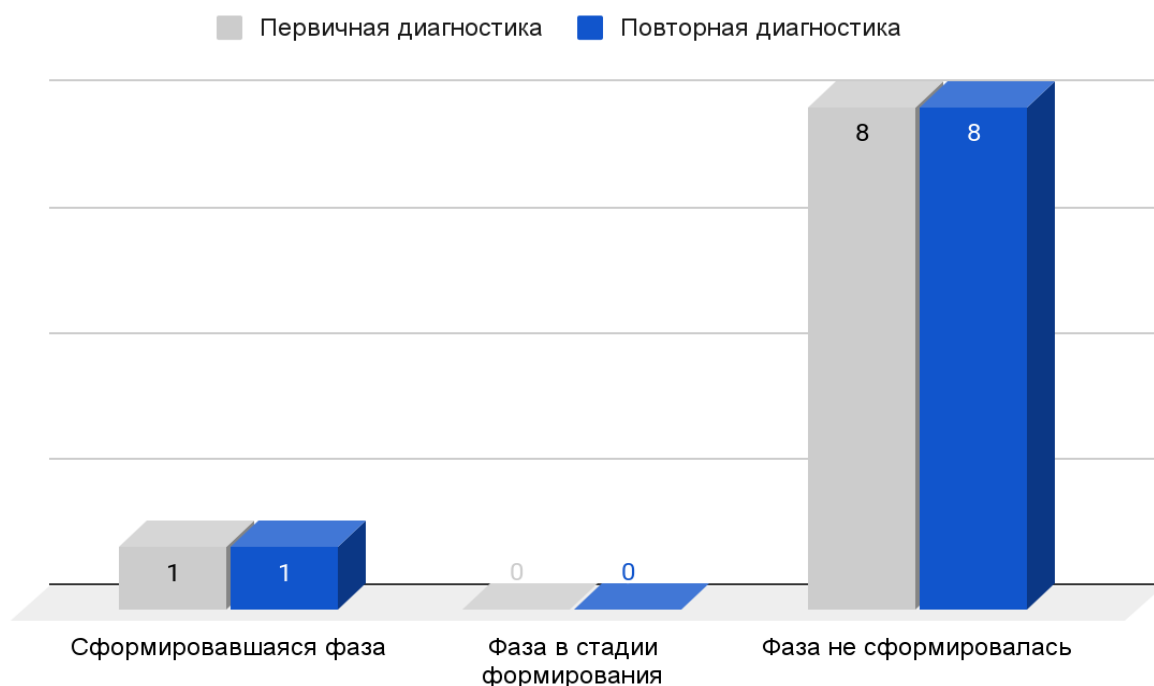


Рисунок 16 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) (Шкала «Истощение»)

Анализ данных первичной диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) демонстрирует, что 1 педагог (10%) имеет сложившийся синдром, 4 педагога (45%) проявляют признаки синдрома эмоционального выгорания, 4 педагога (45%) не обладают синдромом эмоционального выгорания. При проведении повторной диагностики мы фиксируем отсутствие изменений в результатах.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы пришли к определенным выводам.

Ниже, на рисунке 17, представлены полученные результаты первичной и

повторной диагностики педагогов контрольной группы по шкале «Эмоциональное истощение».

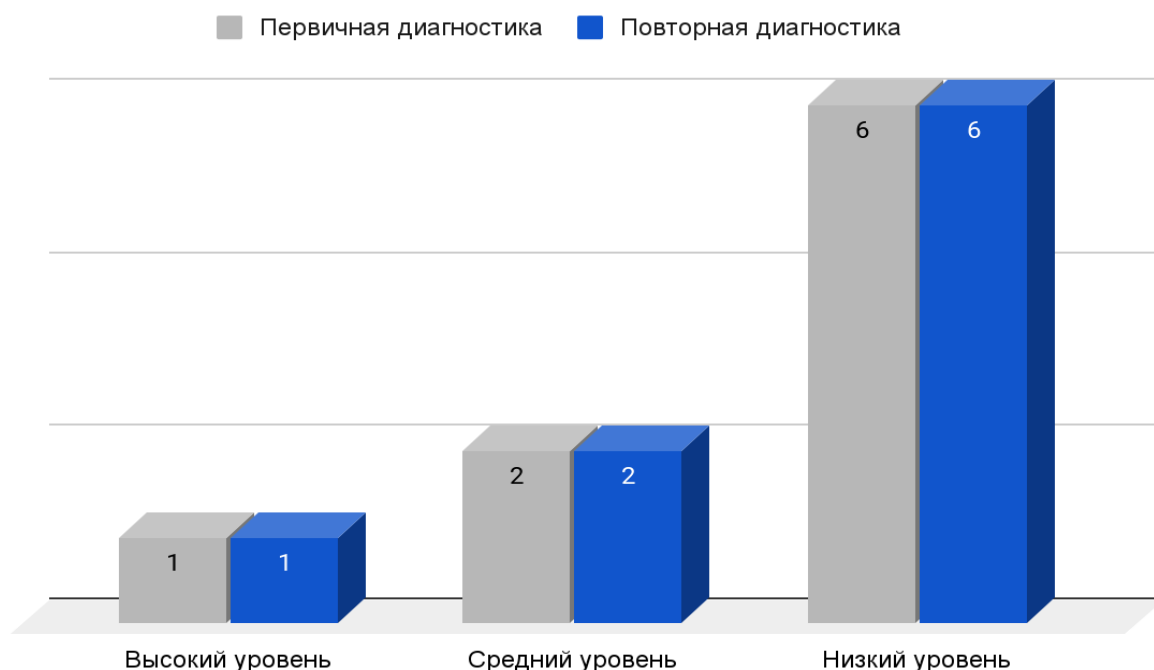


Рисунок 17 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Эмоциональное истощение»)

Анализируя результаты первичной диагностики контрольной группы, мы пришли к выводу, что у 6 педагогов (60%) выявлен низкий уровень. Средний уровень по шкале «Эмоциональное истощение» демонстрируют 2 педагога (30%). Высокие показатели характерны для 1 педагога (10%). При повторной диагностике отмечаем отсутствие изменений.

Ниже, на рисунке 18, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по шкале «Деперсонализация».

Анализируя результаты первичной диагностики контрольной группы, мы пришли к выводу, что у 6 педагогов (60%) выявлен низкий уровень. Средний

уровень по шкале «Деперсонализация» демонстрирует 1 педагог (10%). Высокие показатели характерны для 2 педагогов (30%). При повторной диагностике отмечаем отсутствие изменений.

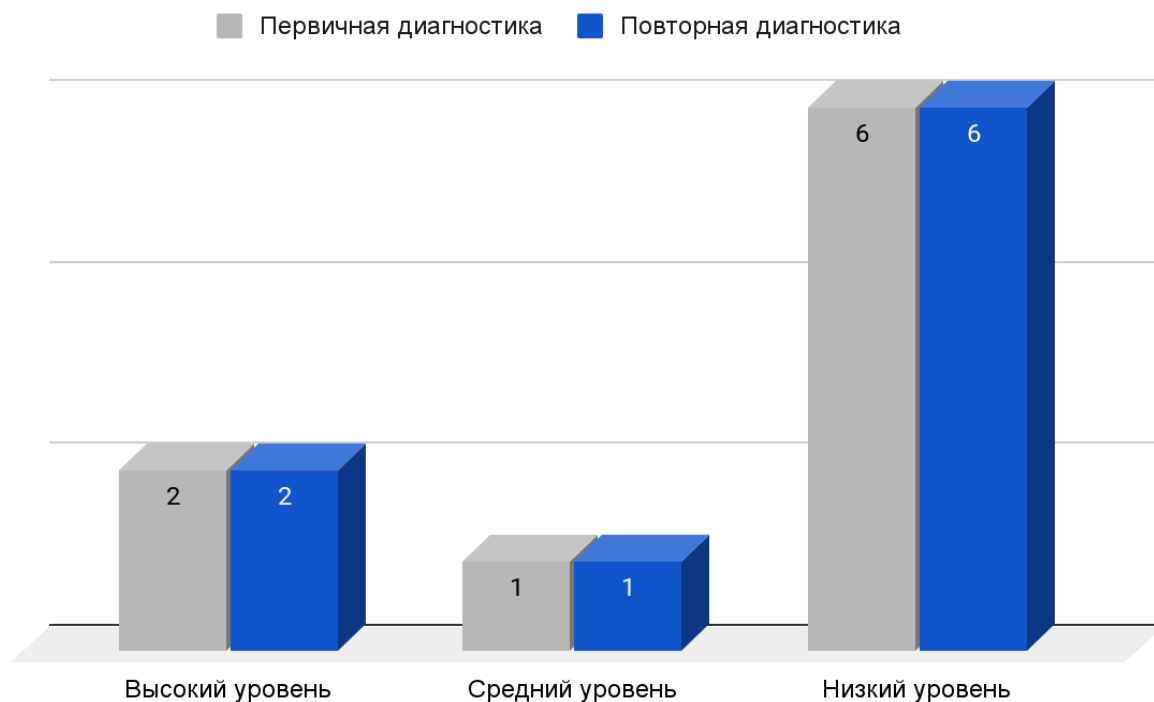


Рисунок 18 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВИ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Деперсонализация»)

Ниже, на рисунке 19, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по шкале «Редукция профессиональных достижений».

Анализируя результаты первичной диагностики контрольной группы, мы пришли к выводу, что у 3 педагогов (30%) выявлен низкий уровень. Средний уровень по шкале «Редукция профессиональных достижений» демонстрируют 5

педагогов (60%). Высокие показатели характерны для 1 педагогов (10%). При повторной диагностике отмечаем отсутствие изменений.

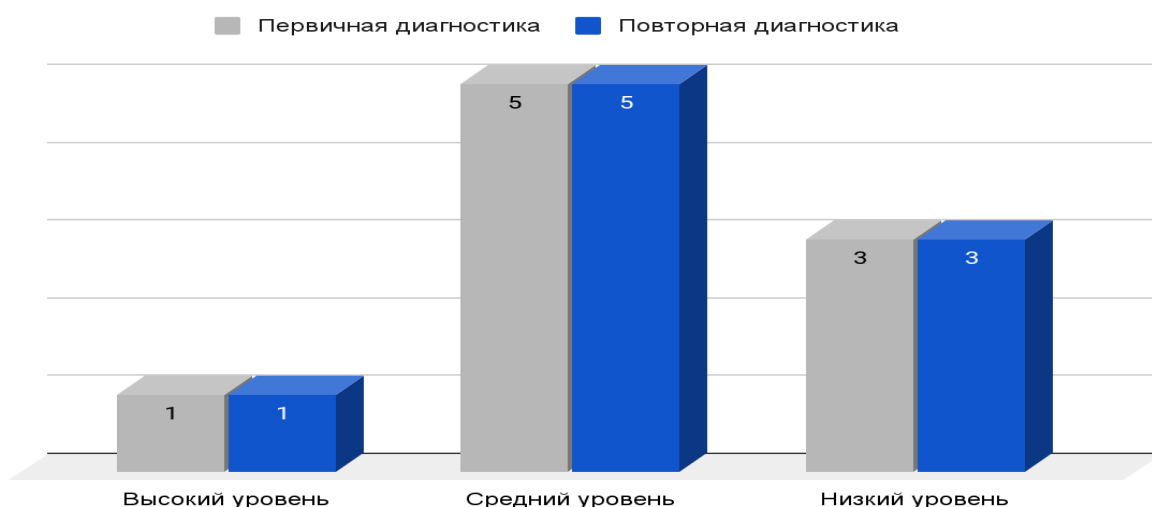


Рисунок 19 - Результаты первичной и повторной диагностики педагогов контрольной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)» (Шкала «Редукция профессиональных достижений»)

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов контрольной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) и «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)», мы отмечаем, отсутствие изменений.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов, мы констатируем снижение количества педагогов экспериментальной группы с признаками синдрома эмоционального выгорания. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у педагогов улучшилась эффективность в решении трудовых задач, а также стабилизировалось эмоциональное состояние.

Таким образом, опираясь на результаты экспериментального исследования, мы можем сделать вывод что, разработанная и реализованная нами система занятий, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что существует множество подходов отечественных и зарубежных психологов к пониманию синдрома эмоционального выгорания. Мы вслед за К. Маслач, под эмоциональным выгоранием понимаем физическое и эмоциональное истощение, вызванное стрессовыми ситуациями в рабочей деятельности. Синдром эмоционального выгорания можно разделить на три фазы: напряжение, сопротивление, истощение. Каждая фаза имеет уникальные симптомы, которые развиваются под большим количеством факторов окружающей среды (социально-демографические, личностные, организационные, социально-психологические), а также развитие зависит от индивидуальных особенностей человека.

Основными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания являются: нагрузка, психологическая атмосфера в коллективе, организация деятельности, кризисные периоды в профессии, отсутствие навыков эмоциональной саморегуляции. Для педагогов характерны: усталость, нарушение сна, недостаток эмоций, безразличие к партнеру по общению, ощущение беспомощности, некачественное исполнение рабочих обязанностей, падение интереса к саморазвитию, апатия, цинизм, низкая социальная и физическая активность, непонимание с окружающим, отсутствующая мотивация к саморазвитию, цикличность возникновения синдрома. Признаки проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов возможно сгруппировать в три группы: психофизические, социально-психологические, поведенческие.

Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания должна быть комплексной. Обобщая различные точки зрения, мы отмечаем, что эффективными методами для профилактики синдрома эмоционального выгорания являются следующие арт-терапевтические методы: музыкотерапия, изотерапия, игрофикация. Кроме того, для профилактики синдрома

эмоционального выгорания у педагогов целесообразно использовать методы эмоциональной саморегуляции, непрерывное образование, групповые методы (тренинговые, балинтовские группы).

Нами было проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов, на базе МБОУ «Новокаргинская СОШ № 5» среди педагогов от 25 до 50 лет. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко) и «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)»

Анализируя результаты экспериментального исследования, направленного на изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов, мы разделили испытуемых на две группы.

Контрольная группа включает в себя 9 педагогов (60%), из которых 1 педагог (10%) имеет сложившийся синдром, 4 педагога (45%) с признаками синдрома эмоционального выгорания, 4 педагога (45%) не подвержены влиянию синдрома эмоционального выгорания.

В экспериментальную группу вошли 6 педагогов (40%), из них: 1 педагог (15%) имеет синдром эмоционального выгорания, 3 педагогов (50%) проявляют симптомы синдрома эмоционального выгорания, 2 педагога (35%) не подвержены синдрому.

Мы разработали и апробировали систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Анализируя результаты повторной диагностики, направленной на изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов, мы констатируем снижение количества педагогов экспериментальной группы с признаками синдрома эмоционального выгорания. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у педагогов улучшилась эффективность в решении трудовых задач, а также стабилизировалось эмоциональное состояние.

Цель и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Филинь, 1996. – 256 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 358 с.
4. Жаркова, Е. С. Психологическая характеристика синдрома эмоционального выгорания учителей / Е. С. Жаркова, И. П. Иванова // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 11. – С. 187-191.
5. Кадиева, Р. И. Особенности эмоционального выгорания лиц, занятых в сфере преподавательской деятельности / Р. И. Кадиева, М. А. Магомедова, Х. М. Магомедова // Известия дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2019. – № 3. – С. 96-104.
6. Колузаева, Т. В. Эмоциональное выгорание : причины, последствия, способы профилактики / Т. В. Колузаева // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. – 2020. – № 1. – С. 122-130.
7. Кузнецова, М. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания деятельности педагогов / М. В. Кузнецова, Н. А. Приходько // Образование. Карьера. Общество. – 2015. – № 2. – С. 38-41.
8. Курбанова, Н. И. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, актуальность на сегодняшний день / Н. И. Курбанова // Молодежная наука как фактор и ресурс инновационного развития. – 2020. – № 1. – С. 28-36.
9. Левина, Е. В. Роль социальных технологий в профилактике развития синдрома профессионального выгорания педагогов / Е. В. Левина // Логопедия. – 2016. – № 1. – С. 47-56.
10. Мальгина, Л. Ф. Профилактика синдрома эмоционального выгорания

педагогов / Л. Ф. Мальгина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 1. – С. 356-359.

11. Мезенцева, О. И. Возможности коррекции синдрома эмоционального выгорания воспитателей ДОО средствами арт-терапии / О. И. Мезенцева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 3. – С. 157-160.

12. Мезенцева, О. И. Современные подходы к определению понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе / О. И. Мезенцева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 2. – С. 110-112.

13. Митина, С. В. Проблема эмоционального выгорания преподавателя высшего учебного заведения / С. В. Митина // Ученые записки крымского инженерно-педагогического университета. Серия : Педагогика. Психология. – 2017. – № 4. – С. 114-116.

14. Неретина, Т. Г. Музыкаотерапия и изотерапия как средство профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов / Т. Г. Неретина // Научно-методический электронный журнал концепт. – 2016. – № 15. – С. 301-305.

15. Николаева, А. А. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе / А. А. Николаева, В. С. Беляева // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 3. – С. 249-255.

16. Огольцова, Е. Г. Синдром эмоционального выгорания педагогов : теоретический аспект / Е. Г. Огольцова, Я. В. Рождественская // Danish scientific journal. – 2020. – № 37. – С. 68-70.

17. Орел, В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 3. – С. 90-101.

18. Пилипчук, Л. С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов ДОО, работающих с детьми с ОВЗ / Л. С. Пилипчук // Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : опыт, проблемы, перспективы. – 2018. – № 3. – С. 96-100.

19. Проничева, М. М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов (возрастной аспект) / М. М. Проничева // Мир науки. – 2018. – № 6. – С. 109-117.
20. Психология общения. Энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: https://communication_psychology.academic.ru/
21. Сайбулаева, Д. Г. Основы профилактики синдрома «Психологического выгорания» педагогов / Д. Г. Сайбулаева // Системные технологии. – 2014. – № 1. – С. 164-167.
22. Сатарова, Л. А. К вопросу о профилактике синдрома эмоционального выгорания педагога коррекционного учреждения / Л. А. Сатарова, Ю. Ю. Курбангалиева, К. С. Кулагина // Гуманитарные исследования. – 2014. – № 1. – С. 135-139.
23. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – Москва : Медгиз, 1960. – 255 с.
24. Серебрякова, Е. А. Влияние музыки на психофизическое состояние человека / Е. А. Серебрякова // Вестник Брянского государственного университета. – 2014. – № 1. – С. 258-263.
25. Скрипниченко, Л. С. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих в организациях общего и высшего образования / Л. С. Скрипниченко // Общество : социология, психология, педагогика. – 2019. – № 11. – С. 121-124.
26. Смирнова, Е. А. Возможности музыкотерапии как средства психопрофилактики и психокоррекции эмоционального выгорания учителей / Е. А. Смирнова // Музыкальная культура и образование : инновационные пути развития. – 2017. – № 2. – С. 112-114.
27. Смирнова, Е. А. Методические основы организации работы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов средствами музыкотерапии / Е. А. Смирнова // Музыкальная культура и образование : инновационные пути развития. – 2018. – № 3. – С. 139-141.

28. Соболев, В. В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / В. В. Соболев // Символ науки: международный научный журнал. – 2019. – № 1. – С. 121-125.
29. Сорокоумова, Г. В. Психологический тренинг как эффективный метод профилактики эмоционального выгорания педагогов / Г. В. Сорокоумова // Гуманизация образования. – 2019. – № 3. – С. 123-130.
30. Стебловская, А. В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе / А. В. Стебловская // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – № 1. – С. 140-146.
31. Тимошенко, А. В. Психологическая профилактика профессионального выгорания / А. В. Тимошенко // Научные достижения и открытия. – 2019. – № 1. – С. 205-209.
32. Угрюмова, Н. В. Ароматерапия как одно из средств профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Угрюмова // Наука и современность. – 2014. – № 29. – С. 136-139.
33. Удинкан, И. А. Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления / И. А. Удинкан, Н. Н. Величко // Психология профессиональной деятельности: проблемы, приемы, ресурсы. – 2019. – № 1. – С. 493-500.
34. Умаханова, Х. Ш. Особенности эмоционального выгорания педагогов / Х. Ш. Умаханова // Учитель создает нацию. – 2019. – С. № 4. – 540-542.
35. Усачева, Л. В. Мастер-класс «Игротека как метод профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов-психологов» / Л. В. Усачева // Научно-методический журнал поиск. – 2017. – № 4. – С. 91-92.
36. Фомин, А. В. Воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека и его творческий потенциал как компонент содержания музыкально-педагогического образования / А. В. Фомин, М. А. Александрова // Музыкальное искусство и образование. – 2018. – № 2. – С. 59-75.
37. Черных, А. А. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих в организациях общего и высшего

образования / А. А. Черных, Р. Д. Санжаева // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2017. – № 2. – С. 75-79.

38. Чиркова, Е. В. Диагностика уровня эмоционального выгорания будущих работников социальной сферы (по методике В.В. Бойко) / Е. В. Чиркова // Коммуникации в информационном обществе: проблемы и возможности. – 2017. – № 1. – С. 241-246.

39. Шибанова, Н. А. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности педагога общеобразовательной / Н. А. Шибанова // Дневники науки. – 2019. – № 4. – С. 39.

40. Щеглова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы / Г. С. Щеглова // Научно-методический электронный журнал концепт. – 2015. – № 8. – С. 56–60.

41. Maslach, C. Burnout: a social psychological analysis // The burnout syndrome: current research, theory, interventions. – 1982. – Vol. 11 – № 78. – P. 78-85.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Таблица А.1 - Результаты первичной диагностики эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко)

Код и номер исследуемого	Фазы (в баллах)			Сформированность синдрома	Сложившиеся симптомы проявления синдрома
	Напряжение	Резистенция	Истощение		
АА-1	0	40	24	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование
БА-2	25	44	12	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование, редукция профессиональных обязанностей
ВГ-3	3	44	30	Формируется 2-я фаза	Редукция профессиональных обязанностей
СВ-4	33	46	21	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование, эмоционально дезориентация
ДИ-5	54	94	76	Формируется 1-я фаза, сформированы 2-я и 3-я фаза	Неудовлетворенность собой, редукция профессиональных обязанностей, неадекватное реагирование, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность
СС-6	61	55	33	Сформирована 1-я фаза, формируется 2-я фаза	Тревога и депрессия, неадекватное реагирование

Продолжение таблицы А.1

ГГ-7	16	59	20	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование, эмоциональная дезориентация
АГ-8	15	25	29	Синдром не формируется	-
АН-9	8	20	8	Синдром не формируется	-
ЗП-10	37	85	68	Формируется 1-я фаза, сформированы 2-я и 3-я фаза	Тревога и депрессия, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональный дефицит, личностная отстраненность, неадекватное реагирование
ХО-11	5	54	20	Формируется 2-я фаза	Эмоциональная дезориентация, редукция профессиональных обязанностей
ВУ-12	12	25	16	Синдром не формируется	Редукция профессиональных обязанностей
ДО-13	22	20	2	Синдром не формируется	-
ИН-14	7	34	25	Синдром не формируется	-
ЮР-15	19	9	28	Синдром не формируется	-

Таблица А.2 - Результаты первичной диагностики эмоционального выгорания педагогов по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)»

Код и номер исследуемого	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	Системный индекс синдрома перегорания	Уровень
АА-1	13	3	40	0.18	Низкий
БА-2	23	5	38	0.29	Низкий
ВГ-3	6	1	47	0.07	Низкий
СВ-4	9	12	30	0.33	Средний
ДИ-5	36	24	24	0.67	Высокий
СС-6	17	4	32	0.28	Низкий
ГГ-7	8	5	32	0.23	Низкий
АГ-8	13	8	34	0.27	Низкий
АН-9	14	2	38	0.20	Низкий
ЗП-10	36	15	25	0.55	Высокий
ХО-11	21	11	35	0.35	Средний
ВУ-12	16	13	41	0.31	Средний
ДО-13	13	6	43	0.19	Низкий
ИН-14	17	12	39	0.31	Средний
ЮР-15	12	12	30	0.34	Средний

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Памятка для педагогов

«Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием»

1. Относитесь к жизни позитивно. Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию - измени ее, не можешь изменить обстоятельства - измени к ним отношение.
2. Ведите разумный образ жизни. Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.
3. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
4. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.
5. Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.
6. Высыпайтесь! Если нормальный режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом круге: стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.
7. Любите себя, или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
8. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
9. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
10. Находите время для себя, вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь. «Свободное время педагога - это корень, питающий ветви педагогического творчества», - писал В.А. Сухомлинский.
11. Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

12. Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
13. Научитесь жить с юмором. Смех - это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.
14. Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни!
15. Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма - это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами [33].

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Конспекты системы занятий по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание благоприятных условий для групповой работы.

Материалы и оборудование: ватман, карандаши (цветные), аудиоаппаратура.

1. Приветствие

Ознакомление с целью, планами и задачами профилактической работы.

2. Упражнение «Позиционирование»

Цель: актуализация представлений участников друг о друге.

Каждый участник представляется. После чего он перечисляет несколько важных и значимых, для него, характеристик своей личности.

3. Создание правил группы

Группа совместно с психологом разрабатывает правила, которые будут необходимо соблюдать. Например: проявление активности от каждого, концентрация на рабочем процессе, доверие и т.д.

К каждому правилу группа придумывает изображение. Оно должно быть минималистичное. Все изображения фиксируются на плакате и вывешиваются на каждом занятии в рабочем помещении.

Стоит также указать, что на этом этапе включается фоновая музыка. В качестве музыкального сопровождения выбраны оркестровые музыкальные произведения (Rise, Lost Light, Deep Stone Lullaby, Beyond Light, Reflection).

4. Упражнение «Нас с ним связывает...»

Цель: создание межличностных связей внутри группы.

Каждый участник вспоминает, что связывает его с каждым из присутствующих (желательно, чтобы это была мини история).

5. Рефлексия и прощание

Подведение итогов и краткое повторение всего занятия.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: изучение феномена синдрома эмоционального выгорания

Материалы и оборудование: фломастеры, мобильная доска.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Беседа о феномене синдрома эмоционального выгорания

Цель: получение и закрепление знаний о синдроме эмоционального выгорания.

Беседа строится следующим образом: задается вопрос, на который каждый участник группы отвечает, дополняет другого. В совместном обсуждении группа совместно находит ответ, который ясен и понятен каждому. Перед проведением этого занятия было установлено, что испытуемые мало информированы.

Психолог контролирует и координирует ход беседы. Доносит необходимую информацию, если возникают сложности (не позволяет беседе зайти в тупик). В ходе беседы необходимо ответить на следующие вопросы:

- Что такое синдром эмоционального выгорания?
- Что в себя включает синдром, из чего он состоит?
- Причины синдрома?
- Какие симптомы у синдрома?
- В чем специфика синдрома у педагогов?
- Какие последствия синдрома ждут сгорающего педагога?
- Опасен ли сгорающий педагог для обучающихся?

3. Ознакомление с памяткой (приложение Б)

4. Рефлексия и прощание

Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: устранение эмоционального напряжения, стимулирование межличностного взаимодействия.

Материалы и оборудование: карточки персонажей, игральные кости.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Ролевая настольная игра Тайна Короля

Игра представляет из себя квест, в котором каждый участник группы играет за персонажа (заранее придуманного мастером игры). Персонажи разные и имеют характеристики, снаряжения и особые умения. Игрокам необходимо решить определенную задачу (например, спасти принцессу), которую создал мастер игры. Мастер игры это ведущий, который описывает все происходящее, позволяет игрокам делать ход и задает основные параметры трудностей для игроков.

Ход игры строится следующим образом: мастер задает условия, после чего игроки принимают действия, но успешность выполнения действия зависит от базовых параметров персонажа и числа, которое выпадет на игровых костях. Мастер при каждом действии задает сложность (число от 1 до 20), и если игральная кость будет иметь число большей величины, то действие считается успешным. Если меньше, то действие считается невыполненным, что влечет за собой последствия. Так постепенно игроки решают различные задачи, продвигаются по квесту.

Сюжет игры предполагает наличие основных этапов (например, битва с монстром), но от решения игроков может сильно видоизменяться. Мастер игры на ходу создает условия, но придерживается примерного плана. Мастер игры не создает непроходимые условия, его главная задача сделать победу героев наиболее интересной.

Мы можем лишь описать основные моменты сюжета и героев, которые будут использоваться. Сюжет:

- Правителя земель зачаровали, героям необходимо решить как его расколдовать.
- Герои должны проникнуть в замок.
- Герои встречают различных персонажей в зависимости от того куда они попадут.
- Герои находят вход в подземелье.
- Герои сражаются со стражниками.
- Герои разрушают кристалл, который является источником зла.

Герои:

- **Благородный рыцарь.** Снаряжение: щит, меч, кольчуга, арбалет. Характеристики: сила+3, ловкость+1, выносливость+2, мудрость+0, интеллект-2, харизма+1.

- **Воин.** Снаряжение: кувалда, пергамент, кольчуга, обман. Характеристики: сила+3, ловкость+1, выносливость+1, мудрость-1, интеллект+2, харизма+1.

- **Эльф.** Снаряжение: большой рюкзак, кинжал, лук. Характеристики: сила+1, ловкость+3, выносливость+0, мудрость+0, интеллект+4, харизма-1.

- **Полурослик.** Снаряжение: кожаный доспех, меч, дымовая шашка. Характеристики: сила-1, ловкость+3, выносливость+0, мудрость+0, интеллект-1, харизма+2.

- **Маг.** Снаряжение: заклинание отвлечение, магический щит-купол, очарование. Характеристики: сила-1, ловкость+1, выносливость-2, мудрость+4, интеллект+3, харизма+2.

- **Стрелок.** Снаряжение: ружье, умение следопыта, бомба. Характеристики: сила+2, ловкость+1, выносливость+1, мудрость+0, интеллект+0, харизма-4.

На все время игры на фоне играет классическая музыка для приключенческого жанра игр и фильмов.

3. Рефлексия и прощание

Подведение итогов и анализ игры и ощущений от неё.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: изучение эффективных способов саморегуляции

Материалы и оборудование: мобильная доска, фломастеры, различные домашние предметы.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Упражнение «Мысленное созерцание»

Цель: гармонизация внутреннего состояния.

Участники группы, не прерываясь и не отвлекаясь на окружающее пространство, созерцают и внимательно понаблюдают за любым предметом в течение 3-4 мин., затем, закрыв глаза, участники воспроизводят образ в своей памяти во всех мельчайших подробностях. После этого, сравнивается «оригинал» с «копией». Упражнение необходимо повторить несколько раз.

3. Самопрограммирование

Цель: создание позитивных установок.

Психолог ознакомливает участников с тем, как необходимо образовывать позитивные установки, по отношению к себе.

Слова психолога: Каждый участник в прошлом достиг каких-либо высоких результатов в различных сферах жизни. Прошлые успехи это база для свершения новых высот. Чаще всего похвалы вы не дождетесь от окружающих. Поэтому важно поощрять себя самим. 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. Каждый участник похвалит сам себя, прямой сейчас.

Дополнительно к вышеописанному используйте следующее: повторение хороших, простых утверждений. Например:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

Другим вариантом этого выступает следующее: 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 с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

4. Способы активизации ресурсного состояния упражнение «Поплавок»

Цель: активизация личностных ресурсов.

Каждый участник представляет себя в бурном море. Море беспокойное и смывает все, что встретит. Участники представляют себя в роли поплавок. Поплавок уходит под воду, а затем снова появляется. Бурное море выступает символом участников жизнь. На поплавок накатывают волны невзгод, но он непотопляемы. Море, не одолевает поплавок, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и поплавок наполняется солнечными лучами удачи. Поплавок пережил очередной шторм в своей жизни и вышел победителем.

5. Управление дыханием

Цель: формирование навыков релаксации при помощи дыхания.

Каждый участник, сидя, расслабляет мышцы тела и сосредотачивается на дыхании. Насчет 1-2-3-4 делается медленно 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 насчет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания участники заметят, что их состояние стало заметно спокойней и уравновешенней

6. Упражнение на расслабление различных групп мышц

Цель: снятие мышечного напряжения.

Выполняет каждый участник группы. Участники занимают удобную позу, если есть возможность, закрывают глаза; дышат глубоко и медленно; проходятся внутренним взором по всему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и находят места наибольшего напряжения; стараются еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делают это на вдохе; чувствуют это напряжение; резко сбрасывают напряжение на выдохе; повторяют так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце чувствуется появление тепла и приятной тяжести.

7. Рефлексия и прощание

Подведение итогов, обсуждение всех возникающих чувств и состояний.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: формирование навыков релаксации

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши, аудиоаппаратура, проектор.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Упражнение «Планирование»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Каждый участник создает план сада или парка, в котором ему было бы приятно спокойно отдохнуть, совершить прогулку. Участники используют лист бумаги. Не ограничивают себя, могут использовать нереалистичные объекты.

3. Упражнение напряжение - расслабление

Цель: снятие мышечного напряжения.

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

4. Прослушивание музыкальных композиций (позитивного характера)

Цель: гармонизация психологического состояния.

В рабочем помещении проигрываются музыкальные композиции (классические в основной массе). Участники занимают удобные и комфортные позы. Во время звучания музыки, на экран выводятся различные изображения природы. Участники могут закрыть глаза и использовать собственные образы.

5. Рефлексия и прощание

Подведение итогов, обсуждение возникающих чувств и состояний.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: создание условий для позитивного восприятия себя

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Упражнение «Реалистичеcкий автопортрет»

Цель: создание образа собственного Я

Каждому участнику необходимо нарисовать автопортрет, соответствующий реальности, обращая внимание на детали.

3. Упражнение «Мои профессиональные роли»

Цель: акцентирование внимания на достижения личности в профессии.

Каждому участнику необходимо изобразить себя и свои роли в профессиональном амплуа в любой художественной форме. Рассказать о них в группе.

4. Упражнение «Мой хозяин...»

Цель: развитие умения оценивать себя со стороны других.

Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки один из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней.

5. Рефлексия и прощание

Подведение итогов, обсуждение всех возникающих чувств и состояний. Каждый участник, повторяет для всех, какой он.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Материалы и оборудование: листы А4, цветные карандаши, аудиоаппаратура.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Упражнение «Работа с внутренним конфликтом»

Цель: осознание актуального психологического состояния.

Каждый участники изображает «внутренний» конфликт в абстрактно-символической форме или метафорическом виде. Возможно «озвучивание» различных сторон «внутреннего» конфликта путем составления монологов или диалогов между ними.

3. Упражнение «Трансформация»

Цель: создание тенденции к позитивному мышлению.

Участники вспоминают и кратко изображают ситуацию, которая носит негативный характер. После чего дополняют изображения и превращают эту ситуацию в позитивную. Никаких ограничений не предусмотрено.

4. Упражнение «Что со мной?»

Цель: осознание актуального психологического состояния.

Психолог ознакомливает участников с тем, как необходимо мониторить эмоциональные состояния.

Слова психолога: Во-первых, периодически спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?». При этом начинайте с самых простых для распознавания базовых состояний: радости, печали, гнева или страха. Для этого поставьте себе на каждый день два-три напоминания. Когда они срабатывают, отвечайте на вопрос: «Что я испытывал за секунду до этого?»

Во-вторых, научитесь определять источник эмоции и степень ее интенсивности. Для этого ведите таблицу со следующими данными: день, время, эмоция, ее интенсивность, ее причина.

5. Упражнение личность в музыке

Цель: формирование умения распознавать различия в восприятии эмоций других людей.

Участники прослушают композиции различного рода (с разным эмоциональным настроением). Во время прослушивания каждый записывает, что выражает эта музыка, как бы выглядела музыка если бы была человеком. После прослушивания всех композиций, каждый рассказывает всем, какие люди получились у него. После демонстрации всех, обсуждается насколько похожи люди, которые были написаны по одной композиции. Какие они получились и почему они у всех разные или одинаковые.

6. Рефлексия и прощание

Подведение итогов, обсуждение всех возникающих чувств и состояний.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: создание условий для поддержки.

Материалы и оборудование: отсутствуют.

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга. Оглашаются планы на занятие и краткое его содержание.

2. Балинтовская группа

Цель: создание условий для понимания проблем во взаимодействии учителей с учениками.

Группа обсуждает несколько случаев, которые будут вынесены непосредственно в момент проведения занятия. Группа акцентируется на процессе взаимодействия учителя в процессе его деятельности, участники в ходе обсуждения способны расширить границы представлений о ситуации, о возможности действий.

3. Рефлексия и прощание

Подведение итогов всей профилактической работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Таблица Г.1 - Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов контрольной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко)

Код и номер исследуемого	Фазы (в баллах)			Сформированность синдрома	Сложившиеся симптомы проявления синдрома
	Напряжение	Резистенция	Истощение		
БА-2	28	42	10	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование, редукция профессиональных обязанностей
ВГ-3	5	40	30	Формируется 2-я фаза	Редукция профессиональных обязанностей
СС-6	65	52	30	Сформирована 1-я фаза, формируется 2-я фаза	Тревога и депрессия, неадекватное реагирование
ГГ-7	14	58	19	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование, эмоциональная дезориентация
АН-9	7	26	10	Синдром не формируется	-
ЗП-10	40	91	66	Формируется 1-я фаза, сформированы 2-я и 3-я фаза	Тревога и депрессия, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональный дефицит, личностная отстраненность, неадекватное реагирование
ВУ-12	9	30	16	Синдром не формируется	Редукция профессиональных обязанностей
ДО-13	20	20	15	Синдром не формируется	-
ЮР-15	19	20	25	Синдром не формируется	-

Таблица Г.2 - Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор - В. В. Бойко)

Код и номер исследуемого	Фазы (в баллах)			Сформированность синдрома	Сложившиеся симптомы проявления синдрома
	Напряжение	Резистенция	Истощение		
АА-1	0	17	14	Синдром не формируется	-
АГ-8	4	12	20	Синдром не формируется	-
ХО-11	3	37	21	Формируется 2-я фаза	Редукция профессиональных обязанностей
СВ-4	25	40	22	Формируется 2-я фаза	Неадекватное реагирование
ДИ-5	45	80	71	Формируется 1-я фаза, сформированы 2-я и 3-я фаза	Неудовлетворенность собой, редукция профессиональных обязанностей, неадекватное реагирование
ИН-14	7	26	19	Синдром не формируется	-

Таблица Г.3 - Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов контрольной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)»

Код и номер исследуемого	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	Системный индекс синдрома перегорания	Уровень
БА-2	25	7	31	0.30	Низкий
ВГ-3	8	3	41	0.13	Низкий
СС-6	12	8	36	0.19	Низкий
ГГ-7	10	6	28	0.27	Низкий
АН-9	14	6	34	0.20	Низкий
ЗП-10	36	16	19	0.60	Высокий
ВУ-12	18	9	40	0.33	Средний
ДО-13	9	7	42	0.18	Низкий
ЮР-15	11	9	28	0.36	Средний

Таблица Г.4 - Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов экспериментальной группы по методике «Опросник на «выгорание» МВІ (авторы - К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)»

Код и номер исследуемого	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	Системный индекс синдрома перегорания	Уровень
АА-1	3	5	40	0.19	Низкий
АГ-8	11	6	39	0.21	Низкий
ХО-11	16	8	37	0.25	Низкий
СВ-4	6	9	37	0.30	Средний
ДИ-5	29	19	18	0.59	Высокий
ИН-14	12	7	40	0.22	Низкий

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ–
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
Басалаева Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
« 05 » 06 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

**ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

Руководитель	<u>Басалаева</u> подпись, дата	<u>зав. каф., канд. психол. наук</u> должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>В.В.</u> подпись, дата		<u>В.В. Бурак</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов».

Консультанты
по разделам:

_____	_____	_____
Наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
Наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер


подпись, дата

Т.В. Казакова
инициалы, фамилия

му
пром
авт
ект
дач
онн
тву
ния
сте
сти
йск
ове
ани
ьта
ак
К
ро
га
бл
то
кт
ль
Г
Ме
Н