

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии

факультет

Психологии развития личности

Кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У  
УЧИТЕЛЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ  
УСЛОВИЯХ

тема

Руководитель



подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

А.В. Туговикова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Психологии развития личности

Кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У  
УЧИТЕЛЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ  
УСЛОВИЯХ

тема

Работа защищена « 18 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК

  
подпись

И.О. Логинова

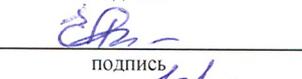
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

  
подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

  
подпись

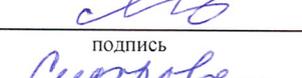
Л.И. Ермушева

инициалы, фамилия

  
подпись

Н.П. Кириченко

инициалы, фамилия

  
подпись

С.В. Митросенко

инициалы, фамилия

  
подпись

Е.Н. Сидорова

инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

А.В. Туговикова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях» содержит 68 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 4 таблицы, 18 рисунков, 2 приложения.

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ, РЕЗИСТЕНЦИЯ, ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ, РЕДУКЦИЯ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ, СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ УСЛОВИЯ.**

В последние годы все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме эмоционального сгорания или выгорания работников. Профессия учителя отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и наиболее подвержена влиянию эмоционального выгорания.

Цель работы: изучение синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях, и его профилактика.

Сопоставив результаты исследования, мы пришли к выводу, что у педагогов, проживающих в городской местности, синдром «выгорания» проявляется чаще, в отличие от педагогов, проживающих в сельской местности. У педагогов с признаками эмоционального выгорания исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. С целью профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов нами была составлена программа «Педагогическая разгрузка». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий является эффективным средством профилактики синдрома эмоционального выгорания у учителей.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях.....	9
1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, факторы, симптомы, стадии.....	9
1.2 Специфика проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях.....	15
1.3 Рекомендации для профилактики эмоционального выгорания у учителей.....	22
2 Экспериментальное изучение синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях и его профилактика.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Программа, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у учителей: содержание, цели и задачи.....	40
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	45
Заключение.....	61
Список использованных источников.....	64
Приложение А.....	68
Приложение Б.....	72

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме эмоционального сгорания или выгорания работников. В обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально обусловленных состояний.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек - человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального выгорания. Современный учитель призван решать задачи, требующие больших усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета - все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю. Ведь от здоровья учителя во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и субъективных) вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой

относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

В связи с актуальностью проблемы **цель исследования** – изучение синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях, и его профилактика.

**Объект исследования** — синдром эмоционального выгорания.

**Предмет исследования** — синдром эмоционального выгорания у педагогов, проживающих в различных социокультурных условиях, и его профилактика.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоционального выгорания.

2. Охарактеризовать специфику проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях.

3. Организовать и провести экспериментальное исследование, направленное на изучение синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях.

4. Разработать и реализовать программу для учителей, имеющих признаки эмоционального выгорания, определить ее эффективность.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические методы: тестирование («Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, опросник «Профессиональное выгорание» (MBI), разработан К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

3. Методы качественного и количественного анализа.

**Методологическая основа исследования** представлена трудами отечественных психологов, посвященных проблеме эмоционального выгорания (Бойко В.В., Водопьянова Н.Е., Маркова А.К., Митина Л.М., Решетова Т.В.,

Форманюк Т.В.), профессионального выгорания (Маслач К., Митина Л.М., Орленко С., Филина С., Чувашова И.А.), а также трудами зарубежных психологов (Гринберг Д., Селье Г.), посвященных данной проблеме.

Результаты исследования были представлены на конференциях и конкурсах разного уровня: Всероссийском заочном конкурсе «Юность. Наука. Культура» в секции «Педагогика и психология» (Обнинск, 2014); международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал» (Красноярск, 2014); II-й Международной научно-практической конференции ученых, специалистов в области психологического здоровья и студентов психологических факультетов «Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал» (Красноярск, 2015); Всероссийском конкурсе «Лучшая научная статья» в номинации «Психологические и медицинские науки» (Киров – Челябинск, 2015); внутривузовской конференции (Лесосибирск, 2016). По теме работы опубликовано 6 статей.

#### **Экспериментальная база исследования**

Экспериментальное исследование проведено на базе МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска», МКОУ «Абалаковская СОШ №1». Выборка представлена учителями в возрасте 24 - 56 лет в количестве 40 человек, стаж работы – 1 - 34 года.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что полученные данные могут привлечь внимание психологов к проблеме эмоционального выгорания педагогов. Эти данные также могут быть использованы в целях прогнозирования, профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания учителей. В работе представлена программа «Педагогическая разгрузка», направленная на профилактику и преодоление синдрома эмоционального выгорания.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 источников, и приложений. В работе содержится 4 таблицы и 18 рисунков. Общий объем составляет 67 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

## 1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, факторы, симптомы, стадии

Термин «синдром выгорания личности» ввел в 1974 году американский психолог Х. Дж. Фрейденбергером, и поначалу он использовался для характеристики психологического состояния людей, чья работа связана с интенсивным, тесным общением с клиентами, эмоциональным перенапряжением. Под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности.

Большой вклад в становление данного синдрома психологического переутомления внесла американский психолог К. Маслач [20]. Именно она впервые ввела данный термин в практику, касательно профессиональной деятельности врачей. К. Маслач определила «выгорание» как реакцию, стресс, связанный с работой, приводящий к эмоциональному отдалению от клиента, негуманному отношению к нему, снижению эффективности в работе [20].

В.В. Бойко, К. Маслач, Л.М. Митина, С. Орленко, Г. Селье и С. Филина отождествляют эмоциональное выгорание с профессиональным выгоранием, и мы вслед за этими авторами будем придерживаться этого же понятия. Согласно Г. Селье, эмоциональное выгорание, по существу, это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома - стадия истощения [27]. Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них, считал Д. Гринберг [12]. В соответствии с взглядом К. Маслач, «синдром выгорания» рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностных коммуникациях [20].

В.В. Бойко в своей книге «Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении» (Санкт-Петербург, 1999. 105 с.) дает следующее определение эмоционального выгорания – «это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравматические воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще – профессионального поведения» [6]. С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой – выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с людьми. «СЭВ (синдром эмоционального выгорания) - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы». В качестве синонима синдрома эмоционального выгорания, В.В. Бойко использует термин «синдром психического выгорания» [5].

По мнению Н.Е. Водопьяновой, эмоциональное выгорание - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней эффективности [11].

Раскроем факторы, влияющие на возникновение эмоционального выгорания.

После того как феномен стал общепризнанным, закономерно возник вопрос о факторах, способствующих развитию или, наоборот, тормозящих его. Традиционно они группировались в два больших блока, особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Чаще эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Например, В.В. Бойко выделяет ряд внешних и внутренних

факторов предпосылок, провоцирующих эмоциональное выгорание: группа организационных (внешних) факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы, социально-психологические условия деятельности; к внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, он относит следующие факторы: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности [5]. А Т.В. Форманюк выделяет личностные, ролевые и организационные факторы [33]. К этому перечню можно добавить факторы, выделенные Т.В. Решетовой:

- неэмоциональность или неумение общаться;
- алекситимия во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения), всегда связано с тревогой;
- трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой (трудоголик чаще всего прикрывает темпом свою профессиональную несостоятельность);
- люди без ресурсов (социальные связи, родственные связи, любовь, профессиональная состоятельность, экономическая стабильность, цель, здоровье и т.д.) [26].

Причинами эмоционального выгорания у людей, работающих в организации, выступают постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве; чрезмерные, невыполнимые требования к работникам; передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала [23].

Ниже опишем симптомы эмоционального выгорания.

К. Маслач условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические [20]. По мнению автора, к

физическим симптомам относятся: усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, одышка, бессонница.

К поведенческим и психологическим симптомам относятся такие факторы как: работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше, профессионал рано приходит на работу и остается надолго, поздно появляется на работе и рано уходит, берет работу на дом, чувство неосознанного беспокойства, чувство скуки, снижение уровня энтузиазма, чувство обиды, чувство разочарования, неуверенность, чувство вины, чувство неостребованности, легко возникающее чувство гнева, раздражительность, человек обращает внимание на детали, подозрительность, чувство всемогущества (власть над судьбой пациента), ригидность, неспособность принимать решения, дистанционирование от пациентов и стремление к дистанционированию от коллег, повышенное чувство ответственности за пациентов, растущее избегание, общая негативная установка на жизненные перспективы, злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками [20].

Симптомы эмоционального выгорания у людей, работающих в организации: сниженная мотивация к труду, слишком частые «перекуры» и «чайные» перерывы (более 30% от общего объема рабочего времени); неадекватно повышенная текучесть кадров (от 100% и более в год, то есть в течение года увольняются практически все сотрудники, а некоторые работают меньше года); профессиональная зависимость персонала от руководителей, которая проявляется либо в повышенном и неадекватном критическом отношении к управлению, либо в чувстве беспомощности без активной помощи со стороны руководства; слишком высокая конфликтность персонала и тяжелая атмосфера в компании [23].

С точки зрения К. Маслач можно выделить три стадии эмоционального выгорания [20]:

Первая стадия - эмоциональное истощение:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: «вроде бы все пока нормально, но...скучно и пусто на душе»;

- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

Вторая стадия – деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к ученикам (клиентам)):

- Возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников – вначале это с трудом сдерживаемая апатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение учителя – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия - редуцирование личных достижений проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже собственной жизни. Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощущается холод в его душе.

Раскроем особенности поведения человека на каждой из стадий эмоционального выгорания.

Так, у человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Эти признаки и симптомы проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерыва в работе.

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер, и труднее поддаются коррекции. Профессионал может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных.

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, а профессиональная помощь может не давать быстрого облегчения. Профессионал может подвергать сомнению ценность своей работы, профессии и жизни как таковой.

По мнению К. Маслач существует три следствия эмоционального выгорания:

- Снижение самооценки. «Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаянье;
- Одиночество. Люди, страдающие от эмоционального сгорания. Не в состоянии установить нормальный контакт с учениками. Преобладают объект - объектные отношения.
- Эмоциональное истощение. Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводит к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и др. [20].

Таким образом, обобщая точки зрения В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, К. Маслач, Г. Селье, под синдромом эмоционального выгорания мы понимаем процесс, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека, в тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере.

## **1.2 Специфика проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях**

И.А. Чувашова отмечала, что «синдром эмоционального выгорания - профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителя, социальные работники, психологи, менеджеры, врачи, журналисты, бизнесмены и политики, - всех, чья деятельность невозможна без общения» (Взаимосвязь эмпатии и профессионального выгорания в профессиях типа «человек-человек» на разных стадиях профессионализации. Новосибирск, 2009. С. 104–106) [38]. Автор выделяет следующие закономерности, которые объясняют причины появления данного синдрома в определенных профессиях.

Во-первых, эмоциональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, полицейские и т. п. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники - интроверты, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания»

отрицательных переживаний во внешнюю среду. У этой проблемы несколько характерных признаков [38]:

- выгорание подразумевает эмоциональное истощение. Люди с эмоциональным выгоранием устают, становятся напряжёнными, апатичными. Неудачи на работе мгновенно отражаются на характере, человек с синдромом выгорания становится более конфликтным, раздражительным, обижаясь на любое, даже самое незначительное замечание или шутку.

- другой характерный признак трудового выгорания - деперсонализация, или уход от других: человек рушит все свои связи, оказываясь в одиночестве, один на один с нарастающим как снежный ком клубком проблем. У работника с синдромом профессионального выгорания на работе резко понижается самооценка. Эти работники не в состоянии заботиться о своих клиентах и относятся к ним безразлично, плохо выполняют работу и ощущают беспомощность, отчаяние или злость.

Во-вторых, синдрому эмоционального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт, связанный с работой. Чаще всего как в России, так и за рубежом это - женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также «прессинг» в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

В-третьих, эмоциональному выгоранию подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

В России к этой группе относятся, прежде всего, люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста. Кроме того, в этой группе находятся работники, занимающие

на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

В-четвертых, синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность.

Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы эмоционального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

В-пятых, синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах [38].

В контексте нашей работы мы рассматриваем городскую и сельскую местность как различные социокультурные условия.

Известный российский социолог А.С. Ахиезер определил социокультурные условия «как совокупность взаимосвязанных экономических, социальных и культурных отношений, наличие и содержание которых позволяет соответствующим образом отвечать на требования общества и не только продуктивно действовать, но и саморазвиваться, самоорганизовываться, обновляться, изменяться и влиять на социальные процессы». Он отмечал, что «в социокультурных условиях существуют определенные барьеры в профессиональной деятельности педагога, которые блокируют его коммуникативную активность в системе переподготовки и повышения квалификации, что создает субъективно-объективный стресс - эмоциональное напряжение, которое в результате повышает риск развития эмоционального выгорания» (Ахиезер А.С. Специфика социокультурных конфликтов в России. Омск, 2012. С. 20–30) [1].

А также А.С. Ахиезер выделял следующие критерии, отличающие город от сельской местности: открытость города, его влияние на новые территории, переход сознания к понятийно-категориальным формам, конкретизация знаний, повышение эффективности форм деятельности людей, изменение контроля общества над личностью, город как урбанизированная территория, постоянно усложняющая картину территориально закрепленных социокультурных связей, активность людей, двойственный характер города: приспособляемость к среде и одновременно ее реконструкция [1].

Как отмечает З.М. Миннахметов, «город и село отличают разные уровни сложности, принципы социальной организации и регуляции коллективной жизни людей, отличные друг от друга варианты и результаты работы адаптационных механизмов, коммуникативных каналов, моделей социокультурной модернизации. Ко всем вышеперечисленным бытовым и социокультурным отличиям добавляются еще несколько: различные типы досуга, проблема занятости и связанная с этим безработица населения в сельской среде, различная структура питания и т.п.» (Миннахметов З.М. Российское село: новые тенденции развития в условиях трансформирующегося общества. Казань, 2013. 24 с.) [21].

По мнению М.А. Фризен и А.Б. Козловой, учитель, развивающийся в пространстве города, все больше отдаляется от культурного контекста, сохраняющегося в селе, и живет в специфической городской культуре – культуре достижений, конкуренции, инноваций. Исконная культура, еще сохраняющаяся в селе, становится отдаленной от современного городского педагога. Сам ход жизни, ее цели и смысл различны у педагогов города и села. В частности, городской и сельский учитель, вероятно, принципиально по-разному воспринимают течение жизни, разным содержанием наполняют прошлое, настоящее и будущее. Особенности сельского школьного коллектива, по мнению авторов, являются: открытость и эмоциональная близость людей, верность культурным традициям, чувство коллективизма,

нравственность, дружелюбность. В то же время, для городских педагогов характерными явлениями выступают: «эмоциональная отчужденность», малая глубина межличностных взаимоотношений, «эмоциональное уединение» (нежелание вступать в контакт с незнакомым), городские состояния (аномия, апатия, вовлеченность, «звуковое опьянение» и т.п.), городской стресс, который формируется благодаря негативным факторам (шум, вибрации, загрязненность, многолюдие, повышенная этажность и прочее), «неулыбчивость» по сравнению с сельскими, «обезличенность», психическая напряженность и переутомление от массового общения и «транспортной усталости» [34].

В связи с этим, существуют отличные друг от друга феномены городского и сельского образа жизни, дающие основание предполагать наличие различий в формировании группового сознания и групповых представлений у жителей села и города, в частности, различий в восприятии времени. Представления о времени у городских педагогов связаны с индивидуальностью целей и активным стремлением их реализовать, с локализованностью активности в настоящем. Представления о времени у педагогических работников села характеризуются цикличностью, связанностью со значимостью культурных норм, традиций и характера межличностного общения [34].

С меньшим риском для здоровья и менее выраженным снижением эффективности синдром эмоционального выгорания переживают педагоги, которые характеризуются следующими особенностями, описанными ниже [32].

В первую очередь, это учителя, имеющие хорошее здоровье и сознательно, целенаправленно заботящиеся о своем физическом состоянии (они постоянно занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни). Это работники, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Необходимо также подчеркнуть, что эмоциональное выгорание меньше касается учителей, имеющих опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях.

Если говорить о характере таких людей, то необходимо выделить такие индивидуально-психологические особенности, как высокая подвижность, открытость, общительность, самостоятельность и стремление опираться на собственные силы.

Наконец, важной отличительной чертой учителей, устойчивых к эмоциональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще [32].

К профессиональным факторам риска относят "помогающие", альтруистические профессии (врачи, медицинские сестры, учителя, продавцы, социальные работники, психологи, священнослужители) [38].

Распространенность синдрома эмоционального выгорания: среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих), как мы уже отметили врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов [14].

По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми [22].

В.В. Бойко приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно - сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевание сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Невротические

расстройства выявились в 60-70% случаев. Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь и психологического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. В целях экономии своих энергоресурсов многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и обречены на эмоциональное выгорание [6].

По мнению А.К. Марковой, для работы учителя характерны информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия, и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [19].

Таким образом, существуют отличные друг от друга феномены городского и сельского образа жизни, дающие основание предполагать наличие различий в формировании группового сознания и групповых представлений у жителей села и города. Особенности сельского школьного коллектива являются: открытость и эмоциональная близость людей, верность культурным традициям, чувство коллективизма, нравственность и дружелюбность. Учитель, развивающийся в пространстве города, все больше отдаляется от культурного контекста, сохраняющегося в селе, и живет в специфической городской культуре – культуре достижений, конкуренции, инноваций. Для них характерными явлениями выступают: «эмоциональная отчужденность», малая глубина межличностных взаимоотношений, «эмоциональное уединение» (нежелание вступать в контакт с незнакомым), городской стресс, психическая напряженность и переутомление от массового общения и «транспортной усталости».

### 1.3 Рекомендации для профилактики эмоционального выгорания у учителей

Профилактические и коррекционные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его коррекции. Для организаций социального профиля, где нередко скапливается большой круг проблем, связанных с выгоранием, характерны часто явные и неявные конфликты между сотрудниками, сотрудниками и администрацией, высокая текучесть кадров, неблагоприятный психологический климат. Поддержка принципов командного подхода в работе позволяет разрешить ряд проблем.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора:

- Снятие рабочего напряжения.
- Повышением профессионального уровня, в первую очередь регулярным обучением.
- Правильной организацией работы персонала. Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки.
- Необходимо обратить внимание на улучшение условий труда - характер складывающихся взаимоотношений в коллективе.
- Отработкой личных проблем [13].

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания Е. С. Бардакова рекомендует следующее:

- а) организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
- б) оптимизация режима работы и отдыха;
- в) обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;

d) привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения [4].

А также в целях противостояния выгоранию предложены советы, рекомендованные ректором Северного медицинского университета, одним из ведущих психиатров России, академиком РАМН П. Сидоровым, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;
- используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);
- вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем [29].

Н.К. Смирнов предлагает следующие меры для препятствия развития синдрома эмоционального выгорания и повышения стрессоустойчивости организма:

1) Регулярный отдых, баланс «работа — досуг». «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).

2) Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 мин). Необходимость физических упражнений как пути выхода энергии, накапливающейся в результате стресса. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.д.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

3) Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс (от 6 до 10 ч, в среднем — 7–8 ч). Если наблюдается недостаточная продолжительность сна, можно порекомендовать лечь на 30–60 мин раньше и контролировать результат через несколько дней.

4) Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Организация своей работы: частые короткие перерывы в работе (например, по 5 мин каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переедать по вечерам. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.

5) Делегировать ответственность (разделять ответственность за результат деятельности с учениками, родителями). Выработка умения говорить «нет». Те

люди, которые придерживаются позиции «чтобы что-то было сделано хорошо, надо делать это самому», напрямую идут к «выгоранию».

6) Наличие хобби (спорт, культура, природа), позволяющий снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть (например, живопись, а не автогонки).

7) Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения. Действия по изменению стрессогенной ситуации [31].

В заключение хочется отметить, что опасность СЭВ заключается в том, что ему свойственно очень быстро прогрессировать. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, психические отклонения и многое другое. Таким образом, не надо забывать о рекомендациях, которые выдвигают психологи и врачи, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование, направленное на изучение уровня эмоционального выгорания педагогов, было организовано нами на базе МКОУ «Абалаковская СОШ №1» и МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска». Выборка представлена учителями в возрасте 24 - 56 лет в количестве 40 человек, стаж работы – 1 - 34 года.

Экспериментальное исследование осуществлялось в несколько этапов:

1. Подбор диагностического инструментария; проведение констатирующего эксперимента; анализ полученных результатов (сентябрь – ноябрь 2015 г.).

2. Составление и реализация коррекционной программы «Педагогическая разгрузка» для педагогов с признаками эмоционального выгорания (декабрь 2015 г. – март 2016 г.).

3. Повторное диагностическое обследование педагогов с целью оценки результативности профилактики эмоционального выгорания по программе «Педагогическая разгрузка» (апрель 2016 г.).

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания педагога» (автор - В.В. Бойко), опросник «Профессиональное выгорание» (МВІ) (авторы - К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой).

Ниже охарактеризуем содержание данных методик.

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

Цель исследования: определение степени выраженности той или иной фазы эмоционального выгорания у педагогов.

Стимульный материал методики диагностики уровня эмоционального выгорания педагога состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «Напряжение», «Резистенция», «Истощение».

«Напряжение»: переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; «Загнанность в клетку»; тревога и депрессия.

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

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

Интерпретация результатов по методике В.В. Бойко. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;
- 37 - 60 баллов - фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза [6].

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

Цель исследования: определение степени сформированности той или иной стадии профессионального выгорания.

Опросник на выгорание (МВІ) позволяет выделить следующие 3 стадии профессионального выгорания: «Эмоциональное истощение» (9 утверждений), «Деперсонализация» (5 утверждений), «Редуцирование личных достижений» (8 утверждений).

Первая стадия - «Эмоциональное истощение»:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: «вроде бы все пока нормально, но...скучно и пусто на душе».

- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

Вторая стадия – «Деперсонализация» (тенденция развивать негативное отношение к ученикам (клиентам)):

- Возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них.

- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников – вначале это с трудом сдерживаемая апатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение учителя – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

Третья стадия - «Редуцирование личных достижений»: проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других. Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже собственной жизни. Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его

глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощущается холод в его душе.

Интерпретация результатов по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» - максимальная сумма баллов – 54:

Низкий уровень: 0 – 16.

Средний уровень: 17 – 26.

Высокий уровень: 27 и больше.

«Деперсонализация» - максимальная сумма баллов – 30:

Низкий уровень: 0 – 6.

Средний уровень: 7 – 12.

Высокий уровень: 13 и больше.

«Редукция личных достижений» - максимальная сумма баллов – 48:

Низкий уровень: 39 и больше.

Средний уровень: 38 – 32.

Высокий уровень: 31 и меньше.

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем больше профессиональное «выгорание» [10].

Анализируя результаты, полученные по методике В.В Бойко, мы отмечаем, что у 35% (7 чел.) испытуемых сельской школы проявляются признаки эмоционального выгорания (см. таблицу 1).

Характеризуя результаты, полученные при диагностике по данной методике, отмечаем, что у 15% учителей, проживающих в сельской местности. Это свидетельствует о том, что фаза «Напряжение» сформирована,

эмоциональное выгорание начинает прогрессировать в данной выборке, так как данная фаза считается предвестником рассматриваемого нами синдрома.

Таблица 1 – Результаты исследования признаков эмоционального выгорания у учителей МКОУ «Абалаковская СОШ №1»

Испытуемые	Фаза «Напряжение»		Фаза «Резистенция»		Фаза «Истощение»	
	Балл	Степень сформир.	Балл	Степень сформир.	Балл	Степень сформир.
1	45	в стадии формир.	54	в стадии формир.	29	фаза не сформир.
2	19	фаза не сформир.	28	фаза не сформир.	8	фаза не сформир.
3	20	фаза не сформир.	37	в стадии формир.	29	фаза не сформир.
4	39	в стадии формир.	61	сформир. фаза	51	в стадии формир.
5	19	фаза не сформир.	57	фаза не сформир.	21	фаза не сформир.
6	37	в стадии формир.	27	фаза не сформир.	18	фаза не сформир.
7	18	фаза не сформир.	23	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
8	20	фаза не сформир.	28	фаза не сформир.	36	фаза не сформир.
9	5	фаза не сформир.	34	фаза не сформир.	8	фаза не сформир.
10	18	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.	15	фаза не сформир.
11	14	фаза не сформир.	29	фаза не сформир.	34	фаза не сформир.
12	20	фаза не сформир.	13	фаза не сформир.	26	фаза не сформир.
13	36	фаза не сформир.	18	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.
14	27	фаза не сформир.	27	фаза не сформир.	6	фаза не сформир.
15	21	фаза не сформир.	19	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
16	17	фаза не сформир.	32	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.
17	12	фаза не сформир.	19	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
18	16	фаза не сформир.	29	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
19	11	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.
20	24	фаза не сформир.	13	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.

Анализируя результаты, делаем вывод, что фаза «Резистенция» у 15% сельских педагогов является сформированной. Из этого следует, что

преподаватель осознанно или неосознанно стремится восстановить психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

Интерпретируя данные, полученные при диагностике по методике В.В. Бойко, отмечаем следующее: фаза «Истощение» сформирована у 5% педагогов сельской местности. Это указывает на то, что у меньшинства педагогов в сельской местности происходит падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома "выгорания", прослеживается, что у педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1» сформированной фазой является «Резистенция», или сопротивление. Из этого следует, что испытуемые сельской школы сопротивляются профессиональному стрессу путём ограждения себя от стрессовых ситуаций и неприятных впечатлений.

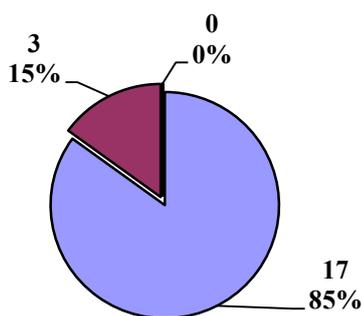
Проанализировав результаты, полученные по результатам обследования педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» по методике В.В. Бойко, мы обнаружили, что у 60% (12 чел.) испытуемых, проживающих в городской местности, проявляются признаки эмоционального выгорания (см. таблицу 2).

Характеризуя результаты, полученные при диагностике педагогов по данной методике, отмечаем, что у 20% преподавателей городской местности фаза «Напряжение» в стадии формирования. Это свидетельствует о том, что эмоциональное выгорание в данной выборке более прогрессирует, так как данная фаза считается предвестником рассматриваемого нами синдрома, в отличие от педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1» (в данной выборке фаза «Напряжение» сформирована у 15%). Результаты степени сформированности фазы «Напряжение» у педагогов, проживающих в разных социокультурных условиях, а именно в городской и сельской местности, наглядно представлены на рис. 1.

Таблица 2 – Результаты исследования признаков эмоционального выгорания у учителей МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска»

Испытуемые	Фаза «Напряжение»		Фаза «Резистенция»		Фаза «Истощение»	
	Балл	Степень сформир.	Балл	Степень сформир.	Балл	Степень сформир.
1	38	в стадии формир.	69	сформир. фаза	26	фаза не сформир.
2	10	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.	18	фаза не сформир.
3	44	в стадии формир.	40	в стадии формир.	39	в стадии формир.
4	11	фаза не сформир.	48	в стадии формир.	42	в стадии формир.
5	35	фаза не сформир.	20	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.
6	55	в стадии формир.	56	в стадии формир.	51	в стадии формир.
7	0	фаза не сформир.	27	фаза не сформир.	18	фаза не сформир.
8	26	фаза не сформир.	30	фаза не сформир.	27	фаза не сформир.
9	14	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.
10	5	фаза не сформир.	17	фаза не сформир.	8	фаза не сформир.
11	23	фаза не сформир.	33	фаза не сформир.	25	фаза не сформир.
12	32	фаза не сформир.	29	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.
13	14	фаза не сформир.	34	фаза не сформир.	9	фаза не сформир.
14	17	фаза не сформир.	25	фаза не сформир.	15	фаза не сформир.
15	29	фаза не сформир.	35	фаза не сформир.	21	фаза не сформир.
16	11	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
17	3	фаза не сформир.	9	фаза не сформир.	13	фаза не сформир.
18	0	фаза не сформир.	16	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.
19	47	в стадии формир.	38	в стадии формир.	23	фаза не сформир.
20	13	фаза не сформир.	31	фаза не сформир.	13	фаза не сформир.

**Педагоги, проживающие в сельской местности**



**Педагоги, проживающие в городской местности**

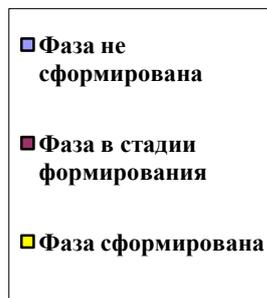
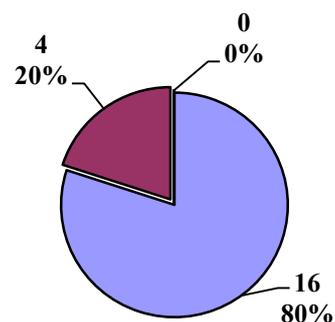


Рисунок 1 – Результаты исследования эмоционального выгорания учителей, проживающих в разных социокультурных условиях (фаза «Напряжение»)

Констатируя результаты, полученные по методике В.В. Бойко, мы выявили, что фаза «Резистенция» у 25% учителей городской школы является сформированной и в стадии формирования. Если сопоставить результаты сформированности фазы «Резистенция» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и сельских педагогов (фаза «Резистенция» сформирована у 15%), то из этого следует, что педагоги из города в меньшей степени стремятся восстановить психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в их распоряжении средств. На рис. 2 представлены результаты сформированности фазы «Резистенция» у педагогов, проживающих в разных социокультурных условиях.

Проанализировав данные, полученные при диагностике учителей, проживающих в городской и сельской местности, отмечаем следующее: фаза «Истощение» сформирована у 15% педагогов городской местности. Это указывает на то, что у меньшинства педагогов в городской местности происходит падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы. У педагогов сельской местности общий энергетический тонус и нервная система находятся в норме (фаза «Истощение» сформирована у 5% испытуемых).



Рисунок 2 – Результаты исследования эмоционального выгорания учителей, проживающих в разных социокультурных условиях (фаза «Резистенция»)

Полученные результаты по фазе «Истощение» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и МКОУ «Абалаковская СОШ №1», представлены на рис. 3.

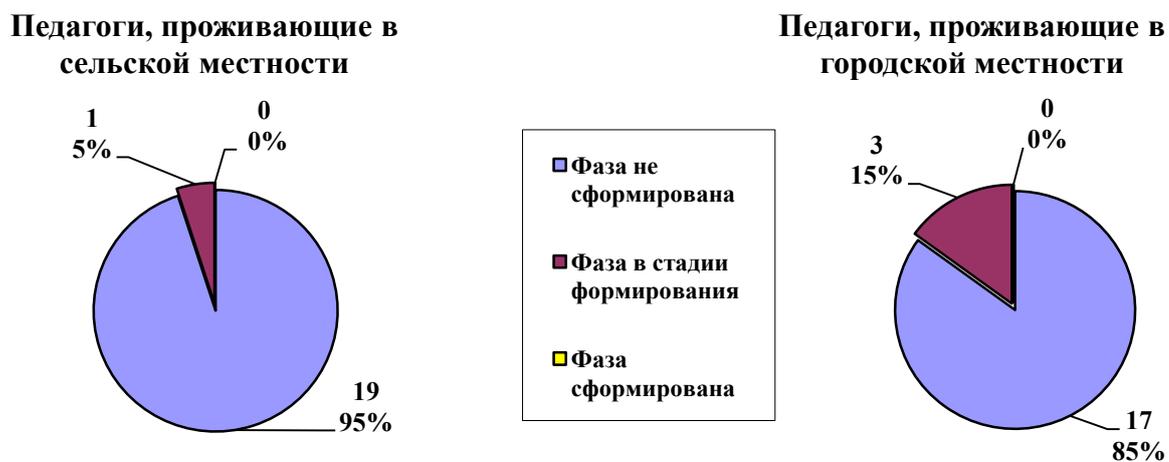


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционального выгорания учителей, проживающих в разных социокультурных условиях (фаза «Истощение»)

Таким образом, сопоставив результаты исследования, мы пришли к выводу, что у сельских учителей синдром эмоционального выгорания проявляется реже, в отличие от городских. В целом отметим, что для педагогов, принявших участие в исследовании, свойственно преобладание фазы

«Резистенция» (МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» – для 25%, МКОУ «Абалаковская СОШ №1» - для 15% испытуемых). Из этого следует, что педагоги сопротивляются профессиональному стрессу, путём ограждения себя от стрессовых ситуаций и неприятных впечатлений. Следовательно, можно сделать вывод, что для педагогов функционирование в стрессовых условиях стало нормой.

Анализируя результаты, полученные по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы обнаружили, что у 35% (7 чел.) испытуемых сельской школы проявляются стадии профессионального выгорания (см. таблицу 3).

Таблица 3 – Результаты исследования признаков профессионального выгорания у учителей МКОУ «Абалаковская СОШ №1»

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.
1	10	Низкий	3	низкий	39	Низкий
2	21	Средний	5	низкий	36	Средний
3	6	Низкий	4	низкий	41	Низкий
4	11	Низкий	10	средний	44	Низкий
5	18	Средний	6	низкий	33	Средний
6	9	Низкий	3	низкий	46	Низкий
7	14	Низкий	5	низкий	39	Низкий
8	11	Низкий	4	низкий	42	Низкий
9	30	Высокий	11	средний	45	Низкий
10	13	Низкий	3	низкий	40	Низкий
11	7	Низкий	6	низкий	44	Низкий
12	16	Низкий	6	низкий	39	Низкий
13	10	Низкий	4	низкий	41	Низкий

Продолжение таблицы 3

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.
14	6	Низкий	3	низкий	47	Низкий
15	8	Низкий	5	низкий	44	Низкий
16	12	Низкий	6	низкий	41	Низкий
17	9	Низкий	6	низкий	43	Низкий
18	5	Низкий	4	низкий	48	Низкий
19	15	Низкий	6	низкий	43	Низкий
20	13	Низкий	6	низкий	39	Низкий

Проанализировав результаты, полученные в ходе обследования педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы отмечаем, что у 55% (11 чел.) испытуемых, проживающих в городской местности, проявляются стадии профессионального выгорания (см. таблицу 4).

Характеризуя результаты, полученные по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы выявили, что средние и высокие уровни «эмоционального истощения» выявлены у 25% педагогов городской местности. Это указывает на то, что у педагогов городской местности исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. У педагогов сельской местности «Эмоциональное истощение» выявлено у 15%. Это свидетельствует о том, что начинается приглушение эмоций, происходит сглаживание остроты чувств и свежести переживаний. Полученные результаты по стадии «Эмоциональное истощение» у учителей МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и МКОУ «Абалаковская СОШ №1», представлены на рис. 4.

Таблица 4 – Результаты исследования признаков профессионального выгорания у учителей МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска»

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.
1	29	Высокий	6	Низкий	33	Средний
2	31	Высокий	12	Средний	36	Средний
3	25	Средний	6	Низкий	40	Низкий
4	11	Низкий	5	Низкий	39	Низкий
5	17	средний	11	Средний	27	Высокий
6	14	Низкий	6	Низкий	41	Низкий
7	9	Низкий	4	Низкий	44	Низкий
8	18	средний	20	Высокий	39	Низкий
9	10	Низкий	6	Низкий	42	Низкий
10	12	Низкий	4	Низкий	45	Низкий
11	7	Низкий	3	Низкий	47	Низкий
12	15	Низкий	6	Низкий	45	Низкий
13	13	Низкий	6	Низкий	41	Низкий
14	11	Низкий	5	Низкий	46	Низкий
15	16	Низкий	3	Низкий	42	Низкий
16	9	Низкий	6	Низкий	42	Низкий
17	7	Низкий	1	Низкий	47	Низкий
18	12	Низкий	6	Низкий	45	Низкий
19	15	Низкий	5	Низкий	39	Низкий
20	13	Низкий	5	Низкий	40	Низкий

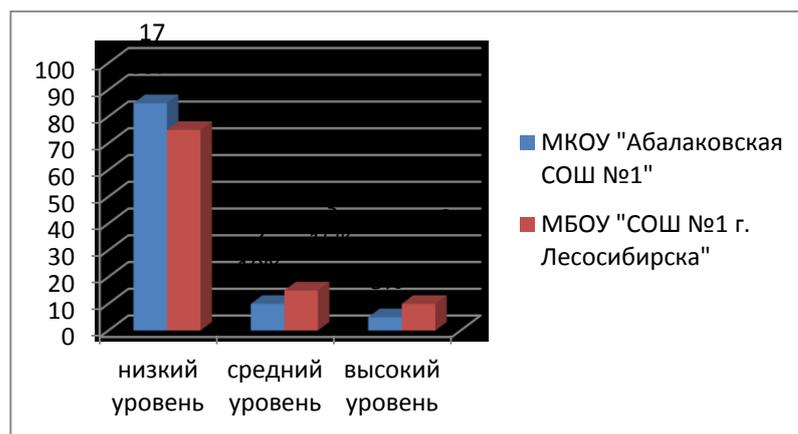


Рисунок 4 – Результаты исследования профессионального выгорания учителей, проживающих в разных социокультурных условиях (стадия «Эмоциональное истощение»)

Констатируя результаты, полученные по опроснику на выгорание МВІ, отмечаем следующее: средние и высокие уровни «Деперсонализации» выявлены у 15% педагогов городской местности. Если сопоставить результаты сформированности стадии «Деперсонализация» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и сельских педагогов (стадия «Деперсонализация» сформирована у 10%), то из этого следует, что у педагогов из города чаще возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них, иногда неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников – вначале это с трудом сдерживаемая апатия, а затем и вспышки раздражения. На рис. 5 представлены результаты сформированности стадии «Деперсонализация» у педагогов, проживающих в разных социокультурных условиях.

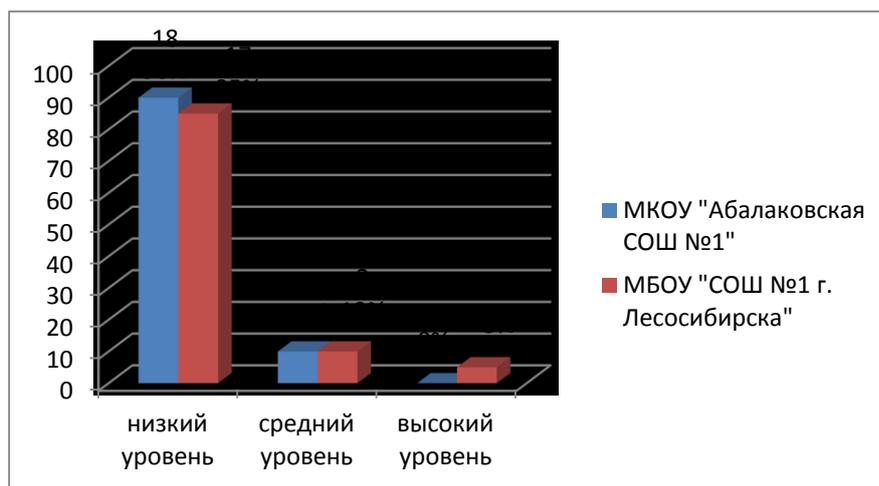


Рисунок 5 – Результаты исследования профессионального выгорания учителей, проживающих в разных социокультурных условиях (стадия «Деперсонализация»)

Анализируя результаты, полученные по опроснику на выгорание МВІ, мы выявили, что средние и высокие уровни по стадии «Редукция личных достижений» выявлены у 15% педагогов городской местности и 10% педагогов сельской местности. Это указывает на то, что у педагогов городской местности проявляется либо тенденция к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других, притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», педагог становится опасно равнодушным ко всему, даже собственной жизни. Полученные результаты по стадии «Редукция личных достижений» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и МКОУ «Абалаковская СОШ №1», представлены на рис. 6.

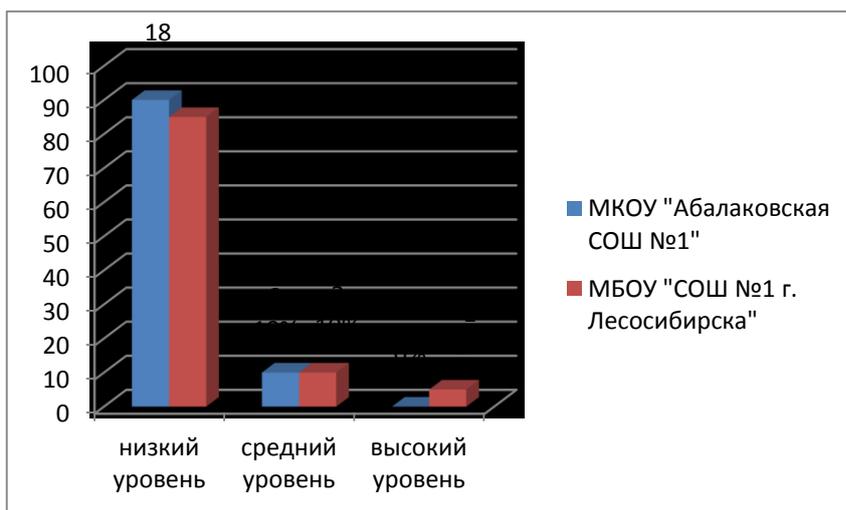


Рисунок 6 – Результаты исследования профессионального выгорания учителей, проживающих в разных социокультурных условиях (стадия «Редукция личных достижений»)

Таким образом, проанализировав полученные результаты по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВИ), мы обнаружили, что сформированной стадией профессионального выгорания педагогов является стадия «Эмоциональное истощение». Это указывает на то, что у педагогов исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. В связи с полученными выводами, мы разработали программу «Педагогическая разгрузка» для педагогов, имеющих признаки эмоционального выгорания.

## 2.2 Программа, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у учителей: содержание, цели и задачи

В связи с полученными результатами, мы разработали систему занятий, которые направлены на профилактику синдрома эмоционального выгорания.

**Актуальность программы** определяется тем, что профессия учитель относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. По данным социальных исследований, труд

педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Профессиональная деятельность педагогов вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов (в соотношении с другими профессиями) страдает болезнями стресса - многочисленными соматическими и нервно психическими болезнями.

Не всегда данную проблему определяют термином «эмоциональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к ученикам, коллегам, и негативные установки по отношению к своей работе, и, как следствие, снижение эффективности работы, ее интереса, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уйти из школы, сменить профессию. Одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога, остается проблема эмоциональной саморегуляции. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья педагогов, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

**Цель программы:** обучение педагогов приемам саморегуляции с целью профилактики и преодоления эмоционального выгорания.

**Задачи программы:**

1. Снизить эмоциональное напряжение у педагогов с более выраженным эмоциональным выгоранием.

2. Обучить педагогов способам саморегуляции, профилактики и преодолению эмоциональной напряженности.

3. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата.

**Целевая аудитория:** педагоги МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска».

**Форма работы:** тренинговые занятия (групповая, подгрупповая, индивидуальная формы работы).

**Методы психокоррекции, используемые на занятиях:**

1. Релаксация.
2. Музыкаотерапия.
3. Арт-терапия.
4. Аутогенная тренировка.
5. Методы психологической регуляции.

**Принципы работы:**

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Принцип «Я».
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

**Структура занятий:**

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.
2. Основная часть (3-4 упражнения).
3. Заключительная часть (рефлексия).

**Сроки реализации программы:** общая продолжительность программы составляет 24 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю полгода, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы составляет 12 - 15 человек (педагоги).

**Материалы и оборудование:** свободное и тихое помещение со стульями и столами, компьютер, музыкальные фонограммы «природа», «вода» и «ветер», канцелярские иголки и бумажные карточки для имен, основа для открыток, материал для декорирования, доска, магниты, мел, чистые листы, мяч, ручки, цветные и простые карандаши, фломастеры, краски, цветной картон, цветная бумага, стикеры, ватман, клей, ножницы.

**Предполагаемые результаты:**

1. Овладение педагогами приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
2. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
3. Формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата.

Для примера рассмотрим одно из занятий программы (см. Приложение Б):

**Занятие 1. «Знакомство»**

**Цель:** знакомство с педагогами, формирование у педагогов знаний об эмоциональном выгорании, снижение эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- познакомить преподавателей с понятием эмоционального выгорания;
- формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- развивать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде.

**1. Приветствие.**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** чистые листы, ручки, канцелярские иголки и бумажные карточки для имен.

**Инструкция:** Для начала, педагогам следует представиться, написать на маленьких листах имя, закрепить их на одежде. Далее, преподавателям предлагается что-нибудь пожелать себе как специалисту на ближайшие 5 лет (пожелание записывается на бланке). Работу предлагается начать с того, чтобы разобраться, какое место в нашей жизни занимает профессиональное и личное составляющие.

## **2. Упражнение: мозговой штурм «Эмоциональное выгорание - это...».**

**Цель:** знакомство педагогов с понятием «эмоциональное выгорание».

**Материалы и оборудование:** доска, мел.

**Инструкция:** педагогам нужно по очереди высказать, что в их понимании означает эмоциональное выгорание. В итоге соединить общее представление об эмоциональном выгорании.

## **3. Упражнение «Баланс реальный и желательный».**

**Цель:** создание условий для гармонизации жизненных приоритетов: семья, работа, учеба, друзья, хобби и т. д.

**Материалы и оборудование:** листы А4, ручки, простые карандаши.

**Инструкция:** преподавателям предлагается поработать с изображениями кругов:

1) в первом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения);

2) во втором – их идеальное соотношение.

Обсуждение: есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? К каким последствиям эти разногласия могут привести?

## **4. Упражнение «Погрузим на корабль».**

**Цель:** формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата.

**Инструкция:** участники садятся в круг и называют всё, что может чувствовать и переживать человек, например, радость, грусть, злость, счастье... Педагоги решают, что необходимо «погрузить» на корабль, а что нет.

### **5. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

Более подробное описание программы представлено в приложении Б.

Данная программа была реализована в МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска». В занятиях, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания, приняло участие 12 педагогов из 20, участвовавших в первичной диагностике. При формировании тренинговой группы учитывался принцип добровольного участия. Таким образом, были сформированы экспериментальная (12 чел.) и контрольная (8 чел.) группы. После проведения занятий мы провели повторное диагностическое обследование всех испытуемых и получили следующие результаты.

## **2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

Нами была проведена повторная диагностика эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях с помощью следующих методик: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания педагога» (автор - В.В. Бойко), опросник «Профессиональное выгорание» (МВІ) (авторы - К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой).

Целью данной диагностики является выявление результативности профилактики эмоционального выгорания по программе «Педагогическая разгрузка».

Сопоставим результаты первичной и повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов сельской местности.

Анализируя результаты повторной диагностики, полученные по методике В.В Бойко, мы отмечаем, что у 40% (8 чел.) испытуемых сельской школы проявляются признаки эмоционального выгорания. При первичной диагностике признаки эмоционального выгорания проявлялись у 35% (7 чел.) педагогов из сельской местности. Результаты повторной диагностики сельских педагогов представлены в таблице 1 Приложения А.

По данным повторной диагностики по фазе «Напряжение» отмечаем, что у 20% (4 чел.) педагогов, проживающих в сельской местности, фаза сформирована. При первичной диагностике фаза «Напряжение» была сформирована у 15% педагогов (3 чел.). Это свидетельствует о том, что эмоциональное выгорание начинает прогрессировать в данной выборке. Для них характерна неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия. Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов, проживающих в сельской местности, представлены на рис. 7.

По фазе «Резистенция» в ходе повторной диагностики, мы обнаружили, что фаза сформирована у 15% (3 чел.) сельских педагогов, также как и при первичной диагностике. Из этого следует, что преподаватель осознанно или неосознанно стремится восстановить психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов, проживающих в сельской местности, представлены на рис. 7.

Интерпретируя данные, полученные при повторной диагностике по фазе «Истощение», мы выявили, что она является сформированной у 5% (1 чел.) педагогов сельской местности, идентично показателям первичной диагностики. Это указывает на то, что у меньшинства педагогов в сельской местности происходит падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной

системы. Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов, проживающих в сельской местности, представлены на рис. 7.

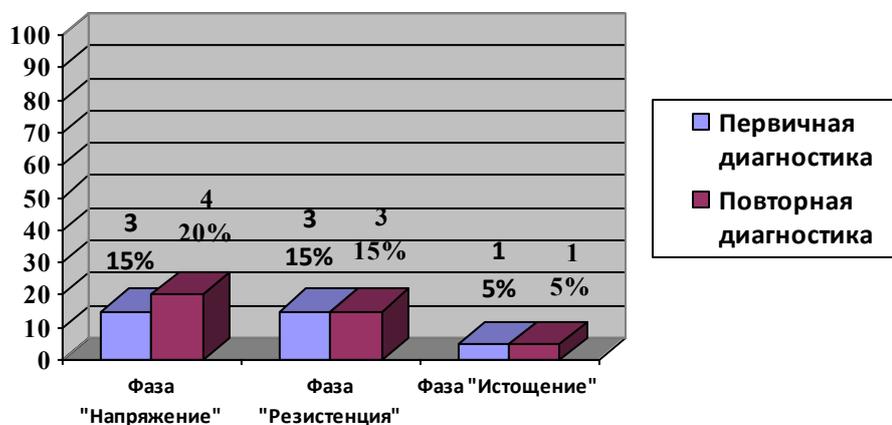


Рисунок 7 – Результаты первичной и повторной диагностики эмоционального выгорания учителей, проживающих в сельской местности

Таким образом, сравнив результаты первичной и повторной диагностики для разных фаз формирования эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко, можем сделать вывод, что показатели педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1» изменились, эмоциональное выгорание начинает прогрессировать.

Охарактеризуем результаты повторного диагностического обследования педагогов сельской местности по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ). Результаты повторной диагностики данной выборки представлены в таблице 2 Приложения А.

Анализируя результаты, полученные при повторной диагностике по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы обнаружили, что у 40% (8 чел.) испытуемых сельской школы проявляются признаки профессионального выгорания. При первичной диагностике признаки профессионального выгорания проявлялись у 35% (7 чел.).

Характеризуя результаты, полученные при повторной диагностике, мы выявили, что средний уровень по стадии «Эмоциональное истощение» выявлен у 15% (3 чел.) педагогов сельской местности. При первичной диагностике по

стадии «Эмоциональное истощение» были выявлены средний 10% (2 чел.) и высокий 5% (1 чел.) уровни. Это свидетельствует о том, что начинается приглушение эмоций, происходит сглаживание остроты чувств и свежести переживаний, педагог неожиданно замечает: «вроде бы все пока нормально, но...скучно и пусто на душе». Полученные результаты повторной диагностики по стадии «Эмоциональное истощение» у педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1», представлены на рис. 8.

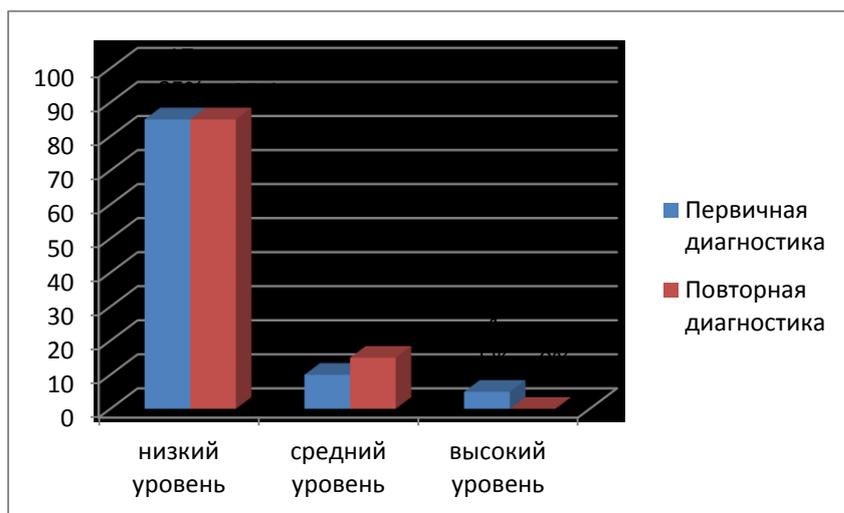


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в сельской местности (стадия «Эмоциональное истощение»)

Констатируя результаты, полученные при повторной диагностике, отмечаем следующее: средний уровень стадии «Деперсонализация» выявлен у 10% (2 чел.) сельских педагогов, показатели сходны с результатами первичной диагностики. Из этого следует, что у педагогов иногда могут возникать недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них. На рис. 9 представлены повторные результаты сформированности стадии «Деперсонализация» у педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1».

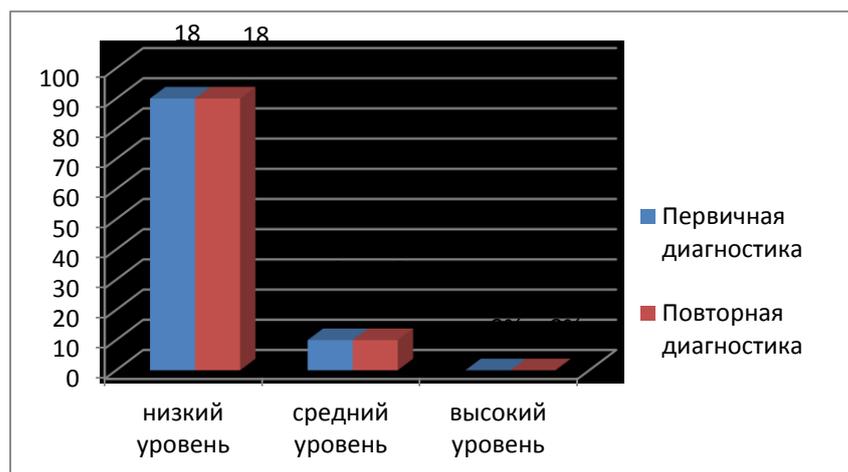


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в сельской местности (стадия «Деперсонализация»)

По стадии «Редукция личных достижений» при повторной диагностике средний уровень был выявлен у 15% (3 чел.) педагогов сельской местности. При первичной диагностике средний уровень описываемой стадии был диагностирован у 10% (2 чел.). Это указывает на то, что у педагогов проявляется либо тенденция к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других, притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается». Полученные результаты при повторной диагностике по стадии «Редукция личных достижений» у педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1» представлены на рис. 10.

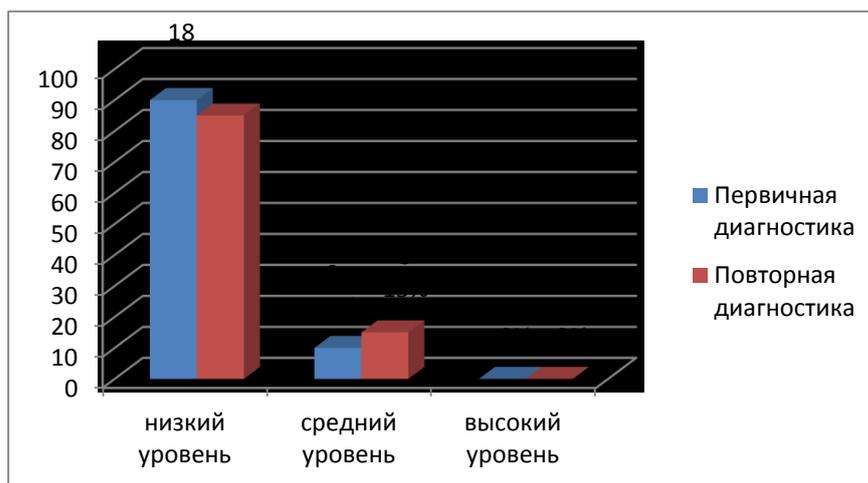


Рисунок 10 – Результаты первичной и повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в сельской местности (стадия «Редукция личных достижений»)

Таким образом, обобщив результаты повторной и первичной диагностики для разных стадий профессионального выгорания, мы обнаружили, что показатели педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1» изменились, профессиональное выгорание начинает прогрессировать.

Сопоставим результаты первичной и повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов, проживающих в городе.

Проанализировав результаты, полученные при повторном обследовании педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» по методике В.В. Бойко, мы обнаружили, что у 20% (4 чел.) испытуемых, проживающих в городской местности, проявляются признаки эмоционального выгорания. При первичной диагностике признаки эмоционального выгорания проявлялись у 60% (12 чел.) педагогов. Результаты повторной диагностики МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» представлены в таблице 3 Приложения А.

Характеризуя результаты, полученные при повторной диагностике педагогов по данной методике, отмечаем, что у 10% (2 чел.) городских педагогов фаза «Напряжение» находится в стадии формирования. При первичном обследовании фаза «Напряжение» была сформирована у 20% (4

чел.) преподавателей городской местности. Это свидетельствует о том, что после проведения тренинговых занятий эмоциональное выгорание у городских педагогов снизилось. Результаты повторной диагностики сформированности фазы «Напряжение» у педагогов, проживающих в городской местности, наглядно представлены на рис. 11.

Констатируя результаты, полученные при повторном обследовании по методике В.В. Бойко, мы выявили, что фаза «Резистенция» формируется у 5% (1 чел.) педагогов, проживающих в городской местности. При первичной диагностике данная фаза была сформирована у 25% (5 чел.) педагогов городской школы. Если сопоставить результаты первичной и повторной диагностики сформированности фазы «Резистенция» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска», то из этого следует, что педагоги из города после посещения тренинговых занятий стали стремиться восстанавливать психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в их распоряжении средств. На рис. 11 представлены результаты повторной диагностики сформированности фазы «Резистенция» у педагогов, проживающих в городской местности.

Проанализировав данные, полученные при повторной диагностике педагогов, проживающих в городской местности, отмечаем следующее: фаза «Истощение» сформирована у 5% (1 чел.) педагогов городской местности. При первичном обследовании фаза «Истощение» была сформирована у 15% (3 чел.). Это указывает на то, что у педагогов городской местности общий энергетический тонус и нервная система нормализовались. Полученные повторные результаты по фазе «Истощение» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» представлены на рис. 11.

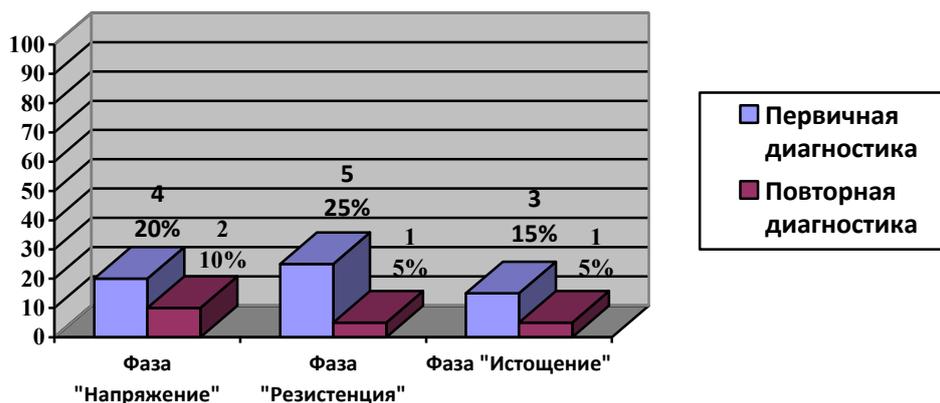


Рисунок 11 – Результаты первичной и повторной диагностики эмоционального выгорания учителей, проживающих в городской местности

Таким образом, сопоставив результаты повторного обследования, мы пришли к выводу, что у городских педагогов после посещения тренинговых занятий эмоциональное выгорание снизилось. У городских педагогов нормализовалось эмоциональное состояние, они приобрели опыт в восстановлении энергетического тонуса, нервной системы и психологического комфорта с помощью имеющихся в их распоряжении средств.

Сопоставим результаты повторной диагностики городских педагогов по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ).

Проанализировав результаты, полученные при повторной диагностике по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы обнаружили, что у 10% (2 чел.) испытуемых городской школы проявляются признаки профессионального выгорания. При первичной диагностике признаки профессионального выгорания проявлялись у 55% (11 чел.) городских педагогов. Результаты повторной диагностики профессионального выгорания данной выборки представлены в таблице 4 Приложения А.

Характеризуя результаты, полученные при повторной диагностике, мы выявили, что средний уровень по стадии «Эмоциональное истощение» выявлен у 5% (1 чел.) педагогов городской местности. При первичной диагностике по

стадии «Эмоциональное истощение» были выявлены средний 15% (3 чел.) и высокий 10% (2 чел.) педагогов городской местности. Сопоставив результаты первичной и повторной диагностики, делаем вывод о том, что эмоциональный фон у педагогов нормализовался, появляется больше положительных эмоций, отношения с членами семьи позитивные, состояние тревожности и неудовлетворенности педагоги пытаются предотвращать. Полученные результаты повторной диагностики по стадии «Эмоциональное истощение» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска», представлены на рис. 12.

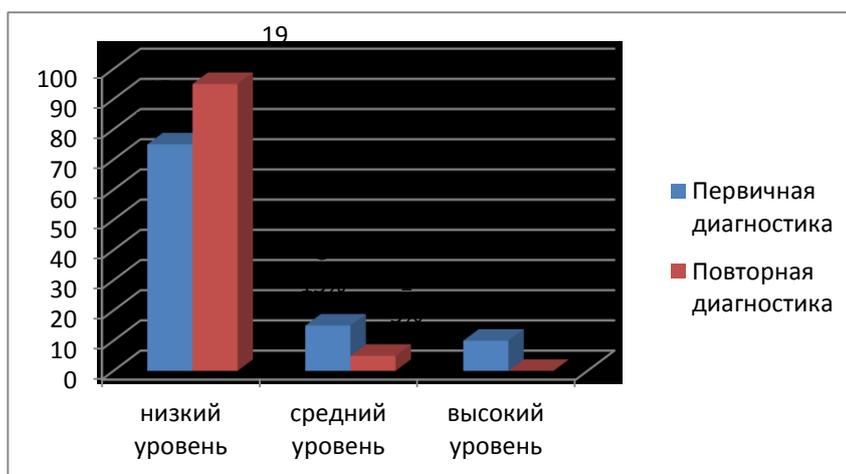


Рисунок 12 – Результаты первичной и повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в городской местности (стадия «Эмоциональное истощение»)

Констатируя результаты, полученные при повторной диагностике по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), отмечаем следующее: у педагогов городской местности стадии «Деперсонализация» выявлено не было. При первичной диагностике были выявлены средний уровень – 10% (2 чел.) и высокий уровень – 5% (1 чел.) у городских педагогов. Сравнив первичные и повторные результаты по стадии «Деперсонализация», мы выяснили, что у педагогов из города после посещения тренинговых занятий не возникают недоразумений в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег дружен и общителен. На рис. 13 представлены результаты повторной

диагностики сформированности стадии «Деперсонализация» у педагогов, проживающих в городской местности.

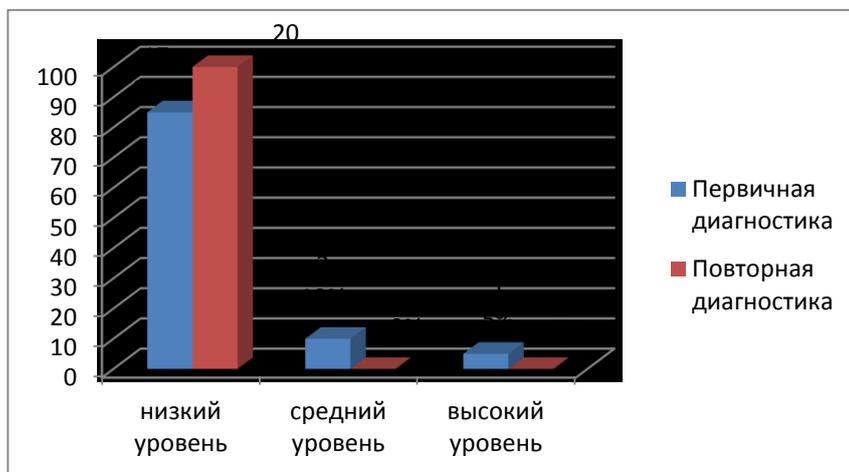


Рисунок 13 – Результаты первичной и повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в городской местности (стадия «Деперсонализация»)

Анализируя результаты, полученные при повторной диагностике по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы выявили, что средний уровень по стадии «Редукция личных достижений» у 5% педагогов из городской местности. При первичной диагностике средние и высокие уровни по данной стадии выявлены у 15% педагогов городской местности. Это указывает на то, что у педагогов городской местности после посещения тренинговых занятий наблюдается тенденция к позитивному оцениванию себя в профессиональном плане, повышение собственного достоинства, разграничению своих возможностей, эмоциональное отношение к миру изменяется в положительную сторону. Полученные повторные результаты по стадии «Редукция личных достижений» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска», представлены на рис. 14.

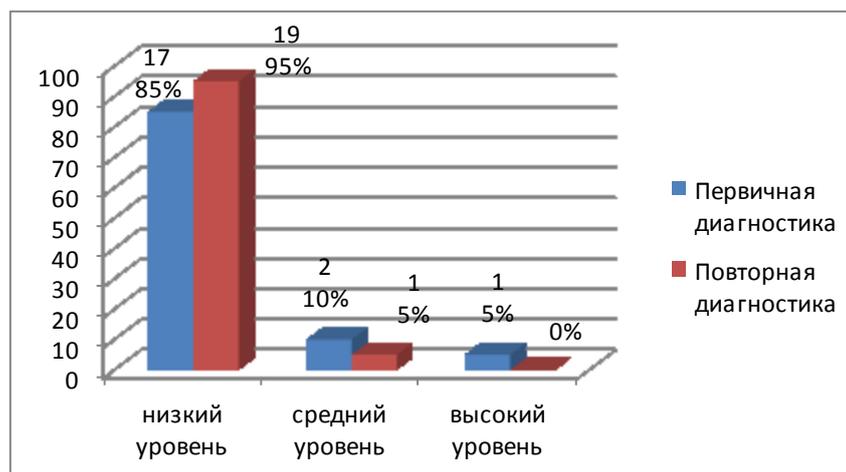


Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в городской местности (стадия «Редукция личных достижений»)

Таким образом, проанализировав результаты первичной и повторной диагностики по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ), мы обнаружили, что показатели по стадиям профессионального выгорания снизились. Это указывает на то, что эмоциональный фон у педагогов в норме, появляется больше положительных эмоций, отношения с членами семьи позитивные, состояние тревожности и неудовлетворенности педагоги пытаются предотвращать, не возникают недоразумений в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег дружен и общителен, наблюдается тенденция к позитивному оцениванию себя в профессиональном плане, повышение собственного достоинства, эмоциональное отношение к миру изменяется в положительную сторону.

Сравним результаты повторной диагностики эмоционального выгорания сельских и городских педагогов.

Анализируя результаты повторной диагностики, полученные по методике В.В Бойко, мы отмечаем, что у 40% (8 чел.) испытуемых, работающих в сельской школе, проявляются признаки эмоционального выгорания. Проанализировав результаты, полученные при повторном обследовании

педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» по методике В.В. Бойко, мы обнаружили, что у 20% (4 чел.) испытуемых, проживающих в городской местности, проявляются признаки эмоционального выгорания.

По данным повторной диагностики по фазе «Напряжение» отмечаем, что у 20% (4 чел.) педагогов, проживающих в сельской местности, фаза сформирована. Характеризуя результаты, полученные при повторной диагностике по данной методике, отмечаем, что у 10% (2 чел.) городских педагогов данная фаза находится в стадии формирования. Это свидетельствует о том, что у городских педагогов снизился уровень эмоционального выгорания. У сельских педагогов эмоциональное выгорание начинает прогрессировать. Для них характерна неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия. Результаты повторной диагностики сформированности фазы «Напряжение» у педагогов, проживающих в различных социокультурных условиях, наглядно представлены на рис. 15.

По фазе «Резистенция» в ходе повторной диагностики, мы обнаружили, что фаза сформирована у 15% (3 чел.) сельских педагогов. Констатируя результаты, полученные при повторном обследовании городских педагогов, мы выявили, что данная фаза формируется у 5% (1 чел.) педагогов. Если сопоставить результаты повторной диагностики сформированности фазы «Резистенция» у педагогов МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и педагогов сельской местности, то из этого следует, что педагоги из города стали стремиться восстанавливать психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в их распоряжении средств. На рис. 15 представлены результаты повторной диагностики сформированности фазы «Резистенция» у педагогов, проживающих в различных социокультурных условиях.

Интерпретируя данные, полученные при повторной диагностике по фазе «Истощение», мы выявили, что она является сформированной у 5% (1 чел.) педагогов сельской местности. Проанализировав данные, полученные при

повторной диагностике педагогов, проживающих в городской местности, отмечаем следующее: фаза «Истощение» сформирована у 5% (1 чел.) педагогов городской местности. Это указывает на то, что у городских и сельских педагогов общий энергетический тонус и нервная система находятся в норме. Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания педагогов, проживающих в различных социокультурных условиях, представлены на рис. 15.

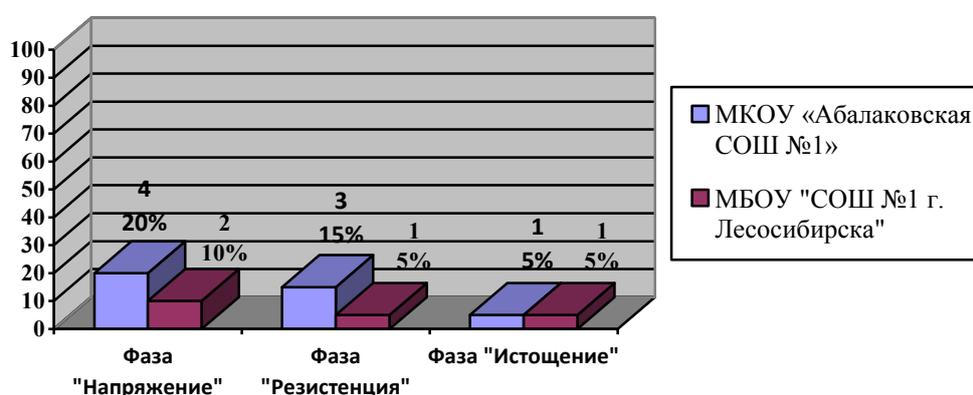


Рисунок 15 – Результаты повторной диагностики эмоционального выгорания учителей, проживающих в различных социокультурных условиях

Таким образом, в результате сравнения повторной диагностики сельских и городских педагогов по методике В.В. Бойко, мы можем сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание у сельских педагогов начинает прогрессировать, а у городских педагогов признаки эмоционального выгорания были выявлены у меньшинства испытуемых, в отличие от первичных показателей. Это свидетельствует о том, что городские педагоги после посещения тренинговых занятий стали стремиться восстанавливать психологический комфорт, уменьшая влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в их распоряжении средств, общий энергетический тонус и нервная система у них нормализовались.

Сопоставим результаты повторной диагностики профессионального выгорания сельских и городских педагогов по опроснику «Профессиональное выгорание» (МВІ).

Анализируя результаты, полученные при повторной диагностике по опроснику на выгорание МВІ, мы обнаружили, что у 40% (8 чел.) испытуемых сельской школы проявляются признаки профессионального выгорания. Проанализировав результаты, полученные при повторной диагностике испытуемых городской школы, мы обнаружили, что у 10% (2 чел.) проявляются признаки профессионального выгорания.

Характеризуя результаты, полученные при повторной диагностике, мы выявили, что средний уровень по стадии «Эмоциональное истощение» выявлен у 15% (3 чел.) педагогов сельской местности. У 5% (1 чел.) педагогов городской местности при повторной диагностике был выявлен средний уровень. Сопоставив результаты повторной диагностики, делаем вывод о том, что увеличилось количество сельских педагогов со сформировавшейся данной стадией, у городских же педагогов эмоциональный фон нормализовался, появляется больше положительных эмоций. Полученные результаты повторной диагностики по стадии «Эмоциональное истощение» у педагогов МКОУ «Абалаковская СОШ №1» и МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска», представлены на рис. 16.

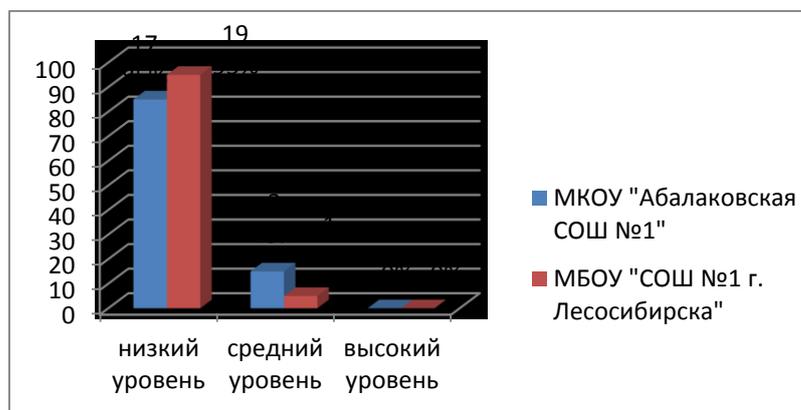


Рисунок 16 – Результаты повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в различных социокультурных условиях (стадия «Эмоциональное истощение»)

Констатируя результаты, полученные при повторной диагностике, отмечаем следующее: средний уровень стадии «Деперсонализация» выявлен у 10% (2 чел.) сельских педагогов. У педагогов городской местности стадии «Деперсонализация» выявлено не было. Из этого следует, что у сельских педагогов иногда могут возникать недоразумения в отношениях с учениками, а у педагогов из города не возникают недоразумений в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег дружен и общителен. На рис. 17 представлены повторные результаты по стадии «Деперсонализация» у педагогов, проживающих в различных социокультурных условиях.

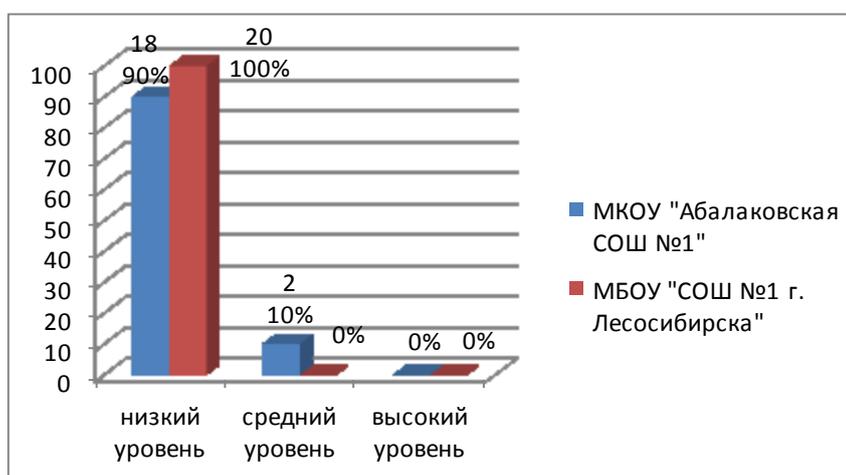


Рисунок 17 – Результаты повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в различных социокультурных условиях (стадия «Деперсонализация»)

По стадии «Редукция личных достижений» при повторной диагностике средний уровень был выявлен у 15% (3 чел.) педагогов сельской местности. У педагогов из городской местности при повторном обследовании средний уровень был выявлен у 5% (1 чел.). Это указывает на то, что у педагогов городской местности наблюдается тенденция к позитивному оцениванию себя в профессиональном плане, повышение собственного достоинства, разграничению своих возможностей, эмоциональное отношение к миру

изменяется в положительную сторону, а у сельских педагогов проявляется либо тенденция к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других. Полученные повторные результаты по стадии «Редукция личных достижений» у сельских и городских педагогов, представлены на рис. 18.

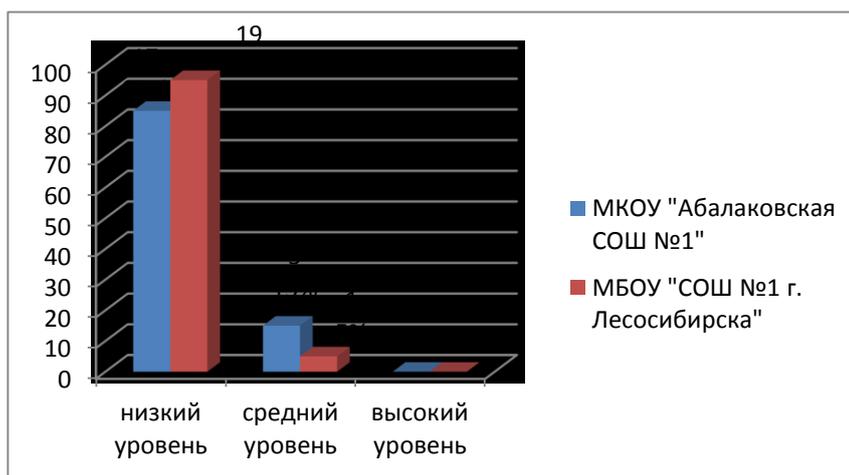


Рисунок 18 – Результаты повторной диагностики профессионального выгорания учителей, проживающих в различных социокультурных условиях (стадия «Редукция личных достижений»)

Таким образом, сопоставив результаты повторной диагностики сельских и городских педагогов, мы пришли к выводу, что эмоциональное выгорание у сельских педагогов начинает прогрессировать. Для них характерна неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия, начинается приглушение эмоций, происходит сглаживание остроты чувств и свежести переживаний. А у учителей, работающих в городе, после посещения тренинговых занятий, заметно снизились показатели эмоционального выгорания. Так, наблюдается тенденция к позитивному оцениванию себя в профессиональном плане, они стали менее конфликтны и раздражительны, снизилась тревожность и др.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная работа посвящена проблеме эмоционального выгорания учителей. Мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме эмоционального выгорания, рассмотрели факторы и причины, влияющие на формирование и развитие данного явления. Обобщая точки зрения В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, К. Маслач, Г. Селье, под эмоциональным (профессиональным) выгоранием мы понимаем процесс, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека, в тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере.

Характеризуя специфику проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях, мы выявили, что существуют отличные друг от друга феномены городского и сельского образа жизни, дающие основание предполагать наличие различий в формировании группового сознания и групповых представлений у педагогов села и города. Особенности сельского школьного коллектива являются: открытость и эмоциональная близость людей, верность культурным традициям, чувство коллективизма, нравственность и дружелюбность. Учитель, развивающийся в пространстве города, все больше отдаляется от культурного контекста, сохраняющегося в селе, и живет в специфической городской культуре – культуре достижений, конкуренции, инноваций. Для них характерными явлениями выступают: «эмоциональная отчужденность», малая глубина межличностных взаимоотношений, «эмоциональное уединение» (нежелание вступать в контакт с незнакомым), городской стресс, психическая напряженность и переутомление от массового общения и «транспортной усталости».

Мы организовали и провели экспериментальное исследование с целью изучения эмоционального выгорания у учителей, проживающих в различных социокультурных условиях, на базе МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска» и МКОУ «Абалаковская СОШ №1». Сопоставив результаты исследования, мы пришли к выводу, что у педагогов, проживающих в городской местности, синдром «выгорания» проявляется чаще, в отличие от педагогов, проживающих в сельской местности. У педагогов с признаками эмоционального выгорания исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

В связи с полученными результатами, мы разработали программу «Педагогическая разгрузка». Данная программа направлена на овладение педагогами приемами саморегуляции с целью профилактики синдрома эмоционального выгорания. Программа была реализована на базе МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска».

После проведения занятий мы провели повторное диагностическое обследование всех испытуемых и получили следующие результаты. Сопоставив результаты повторной диагностики эмоционального выгорания сельских и городских учителей, мы пришли к выводу, что показатели эмоционального выгорания у сельских педагогов увеличились. Для них характерна неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия, начинается приглушение эмоций, происходит сглаживание остроты чувств и свежести переживаний. А у учителей, работающих в городе, после посещения тренинговых занятий, заметно снизились показатели эмоционального выгорания. Так, наблюдается тенденция к позитивному оцениванию себя в профессиональном плане, они стали менее конфликтны и раздражительны, снизилась тревожность и др.

В заключение хочется отметить, что при помощи тренинговых занятий, которые включали в себя комплекс специальных упражнений на

предотвращение симптомов эмоционального выгорания, мы смогли снизить уровень эмоционального выгорания городских педагогов. Важное значение в преодолении эмоционального выгорания имеют такие качества, как самооценка, стрессоустойчивость, физическая тренированность, в короткое время восстанавливать душевное равновесие, чрезвычайно важными являются навыки самообладания, необходимые процессы управления своим поведением в экстремальной ситуации, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахиезер, А. С. Специфика социокультурных конфликтов в России. – Омск, 2012. – С. 20–30.
2. Бабич, О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания. – Иркутск : ИПКРО, 2011.
3. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. В помощь школьному психологу. – Волгоград, 2014. – 122 с.
4. Бардакова, Е. С. Психологическое здоровье педагога как один из компонентов современного детского пространства / Е. С. Бардакова // Дошкольная педагогика. – Москва, 2008. – № 4. – С. 43–46.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – Москва : Наука, 1996. – 472 с.
6. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 105 с.
7. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – Москва, 2011. – № 2. – С. 63–67.
8. Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость». – Москва: ФЛИКТА, 2013 г. – 53 с.
9. Винокур, В. А. Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в «помогающих» профессиях / В. А. Винокур // Медицинский журнал. – 2010. – № 1. – С. 36–41.
10. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
11. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 212 с.
12. Грабе, М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени (Психологический практикум). – Москва, 2008.

13. Гринберг, Д. Управление стрессом. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 315 с.
14. Дмитриев, А. В. Профессиональное выгорание специалистов социальной работы / А. В. Дмитриев // Материалы межвузовской научной студенческой конференции «Интеллектуальный потенциал Сибири»: Современные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – Новосибирск, 2010. – С.122–123.
15. Золотова, Т. Н. Психология стресса. – Москва, 2008. – 189 с.
16. Копытова, Н. Н. Справляемся с профессиональным выгоранием / Н. Н. Копытова // Методист ДОУ. – 2012. – №9. – С.6–41.
17. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие / Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с.
18. Куликов, Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса / Л. В. Куликов, А. А. Крылов // Актуальные проблемы психологической теории и практики (Экспериментальная и прикладная психология.). – Санкт-Петербург, 1995.
19. Маркова, А. К. Психология труда учителя. – Москва : Просвещение, 1993. – 352 с.
20. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – Москва, 1987.
21. Миннахметов, З. М. Российское село: новые тенденции развития в условиях трансформирующегося общества. – Казань : Изд-во «Казан. гос. ун-т им. В. И. Ульянова-Ленина», 2013. – 24 с.
22. Митина, Л. М., Асмаковец, Е. С. Эмоциональная гибкость учителя. – Москва : Флинта, 2006.
23. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирическое исследование и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 34–39.

24. Орленко, С. Феномен профессионального выгорания учителей (Здоровая образовательная среда в школе) / С. Орленко // Здоровье детей. – 2008. – № 17. – С. 30–33.
25. Правдивцева, А. А. Синдром профессионального выгорания работников социальной сферы. Профилактика СПВ: Методические материалы / А. А. Правдивцева, Г. В. Чаплина. – Ставрополь : ГУ Центр психолого-педагогической помощи населению, 2007. – 120 с.
26. Решетова, Т. В. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников - ресурсы коррекции / Т. В. Решетова // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 3. – С. 105–111.
27. Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва, 1982.
28. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005.
29. Сидоров, П. И., Васильева, Е. Ю. Системный мониторинг образовательной среды. – Москва : Медицинская газета, 2007.
30. Силласте, Г. Г. Сельская школа и село России в начале XXI века. Социологический анализ. – Москва : Центр образовательной литературы, 2013. – 502 с.
31. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Москва : АРКТИ, 2006. – 310 с.
32. Филина, С. «О синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. – 2003. – № 36. – С. 18–19.
33. Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–63.
34. Фризен, М. А., Козлова, А. Б. Особенности представлений о времени педагогов, проживающих в городе и селе / М. А. Фризен, А. Б. Козлова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2. – С. 37–62.

35. Цыпленкова, О. А., Смирнова, С. С. Снятие учебного и рабочего стресса. – Москва, 2011.

36. Черникова, Т. В. Психопрофилактика эмоционального выгорания в ходе подготовки клинических психологов для работы в регионе с многонациональным составом населения / Т. В. Черникова // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2012. – С. 175–183.

37. Чувасова, Ю. Семинар-практикум «Профилактика синдрома эмоционального выгорания среди педагогов дошкольных образовательных учреждений» / Ю. Чувасова // Психология дошкольников. – 2012. – № 2. – С. 30–37.

38. Чувашова, И. А. Взаимосвязь эмпатии и профессионального выгорания в профессиях типа «человек-человек» на разных стадиях профессионализации / И. А. Чувашова // Материалы XLVII международной научной студенческой конференции «Студент и научно-технический прогресс», посвященной 50-летию МГУ: Психология. – Новосибирск, 2009. – С. 104–106.

39. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 127–137.

40. Яценко, Т. С. Глубинная психокоррекция и предубеждение психического выгорания. – Киев : Главник, 2010. – 176 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПОВТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ

Таблица 1 – Результаты повторной диагностики признаков эмоционального выгорания у учителей МКОУ «Абалаковская СОШ №1»

И сп ыт уе м ы е	Фаза «Напряжение»		Фаза «Резистенция»		Фаза «Истощение»	
	Б а л л	Степень сформир.	Б а л л	Степень сформир.	Б а л л	Степень сформир.
1	52	в стадии формиру.	40	в стадии формиру.	31	фаза не сформир.
2	26	фаза не сформир.	21	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.
3	44	в стадии формиру.	38	в стадии формиру.	30	фаза не сформир.
4	39	в стадии формиру.	62	сформиру. фаза	53	в стадии формиру.
5	19	фаза не сформир.	57	фаза не сформир.	21	фаза не сформир.
6	37	в стадии формиру.	58	фаза не сформир.	36	фаза не сформир.
7	18	фаза не сформир.	23	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
8	30	фаза не сформир.	28	фаза не сформир.	36	фаза не сформир.
9	9	фаза не сформир.	32	фаза не сформир.	6	фаза не сформир.
10	18	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.	15	фаза не сформир.
11	14	фаза не сформир.	29	фаза не сформир.	34	фаза не сформир.
12	20	фаза не сформир.	43	фаза не сформир.	26	фаза не сформир.
13	36	фаза не сформир.	28	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.
14	27	фаза не сформир.	35	фаза не сформир.	11	фаза не сформир.
15	21	фаза не сформир.	19	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.
16	17	фаза не сформир.	32	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.
17	13	фаза не сформир.	19	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
18	16	фаза не сформир.	29	фаза не сформир.	17	фаза не сформир.
19	14	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.	15	фаза не сформир.
20	28	фаза не сформир.	13	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.

Таблица 2 – Результаты повторной диагностики признаков профессионального выгорания у учителей МКОУ «Абалаковская СОШ №1»

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.
1	15	низкий	4	низкий	40	низкий
2	11	низкий	5	низкий	36	средний
3	22	средний	5	низкий	38	средний
4	13	низкий	10	средний	44	низкий
5	24	средний	6	низкий	33	средний
6	9	низкий	3	низкий	46	низкий
7	14	низкий	5	низкий	39	низкий
8	11	низкий	4	низкий	42	низкий
9	26	средний	11	средний	45	низкий
10	13	низкий	3	низкий	40	низкий
11	7	низкий	6	низкий	44	низкий
12	16	низкий	6	низкий	39	низкий
13	10	низкий	4	низкий	41	низкий
14	6	низкий	3	низкий	47	низкий
15	8	низкий	5	низкий	44	низкий
16	12	низкий	6	низкий	39	низкий
17	9	низкий	3	низкий	43	низкий
18	5	низкий	4	низкий	48	низкий
19	15	низкий	6	низкий	41	низкий
20	13	низкий	6	низкий	39	низкий

Таблица 3 – Результаты повторной диагностики признаков эмоционального выгорания у учителей МБОУ «СОШ №1 г. Лесосибирска»

И сп ыт уе м ы е	Фаза «Напряжение»		Фаза «Резистенция»		Фаза «Истощение»	
	Б а л л	Степень сформир.	Б а л л	Степень сформир.	Б а л л	Степень сформир.
1	21	фаза не сформир.	48	в стадии формир.	22	фаза не сформир.
2	10	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.	18	фаза не сформир.
3	44	в стадии формир.	31	фаза не сформир.	40	в стадии формир.
4	12	фаза не сформир.	28	фаза не сформир.	11	фаза не сформир.
5	35	фаза не сформир.	20	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.
6	55	в стадии формир.	26	фаза не сформир.	34	фаза не сформир.
7	0	фаза не сформир.	27	фаза не сформир.	18	фаза не сформир.
8	26	фаза не сформир.	30	фаза не сформир.	27	фаза не сформир.
9	14	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.	12	фаза не сформир.
10	5	фаза не сформир.	17	фаза не сформир.	8	фаза не сформир.
11	23	фаза не сформир.	33	фаза не сформир.	25	фаза не сформир.
12	32	фаза не сформир.	29	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.
13	14	фаза не сформир.	34	фаза не сформир.	9	фаза не сформир.
14	17	фаза не сформир.	15	фаза не сформир.	15	фаза не сформир.
15	29	фаза не сформир.	35	фаза не сформир.	21	фаза не сформир.
16	11	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.	10	фаза не сформир.
17	3	фаза не сформир.	9	фаза не сформир.	13	фаза не сформир.
18	0	фаза не сформир.	16	фаза не сформир.	24	фаза не сформир.
19	27	фаза не сформир.	22	фаза не сформир.	23	фаза не сформир.
20	13	фаза не сформир.	31	фаза не сформир.	14	фаза не сформир.

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики признаков профессионального выгорания у учителей МБОУ "СОШ №1 г. Лесосибирска"

Испытуемые	Стадия «Эмоциональное истощение»		Стадия «Деперсонализация»		Стадия «Редукция личных достижений»	
	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.	Балл	Уровень сформир.
1	24	средний	6	низкий	45	низкий
2	13	низкий	6	низкий	36	средний
3	16	низкий	2	низкий	44	низкий
4	9	низкий	5	низкий	39	низкий
5	12	низкий	5	низкий	41	низкий
6	14	низкий	6	низкий	44	низкий
7	9	низкий	4	низкий	44	низкий
8	8	низкий	1	низкий	39	низкий
9	10	низкий	6	низкий	42	низкий
10	12	низкий	4	низкий	45	низкий
11	7	низкий	3	низкий	47	низкий
12	15	низкий	6	низкий	45	низкий
13	13	низкий	5	низкий	41	низкий
14	11	низкий	5	низкий	46	низкий
15	15	низкий	3	низкий	42	низкий
16	9	низкий	6	низкий	39	низкий
17	7	низкий	1	низкий	47	низкий
18	12	низкий	6	низкий	45	низкий
19	10	низкий	5	низкий	39	низкий
20	13	низкий	5	низкий	40	низкий

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### ПРОГРАММА «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА»

#### Занятие 1. «Знакомство»

**Цель:** знакомство с педагогами, формирование у педагогов знаний об эмоциональном выгорании, снижение эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- познакомить преподавателей с понятием эмоционального выгорания;
- формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- развивать систему профилактики эмоционального выгорания в педагогической среде.

#### 1. Приветствие.

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** чистые листы, ручки, канцелярские иголки и бумажные карточки для имен.

**Инструкция:** для начала, педагогам следует представиться, написать на маленьких листах имя, закрепить их на одежде. Далее, преподавателям предлагается что-нибудь пожелать себе как специалисту на ближайшие 5 лет (пожелание записывается на бланке). Работу предлагается начать с того, чтобы разобраться, какое место в нашей жизни занимает профессиональное и личное составляющие.

#### 2. Упражнение: мозговой штурм «Эмоциональное выгорание - это...».

**Цель:** знакомство педагогов с понятием «эмоциональное выгорание».

**Материалы и оборудование:** доска, мел.

**Инструкция:** педагогам нужно по очереди высказать, что в их понимании означает эмоциональное выгорание. В итоге соединить общее представление об эмоциональном выгорании.

### **3. Упражнение «Баланс реальный и желательный».**

**Цель:** создание условий для гармонизации жизненных приоритетов: семья, работа, учеба, друзья, хобби и т. д.

**Материалы и оборудование:** листы А4, ручки, простые карандаши.

**Инструкция:** преподавателям предлагается поработать с изображениями кругов:

- в первом, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения);

- во втором – их идеальное соотношение.

Обсуждение: есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? К каким последствиям эти разногласия могут привести?

### **4. Упражнение «Погрузим на корабль».**

**Цель:** формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата.

**Инструкция:** участники садятся в круг и называют всё, что может чувствовать и переживать человек, например, радость, грусть, злость, счастье... Педагоги решают, что необходимо «погрузить» на корабль, а что нет.

### **5. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

## **Занятие 2. «Я - преподаватель»**

**Цель:** создание условий для осознания педагогами собственного «Я».

**Задачи:**

- снизить физическое и психическое напряжение у педагогов;
- выявить образное ассоциативное представление о своей работе;

- сформировать свой педагогический «образ».

### **1. Приветствие.**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

**Инструкция:** психолог: «Очень рада приветствовать Вас снова. Давайте поучимся здороваться, то есть желать друг другу здоровья. Я сейчас вам покажу, как здороваются некоторые люди, и мы выберем то, что подходит каждому из нас (2-3 негативных примера и положительный – за руку, смотрим в глаза). Поздороваемся так»

### **2. Упражнение «8 ассоциаций».**

**Цель:** выявление образного ассоциативного представления о своей работе.

**Материалы и оборудование:** листы с изображением 4 колонок, ручки.

**Инструкция:** участникам предлагается в первой колонке таблицы записать 8 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое, седьмое и восьмое. Таким образом, во второй колонке получается уже четыре ассоциации. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, - в третьей колонке получаем 2 слова. В последней колонке формулируется одна ассоциация на оба слова из предыдущей колонки.

Итак, у каждого преподавателя получилось образное ассоциативное представление о своей работе.

Обсуждение: какая ассоциация с работой у Вас получилась в итоге? Каково Ваше отношение к данной ассоциации? Как влияет данная ассоциация на эффективность Вашей профессиональной деятельности и Вашу удовлетворенность от работы?

### **3. Упражнение «Я работаю преподавателем».**

**Цель:** формирование своего педагогического «образа».

**Материалы и оборудование:** листы А4, цветные карандаши, фломастеры.

**Инструкция:** участникам занятия предлагается изобразить себя: в начале трудового пути (если специалист имеет небольшой опыт работы – его представления о себе в начале профессионального пути), в настоящее время и через 5 лет.

Присутствующим предлагается поделиться собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.

Обсуждение: в чем отличия полученных образов? Какой образ Вам нравится больше, почему? Нравится ли Вам образ настоящего времени, а образ будущего? Почему?

#### **4. Упражнение «Педагогические напутствия».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы для снятия эмоционального напряжения.

**Инструкция:** педагогам предлагается сказать друг другу, сидя в кругу, несколько пожеланий на будущее.

#### **5. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

### **Занятие 3. «Педагог – это личность»**

**Цель:** создание условий для самопознания педагогов, определение наиболее важных потребностей.

#### **Задачи:**

- создать благоприятные условия для работы коллектива;
- снять психическое и физическое напряжение;
- информировать о способах саморегуляции;

- создать условия для осознания педагогами своих личностных особенностей.

### **1. Приветствие «Уникальность каждого».**

**Цель:** осознание педагогами своих личностных особенностей.

**Материалы и оборудование:** бумага и ручки.

**Инструкция:** участники сидят по кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Акцентируйте внимание на том, что каждый человек уникален и неповторим. У всех свои особенности, жизненный опыт, пристрастия и т.д. Совокупность целого ряда факторов и создает неповторимую личность. Пусть сначала каждый игрок попытается охарактеризовать то, в чем он уникален. Например, неожиданные факты (я – одна из тройни); кулинарные способности (я замечательно готовлю уху); интересный жизненный опыт (я прожил год в Берлине); особые награды (я получала медали за спортивные достижения); особые интересы (я прекрасно разбираюсь в литературе русского зарубежья). Попросите участников написать на листе бумаги свои имена и прибавить новую необычную интересную или просто важную характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность. Соберите записи и прочтите их одну за другой. Каждый раз делайте небольшую паузу и предлагайте группе определить игрока, давшего себе такую характеристику. Если попытки несколько раз не дают положительного результата, соответствующий игрок встает, тем самым, давая понять, что речь идет о нем.

### **2. Упражнение «Способы саморегуляции».**

**Цель:** поиск оптимальных способов восстановления эмоционального состояния.

**Материалы и оборудование:** листы и ручки.

**Инструкция:** педагогам предлагается написать 10 приятных для них дел, доставляющих им удовольствие (т.е. ответить на вопрос «Что мне доставляет удовольствие?»). В результате обсуждения можно сделать вывод, что преподаватели, таким образом, пришли к способам саморегуляции.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом (гой), детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.

### **3. Упражнение «Личный герб и девиз».**

**Цель:** осознание своих личностных особенностей.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, фломастеры, цветные карандаши.

**Инструкция:** на больших листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом, который точно отразил бы суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю. Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть - мой главный девиз в жизни.

На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. После

самопрезентации своего герба и девиза происходит обсуждение всего упражнения.

#### **4. Упражнение «Погрузка корабля».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** педагоги называют все, что может объединять людей: например, семья, дружба, беда, чтение, праздник, поход и т. д.

**5. Рефлексия занятия.** Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

### **Занятие 4. «Взаимодействие»**

**Цель:** создание условий для самопознания педагогов и конструктивного взаимодействия друг с другом.

**Задачи:**

- создать благоприятные условия для работы группы;
- снять психическое и физическое напряжение;
- раскрыть личностные особенности каждого педагога.

#### **1. Приветствие «Самый...».**

**Цель:** снятие эмоционально-мышечного напряжения, сближение участников.

**Материалы и оборудование:** мяч.

**Инструкция:** каждый, бросая мяч другому, называет его по имени, продолжая фразу: «Дмитрий, ты самый... (умный, смелый, добрый, весёлый, приветливый и т. д.)».

#### **2. Упражнение «Напиши обо мне».**

**Цель:** активизирование у педагогов процессов познания других людей.

**Материалы и оборудование:** карточки с личностными качествами, листы бумаги и ручки.

**Инструкция:** ведущий раздает каждому участнику карточки с возможными качествами человеческого характера: сентиментальный,

агрессивный, надежный, стеснительный, робкий, отзывчивый, добрый, гордый и т. д. После этого создаются пары для дальнейших действий. Каждому участнику предоставляется возможность написать коротенькое послание к игроку, который находится с ним в паре. Послание должно содержать сведения о характере адресата. Негативные качества учитываются наравне с положительными. После завершения упражнения, педагоги обмениваются карточками и по очереди озвучивают написанное.

### **3. Упражнение «Я учусь у тебя».**

**Цель:** формирование способности педагога увидеть в знакомом человеке то качество, которого у него нет.

**Материалы и оборудование:** мяч.

**Инструкция:** участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

### **4. Упражнение «Моя копилка».**

**Цель:** раскрытие профессиональных способностей педагогов.

**Материалы и оборудование:** карточки с ситуациями.

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

Примеры ситуаций, которые могут быть предложены на карточках:

«Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»

«Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на соседних улицах погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»

«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболевают! Чем вы можете спасти ситуацию?»

### **5. Упражнение «Грецкий орех».**

**Цель:** формирование у педагогов знаний о своей индивидуальности.

**Материалы и оборудование:** мешочек, грецкие орехи.

**Инструкция:** для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Психолог просит каждого взять себе один орех. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

### **6. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

## **Занятие 5. «Моё дыхание»**

**Цель:** формирование у педагогов навыков по управлению своим эмоциональным состоянием с помощью метода дыхания.

### **Задачи:**

- дать педагогам теоретическое обоснование процесса саморегуляции;
- создать условия для освоения педагогами метода дыхания;
- устранить эмоциональную напряженность;
- ослабить проявления утомления.

### **1. Приветствие «О саморегуляции».**

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

В результате саморегуляции возникают три основных эффекта:

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

Мы отобрали самые известные способы саморегуляции. На протяжении нескольких занятий мы будем изучать техники саморегуляции:

- совершенствование дыхания (успокаивающее и мобилизующее);
- концентрация внимания;
- визуализация.

### **Упражнение «Ха – дыхание»**

**Цель:** создание условий для снижения эмоциональной напряженности и утомляемости.

**Инструкция:** исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки разбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «Ха!»

## **2. Упражнение «Мобилизирующее дыхание».**

**Цель:** снижение эмоциональной напряженности.

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

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

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

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

Дыхание регулируется счетом. Каждый счет приблизительно равен одной секунде.

## **3. Упражнение «Замок».**

**Цель:** снижение эмоциональной напряженности и утомляемости.

**Инструкция:** исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

## **4. Упражнение «Отдых».**

**Цель:** устранение эмоциональной напряженности.

**Инструкция:** исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении 1 мин. Затем медленно выпрямиться.

## **5. Упражнение «Передышка».**

**Цель:** создание условий для снижения эмоционального напряжения.

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

Обсуждение упражнения. Каково ваше состояние после упражнения?

## **6. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

### **Занятие 6. «Сосредотачиваясь, переключаемся»**

**Цель:** снижение риска профессионального стресса у педагогов с помощью метода концентрации.

#### **Задачи:**

- способствовать познанию педагогов своих личностных особенностей;
- обучить педагогов приемам сосредоточения.

#### **1. Приветствие «Концентрация на счете».**

**Цель:** сосредоточение педагогов на счете.

**Инструкция:** мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начинают рассеиваться, вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

#### **2. Упражнение «Сосредоточение на ощущениях».**

**Цель:** сосредоточение педагогов на ощущениях.

**Инструкция:** сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Почувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье,

локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку. Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

### **3. Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете».**

**Цель:** концентрирование педагогов на нейтральном предмете.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги и ручки.

**Инструкция:** в течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности: записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие;

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

### **4. Рефлексия занятия.**

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте? Какие свойства внимания необходимы для концентрации? С какими ощущениями Вы сегодня уходите?

## **Занятие 7. «Природная сила»**

**Цель:** обучение педагогов снятию эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- обучить педагогов дыхательным приемам;
- снизить эмоциональное напряжение;
- познакомить педагогов с приемами медитации.

### **1. Приветствие «Помощь природы».**

**Цель:** знакомство педагогов с целями медитации.

**Материалы и оборудование:** кабинет оформлен природными материалами: шишками, желудями, листьями, веточками деревьев. Компьютер, звуки природы.

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

### **2. Упражнение «Дыхательная гимнастика».**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

**Инструкция:** все живое дышит. Когда мы дышим, мы обычно не замечаем, как это происходит. Сейчас мы попробуем ощутить свое дыхание. Глубокий вдох и выдох.

### **3. Упражнение «Самомассаж».**

**Цель:** снятие эмоциональной напряженности.

**Материалы и оборудование:** шишки, орехи.

**Инструкция:** встаем в круг, повернулись так, чтобы каждый участник смотрел на спину впереди стоящего члена команды. Перекатывая шишки по спине и по рукам делаем массаж своему партнеру. По команде психолога все поворачиваются и делают массаж второму соседу.

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

### **4. Упражнение «Ароматерапия».**

**Цель:** создание условий для снятия эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** полоски бумаги, пропитанные различными маслами (сосна, пихта, лаванда, можжевельник и др.).

**Инструкция:** участникам предлагаются полоски бумаги, пропитанные различными маслами (сосна, пихта, лаванда, мята и др.). Каждый должен выбрать свой запах, тот который вызывает расслабление, чувство умиротворения, наслаждения.

### **5. Упражнение «Сад моей души».**

**Цель:** снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

**Материалы и оборудование:** магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные стулья, текст медитационной визуализации.

**Инструкция:** Сейчас я вам прочитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

Примите удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь, почувствуйте как ваше тело тяжелеет и теплая волна растекается по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев, пенье птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожке и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете... Узнайте, что он чувствует, что он думает, как ему в этом мире... Что вы сейчас испытываете к цветку, к миру? Скажите об этом ему. Скажите, что вы его любите. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к

воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

## **6. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

## **Занятие 8. «Продолжаем медитировать»**

**Цель:** обучение педагогов снятию эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- обучить педагогов приемам медитации;
- снять эмоциональное напряжение.

### **1. Приветствие «Улыбка».**

**Цель:** установление позитивного настроения.

**Инструкция:** посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

### **2. Упражнение «Подсолнух».**

**Цель:** сплочение коллектива и снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** музыка для медитации и компьютер.

**Инструкция:** сейчас мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется «Подсолнух». Встаньте широким кругом.

Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу... Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу, и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что вы все — это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо... (30 секунд).

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

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

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

### **3. Упражнение «Лимон».**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения, снятие в мышцах напряжения.

**Инструкция:** сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **4. Упражнение «Белое облако».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** музыка для медитации и компьютер.

**Инструкция:** «Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

### **5. Рефлексия занятия.**

Расскажите о своих впечатлениях от занятия? Какое у Вас настроение?  
Поделитесь мнением, для чего нужна медитация, как она помогает людям?

## **Занятие 9. «Самовнушение»**

**Цель:** формирование у педагогов навыков самовнушения.

**Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение;
- способствовать формированию у педагогов навыков самовнушения.

### **1. Приветствие «Рукопожатие по кругу».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** надо поздороваться по ходу часовой стрелки. Не спешить, установить контакт глазами с тем, кого приветствуете.

## **2. Упражнение «Повторение формулы».**

**Цель:** формирование у педагогов навыков самовнушения.

**Материалы и оборудование:** текст с аутогенной тренировкой.

**Инструкция:** самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".

## **3. Упражнение «Ластик».**

**Цель:** поддержание стабильного психологического состояния.

**Материалы и оборудование:** релаксационная музыка, компьютер.

**Инструкция:** для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

## **4. Упражнение «Я собран».**

**Цель:** формирование навыков самовнушения.

**Материалы и оборудование:** текст с аутогенной тренировкой.

**Инструкция:** каждому педагогу нужно воспроизвести вслух слова: "Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

### **5. Рефлексия занятия.**

Поделитесь своими впечатлениями от проведенного занятия.

## **Занятие 10. «Восприятие себя»**

**Цель:** развитие позитивного самовосприятия педагогов.

**Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение;
- развить позитивное самовосприятие.

### **1. Приветствие «Моечная машина».**

**Цель:** эмоциональное сближение педагогов.

**Инструкция:** а сейчас встаньте, пожалуйста, в шеренгу, рассчитайтесь на первый и второй. Первые номера шаг вперед. Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек в шеренге №1 становится «машиной», последний человек в шеренге №2 становится «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой» во второй шеренге, с начала шеренги идет следующая «машина» из шеренги №2.

### **2. Упражнение «Моя аффирмация».**

**Цель:** создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия.

**Материалы и оборудование:** карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями.

**Инструкция:** предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями - аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка. Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их, высказываются, соответствует или нет написанное им. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

Карточки к упражнению «Моя аффирмация» (позитивные утверждения):

У меня много друзей!                      Я полезна и нужна!                      Я люблю всех!  
Я умею слушать!                      Я умею задавать вопросы!                      Я полна хороших идей!  
Я верю в себя!  
У меня выдающиеся творческие способности!  
Я очень умная!                      Я могу сделать все, к чему приложу мозги!  
У меня сказочное воображение!                      Я уверена в себе – я справлюсь!  
Я счастлива!                      Я всегда оказываюсь в нужное время в нужном месте!  
Мне всегда и во всем везет!                      Я всегда делаю правильный выбор!  
Со мной всегда случается только хорошее!                      Мне хорошо быть с самой собою!  
Люди рады видеть меня!                      Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!  
Я всегда стараюсь!                      Я уникальная и особенная!                      Я здоровая и сильная!  
Я в отличной форме!                      Мое тело – мой лучший друг!  
Я спокойна и расслаблена!                      Я чувствую себя великолепно!  
Я люблю себя и свою жизнь!                      Я самая обаятельная и привлекательная!  
Я сама себе добрый друг!                      Я талантливая и способная!  
Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!  
Я люблю детей – у них есть чему поучиться!                      Я верю только в лучшее!  
Я горжусь своими достижениями!                      У меня всегда есть выбор!  
Мои мечты сбываются! Я люблю себя и свою работу! Я здоровая и сильная!  
Я в отличной форме! Мое тело – мой лучший друг! Я спокойна и расслаблена!

Я чувствую себя великолепно!

Я люблю себя и свою жизнь!

Я самая обаятельная и привлекательная!

Я сама себе добрый друг!

Я талантливая и способная!

Я горжусь своими достижениями!

### **3. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».**

**Цель:** определение степени отношения к себе (положительное или отрицательное), поиск и утверждение своих положительных качеств.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, цветные карандаши.

**Инструкция:** упражнение проводится в кругу, сидя на стульях (10 мин). Нарисуйте на листе бумаги круг. В кругу нарисуйте свой портрет схематично. Прорисуйте лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Вдоль каждого луча запишите свое качество.

При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя). Посчитайте свои лучи и напишите цифру!

Обсуждение: сколько у вас получилось лучей? Есть ли у вас отрицательные качества? Замените отрицательные качества на положительные? У кого получилось лучей меньше 10, то дорисуйте и подпишите свое качество? Чем больше получилось лучей, с положительными качествами, тем самым вы ясно, открыто представляете себя. У вас хорошая, адекватная самооценка!

### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите?

## **Занятие 11. «Мысли на расстоянии»**

**Цель:** улучшение взаимоотношений педагогов, раскрытие мира эмоций и способов их выражения.

**Задачи:**

- создать комфортную обстановку для работы с педагогами;
- закрепить вербальные и невербальные способы общения;

- снять эмоциональное напряжение.

### **1. Приветствие «Мимическая гимнастика».**

**Цель:** знакомство с мимикой как одним из способов невербального общения.

**Инструкция:** психолог: «Отражаем свои эмоции. Делаем мимическую гимнастику (меняем выражение лица)»:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.
2. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.
3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас).

Расслабиться.

4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.

5. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение).

Расслабиться.

6. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело).

А сейчас каждый из вас покажет мимикой какую-либо другую эмоцию, другие отгадывают.

### **2. Упражнение «Разные слова».**

**Цель:** общение при помощи слов.

**Инструкция:** психолог: «Словом можно многое сделать. Что? Назовите слова, которыми можно пригласить, прогнать, огорчить, согреть, обидеть, похвалить.

Рефлексия: какие слова приятно слышать, а какие нет?»

### **3. Упражнение «Пантомима».**

**Цель:** закрепление невербальных способов общения.

**Инструкция:** нужно тихо назвать первому водящему (педагогу) любой предмет (мел, велосипед, книга, цветок, дневник, уют, будильник), а остальные участники отгадывают.

### **4. Упражнение «Совместное рисование».**

**Цель:** ориентировка участников на взаимодействие.

**Материалы и оборудование:** цветные карандаши, фломастеры, ватман, доска, магниты.

**Инструкция:** педагоги должны нарисовать рисунок «Семейный досуг». Они должны изобразить на одном ватмане то, чем они обычно занимаются в свободное время. Выполняют совместно все педагоги.

### **5. Упражнение «Хочу тебя предупредить...».**

**Цель:** создание условий для взаимодействия педагогов друг с другом и установление у них доверительных отношений.

**Инструкция:** упражнение происходит в кругу, каждый педагог получает возможность чему-то научить своего соседа справа, от чего-то предостеречь.

### **6. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

## **Занятие 12. «Мы»**

**Цель:** улучшение взаимоотношений педагогов, вербализация значимых целей на будущее.

### **Задачи:**

- создать комфортную обстановку для работы с педагогами;
- снять эмоциональное напряжение;
- формировать у педагогов позитивное настроение.

### **1. Приветствие «Представь себе...».**

**Цель:** создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению.

**Инструкция:** участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать) и называет это имя.

Например: «Я – Золушка», «Я – злой волшебник», «Я – добрый Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа.

После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так 2-3 раза. Человек, который выполнял движение, наблюдает за этим процессом со стороны.

## **2. Упражнение «Три цвета личности».**

**Цель:** идентификация себя с другими людьми.

**Материалы и оборудование:** цветная бумага трех цветов, ручки.

**Инструкция:** каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

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

### **3. Упражнение «Или – или».**

**Цель:** выбор педагогами наиболее подходящего для себя варианта педагогического решения.

**Инструкция:** психолог предлагает участникам описания ситуаций, построенных по типу вариативности. Каждый раз у участников есть возможность индивидуально выбрать первый или второй вариант или ответ «не знаю». Свой выбор участники аргументируют.

Для выбора участникам могут быть предложены следующие ситуации:

Мне интереснее:

- сходить с детьми в театр, обсудить спектакль
- поставить спектакль вместе с детьми

Мне интереснее:

- провести беседу, поговорить «по душам»
- организовать ролевою игру

Мне интереснее:

- придумать что-то самой
- адаптировать готовый вариант

Мне интереснее:

- работать с мальчиками
- работать с девочками

### **4. Упражнение «Я сразу стану счастливее, если...».**

**Цель:** вербализация значимых целей на будущее.

**Инструкция:** продолжить фразу: «Я сразу стану счастливее, если...».

### **5. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

### **Занятие 13. «Тайм-менеджмент»**

**Цель:** анализ использования рабочего времени, его планирование.

**Задачи:**

- информировать педагогов об основных причинах дефицита времени;
- ознакомить с основными правилами планирования времени;
- выработать навыки эффективного планирования и контроля своего

времени.

#### **1. Приветствие «Мяч по кругу».**

**Цель:** снятие напряжения, создание условий для эмоционального сближения педагогического коллектива.

**Материалы и оборудование:** мяч.

**Инструкция:** участники, передавая мяч, говорят о том, что они хотят. Например: «Я хочу полетать на планере, чувствовать себя счастливой, хочу в отпуск и описать каким он его представляет» и т. д.

#### **2. Упражнение «Креативная деятельность «Герб профессии».**

**Цель:** формирование общих взглядов педагогов о своей профессии.

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

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

#### **3. Упражнение «Поглотители и ловушки времени».**

**Цель:** знакомство с основными правилами планирования времени.

**Материалы и оборудование:** текст с основными «поглотителями» и «ловушками» времени, таблица с тремя столбиками (ваш поглотитель времени, возможные причины потери времени, меры по устранению).

**Инструкция:** задание: определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени. Заполните таблицу (ваш поглотитель времени, возможные причины потери времени, меры по устранению).

Основные «поглотители» и «ловушки» времени:

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Скверная система досье.
7. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.
8. Чрезмерное чтение.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Отвлечение (шум).
19. Затяжные совещания.
20. Болтовня на частные темы.
21. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
22. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
23. Излишняя коммуникабельность.
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром «откладывания».
26. Желание знать все факты.
27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

**4. Рефлексия занятия.** Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

## **Занятие 14. «Срочные и несрочные дела»**

**Цель:** формирование навыков по распределению своего времени на работе.

### **Задачи:**

- формировать навыки по распределению времени на работе;
- способность организовывать свою жизнь на основе недельного планирования;
- снизить эмоциональную напряженность.

### **1. Приветствие «Эмоциональная диагностика».**

**Цель:** определение самочувствия человека.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги с изображениями человечков.

**Инструкция:** мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

### **2. Упражнение «Матрица управления временем».**

**Цель:** составление педагогами своей матрицы времени.

**Материалы и оборудование:** таблица «Матрица управления временем».

**Инструкция:** составить свою матрицу времени. Стивен Кови предлагает организовать свою жизнь на основе недельного планирования. Смысл заключается в том, чтобы планировать в контексте недели с учётом приоритета важности дел. В этом помогает «Матрица управления временем».

«Срочные» дела: разрешение кризисов; неотложные задачи; проекты, у которых подходят сроки сдачи.

«Важные» дела: планирование новых проектов, оценка полученных результатов, превентивные мероприятия, налаживание отношений, определение новых перспектив, альтернативных проектов.

«Несрочные» дела: прерывания, перерывы, некоторые телеф. звонки, некоторые совещания, рассмотрение неотложных материалов, общественная деятельность.

«Неважные» дела: рутинная работа, некоторые письма, некоторые телеф. звонки, «пожиратели» времени, развлечения.

### **3. Упражнение «Вверх по радуге».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

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

### **4. Рефлексия занятия.**

Участникам вновь выдается человечек, предлагается нарисовать вновь свое настроение. По окончании рисования каждый участник высказывает свое мнение о тренинге, что нового для себя открыл; что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

Вопросы по занятию:

- Изменилось ли ваше представление о себе?
- Какой опыт вы получили для себя на данном занятии сегодня?
- Что нового вы узнали о себе?
- Какие выводы вы сделали для себя?

## **Занятие 15. «Приоритеты»**

**Цель:** расстановка жизненных приоритетов педагогов.

**Задачи:**

- создать условия для осознания основных жизненных приоритетов;
- снизить эмоциональную напряженность.

### **1. Приветствие «Я сильный – Я слабый».**

**Цель:** создание условий для развития уверенности через ролевое проигрывание.

**Инструкция:** участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Рефлексия упражнения:

- Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
- Почему, как вы думаете?
- Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
- Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

## **2. Упражнение «Приоритеты».**

**Цель:** выделение жизненных приоритетов педагогов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Инструкция:** педагоги должны вспомнить все, что они делали вчера, в течение всех 24 часов.

Теперь дайте им 10 минут, чтобы подумать о том, что они сделали вчера, и записать. Все, что они записывают, должно составить 24 часа.

После того, как они все запишут, попросите, чтобы они расставили приоритеты по каждому пункту. Например, можно выделить приоритеты «А», «В» или «С». К «А» относятся основные, жизненные цели или наивысшие приоритеты человека. «В» указывает, что этот вопрос должен быть решен, но он не относится к жизненно важным целям. «С» указывает на то, что это задание можно на некоторое время отложить или, возможно, не требуется делать в первую очередь. После того, как будет составлен список, спросите,

сколько каждый тратит времени на «А» приоритеты. Обсудите важность ежедневной работы над «А» приоритетами, избавляясь от «С» приоритетов.

1. Кто потратил больше всего времени на «С» приоритеты?
2. Кто потратил больше всего времени на «В» приоритеты?
3. Кто потратил больше всего времени на «А» приоритеты?
4. Насколько важна каждая из этих групп?
5. Найдите баланс между рабочим и личным временем.
6. Могут ли люди вспомнить все, что они делали вчера? Если нет, то возможно, они не эффективно использовали свое время?

### **3. Упражнение «Дополнительное рисование».**

**Цель:** преодоление неуверенности педагогов.

**Материалы и оборудование:** альбомный лист, цветные карандаши.

**Инструкция:** рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными карандашами. Рисунок выполняется на одном альбомном листе, т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением, места на альбомном листе будет все меньше, что может смутить неуверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка, художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытуемых при дополнении чужого рисунка, дефиците места, где можно нарисовать что-то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

Рефлексия упражнения:

1. Дополнили ли вы рисунок?
2. Если нет, то почему?
3. Это именно то, что вы хотели бы добавить?
4. Если нет, то почему?
5. Что именно Вы изобразили?

#### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

### **Занятие 16. «Навстречу здоровью»**

**Цель:** создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

#### **Задачи:**

- поддержать психическое здоровье учителей;
- создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания;
- сплотить педагогов.

#### **1. Приветствие «Картинка».**

**Цель:** раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

**Материалы и оборудование:** картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

**Инструкция:** выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки (учителя объясняют свой выбор).

#### **2. Упражнение «Откровенно говоря».**

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Материалы и оборудование:** карточки с незаконченными фразами.

**Инструкция:** вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи и они могут помочь друг другу в их решении.

### **3. Упражнение «Молодец!».**

**Цель:** оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** разделиться на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

## **Занятие 17. «Позитивный мир»**

**Цель:** формирование навыков позитивного восприятия мира.

**Задачи:**

- развить навыки самопознания;
- формировать навыки позитивного восприятия мира;
- создать условия для развития позитивной Я-концепции;
- развить навыки эмоциональной саморегуляции.

### **1. Приветствие «Калоши счастья».**

**Цель:** развитие позитивного мышления педагогов.

**Материалы и оборудование:** «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

**Инструкция:** я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

## **2. Упражнение «Плюс-минус».**

**Цель:** осознание педагогами позитивных моментов педагогической деятельности.

**Материалы и оборудование:** ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску, самоклеющиеся стикеры в форме листочков, ручки, цветная бумага.

**Инструкция:** вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета - плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось - плюсов педагогической деятельности или минусов - и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но

приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

### **3. Упражнение «Пять добрых слов».**

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ручки.

**Инструкция:** участники разбиваются на подгруппы по 6 человек. Каждый из вас должен: обвести свою левую руку на листе бумаги; на ладошке напишите свое имя; потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

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

Обсуждение: какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»? Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

## **Занятие 18. «Карьерная лестница»**

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

### **Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение;
- осознать себя как личность, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

### **1. Приветствие «Поменяйтесь местами те, кто....».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

**Инструкция:** ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего – занять чье-то место.

## **2. Упражнение «Лестница».**

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

**Материалы и оборудование:** листы с изображением лестницы, ручки.

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

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?
- Что мешает Вам находиться наверху?

## **3. Упражнение «Источник».**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** компьютер, фонограмма «Вода».

**Инструкция:** всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющей воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник,

пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

**4. Рефлексия занятия.** Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

### **Занятие 19. «Наша энергия»**

**Цель:** распределение своей энергии и умение сдерживать свои эмоции.

**Задачи:**

- уметь распределять свою энергию;
- уметь сдерживать свои эмоции;
- создать условия для снижения эмоционального напряжения.

#### **1. Приветствие «Снеговик».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** ведущий: «Давайте встанем и превратимся в снеговика - «замерзнем». Предлагается «замерзнуть» так сильно, как это только возможно». Психолог дотрагивается до некоторых участников, проверяя, насколько твердыми стали мышцы рук. Затем сообщается, что выглянуло солнце, и наш снеговик растаял. Проверяется степень «оттаивания»: рука участника, поднятая вверх ведущим, свободно падает без всякого напряжения. Участникам предлагается повторить упражнение друг с другом. Ведущий: «Обратите

внимание на то, как приятно быть растаявшим снеговиком, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях».

## 2. Упражнение «Помоги себе сам».

**Цель:** распределение своей энергии и умение сдерживать свои эмоции.

**Материалы и оборудование:** таблица с аффирмациями (позитивные утверждения).

**Инструкция:** неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям. Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Каждый педагог в течение 2 минут рассматривает таблицу, выделяет свои проблемы, находит решение. Это выполняется индивидуально.

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно

ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако, существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

### **3. Упражнение «Ведро мусора».**

**Цель упражнения:** преодоление синдрома эмоционального выгорания.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ручки, ведро под мусор.

**Инструкция:** посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники-педагоги имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...”, и тому подобное”.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

## **Занятие 20. «Поможем друг другу»**

**Цель:** формирование способности к сотрудничеству и закрепление позитивного отношения к себе и своему коллективу.

**Задачи:**

- создать комфортную обстановку для работы с педагогами;
- снять эмоциональную напряженность;

- закрепить позитивное отношение к себе и своему коллективу.

### **1. Приветствие «Тень».**

**Цель:** тренировка социального взаимодействия, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

**Инструкция:** участники разбиваются на пары. Один будет «путником», другой его «тенью». «Путник» делает любые движения, «тень» повторяет. Особое внимание следует уделить тому, чтобы «тень» действовала в том же темпе, что и «путник». Она должна догадаться о самочувствии, мыслях, настроении «путника». Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, проскакать на одной ноге, посмотреть из-под руки и т. д.

### **2. Упражнение «Пишущая машинка».**

**Цель:** мобилизация внимания, улучшение настроения, повышение активности.

**Инструкция:** давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Пробел между словами – всем нужно встать. Психолог распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье - дороже золота» (Уильям Шекспир).

### **3. Упражнение «Путешествие на облаке».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** компьютер, фонограмма «Легкий ветер».

**Инструкция:** сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке.

Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, тело удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

#### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

### **Занятие 21. «Только позитив»**

**Цель:** закрепление позитивного мышления у педагогов.

**Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение;
- сформировать позитивное мышление (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

#### **1. Приветствие «Клубок».**

**Цель:** эмоциональное сближение педагогов.

**Инструкция:** участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

## **2. Упражнение «Лужайка позитивных качеств».**

**Цель:** предотвращение возникновения синдрома эмоционального выгорания.

**Материалы и оборудование:** лист бумаги А3 зеленого цвета, стикеры в форме цветка.

**Инструкция:** на доске висит лист бумаги зеленого цвета, которая напоминает лужайку. Педагоги получают бумажные цветки, на которых должны написать свои самые главные позитивные качества (по меньшей мере три) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на доску. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помочь).

## **3. Упражнение «Притча о колодеце».**

**Цель:** осмысление педагогами своих неприятностей и освобождение от них.

**Инструкция:** закончить нашу с вами встречу я хочу притчей. Вам нужно понять, о чем «говорит» эта притча.

«Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю. Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он

стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Вот такая история...

Какие мысли пришли к вам после прочтения притчи? Чему она учит?

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены. 2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны. 3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете. 4. Отдавайте больше. 5. Ожидайте меньше.

#### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

### **Занятие 22. «Закрепление приемов саморегуляции»**

**Цель:** закрепление у педагогов навыков по управлению своим эмоциональным состоянием с помощью саморегуляции и звуковой гимнастики.

#### **Задачи:**

- познакомить со звуковой гимнастикой;
- снять эмоциональное напряжение при помощи мышечной релаксации.

#### **1. Приветствие «Муха».**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Инструкция:** сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## **2. Упражнение «Звуковая гимнастика».**

**Цель:** знакомство со звуковой гимнастикой, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго! Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

## **3. Упражнение «Марионетки».**

**Цель:** обучение приемам саморегуляции, релаксация, «снятие мышечных зажимов».

**Инструкция:** участникам предлагается представить себе, что они – куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается. Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

#### **4. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

### **Занятие 23. «Нет - стрессу!»**

**Цель:** снижение степени выраженности эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение;
- сформировать позитивное мышление (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

#### **1. Приветствие «Задуй свечу».**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

**Инструкция:** сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха. Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

#### **2. Упражнение «Открытки позитива».**

**Цель:** снижение степени выраженности эмоционального выгорания.

**Материалы и оборудование:** основа для открыток, материал для декорирования, ножницы, клей, карандаши, фломастеры.

**Инструкция:** каждый педагог выбирает себе основу для открытки и, используя материал для декорирования (наклейки, картинки, бантики, бусинки,

клей с блестками, фломастеры и тому подобное), создает свою авторскую открытку и подписывает ее. Потом педагоги возвращаются на свои места и по кругу передают открытки, записывая на них хорошие пожелания, комплименты и т.п., пока те не вернутся к своим владельцам. Педагоги по желанию могут зачитать содержание своих открыток

### **3. Упражнение «Приятный сон».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, восстановление сил.

**Инструкция:** примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные орлины:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках.
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслабленно... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

### **4. Упражнение «Порхание бабочки».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Материалы и оборудование:** компьютер, фонограмма «Природа».

**Инструкция:** психолог: «Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и медленно. Хорошо. Представьте себе, что вы находитесь на природе прекрасным летним днем. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движение ее крыльев. Бабочка села на цветок рядом с вами. Обратите внимание на цвет и форму ее крыльев. Какой интересный рисунок крыльев - линии, темные пятна, светлые пятна! Вот бабочка взлетает и парит в воздухе, проследите, как медленно и плавно движутся ее крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущениями медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг под вами. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза».

### **5. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось? Какое настроение? С какими чувствами и мыслями вы уходите сегодня?

## **Занятие 24. «Мы здоровы!»**

**Цель:** снижение уровня эмоционального выгорания у педагогов.

**Задачи:**

- снятие эмоционального напряжения;
- оптимизировать самооценку педагогов;
- закрепить позитивные отношения к себе и своим коллегам.

### **1. Приветствие «Дыхание на счет 7-11».**

**Цель:** снятие физического напряжения.

**Инструкция:** дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, в начале вы почувствуете затруднение, но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго задерживать дыхание требует полной концентрации внимания, что и помогает обособиться от стрессовой ситуации.

## **2. Упражнение «Карикатура».**

**Цель:** формирование самосознания педагогов.

**Инструкция:** нарисовать карикатуру на себя «Я – учитель». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (эмпатия, общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, креативность, компетентность и пр.). Карикатуры вывешиваются на стену.

## **3. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».**

**Цель:** создание положительных эмоций и хорошего настроения у педагогов.

**Инструкция:** мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихо хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **4. Рефлексия занятий.**

Психолог: «Наши встречи завершились. Как вам работалось вместе? С какими чувствами и мыслями вы уходите? Какой новый опыт вы приобрели в ходе нашей совместной работы?»

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу! До свидания!