

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

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Ласет Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 13 » 08 2023г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код – наименование направления

**ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПОДРОСТКАМИ ГРУППЫ РИСКА**

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

Выпускник Тисс К.С. Мунина
подпись, дата инициалы, фамилия

Нормоконтролер Лф Ж.А. Левшунова
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска» содержит 71 страницу текстового документа, 47 использованных источников, 4 приложения, 1 таблицу, 9 рисунков.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПОДРОСТКИ, ГРУППА РИСКА, СТРЕСС, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ПРОТИВОРЕЧИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ.

В настоящее время проблема эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, становится всеобщей, масштабной и усугубляется тем, что оно негативно влияет на эмоциональное состояние педагога, нарушают его психологическое здоровье и психоэмоциональное благополучие. Это обуславливает необходимость своевременного выявления и профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Цель работы: изучение эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, и его профилактика.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. На основе полученных результатов диагностического исследования разработана и реализована система занятий «В гармонии с собой» с элементами арт-терапии и игротерапии, направленная на профилактику эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы констатируем, что реализованная нами система занятий оказалась эффективной для снижения уровня эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в рамках образовательной организации.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, и его профилактики....	8
1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, причины, характеристика.....	8
1.2 Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска	12
1.3 Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.....	15
2 Экспериментальное исследование и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска	24
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	24
2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.....	28
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	37
Заключение.....	41
Список использованных источников.....	44
Приложение А Взгляды зарубежных и отечественных исследователей на понятие «выгорание».....	51
Приложение Б Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.....	53
Приложение В Система занятий «В гармонии с собой», направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.....	55
Приложение Г Результаты повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, имеет высокую социальную значимость. В настоящее время происходит активное развитие системы образования: реализуются инновационные подходы, изменяется характер взаимодействия субъектов образовательного процесса. Данные требования влияют на требования к профессиональной, психосоциальной, когнитивной компетентности педагога. Кроме этого, увеличение учебной нагрузки, информационные и психоэмоциональные нагрузки, неготовность к инновациям, высокая ответственность за жизнь и здоровье школьников, включение в образовательный процесс обучающихся групп риска, большое число контактов в течении рабочего дня, неудовлетворенность работой, непрестижность профессии, низкая оплата труда негативно влияют на эмоциональное состояние педагога, нарушают его психологическое здоровье и психоэмоциональное благополучие, способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания.

Сигналами профессионального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, выступают недовольство результатами работы, пессимизм, потеря веры и надежды на возможность что-то изменить собственными силами, ослабление нервной системы, эмоциональные срывы, ухудшение психологического здоровья. Для педагогов, работающих в сложных условиях и с особыми группами подростков, выявление выгорания на ранней стадии и его предотвращение является неотъемлемой частью продуктивности их работы. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с подростками группы риска, направлена на снижение уровня стресса и депрессии педагогов, а также на устранение факторов, мешающих нормальной профессиональной деятельности. Эти меры позволяют педагогам поддерживать эффективность и продуктивность в долгосрочной перспективе.

Изложенное подчеркивает актуальность темы работы, обуславливает ее теоретическую и практическую значимость.

Цель исследования: изучение эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, и его профилактика.

Объект исследования: эмоциональное выгорание как психологический феномен.

Предмет исследования: профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Для реализации поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

- рассмотреть сущность и причины синдрома эмоционального выгорания в психолого-педагогическом контексте;
- определить особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска;
- охарактеризовать методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска;
- провести экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска;
- составить и апробировать систему занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, определить ее эффективность.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: тестирование опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован – Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой), методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко); констатирующий и формирующий эксперименты;
- методы количественной и качественной обработки результатов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– научные работы по проблеме эмоционального выгорания следующих авторов: В.В. Бойко, Т.Ю. Большакова, Д.С. Бухаров, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, Е.П. Ильин, Л.Н. Молчанова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Ю.А. Филясова и др.;

– научные изыскания в области эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, таких ученых, как Н.В. Басалаева, С.Н. Белова, А.А. Варгусова, Т.А. Горбунова, И.П. Корчуганова и др.;

– исследования особенностей психолого-педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания следующих ученых: И.В. Белашева, В.М. Забурдаева, И.Г. Каблукова, В.В. Кустова, С.Б. Мохова и др.

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ СШ №7 г. Енисейска. Исследование проводилось в декабре 2022 г. – мае 2023 г.

Выборка представлена педагогами в количестве 10 человек.

Этапы исследования.

1 этап (декабрь 2022 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики.

2 этап (январь 2022 – апрель 2023 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

3 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с педагогами, работающими с подростками группы риска, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования были представлены на II Всероссийском научном молодёжном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (г. Лесосибирск, 2023). По теме ВКР опубликована одна научная статья.

Работа, посвященная изучению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, имеет большое практическое значение. Кроме того, данное исследование оказывает важное влияние на образовательный процесс и повышение качества подготовки специалистов в области образования. Так же, практическая значимость работы заключается в возможности использования представленных в работе материалов для студентов, учителей, преподавателей, педагогов-психологов и практиков.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 47 наименований и 4 приложения. В работе содержится 9 рисунков и 1 таблица. Общий объем работы составляет 71 страницу.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПОДРОСТКАМИ ГРУППЫ РИСКА, И ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, причины, характеристика

Понятие «выгорание» имеет английские корни (от англ. burnout). Данный феномен активно исследуется в зарубежной и отечественной литературе.

Проблема выгорания стала очень актуальной для многих профессий. Этот феномен был впервые описан научным исследователем, который определил его как специфическое расстройство личности, возникающее в результате длительной и эмоционально заряженной работы с людьми в качестве клиентов или пациентов. Это подчеркивает необходимость уделять особое внимание психическому здоровью как работодателей, так и работников, которым приходится сталкиваться с эмоционально нагруженной работой [45].

В.Е. Орел в своей статье ссылается на исследователей из Америки Т. Кокс и А. Гриффитс, которые доказали существование около 150 симптомов, свидетельствующих о «выгорании» [34], представленные на рисунке 1.

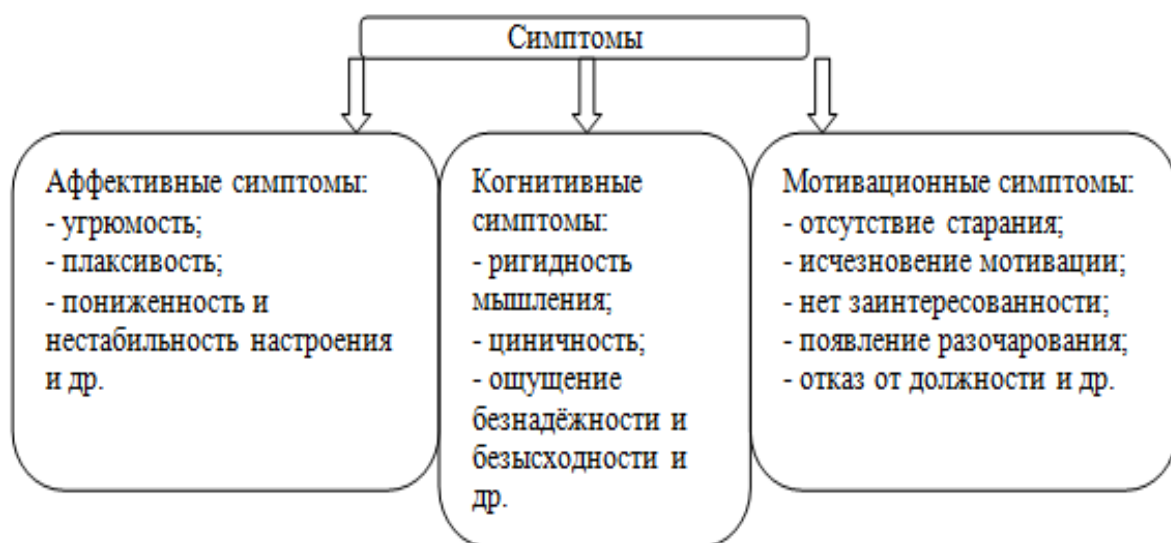


Рисунок 1 – Симптомы выгорания (авторы – Т. Кокс, А. Гриффитс)

В 1976 году американские исследователи К. Маслач и С. Джексон назвали выгорание «эрозией души». Так, К. Маслач определяет выгорание как «психологический синдром, возникающий в ответ на хронические межличностные стрессоры на работе» [26, с. 25]. На рисунке 2 выделены 3 элемента, симптома выгорания [26].



Рисунок 2 – Симптомы выгорания (авторы – К. Маслач, С. Джексон)

М.А. Жигулина в своей статье описала труды исследователей Е. Эделвич и А. Бродски, которые провели наблюдение за работниками социальной сферы, которые находились на лечении в клинике с данным синдромом, и создали четырехступенчатую модель прогрессирующего разочарования: энтузиазм, застой, фрустрация, апатия [14].

В.Е. Орел в своих работах указывал на исследователя С.Т. Мейер, который «выгорание» первоначально применял для обозначения возможной степени приспособленности живого организма к обновленным либо периодическим или постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Впоследствии данное понятие стало использоваться в других естественных и гуманитарных науках [32].

Н.Е. Водопьянова в своих работах описывала труды С. Хобфолл, который разработал теорию «Консервации Ресурсов» и «выгорание» связывает с возникновением существенных изменений во взаимоотношениях живого организма и окружающей среды. В связи с тем, что окружающая среда постоянно преобразуется, видоизменяется и совершенствуется, процесс выгорания выступает неотъемлемой частью существования индивида. С. Хобфолл выделил две стороны выгорания в системе «индивид-среда»: во-первых, конфликты и защиты, во-вторых, сотрудничество и гармония. Ученый доказал, что общество и индивид находятся в непрерывном приспособлении, а одним из вариантов взаимодействия здесь выступает конфликт [9].

И.П. Корчуганова в своих трудах ссылается на автора Э. Пайнс, которая доказала, что возникновение процесса выгорания находится в прямой зависимости от изменений, происходящих в процессе взаимодействия индивида с окружающей средой. Опираясь на концепцию Фрейда, Э. Пайнс говорит о двух видах выгорания. Синдром эмоционального «выгорания» многоаспектен и включает два основных вида выгорания: аллопластическое и аутопластическое, каждому из которых соответствуют определенные изменения во взаимодействии личности с социальной средой, а также ее внутренние изменения. Аллопластический тип изменений направлен на приспособление личности к условиям внешней среды, тогда как аутопластический тип характеризуется внутренними изменениями личности, влияющими на адаптацию к внешним условиям и являющимся причиной развития синдрома эмоционального выгорания [22].

В отечественной науке обозначенная проблема получила свое развитие в начале 1980-х годов, интерес к ней не угас вплоть до настоящего времени.

В.В. Кустова применительно к процессу выгорания говорит о психологической защите, которую трактует как адекватное реагирование индивида по отношению к образующимся сложностям. Исследователь полагает, что при возникновении невроза защитные механизмы индивида могут изменяться, что повлечет за собой трудности. Ситуации, когда действия и

ценности человека не соответствуют друг другу, приводят к когнитивному диссонансу — состоянию, когда переживания и мысли не согласуются друг с другом. Именно это несоответствие между установками и действиями и приводит к угрозе личности. Выгорание вызывает качественные изменения в стратегиях поведения и мышления, расширяет их и помогает справиться с когнитивным диссонансом. В том случае, если поведенческие стратегии меняются или сужаются [24].

В.В. Бойко определяет «эмоциональное выгорание – механизм психологической защиты, заключающийся в полном или частичном подавлении эмоций перед чрезмерным психотравмирующим воздействием» [4, с. 25]. Таким образом, развитая личность становится механически похожей, что защищает от сильнейших психических травм, маскируя проблемы и эмоциональную составляющую реагирования [5]. Автор выделил симптомы выгорания, представленные на рисунке 3.



Рисунок 3 – Симптомы выгорания (автор – В.В. Бойко)

И.В. Кочерга обращает внимание на функциональные закономерности, проявляющиеся на всех уровнях личности, а также на специфические проявления в отдельных сферах деятельности [23].

Н.Е. Водопьянова, анализируя особенности выгорания, рассматривает его с двух позиций. Во-первых, как соответствие между требованиями среды и удовлетворенностями потребностей индивида. Во-вторых, как процесс, в результате которого достигается гармоничное состояние между окружающей средой и личностью [11].

Взгляды зарубежных и отечественных исследователей на проблему «выгорания» представлены в Приложении А.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на отсутствие единой общепринятой трактовки анализируемого понятия, все исследователи едины во мнении, что «выгорание» выражается в снижении результативности труда, утрате индивидуальности, эмоциональном истощении (отстраненность, равнодушие, не вовлеченность).

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Вслед за К. Маслач, мы определяем синдром эмоционального выгорания – психологический синдром, возникающий в ответ на хронические межличностные стрессоры на работе выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их энергетики в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

1.2 Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска

В традиционной классификации подростковый возраст начинается в 11-12 лет и заканчивается в 16-17 лет. Внутри он разделяется на собственно подростковый (11-15 лет) и раннюю юность (15-17 лет).

В психологии по-разному описан подростковый возраст, но ученые едины в том, что как физиологическое, так и психологическое взросление совпадает с критическим периодом онтогенеза. Кризисы подросткового возраста также определяются по-разному, равно как и детерминация таких кризисов, а также методы работы с ними.

М.М. Проничева утверждает, что, эмоциональное выгорание проявляется в неуверенности в своих силах и находит выражение в истощении собственных эмоциональных ресурсов. Педагог, работающий с подростками группы риска, вынужден решать проблемы неблагоприятной обстановки, складывающейся в семье подопечного. Работая с подростками группы риска, педагоги ощущают трудности, связанные с тем, что семьи детей часто оказываются в тяжелом материальном положении. Из-за этого у детей возникают различные социально-эмоциональные проблемы, такие как неуверенность в себе, низкая чувствительность и неустойчивость эмоционального состояния [35].

Эмоциональное выгорание проявляется в критическом отношении и завышенными требованиями к выполняемой работе и как следствие, в отсутствии удовлетворенности результатами своего труда. Педагог, работающий с подростками группы риска, решает проблемы недостаточного внимания, либо отсутствия общения с несовершеннолетним со стороны родителей, сверстников. При работе с подростками группы риска учителя сталкиваются с проблемой, что в семьях часто бывает так, что родителям приходится самим заботиться о материальном благополучии, что отнимает много времени, и они не могут уделить должного внимания своим детям [8].

М.В. Лисова указывает, эмоциональное выгорание находит выражение в появлении чувства собственной несостоятельности. Работа с подростками группы риска заставляет педагогов решать многие вопросы, связанные с негативным влиянием СМИ на подростков. Средства массовой информации могут формировать интересы и потребности, не соответствующие возрасту. И, когда подростки сталкиваются с реальной жизнью, они испытывают сильное

разочарование и становятся неуверенными. Социальная ситуация, в которой несовершеннолетние находятся в данный момент, определяет направление и характер развития современного подростка, который сталкивается с большим количеством трудностей, дезориентирующих его. Неопределенность требований к нему, невозможность прогнозирования развития общества, огромное количество информации приводят к тому, что подросток будет максимально долго избегать принятия важнейших решений, избегать ответственности за них, стремиться к посторонней помощи, которая, следовательно, не способствует развитию личной суверенности [25].

Автор Ю.Н. Рытенкова утверждает, что эмоциональное выгорание проявляется в негативном самовосприятии в профессиональной сфере. Педагог, работающий с подростками группы риска, сталкивается с проблемой дезадаптирующего влияния, оказываемого отдельной личностью. Часто в подростковом коллективе есть человек, в присутствии которого конкретный несовершеннолетний испытывает психологическое напряжение, дискомфорт. А также, активно проявляет различные провокации, является дезадаптирующей личностью по отношению к учителю (особенно к молодому) [37].

Так же, эмоциональное выгорание находит выражение в эмоциональном перенапряжении. На учителя возлагается огромная ответственность за каждого ребёнка. И часто, педагог, работающий с подростками группы риска, вынужден решать вопросы гиперопеки ребенка.

Педагог решает наиболее распространенные проблемы, свойственные подросткам: чувство подчинённости, чувство фрагментированности собственной жизни и ощущение вторжения в личную жизнь. Подросткам свойственно отгораживаться, то есть они пытаются отрицать свою зависимость от взрослых. Обычно это происходит в конфликте с окружающими или в процессе придумывания новых способов выразить свою независимость и побыть одному [16].

Ещё один автор С.В. Тукаев пишет, что эмоциональное выгорание находит выражение в трудностях в общении с коллегами и родителями. При

работе с подростками группы риска педагоги сталкиваются с трудностями в связи с тем, что в семьях данной категории населения родители не всегда включаются в процесс социальной жизни своих детей по причине их безответственности. Педагог вынужден решать проблемы коммуникативного характера самостоятельно. Особенно трудно начинающим молодым специалистам [44].

Эмоциональное выгорание проявляется в дегуманизации в форме негативизма по отношению к обучающимся, коллегам, родителям [11].

Все выше сказанное обуславливает возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, которое находит различные проявления у педагогов: неуверенность в своих силах, эмоциональное истощение, эмоциональное перенапряжение, «опустошенность» и усталость, истощенность собственных эмоциональных ресурсов, безразличие, чувство собственной несостоятельности, критическое отношение к выполняемой работе, отсутствие удовлетворенности результатами работы, снижение чувства компетентности в работе, негативное самовосприятие в профессиональной сфере, дегуманизация в форме негативизма по отношению к обучающимся, коллегам, родителям.

1.3 Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска

Особое значение для профилактики данного синдрома у педагогов, работающих с подростками группы риска, имеет создание в организации благоприятных условий, способствующих развитию личности педагога. В современных условиях просто необходимо, чтобы педагог непрерывно находился в процессе, способствующем поддержанию оптимального психического состояния, укреплению здоровья и развитию работоспособности. Это также способствует реализации потенциала педагога и развитию его способностей.

Наиболее эффективный метод предупреждения синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, – психолого-педагогическая профилактика, осуществляемая в трех направлениях, представленных на рисунке 4 [10].

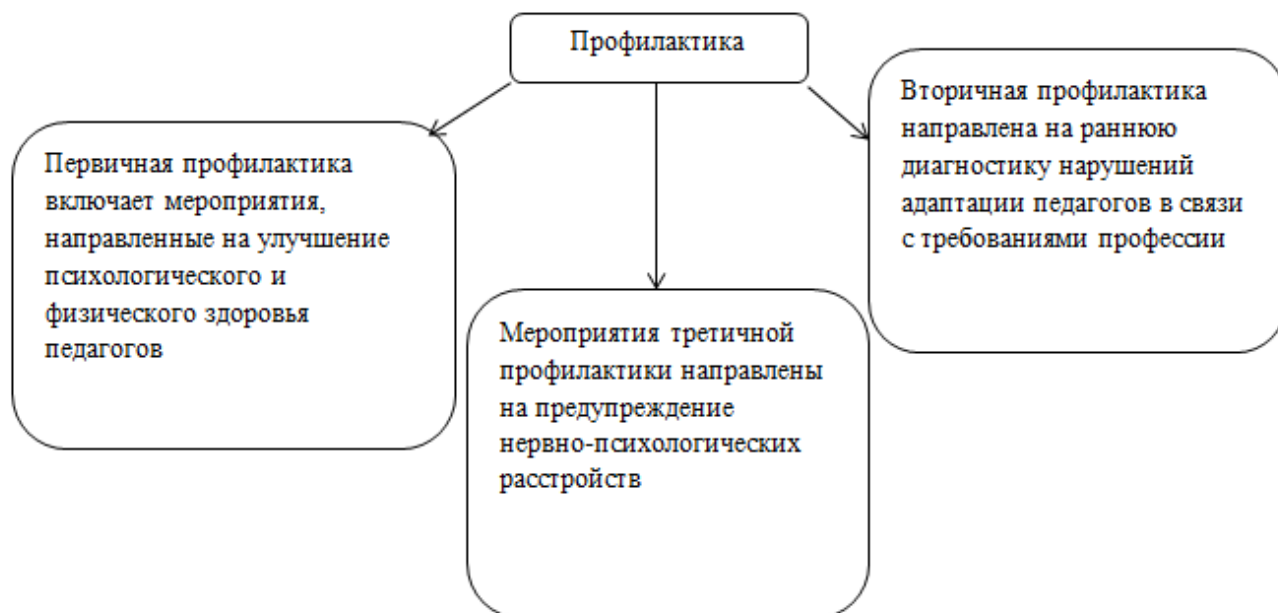


Рисунок 4 – Направления профилактики синдрома эмоционального выгорания

Такой процесс может выражаться в различных формах и методах, начиная от консультаций и индивидуальных занятий и заканчивая групповой работой, направленной на укрепление профессиональной компетентности педагога. Всё это способствует профессиональному росту и развитию педагогов, а также повышению качества работы с подростками группы риска [38].

Одной из основных целей профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, является содействие формированию благоприятного профессионального развития, полноценного саморазвития и вспомогательного развития творческих способностей и инициативы. Методы, применяемые для профилактики, делятся на оценочные, диагностические, аналитические, обучающие и развивающие [6].

Можно сформулировать комплекс задач, решаемых в процессе профилактики данного синдрома у педагога, работающего с подростками группы риска. Во-первых, проводится диагностика, направленная на выявление особенностей психологического развития на данном этапе. Результаты диагностики проверяются на соответствие нормативному психолого-педагогическому статусу. Если результаты находятся в пределах нормы, педагог-психолог работает над созданием условий для перехода на следующий этап профессионального развития. При несоответствии развития норме педагог-психолог устанавливает причины и разрабатывает индивидуальную психолого-педагогическую коррекционную программу для педагога, работающего с подростками группы риска [10].

Во-вторых, для того чтобы педагог-психолог создал в образовательной организации условия для всестороннего развития педагога, работающего с подростками группы риска, он учитывает возрастные особенности и индивидуальные возможности каждого из них. Для достижения этой цели используются различные методы и средства, такие как развивающая работа, психологическое воспитание и обучение, а также методическая помощь учителям.

В-третьих, создание специальных условий для помощи педагогам, работающим с подростками группы риска, является важной задачей педагога-психолога в образовательной организации. Для этого могут быть использованы различные инструменты, такие как методическая работа, коррекционно-развивающая деятельность и консультации [36].

Для достижения наилучших результатов при работе с педагогами часто предпочтительнее использовать методы с невербальной деятельностью, например, арт-терапию. Арт-терапия – направление лечебного воздействия на человека, основанное на использовании различных видов искусства и творческой деятельности [21].

Арт-терапия – это метод лечения, который позволяет добиться положительных изменений в психологическом и эмоциональном состоянии человека.

Существуют различные эффективные методы арт-терапии, направленные на профилактику и коррекцию синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников. Рассмотрим некоторые из них.

Изотерапия — метод психотерапии, основанный на использовании изобразительного искусства, прежде всего рисунка. Это, своего рода, способ самовыражения личности через рисование или раскрашивание, который стимулирует педагога на профессиональное развитие и личностный рост, что в свою очередь является отличной профилактикой данного синдрома. Изотерапия, безусловно, является эффективным методом профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска [43].

Многочисленные исследования, проведённые с использованием изотерапии указывают на то, что в процессе рисования, раскрашивания, создания собственных рисунков и образов, личность становится более уверенной в себе и психологически устойчивее к различным стресс-факторам. Этому способствует следующее:

- отсутствие ограничения самовыражения личности, а продукт творческой деятельности является проекцией самого человека;
- в процессе творчества человек получает удовольствие от спектра ощущений, например, от цветовой гаммы, формы или тактильных ощущений. Таким образом, постепенно сменяется негативное состояние на позитивное;
- в процессе рисования, личность вспоминает, обдумывает значимые для него жизненные вопросы и ситуации, происходит осознание, переосмысливание, рефлексия и гармонизация;

- в процессе совместной групповой творческой деятельности появляются новые знакомства, развиваются коммуникативные навыки, отсутствует барьер общения;
- личность пробует экспериментировать с чувствами, которые впоследствии проявляются в социуме;
- изобразительная деятельность стимулирует мозговую активность, развивается моторика, мышление, воображение и т.д.

Искусство, как известно, является формой самовыражения и настоящим искусством, которое помогает выразить и отразить внутренние переживания, страхи, проблемы и эмоции. Творческий процесс, особенно в рамках изотерапии, позволяет педагогам, работающим с подростками группы риска, выражать их внутренние конфликты, догадки и противоречия с помощью художественных приемов. Каждый человек по-разному воспринимает окружающий мир, поэтому творческий процесс, создание картин, основывается на воспринимаемой действительности и эмоциях, что в свою очередь важно при профилактике синдрома выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска [31].

При использовании изотерапии наиболее успешным будет применение музыкального сопровождения. Музыкальный фон во время рисования благоприятно влияет на личность и лучше раскрывает творческий потенциал личности. При интегрированном подходе, сочетание методов музыкотерапии и изотерапии происходит более глубинная работа, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Музыкальная терапия – это форма лечебного вмешательства для тех, кто любит музыку. Это может быть, как активный, так и пассивный подход. В случае пассивного подхода педагоги, работающие с подростками группы риска, являются слушателями музыки, предлагаемой психологом. Это может помочь учителю определить его внутреннее состояние, понять настроения, звуки и

оттенки музыки и затем рассказать о своих проблемах и переживаниях, на которые он раньше не мог найти нужных слов [20].

Музыкальная терапия позволяет педагогам, работающим с подростками группы риска, находить пути решения ситуации без обращения к негативным, деструктивным методам [41].

Танцевальная терапия включает в себя использование движения и танца в качестве корректирующего средства. Этот метод основан на сочетании аналитического и синтетического мышления, что позволяет воспринимать окружающий мир и преобразовывать его в мышлении посредством определенных движений и эмоций. Педагог, работающий с подростками группы, может помочь им выразить свои проблемы через танец, который представляет собой произвольный процесс, позволяющий им высвободить негатив, гнев, пустоту и печаль [27].

По мнению Л.В. Усачевой, «игрофикация является одним из эффективных методов профилактики эмоционального выгорания у педагогов. Игрофикация – это использование игровых упражнений и отдельных элементов игры с целью повышения вовлеченности игроков в решение прикладных задач» [46, с. 91]. Педагогические игры для молодых педагогов помогают адаптироваться в профессии, а педагогам-стажистам развивать коммуникативные навыки, что, безусловно, является профилактикой эмоционального выгорания. Использование настольных игр показывает высокую эффективность для профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. Использование в свободной деятельности настольных игр, расслабляет и успокаивает, уровень стресса не повышается. А проводимые турниры по настольным играм среди педагогов добавляют соревновательный момент, тем самым повышают интерес и мотивацию в профессиональной деятельности.

Работа с песком — одна из самых популярных терапий, используемых для изучения и анализа процессов и объектов. Он дает возможность целостно и детально визуализировать и представить процесс, что помогает разрешить

различные ситуации и сделать определенные выводы. Песочная терапия основана на понимании того, что все, что мы видим и чувствуем, будет выражено в произведении, созданном с помощью этой техники, и что оно может быть полезно при лечении различных психологических проблем и трудностей.

Песочная терапия — это метод, используемый педагогами, работающими с трудными подростками, для выражения их эмоций и чувств. В процессе терапии создаются новые образы и идеи, помогающие изменить восприятие окружающей действительности и найти пути решения проблем, не прибегая к негативным методам. Этот метод также позволяет успокоить нервную систему и способствует развитию личности [39].

Скульптурная терапия, близкая к песочной терапии, использует в качестве рабочего объекта глину. Глина — мягкий и податливый материал, располагающий к манипулятивным действиям. В процессе создания продукта педагог, «работающий с трудными подростками», может воссоздавать в своем воображении пережитые эмоции и получать информацию об окружающей его действительности. Это позволяет убрать негативные эмоции, опасения, опасения и агрессию, минимизируя риск девиантного поведения [23].

Фототерапия — метод, основанный на работе с фотографиями. Воспитатели, работающие с трудными подростками, могут использовать как готовые фотографии, так и снимки, сделанные ими самими. Фотографии являются отражением действительности и жизненного опыта личности на данном этапе ее жизни. В ходе анализа фотографий педагоги могут визуализировать мысли человека на изображении и осознать связь фотографии с реальностью. Вне зависимости от того, что изображено на фото, оно всегда будет отражением того, что было воспринято автором фото в процессе восприятия с помощью различных рецепторов [15].

Анализ фотографий является важным инструментом, направленном на профилактику эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. В процессе анализа задействуется мышление, а

воображение превращает полученное в новые идеи и образы. При оценке фотографий важен жизненный опыт каждого педагога, который оказывает существенное регулирующее воздействие. Такой подход помогает планировать будущую деятельность и развивать воображение, что является необходимым условием для новых достижений и прогресса в жизни. Воображение не допускает негативных мыслей и создает условия для позитивного мышления и творчества [15].

Для педагогов, работающих с подростками группы риска, драматерапия является не только процессом инсценировки определенного сюжета, но и методом, помогающим раскрыть творческий потенциал. Креативность, которая находит свое отражение в драматерапии, включает в себя комплекс умений и навыков, позволяющих личности приспосабливаться к изменяющейся действительности и повышать качество мыслительной деятельности. Создание историй и переживание их персонажей в драмотерапии помогает педагогам улучшить объективное и субъективное качество своей жизни, а также способствует развитию творчества и самореализации [28].

Драматерапия – это метод, который позволяет педагогам, работающим с подростками группы риска, проявить свои творческие способности и создать что-то новое и оригинальное. Этот метод глубоко анализирует личный опыт и на его основе создает новые образы, мыслеформы и способствует самовыражению. Обыгрывая сюжеты, педагоги освобождаются от внутреннего напряжения и дают волю негативным мыслям. Каждый человек может проявить свою индивидуальность через участие в драмотерапии [18].

Кукольная терапия – метод, близкий к драматерапии, в основе которого лежит использование кукольного театра. Кукла здесь — отражение внутреннего мира педагога, работающего с подростками группы. Через куклу учитель передает свое внутреннее состояние и освобождается от своих проблем. Этот метод помогает лучше понять себя и свои эмоции, а также найти пути решения проблем.

Для достижения саморегуляции педагогического состояния и снятия негативных последствий стресса необходимо использовать универсальные методики, направленные на устранение негативных последствий стрессовых состояний. В этом случае можно использовать такие методы, как медитация, визуализация, саморегуляция эмоциональных состояний. Также важно использовать методы регуляции психофизиологического состояния для достижения максимального результата. Кабинет психологической разгрузки становится эффективным инструментом борьбы с профессиональным выгоранием педагогов на разных этапах [28].

Подводя итог вышесказанному, мы пришли к выводу, что работа по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающими с подростками группы риска должна быть комплексной. Обобщая различные точки зрения, мы отмечаем, что эффективными методами для профилактики синдрома эмоционального выгорания являются следующие арт-терапевтические методы: музыкотерапия, изотерапия, драматизация и др. А также, метод игрофикация. Кроме того, целесообразно использовать методы эмоциональной саморегуляции, непрерывное образование, групповые методы (тренинговые, балинтовские группы). Так же, предлагаются упражнения дыхательного, релаксационного типа, аутотренинг. Каждый из этих методов способствует достижению полного расслабления и позволяет снять накопившееся напряжение, повысить концентрацию и настрой на работу.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ПОДРОСТКАМИ ГРУППЫ РИСКА

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

С целью изучения и профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, организовано экспериментальное исследование.

Базой исследования выступило МБОУ СШ №7 г. Енисейска.

Выборка представлена педагогами в количестве 10 человек.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап (декабрь 2022 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска;

2 этап (январь 2023 – апрель 2023 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленной на профилактику эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска;

3 этап (май 2023 г.) – проведение повторной диагностики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, анализ полученных результатов исследования, определение результатов профилактической работы с педагогами, работающими с подростками группы риска, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария использовались методики:

– опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован – Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой);

– методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко).

Рассмотрим краткое содержание данных методик.

Методика опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон).

Цель: диагностирование синдрома эмоционального выгорания [26].

Методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко).

Цель: диагностирование синдрома эмоционального выгорания [4].

Результаты первичного исследования по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон) приведены в таблице Б.1 Приложения Б.

Анализируя результаты первичной диагностики, полученной с помощью методики «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», мы выявили степень эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Представим полученные данные на рисунке 5.

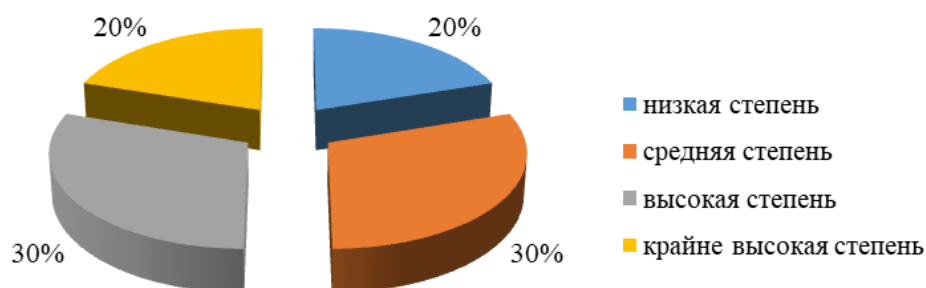


Рисунок 5 – Распределение степени эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска (по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»)

Анализируя полученные данные, мы отмечаем, что у 2 (20%) педагогов, работающих с подростками группы риска, преобладает низкая степень

эмоционального выгорания. Этот результат говорит о том, что для этих педагогов работа с подростками группы риска не вызывает слишком большого напряжения. При этом важно учитывать, что другие педагоги могут испытывать стресс, требующий дополнительной поддержки и профилактики.

Треть педагогов, работающих с подростками группы риска, характеризуется средней степенью эмоционального выгорания. Однако это не мешает им быть оптимистами, устойчивыми к внешним и внутренним раздражителям, а также способными выявлять и контролировать свои и чужие эмоции. Они объективно рассматривают возникающие проблемы и ищут эффективные пути их решения, избегая эмоциональных срывов и потрясений. Работа с подростками группы риска часто сопряжена со стрессом и напряжением, однако эти педагоги способны сохранять эмоциональное спокойствие в трудных ситуациях благодаря набору психических черт.

Мы констатируем, что у 3 (30%) педагогов, работающих с подростками группы риска, преобладает высокая степень эмоционального выгорания. Они способны выдерживать незначительные психофизические нагрузки, однако, при более интенсивных проявлениях нагрузок, справиться с эмоциями не в состоянии. Незначительные стрессы педагоги способны переносить без ущерба для здоровья, однако, при более интенсивных проявлениях они теряют способность воспринимать и усваивать большое количество информации, снижается концентрация внимания, теряется критичность мышления во время принятия важных решений.

Мы отмечаем, что у 2 (20%) педагогов, работающих с подростками группы риска, преобладает крайне высокая степень эмоционального выгорания. Некоторые педагоги, занимающиеся с подростками группы риска, имеют ярко выраженные проблемы в эмоциональной и поведенческой сферах. Они склонны к пессимистическому настроению, не умеют эффективно справляться со стрессом, склонны к драматизации происходящего и панике, что негативно сказывается на их действиях и реакциях в сложных ситуациях.

Результаты первичного исследования по методике «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко) приведены в таблице Б.2 Приложения Б.

Анализируя результаты первичной диагностики, полученной с помощью методики «Диагностика эмоционального выгорания», мы выявили фазу эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. Представим полученные данные на рисунке 6.

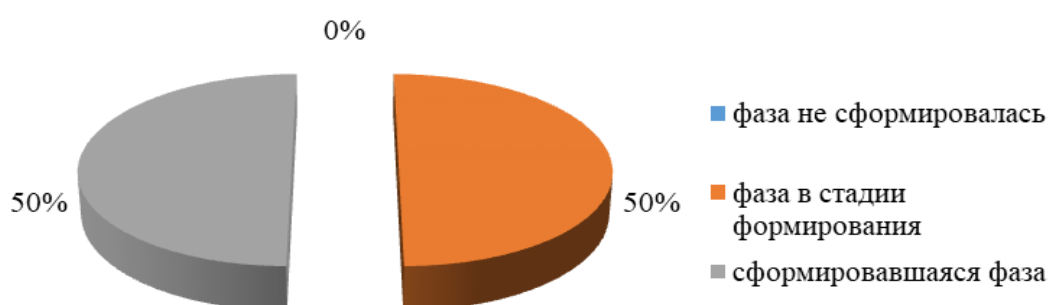


Рисунок 6 – Распределение фаз эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска (по методике «Диагностика эмоционального выгорания»)

Анализируя полученные данные, мы отмечаем, что у 5 (50%) педагогов, работающих с подростками группы риска, фаза эмоционального выгорания находится в стадии формирования. Эти респонденты склонны принижать свои способности, дистанцируются от принятия ответственных решений. Некоторые педагоги, работающие с подростками группы риска, не обладают достаточной гибкостью в общении, неустойчивы к внешним и внутренним раздражителям, что приводит к тому, что они не могут сохранять душевное равновесие в сложных эмоциональных ситуациях. Они не способны выдерживать психофизические нагрузки и переносить сложные эмоции без угрозы для своего здоровья. Они также не могут справиться со стрессом с помощью сознательных

действий, часто прибегая к агрессивным методам вместо методов релаксации и психологической разгрузки.

Следует отметить, что для 5 (50%) педагогов, работающих с подростками группы риска, характерна сформировавшаяся фаза эмоционального выгорания. Эти педагоги физически и морально истощены, постоянно вступают в противоречие с обучающимися, родителями и педагогическим коллективом, не желают придерживаться установленных требований и правил.

Обобщая результаты по двум методикам: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) и методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко), мы пришли к выводу, что признаки эмоционального выгорания наблюдаются у 8 педагогов из 10, работающих с подростками группы риска, но проявляются в разных уровнях сформированности. У двух педагогов явных признаков эмоционального выгорания не наблюдается, но для них высока важность профилактики эмоционального выгорания. Нами составлена система занятий, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания и реализована с педагогами, работающими с подростками группы риска.

2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска

С целью профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, разработана система занятий «В гармонии с собой» с элементами арт-терапии и игрофикации.

Система занятий рассчитана на продолжительность 15 недель (1 занятие в неделю).

Характеристика целевой группы: в реализации системы занятий задействовано 10 педагогов МБОУ СШ № 7 г. Енисейска, работающих с подростками группы риска.

Место реализации занятий: МБОУ СШ № 7 г. Енисейска.

Цель: формирование условий для проведения комплекса занятий с элементами арт-терапии и игротерапии, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Задачи:

- обучать педагогов приёмам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развивать у педагогов мотивацию к профессиональному совершенствованию через повышение самооценки и снятие тревожности;
- создавать условия для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности;
- способствовать развитию системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Занятия построены на следующих принципах:

- «здесь и теперь»;
- искренность и открытость;
- активность;
- конфиденциальность.

Ожидаемые результаты: в результате проведённых занятий у педагогов, работающих с подростками группы риска, повысится уровень стрессоустойчивости, способность к саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний, будут созданы условия для развития коммуникативных навыков и повышения самооценки и уверенности в своих силах, а также повысится интерес к профессиональной деятельности.

Методы оценки результатов: методика опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон), методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко).

Этапы реализации: организационный (составление плана занятий, подготовка необходимых материалов, информирование педагогов), основной (проведение занятий), заключительный (подведение итогов работы, оценка эффективности).

Занятие 1. Тема «Знакомство». Цель: знакомство, снятие напряжения, возможность почувствовать поддержку.

Занятие 2. Тема «Мы команда». Цель: формирование навыков командной работы и коммуникативных компетенций у педагогов.

Занятие 3. Тема «Мы все такие разные». Цель: формирование навыка позитивного отношения к себе и другим, ценностного отношения к жизни.

Занятие 4. Тема «1000 и 1 способ». Цель: осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности, развитие коммуникативных компетенций у педагогов.

Занятие 5. Тема «Дружба крепкая!». Цель: сплочение коллектива, построение эффективного командного взаимодействия.

Занятие 6. Тема: «Мой день!» Цель: развитие навыков эффективного планирования распорядка дня и контроля своего времени, формирование ценностного отношения к себе как к личности.

Занятие 7. Тема: «Кем я вижу себя через пять лет». Цель: формирование личности, ориентированной на успех.

Занятие 8. Тема: «Цвет моего настроения». Цель: обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.

Занятие 9. Тема: «Нет! Тревоге и стрессу!». Цель: снятие напряжения и тревожности и развитие эмоциональной устойчивости.

Занятие 10. Тема: «Мой успех». Цель: повышение позитивного настроения на работу, сплочение коллектива, эмоциональное и мышечное расслабление.

Занятие 11. Тема: «Коллектив, группа, команда». Цель: развитие навыков командной работы, повышение уровня сплочённости в педагогическом коллективе.

Занятие 12. Тема: «Люби себя!». Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, обучение педагогов способам саморегуляции.

Занятие 13. Тема: «Мы едины и мы непобедимы». Цель: формирование навыков сотрудничества и взаимодействия педагогов с участниками образовательного процесса.

Занятие 14. Тема: «Всё под контролем». Цель: систематизация и закрепление полученных знаний по способам регуляции психоэмоционального состояния.

Занятие 15. Тема: «Всё могу!». Цель: повышение самооценки педагогов и уверенности в своих силах.

Подробный план занятий представлен в Приложении В.

Методы работы: психологические техники для профилактики синдрома эмоционального выгорания: методы арт-терапии (изотерапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия, игрофикация), методы саморегуляции (мышечная релаксация, дыхательные техники, визуализация).

Каждое занятие имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и разные виды упражнений:

- упражнения, которые направлены на развитие коммуникативных навыков и навыков командной работы, создание благоприятной и доброжелательной атмосферы в педагогическом коллективе и на снятие напряжения;
- упражнения, направленные на повышение самооценки и уверенности в своих силах, развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;
- упражнения, направленные на рефлекссию, переосмысливание и подведение итогов занятия.

В процессе работы были использованы методы арт-терапии.

При проведении занятий применялись элементы изотерапии.

Участникам была предложена техника рисования пальцами, суть которой заключается в нанесении красок на пальцы ладони, в затем сделать отпечаток на листе бумаги. Участникам предлагалось рассмотреть получившиеся отпечатки, предположить, что они напоминают и дополнить изображение, рисуя пальцами, чтобы получился законченный рисунок.

Участникам также была предложена техника кляксографии: предлагалось на лист бумаги нанести капли краски, затем аккуратно подуть на них из трубочки, тем самым превратив их в кляксы, и после этого пофантазировать и сделать из клякс законченный образ.

Особый интерес у участников вызвала техника бриколаж. При рисовании в технике бриколаж использовались различные подручные материалы: ластик, цветные карандаши, мятая бумага и другие. Перечисленные предметы обмакивались в краску и прикладывались к листу бумаги для оттиска или обрисовывались предметы на бумаге. Ещё один вариант техники бриколаж – рисование на самом предмете. В данной технике нет ограничения на использование предметов в изобразительной деятельности.

Участникам также была предложена техника ниткографии: нитка опускалась в краску, затем необходимо было закрыть вторым листом и немного придавить. Затем нитка вытаскивалась, а листы отсоединялись друг от друга – получались интересные изображения, которые участники превращали в рисунки.

При проведении занятий с использованием методов танцевально-двигательной терапии, проводилась разминка и разогрев мышц. Далее использовалась динамичная музыка, средний и быстрый темп, ритмические, танцевальные упражнения. Затем использовались упражнения «согнулись-разогнулись», «неваляшка», «марионетки» для расслабления и баланса напряженных мышц. Завершением был общий танец дружбы.

В работе были использованы следующие организационные формы танцевально-двигательной терапии (рисунок 7).

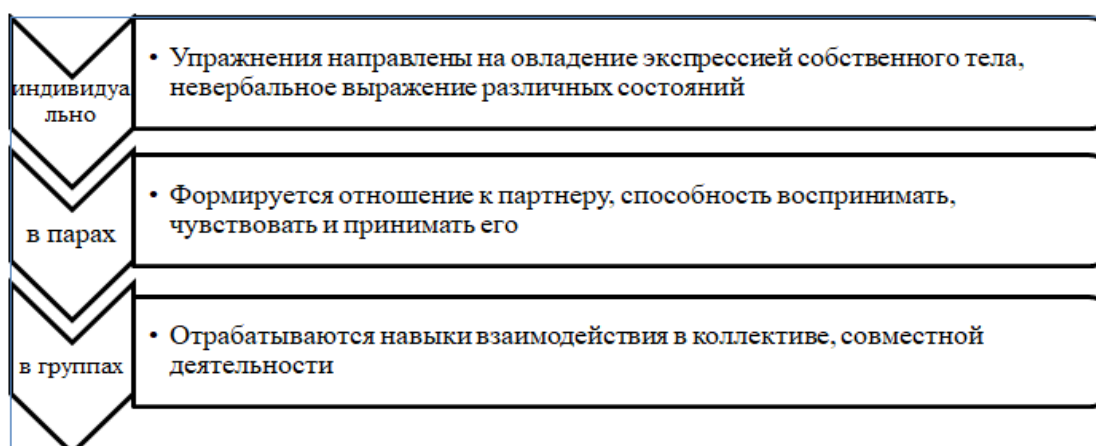


Рисунок 7 – Варианты использования танцевально-двигательной терапии

При проведении занятий были использованы такие игровые приёмы как, воображаемые ситуации и их разыгрывание, введение соревновательных элементов.

Упражнение «Приветствие», цель которого – установление доброжелательного и доверительного контакта между участниками, и положительный настрой на работу.

Согласно инструкции, каждому участнику необходимо креативно себя представить и поздороваться необычным способом.

Упражнение «Разминка». Цель: создание положительного настроения, включение всех участников в работу, повышения самооценки и уверенности в себе у педагогов.

Инструкция: участникам необходимо объединиться в две группы по пять человек и встать в 2 круга – внешний и внутренний, так, чтобы получились пары лицом друг к другу. Каждый из пары в течение 2-х минут будет рассказывать о себе на заданную тему. Говорить нужно без остановки все 2 минуты. Сначала 2 минуты говорит внешний круг, внутренний круг только

слушает, не перебивает и не задает вопросов. Затем 2 мин. говорит внутренний круг, внешний слушает. Внешний круг рассказывает о себе на тему: «Мой самый смелый поступок», внутренний – «Мои добрые дела».

Игровое упражнение «На льдине». Целью упражнения является развитие умений строить коммуникацию в команде (коллективе), договариваться, доверять друг другу.

По инструкции участникам нужно объединиться в две команды с одинаковым количеством человек. Задача участников удержаться на тающей льдине. Кто дольше продержится, не потеряв ни одного участника, та команда победила (участники размещаются на ватмане, затем лист складывается, участники снова размещаются и так до тех пор, пока какая – то из групп не сможет полностью разместиться на льдине).

Игровое упражнение «Самолётик», цель которого – определение актуальности командного взаимодействия в педагогическом коллективе.

По инструкции приглашаются пять человек и из них формируется 2 команды, из одного человека и вторая команда – из четырёх человек. Задача команд сделать самолётик из листа бумаги формата А4 за 3 минуты. Но есть условие – участникам можно пользоваться только одним указательным пальцем и ничем другим.

Вопросы для обсуждения после процедуры:

- Что вам было трудно?
- Что помогало выполнить задание?

Вопрос к зрителям: Что чувствовали по отношению к команде из одного человека?

Игровое упражнение «башня», цель которого – отработка навыков командного взаимодействия, развития коммуникативных компетенций.

По инструкции участникам необходимо объединиться в две команды и построить башню из 8 листов бумаги. Побеждает та команда, чья башня выше и устойчивее.

Игровое упражнение «Построй фигуру» с целью установления доверительных отношений и сплочения педагогического коллектива.

Согласно инструкции, задача участников, стоя в кругу и держась за руки, с закрытыми глазами построить фигуру (круг, квадрат, треугольник).

Вопросы для обсуждения после процедуры:

- Легко ли было договориться?
- В чём было затруднение?
- Хотелось ли довериться?

Игровое упражнение «Рисунок животного». Цель упражнения: повышение самооценки педагогов, отработка коммуникативных навыков, принятие лидерской позиции.

По инструкции, участники объединяются в 2 команды. На плакате каждый участник команды выходит и с закрытыми глазами рисует одну часть животного, другие могут подсказывать, где и как рисовать. Побеждает та команда, чьё животное будет нарисовано быстрее и более похоже.

Проведение арт-терапевтических упражнений в комплексе с дыхательными позволяет получить максимальный эффект в психико-эмоциональном плане. В частности, дыхательные упражнения призваны развивать способность к эмоциональному расслаблению и снятию напряжения в стрессовых ситуациях.

Упражнение первое: психолог сообщает участникам, что в ситуации раздражения или нервного напряжения мы, как правило, не делаем нормального выдоха и предлагается этому научиться:

- сделать глубокий выдох;
- задержать дыхание по возможности надолго;
- сделать несколько глубоких вдохов;
- задержать дыхание вновь.

Второе упражнение: психолог предлагает участникам представить, что перед ними стоит зажженная свеча очень большого размера. Необходимо

сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть свечу. Затем предлагается задуть пять свечей маленького размера. Для этого необходимо сделать глубокий вдох и выпускать воздух небольшими порциями.

Перспектива реализации системы занятий: внедрение предлагаемых мероприятий в деятельность педагогических организаций, разработка дополнительных форм работы, привлечение дополнительных ресурсов.

Факторы риска в реализации системы занятий.

Система мер по минимизации рисков реализации системы занятий представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Система мер по минимизации рисков реализации системы занятий

Виды рисков	Пути минимизации рисков
Социально-психологические риски (или риски человеческого фактора)	
- Недостаточность инициативы и компетентности у отдельных педагогов по реализации системы занятий; - неготовность отдельных педагогов выстраивать партнерские отношения с психологом, другими педагогами.	- Разработка и использование эффективной системы мотивации включения педагогов в реализацию системы занятий.
Ресурсно-технологические риски	
- Неполнота ресурсной базы для реализации мероприятий системы занятий.	- Систематический анализ достаточности ресурсной базы для реализации всех компонентов системы занятий; - дополнительные закупки необходимого оборудования.

Был проведен комплекс из 15 занятий, направленных на обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний; развитие у педагогов мотивации к профессиональному росту и самообразованию через повышение самооценки и уверенности в себе, а так же снятие тревожности; создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности; развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

Таким образом, была разработана и реализована система занятий «В гармонии с собой» (с элементами арт-терапии и игрофикации), направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов МБОУ СШ № 7 г. Енисейска, работающих с подростками группы риска.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

На заключительном этапе исследовательской работы было проведено повторное исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска.

Цель повторной диагностики: изучение изменения проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, в результате реализации системы занятий «В гармонии с собой, сделать вывод об эффективности проведенной работы.

Результаты повторной диагностики по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован – Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой), методике «Диагностика эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) представлены в Приложении Г.

На рисунке 8 представлены результаты первичной и повторной диагностики по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон).

Анализируя данные первичной и повторной диагностики по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», мы пришли к следующим выводам.

На этапе первичной диагностики низкая степень эмоционального выгорания диагностирована у 20% педагогов. На этапе повторной диагностики число педагогов с низкой степенью эмоционального выгорания увеличилось на 40%.

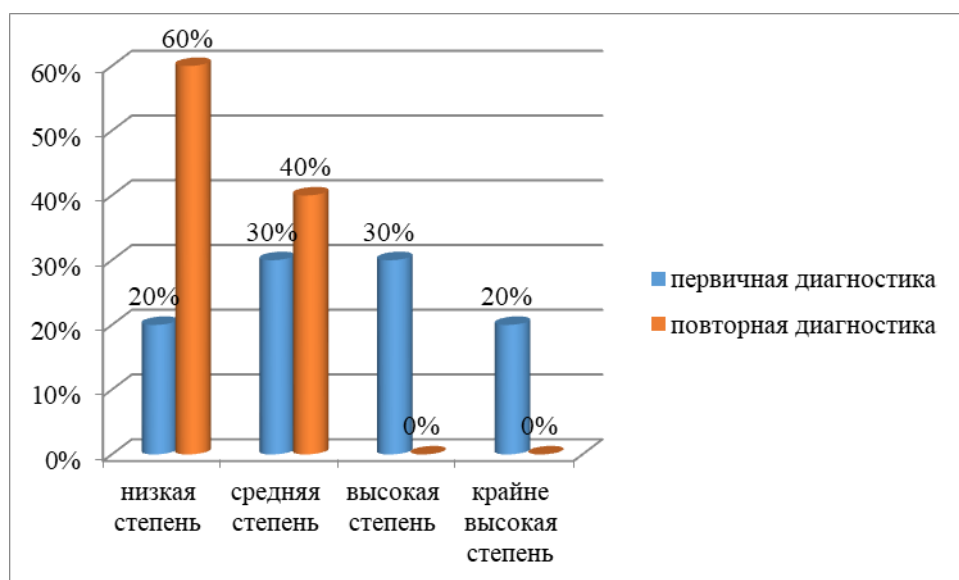


Рисунок 8 – Результаты первичной и повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

На этапе первичной диагностики средняя степень эмоционального выгорания диагностирована у 30% педагогов. На этапе повторной диагностики число педагогов со средней степенью эмоционального выгорания увеличилось на 10%.

На этапе первичной диагностики высокая степень эмоционального выгорания диагностирована у 30% педагогов. На этапе повторной диагностики педагогов с высокой степенью эмоционального выгорания не выявлено.

На этапе первичной диагностики крайне высокая степень эмоционального выгорания диагностирована у 20% педагогов. На этапе повторной диагностики педагогов с крайне высокой степенью эмоционального выгорания не выявлено.

Полученные данные свидетельствуют, что в результате реализации системы занятий педагоги овладели приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний, у педагогов появилась мотивация к профессиональному росту и самообразованию через повышение самооценки и снятие тревожности.

На рисунке 9 представлены результаты первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко).

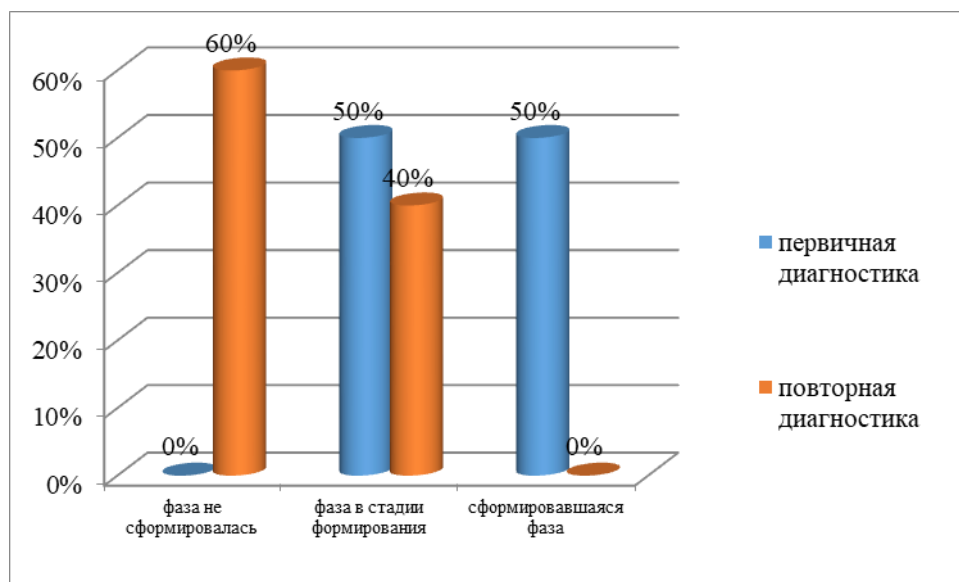


Рисунок 9 – Результаты первичной и повторной диагностики педагогов, работающих с подростками группы риска по методике «Диагностика эмоционального выгорания»

Анализируя данные первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика эмоционального выгорания», мы пришли к следующим выводам.

На этапе первичной диагностики не было выявлено педагогов с несформированной фазой эмоционального выгорания. На этапе повторной диагностики такая фаза диагностирована у 60% педагогов.

На этапе первичной диагностики было выявлено 50% педагогов, у которых эмоциональное выгорание находилось в стадии формирования. На этапе повторной диагностики число педагогов с данной стадией снизилось на 10%.

На этапе первичной диагностики было выявлено 50% педагогов, у которых эмоциональное выгорание находилось в сформированной стадии. На

этапе повторной диагностики педагогов с данной стадией эмоционального выгорания не выявлено.

Обобщая результаты повторного исследования по двум методикам: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) и методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко), мы отмечаем снижение степени эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. После проведения системы занятий и по результатам повторной диагностики, признаки эмоционального выгорания наблюдаются у 4 педагогов из 10. Анализируя полученные результаты, мы отмечаем, что у педагогов повышается интерес к профессиональной деятельности. Некоторые педагоги отметили, что после проведённых занятий, появилось желание взаимодействовать с участниками образовательного процесса, участвовать в профессиональных и творческих конкурсах, в педагогических фестивалях и форумах. Два педагога записались на курсы повышения квалификации. Один педагог отметил, что появилась уверенность в своих силах, снизился уровень стресса и тревожности при публичных выступлениях. Данный факт позволяет нам говорить о том, что в результате реализации системы занятий педагоги овладели приёмами саморегуляции негативных эмоциональных состояний, у педагогов появилась мотивация к профессиональному совершенствованию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система занятий «В гармонии с собой» оказалась эффективной для снижения уровня эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в условиях образовательной организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенной работы мы можем сделать следующие выводы.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к выводу, что существует множество подходов к пониманию эмоционального выгорания. Вслед за К. Маслач, мы определяем синдром эмоционального выгорания как психологический синдром, возникающий в ответ на хронические межличностные стрессоры на работе выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их энергетики в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Обобщая различные точки зрения отечественных и зарубежных психологов, мы отмечаем, что возникновение синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, находит различные проявления: неуверенность в своих силах, эмоциональное истощение, эмоциональное перенапряжение, «опустошенность» и усталость, истощенность собственных эмоциональных ресурсов, безразличие, чувство собственной несостоятельности, критическое отношение к выполняемой работе, отсутствие удовлетворенности результатами работы, снижение чувства компетентности в работе, негативное самовосприятие в профессиональной сфере, дегуманизация в форме негативизма по отношению к обучающимся, коллегам, родителям.

Работа по профилактике эмоционального выгорания у педагогов, работающими с подростками группы риска должна быть комплексной. Обобщая различные точки зрения, мы отмечаем, что эффективными методами для профилактики синдрома эмоционального выгорания являются следующие арт-терапевтические методы: музыкотерапия, изотерапия, драматизация и др. А так же, метод игрофикация. Кроме того, целесообразно использовать методы эмоциональной саморегуляции, непрерывное образование, групповые методы

(тренинговые, балинтовские группы). Так же, предлагаются упражнения дыхательного, релаксационного типа, аутотренинг. Каждый из этих методов способствует достижению полного расслабления и позволяет снять накопившееся напряжение, повысить концентрацию и настроить на работу.

Нами организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение эмоционального выгорания у педагогов МБОУ СШ № 7 г. Енисейска, работающих с подростками группы риска. Выборка представлена педагогами в количестве 10 человек. В качестве диагностического инструментария использовались методики: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой); методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко).

Проведенный анализ диагностики подтверждает необходимость профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. Обобщая результаты по двум методикам: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) и методика «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко), мы пришли к выводу, что признаки эмоционального выгорания наблюдаются у 8 педагогов из 10, работающих с подростками группы риска, но проявляются в разных уровнях сформированности. У двух педагогов явных признаков эмоционального выгорания не наблюдается, но для них высока важность профилактики эмоционального выгорания.

На основе результатов первичной диагностики, нами составлена система занятий «В гармонии с собой», направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания и реализована с педагогами, работающими с подростками группы риска.

Обобщая результаты повторного исследования по двум методикам: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» и методика «Диагностика эмоционального выгорания», мы отмечаем снижение степени

эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска. После проведения системы занятий и по результатам повторной диагностики, признаки эмоционального выгорания наблюдаются у 4 педагогов из 10. Таким образом, можно сделать вывод о том, что система занятий «В гармонии с собой» оказалась эффективной для снижения уровня эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска, следовательно, может быть использована в практике педагога-психолога в условиях образовательной организации.

Цели и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Басалаева, Н. В. Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ / Н. В. Басалаева, Т. В. Захарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-2. – С. 265-267.
2. Белашева, И. В. Эмоциональная компетентность и проблема эмоционального выгорания у сотрудников организации / И. В. Белашева, М. Л. Есян, Л. И. Макадей // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-4. – С. 329-333.
3. Белова, С. Н. Синдром эмоционального выгорания учителя в условиях инклюзивного образования / С. Н. Белова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 7 (23). – С. 227-230.
4. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 105 с.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций: эмоции в общении. Эмоции в проявлениях личности. Созидающая и разрушающая сила эмоций. Методики для изучения эмоций / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – С. 12-13.
6. Большакова, Т. Ю. Взаимосвязь социально-психологических характеристик личности и выраженности синдрома эмоционального выгорания у педагогов / Т. Ю. Большакова, А. А. Дубинина // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник статей и тезисов. Том № 5. – Москва : Московский психолого-социальный университет, 2021. – С. 26-30.
7. Бухаров, Д. С. Проблема эмоционального выгорания как обособленный фактор профессиональной деформации педагога / Д. С. Бухаров // Теория права и межгосударственных отношений. – 2022. – Т. 1, № 4(24). – С. 192-200.

8. Варгусова, А. А. Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с обучающимися с ОВЗ в системе инклюзивного образования / А. А. Варгусова, А. Е. Ильвес, Д. В. Сарпова // Инклюзивное образование : сборник материалов V Международной научно-практической конференции / Государственный гуманитарно-технологический университет – Орехово-Зуево, 2020. – С. 290-293.

9. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.

10. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.

11. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья: сборник научных трудов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 443-463.

12. Горбунова, Т. А. Проблемы эмоционального выгорания учителей, работающих с подростками - носителями девиантного поведения / Т. А. Горбунова // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум : сборник статей по материалам XX студенческой международной научно-практической конференции. – Москва: ООО «Международный центр науки и образования», 2019. – С. 4-8.

13. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / под редакцией А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – Санкт-Петербург : Питер, 1997. – 135 с.

14. Жигулина, М. А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке / М. А. Жигулина, А. И. Кононов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2021. – № 35. – С. 29-44.

15. Забурдаева, В. М. К вопросу о профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с особенными детьми /

В. М. Забурдаева // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : ООО «Издательский дом «Среда», 2021. – С. 230-232.

16. Земницкая, Ю. С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов в условиях реализации инновационной деятельности / Ю. С. Земницкая // Инновационная деятельность в образовательных организациях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова. – Ульяновск, 2018. – С. 447-451.

17. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 115 с.

18. Каблукова, И. Г. Разработка экспресс-комплекса по профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций / И. Г. Каблукова, К. А. Колобанов // Современное психолого-педагогическое образование : материалы VIII Всероссийских (с международным участием) психолого-педагогических чтений памяти Л. В. Яблоковой (Яблоковские чтения) / Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – С. 73-76.

19. Капина, Е. В. Социально-педагогическая поддержка педагогов с синдромом эмоционального выгорания / Е. В. Капина // Прорывные научные исследования: проблемы, пределы, возможности: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Новосибирск : ООО «Агентство международных исследований», 2020. – С. 15-17.

20. Кеся, А. А. Синдром профессионального выгорания в профессиональной деятельности специалиста / А. А. Кеся, Т. Н. Субботина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 6. – С. 40-44.

21. Киркалова, Л. К. Здоровый педагог – здоровые дети (Из опыта работы по профилактике эмоционального выгорания личности педагога) /

Л. К. Киркалова // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Международной научно-практической конференции. – 2020. – № 8. – С. 148-154.

22. Корчуганова, И. П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска / И. П. Корчуганова. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2006. – 172 с.

23. Кочерга, И. В. Социально-педагогическая поддержка педагогов среднего профессионального образования с синдромом эмоционального выгорания : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кочерга Ирина Владимировна; Адыгейский государственный университет – Майкоп, 2007. – 258 с.

24. Кустова, В. В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика у студентов-социальных педагогов : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кустова Вера Викторовна; Иркутский государственный университет. – Иркутск, 2007. – 166 с.

25. Лисова, М. В. Роль социально-демографических факторов в развитии синдрома эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Лисова // Феномены и тенденции развития современной психологии в образовании : материалы научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых, посвященной Году науки в РФ / Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2021. – С. 35-36.

26. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2004. – 147 с.

27. Матвейчева, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания педагогов / И. Ф. Матвейчева // Достижения науки и образования. – 2018. – Т. 1, № 7(29). – С. 103-104.

28. Меньшикова, О. П. Проблемы эмоционального выгорания учителей, работающих с подростками-носителями девиантного поведения / О. П. Меньшикова, Г. И. Плеханова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 9-3(49). – С. 29-31.

29. Молчанова, Л. Н. Влияние стресс-преодолевающего поведения на эмоциональное выгорание педагогов, работающих с детьми, имеющими особые образовательные потребности / Л. Н. Молчанова, Л. Н. Малихова, А. Н. Лежепеков // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 2(44). – С. 317-326.

30. Мохова, С. Б. Эмоциональное выгорание и его профилактика у педагогов, работающих в системе инклюзивного образования / С. Б. Мохова // Современные реалии создания коррекционно-образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья : материалы Всероссийской конференции с международным участием. – Москва : ООО «ЛОГОМАГ», 2016. – С. 48-50.

31. Никитская, Е. А. Эмпирическое исследование проблемы профессионального выгорания педагогов, работающих с обучающимися девиантного поведения / Е. А. Никитская, С. В. Маркова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 50. – С. 102-113.

32. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность/ В. Е. Орел, А. А. Рукавишников // Психология субъекта профессиональной деятельности. – Ярославль, 2002. – 162 с.

33. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Институт психологии РАН, 2005. – 329 с.

34. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 47-56.

35. Проничева, М. М. Социальная перцепция педагогов с синдромом эмоционального выгорания / М. М. Проничева, А. В. Райзвих // Актуальные

проблемы современной когнитивной науки : сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград : ООО «Агентство международных исследований», 2019. – С. 36-41.

36. Психология профессионального здоровья : учебное пособие ; под редакцией Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 480 с.

37. Рытенкова, Ю. Н. Эмоциональное выгорание как психологическая проблема: методологический аспект / Ю. Н. Рытенкова // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 2(25). – С. 82-84.

38. Ряписова, А. Г. Проблема эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья / А. Г. Ряписова, А. Д. Завьялова // Психическое выгорание как синдром нарушения психологического здоровья у педагогов инклюзивного образования. – 2022. – № 87-5. – С. 158-163.

39. Семенов, В. Е. Профилактика выгорания как условие повышения качества работы сотрудников: факторы формирования, симптомы и методы профилактики / В. Е. Семенов, А. С. Черноиванова // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2021. – № 2. – С. 34-47.

40. Синева, А. А. особенности эмоционального выгорания у педагогов и специалистов по социальной работе / А. А. Синева // Современная наука: актуальные вопросы теории и практики : материалы региональной научно-практической конференции / Институт педагогического образования и менеджмента (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского». – Армянск, 2017. – С. 155-160.

41. Смыслов, Г. Р. Особенности эмоционального выгорания педагогов-психологов, работающих с девиантными подростками / Г. Р. Смыслов // Международный форум молодых исследователей : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2021. – С. 340-347.

42. Старченкова, Е. С. Психологические факторы профессионального «выгорания» / Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 357с.

43. Тевелев, Д. М. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / Д. М. Тевелев // Современное образование Витебщины. – 2021. – № 4(34). – С. 53-55.

44. Тукаев, С. В. Синдром эмоционального выгорания. Психофизиологические аспекты / С. В. Тукаев, Б. И. Паламарь, Т. В. Вашека, В. Д. Мишиев // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2020. – Т. 11, № 4. – С. 791-801.

45. Ульянов, Н. А. Выявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов / Н. А. Ульянов, Н. М. Попова, С. Б. Егоркина, И. Г. Шевченко // MODERN SCIENCE. – 2020. – № 12-5. – С. 163-167.

46. Усачева, Л. В. Мастер-класс «Игротека как метод профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов-психологов» / Л. В. Усачева // Поиск. – 2017. – № 4. – С. 91- 92.

47. Филясова, Ю. А. Проблема эмоционального выгорания и управление эмоциональным состоянием педагогического персонала / Ю. А. Филясова // Проблемы современной экономики. – 2020. – № 1(73). – С. 201-205.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Взгляды зарубежных и отечественных исследователей на понятие «выгорание»

Таблица А.1 – Взгляды зарубежных и отечественных исследователей на понятие «выгорание»

Имя исследователя	Описание феномена выгорания
Х. Фрейденбергер (США)	- «синдром сгорания сотрудников»; - возникает только у профессионалов (помогающие и коммуникативные виды деятельности); - выражается в отказе от работы, завышении требований к себе, истощении, переживании разочарования
К. Маслач (США)	- «синдром истощения и цинизма»; - выражается в снижении результативности труда, утрате индивидуальности, эмоциональном истощении (отстраненность, равнодушие, не вовлеченность); - признаки: измененное поведение, мышление, эмоции и чувства, а также состояние здоровья
С.Т. Мейер (США)	- выгорание – состояние ожидания наказания, а не вознаграждения за работу; - причины: низкая мотивация, некомпетентность, контроль над результатами
А. Лэнгле (США)	- выгорание – разновидность депрессии (депрессия истощения), протекающей без органических нарушений; - причины: утрата жизненных ценностей, опустошенность, раздражительность
П. Брилл (США)	- критерии СЭВ: всегда связан с профессиональной деятельностью; всегда отсутствует психопатология (не возникает у лиц с расстройствами); - причина: неосуществимые ожидания
И.А. Акиндинова О.И. Бабич О.П. Бусовикова К.А. Дубиницкая Т.Н. Мартынова	- профессиональное выгорание – тот же стереотип, но наблюдается негативное на профессиональную деятельность и отношения с ее участниками
Б.Г. Ананьев	- «эмоциональное сгорание» - отрицательное состояние, возникающее только у людей, профессиональная деятельность которых тесно связана с межличностными отношениями; - феномен был зафиксирован, но не подтвержден эмпирическими разработками

Окончание приложения А

Имя исследователя	Описание феномена выгорания
В.В. Бойко	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональное выгорание – это механизм психологической защиты личности от определенного психотравмирующего воздействия, проявляющийся в полном или частичном исключении эмоций; - это «стереотип эмоционально восприятия» действительности»; - внешние факторы возникновения СЭВ: постоянное напряжение и эмоциональность в деятельности; «дестабилизирующая» организация деятельности; высокий уровень ответственности; неблагоприятный психологический климат; «трудный контингент»; - внутренние факторы возникновения СЭВ: присущая отдельной личности эмоциональная ригидность; усиленная интериоризация; слабая мотивация на эмоциональный отклик; нравственная дезориентация
А.А. Рукавишников	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание – это психологическое явление, которое имеет устойчивый, прогрессирующий, негативно окрашенный характер и сопровождается эмоциональным и психическим истощением, развитием нерезультативных установок, отсутствием профессиональной мотивации; - проявляется только в профессиональной деятельности и только у лиц, не страдающих психопатологией
Н.Е. Водопьянова Е.С. Старченкова	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональное выгорание – это, и реакция психики на продолжительный стресс, и следствие «неуправляемого стресса»; - совокупность негативных переживаний и дезадаптивного поведения

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска

Таблица Б.1 – Результаты первичной диагностики у педагогов, работающих с подростками группы риска по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон)

Респондент	Баллы	Степень эмоционального выгорания
Респондент 1	5	средняя степень
Респондент 2	7	высокая степень
Респондент 3	3	низкая степень
Респондент 4	5	средняя степень
Респондент 5	8	высокая степень
Респондент 6	7	высокая степень
Респондент 7	3	низкая степень
Респондент 8	10	крайне высокая степень
Респондент 9	6	средняя степень
Респондент 10	11	крайне высокая степень

Окончание приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты первичной диагностики у педагогов, работающих с подростками группы риска по методике «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко)

Респондент	Баллы	Фаза эмоционального выгорания
Респондент 1	40	фаза в стадии формирования
Респондент 2	65	сформировавшаяся фаза
Респондент 3	51	фаза в стадии формирования
Респондент 4	44	фаза в стадии формирования
Респондент 5	71	сформировавшаяся фаза
Респондент 6	68	сформировавшаяся фаза
Респондент 7	49	фаза в стадии формирования
Респондент 8	76	сформировавшаяся фаза
Респондент 9	52	фаза в стадии формирования
Респондент 10	79	сформировавшаяся фаза

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Система занятий с использованием арт-терапии и игрофикации «В гармонии с собой», направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска

Занятие 1

Цель: знакомство, снятие напряжения, возможность почувствовать поддержку.

Материалы и оборудование: берёзовые прутики, мелкий мусор.

Упражнение «Приветствие».

Каждому участнику необходимо креативно себя представить и поздороваться необычным способом.

Объяснение правил проведения занятий.

Психолог рассказывает, как будут проходить занятия, на что направлена система занятий. Отвечает на вопросы участников.

Упражнение «Веник».

Ведущий предлагает участникам взять по одному пруту и подмести мелкий мусор одним прутком, не объединяясь. Затем игра повторяется, но уже участники могут объединяться.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог назначает дату следующей встречи.

Занятие 2

Цель: формирование навыков командной работы и коммуникативных компетенций у педагогов.

Материалы и оборудование: карандаши, фломастеры, ватманы, спокойная музыка.

«Приветствие». Психолог приветствует педагогов и спрашивает их о самочувствии.

Упражнение «Нарисуй команду».

Участники объединяются в 3 команды. Ведущий просит нарисовать команду, так как понимают её участники. Пока участники обсуждают и рисуют, потихоньку играет спокойная музыка.

Выступление команд, представление своего рисунка.

Обсуждение: Удовлетворены ли вы результатом своей командной работы? Можете ли вы сказать, что сейчас действовали так же как представлено на вашем рисунке?

Рефлексия. Психолог снова спрашивает о самочувствии участников. Что изменилось?

Ритуал прощания. Психолог прощается и назначает дату следующей встречи.

Занятие 3

Цель: формирование навыка позитивного отношения к себе и другим, ценностного отношения к жизни.

Материалы и оборудование: краски, кисточки, листы бумаги, стаканчики с водой, салфетки.

Упражнение «Ладонки».

Психолог предлагает поздороваться всех участников ладонями, при этом называя обязательно по имени.

Упражнение «Я рисую себя».

Ведущий предлагает участникам нарисовать себя нетрадиционным способом. На ладонь нанести краски и сделать отпечаток на листе, затем дорисовать необходимые элементы пальцами. Пока участники рисуют, звучит спокойная расслабляющая музыка.

Упражнение «Мои лучшие черты характера».

Психолог просит участников подписать на своём рисунке три положительных качества о себе.

Организуется выставка рисунков.

Обсуждение: «Какие ощущения или что вы чувствовали когда рисовали себя? Легко ли было написать три положительные характеристики о себе? Что бы вы еще хотели нам рассказать о себе?»

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает дату следующей встречи с педагогами.

Занятие 4

Цель: осознание своей креативности, повышение развития творческой индивидуальности, развитие коммуникативных компетенций у педагогов.

Материалы и оборудование: ручки, краски, кисточки, листы бумаги, стаканчики с водой, салфетки, 2 скрепки.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «1001 способ использовать скрепку».

Ведущий предлагает участникам объединиться в 2 команды. Каждая команда получает скрепку. За 10 минут каждой команде необходимо придумать и записать на листке бумаги как можно использовать скрепку.

Обсуждение. Команды поочередно представляют свои способы использования скрепки.

Упражнение «Я рисую».

Педагог предлагает скомкать бумагу или взять любой предмет, на котором и которым можно рисовать и предлагает пофантазировать с красками и предметами.

Обсуждение: по желанию педагогам предоставить возможность рассказать о своём выборе предмета, цвета, рисунка и т.д.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и назначает дату следующей встречи с педагогами.

Занятие 5

Цель: сплочение коллектива, построение эффективного командного взаимодействия.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, ватманы, карандаши.

Упражнение «Приветствие».

Психолог предлагает поздороваться всех участников, не используя речь.

Упражнение «На льдине».

Участникам нужно объединиться в две команды с одинаковым количеством человек. Задача участников удержаться на тающей льдине. Кто дольше продержится, не потеряв ни одного участника, та команда победила (участники размещаются на ватмане, затем лист складывается, участники снова размещаются и так до тех пор, пока какая – то из групп не сможет полностью разместиться на льдине).

Упражнение «Самолётик».

Психолог приглашает пять человек, и из них формируется 2 команды, из одного человека и вторая команда – из четырёх человек. Задача команд сделать самолётик из листа бумаги формата А4 за 3 минуты. Но есть условие – участникам можно пользоваться только одним указательным пальцем и ничем другим.

Обсуждение:

- Что вам было трудно?
- Что помогало выполнить задание?

Вопрос к зрителям:

- Что чувствовали по отношению к команде из одного человека?

Упражнение «Башня».

Участникам необходимо объединиться в две команды и построить башню из 8 листов бумаги. Побеждает та команда, чья башня выше и устойчивее.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает дату следующей встречи с педагогами.

Занятие 6

Цель: развитие навыков эффективного планирования распорядка дня и контроля своего времени, формирование ценностного отношения к себе как к личности.

Материалы и оборудование: стулья и музыка разных жанров.

Упражнение «Приветствие и разминка».

Психолог предлагает участникам необычное приветствие. «Поменяйтесь местами те, кто в синем, у кого длинные волосы, кто любит шоколад и т.д.»

Упражнение «Мой день».

Всем участникам ведущий предлагает встать в произвольном порядке. Под музыку среднего темпа предлагает участникам продемонстрировать в танце свой обычный рабочий день.

Упражнение «Срочный отчёт».

Психолог предлагает под быструю музыку изобразить в танце ситуацию «Когда не успел сдать отчёт или заполнить журнал, проверить тетради и т.д.»

Упражнение «Мой идеальный рабочий день и выходной»

Под спокойную музыку психолог предлагает участникам изобразить в танце свой «идеальный» распорядок рабочего дня, а затем выходного дня.

Обсуждение: «Часто ли вам приходится торопиться куда-то? Часто ли вы опаздываете? Приходится ли вам работать в свои выходные дни? А что бы вы поменяли в своём распорядке дня?»

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает дату следующей встречи с педагогами.

Занятие 7

Цель: формирование личности, ориентированной на успех.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, карандаши.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Разминка».

Психолог предлагает участникам объединиться в две группы по пять человек и встать в 2 круга – внешний и внутренний, так, чтобы получились пары лицом друг к другу. Каждый из пары в течение 2-х минут будет рассказывать о себе на заданную тему. Говорить нужно без остановки все 2 минуты. Сначала 2 минуты говорит внешний круг, внутренний круг только слушает, не перебивает и не задает вопросов. Затем 2 мин. говорит внутренний круг, внешний слушает. Внешний круг рассказывает о себе на тему: «Мой самый смелый поступок», внутренний – «Мои добрые дела».

Обсуждение: «Что было сложно? Хватило ли вам времени, чтоб рассказать о всех своих добрых делах? Часто ли вы себя хвалите? Часто ли вас хвалят на работе, дома?»

Упражнение «Комплимент».

Педагоги сидят в кругу. Каждому участнику нужно сказать комплимент-профессиональное качество соседу справа.

Упражнение «Кем я себя вижу через пять лет».

Участникам предлагается нарисовать себя такими, какими они видят через пять лет. По завершении, каждый участник рассказывает, что он нарисовал и каким он себя видит в будущем.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает дату следующей встречи с педагогами.

Занятие 8

Цель: обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, акварельные краски или гуашь, коктейльные трубочки.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Сердитый мячик».

Психолог предлагает участникам по кругу передавать мячик, продолжить фразу «Я очень злюсь, если...».

Упражнение: «Я в гневе».

Психолог предлагает всем участникам одновременно продемонстрировать эмоцию злости.

Дыхательное упражнение: психолог говорит педагогам, что в ситуации раздражения или злости, мы, как правило, не делаем нормального выдоха и предлагается этому научиться:

- сделать глубокий выдох;
- задержать дыхание по возможности надолго;
- сделать несколько глубоких вдохов;
- задержать дыхание вновь.

Второе упражнение: психолог предлагает участникам представить, что перед ними стоит зажженная свеча очень большого размера. Необходимо сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть свечу. Затем предлагается задуть пять свечей маленького размера. Для этого необходимо сделать глубокий вдох и выпускать воздух небольшими порциями.

Упражнение «Клякса».

Психолог предлагает нарисовать злость в технике кляксография и придумать ей имя.

Организация выставки рисунков.

Обсуждение: «Скажите, а злиться можно? Как злиться так, чтобы не обидеть другого человека? Что делать если сильно разозлился?»

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 9

Цель: снятие напряжения и тревожности, развитие эмоциональной устойчивости.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, акварельные краски или гуашь, коктейльные трубочки.

Упражнение «Приветствие».

Психолог предлагает участникам поздороваться плечами.

Упражнение «Кошечка».

Все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает представить, что у каждого на коленях лежит кошечка, можно погладить кошечку, она ласковая. По ходу задаёт вопросы участникам: «Какая цветом кошечка? Какие вы испытываете ощущения, когда гладите кошечку? Как она вам «отвечает»? и т.д.»

Упражнение: «Мешочек».

Ведущий просит представить участников, что им необходимо выступить на конференции, или на профессиональном конкурсе перед комиссией. И вот настал ваш выход, вы сильно напряжены и волнуетесь перед выступлением. Предлагает стряхнуть всё напряжение в кулак. А с кулака стряхнуть напряжение в невидимый мешочек к ведущему.

Упражнение «Насос».

Выполняется в паре. Один играет роль насоса, второй - мяча. «Мяч» сидит на стуле «сдутый». Второй начинает его накачивать, при этом имитирует

накачивание. Мяч выпрямляет ноги и руки. Когда мяч надут, «выдёргивается» шланг и мяч сдувается. Затем игроки меняются.

Рефлексия. На рефлексии можно спросить, какие упражнения вы бы точно стали использовать в дальнейшем для себя или практиковать с учениками.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 10

Цель: повышение позитивного настроения на работу, сплочение коллектива, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, акварельные краски или гуашь, нитки, карточки с различными ситуациями.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Паровозик».

Психолог предлагает участникам построиться друг за другом паровозиком. Игрок, стоящий в конце, рисует на спине какую-нибудь фигуру. Далее игрок должен так же передать следующему и так по цепочке. Первый игрок должен подойти к последнему и нарисовать у него эту фигуру. Последний игрок должен сказать, эта ли фигура была изначально.

Упражнение: «Выход есть!».

Психолог предлагает участникам объединиться по парам. Каждой паре даётся карточка с какой-то ситуацией в профессиональной деятельности. Участникам необходимо найти положительные стороны и выход из данной ситуации. (сначала обсуждают минут 7 пары, затем общее обсуждение).

Упражнение «Волшебная ниточка».

Психолог предлагает пофантазировать. Нитка обмакивается в краску, прикладывается к листу, накрывается вторым листом и аккуратно вытаскивается. Далее предлагает рассмотреть и дополнить рисунок (пока

педагоги рисуют, психолог включает расслабляющую музыку, например, звуки природы).

Организуется выставка рисунков.

По желанию педагогов и, если осталось время, можно рассказать о своём рисунке.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 11

Цель: развитие навыков командной работы, повышение уровня сплочённости в педагогическом коллективе.

Материалы и оборудование: ручки, блокноты, 2 ватмана, фломастеры или маркеры.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Человек человеку».

Психолог предлагает участникам найти себе пару. По команде психолога участники прикасаются друг к другу разными частями тела. Например, ладонь к ладони, колено к колену и т.д.

Упражнение: «Часы».

Участникам предлагается в блокноте нарисовать циферблат. Каждому участнику необходимо назначить встречу на каждый час в циферблате (можно так же назначить встречу с психологом).

Обсуждение: «В чём была трудность? Что помогало выполнить задание?»

Упражнение «Рисунок животного».

Психолог просит участников объединиться в 2 команды. На плакате каждый участник команды выходит и с закрытыми глазами рисует одну часть животного, другие могут подсказывать, где и как рисовать. Побеждает та команда, чьё животное будет нарисовано быстрее и более похоже.

Обсуждение: «Как действовали? А кто руководил и управлял рисующими игроками? И т.д.»

Упражнение «Построй фигуру».

Ведущий приглашает всех участников в круг. Задача участников, стоя в кругу и держась за руки, с закрытыми глазами построить фигуру (круг, квадрат, треугольник).

Вопросы для обсуждения после процедуры:

- Легко ли было договориться?
- В чём было затруднение?
- Хотелось ли довериться?

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 12

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, обучение педагогов способам саморегуляции.

Материалы и оборудование: краски, кисточки, листы бумаги, карандаши, фломастеры, стаканчики с водой, салфетки, ватманы, музыкальное сопровождение.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Настроение».

Психолог просит каждого участника поделиться своим настроением в данный момент. На ватмане отражает состояние участников цветом.

Упражнение: «Визуализируй».

Участникам предлагается сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. Включается спокойная музыка со звуками природы, шум моря и пение птиц. Психолог: «Представьте, что вы приехали в отпуск, солнечный июльский день, вы сидите на берегу моря, тёплый ветерок нежно треплет вам волосы,

солнечные лучики ласково гладят вас по голове, спине, проникая внутрь вас и наполняя светом, ножки зарываются в приятный песочек. Вы слышите шум моря и крик чаек. Все ваши тревоги и огорчения остались где-то далеко, вам легко и спокойно. Вы наполнены состоянием блаженства. Откройте глаза».

Обсуждение: «Расскажите о своих представлениях, о своём состоянии».

Упражнение «Подарок другу».

Психолог спрашивает: «Что приятнее: получать подарки или дарить?». Предлагает участникам придумать подарок, который бы они хотели сейчас подарить всем присутствующим. На языке жестов показывает подарок, остальные должны догадаться.

Упражнение «Мой портрет».

Каждому участнику предлагается нарисовать себя в виде цветка, животного или в виде того, что он сам придумает. Пока рисуют участники, звучит музыка. По завершении каждый представляет свой автопортрет.

Рефлексия. Спросить у участников, изменилось ли их настроение. На втором ватмане также как в начале обозначает цветом и вместе сравниваю, что изменилось.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 13

Цель: формирование навыков сотрудничества и взаимодействия педагогов с участниками образовательного процесса.

Материалы и оборудование: ручки, блокноты, заготовленные картинки с изображением геометрических фигур, 2 обруча.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Показ видеоролика «Конфликт понимания».

Обсуждение ролика.

Упражнение: «Индуктор».

Вызывается один человек. Его задача – рассказать рисунок так, чтобы на листах у слушающих получился максимально похожий рисунок.

3 раунда с разными индукторами и разными рисунками:

- говорит только индуктор, отвернувшись от группы;
- говорит только индуктор, отвернувшись, но он уже имеет опыт рисования;
- группа задаёт любые вопросы, индуктор только отвечает.

Обсуждение: «Как действовали индукторы? Что помогало? Что мешало? Ставили ли задачу индукторы? Было ли сотрудничество?»

Упражнение «Обруч».

Психолог предлагает объединиться в 2 команды. Каждая команда получает обруч. Задача – поднять от пола обруч (обруч лежит на уровне пола на указательных пальцах участников) как можно выше, соблюдая правила: Все участники поднимают обруч указательными пальцами, не отрывая палец от обруча и не фиксируя его. Обруч должен свободно лежать на пальцах. Обруч нужно поднимать строго горизонтально (если он поднимется неровно, попытка не засчитывается). Команда поднимает обруч, соблюдая правила и необходимо зафиксировать свой подъём. Команда останавливается на максимальной высоте, задерживается на 3-5 секунд, психолог фиксирует высоту. На это упражнение даётся 10 минут. Можно делать сколько угодно попыток, и фиксировать высоту. В результате будет выбрана максимальная. Чья команда выше поднимет, та и будет победителем.

Рефлексия и обсуждение.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 14

Цель: систематизация и закрепление полученных знаний по способам регуляции психоэмоционального состояния.

Материалы и оборудование: ручки, блокноты, карандаши, ватманы.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Упражнение «Всё под контролем!».

Психолог просит вспомнить участников приёмы и способы как справиться с тревожностью, волнением и злостью, которые были на предыдущих занятиях. Просит так же рассказать, приходилось ли им пользоваться ими и в каких ситуациях, помогало ли это.

Упражнение: «Буклет».

Участникам предлагается объединиться в 2 команды. Задача участников – подготовиться к родительскому собранию и оформить буклет для родителей учеников по тем способам регуляции психоэмоционального состояния, которые они знают, используют и может добавят из своего опыта.

Далее презентуют свои буклеты.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается и сообщает о дате следующей встречи с педагогами.

Занятие 15

Цель: повышение самооценки педагогов и уверенности в своих силах.

Подведение итогов системы занятий.

Материалы и оборудование: ручки, блокноты, ватман, маркер.

«Приветствие». Психолог приветствует участников.

Беседа и совместное обсуждение системы занятий, результатов.

Психолог задаёт вопросы, сам отвечает, все участники высказываются, делятся мнением и эмоциями.

Упражнение: «Учитель».

Психолог просит участников назвать количество учителей, который оставили след в их жизни. Сколько было таких учителей в вашей жизни? Фиксирует на ватмане. Как вы думаете, а могли бы и вы стать для кого-то

таким учителем, на который хотелось бы быть похожим? Психолог подводит к тому, что у каждого есть своя «фишка», что во время занятий он и сам учился и развивался благодаря всем присутствующим педагогам.

Итоговая рефлексия.

Ритуал прощания. Психолог прощается с участниками и говорит пожелания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с подростками группы риска

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики у педагогов, работающих с подростками группы риска по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (авторы – К. Маслач, С. Джексон)

Респондент	Баллы	Степень эмоционального выгорания
Респондент 1	4	низкая степень
Респондент 2	6	средняя
Респондент 3	3	низкая степень
Респондент 4	4	низкая степень
Респондент 5	6	средняя
Респондент 6	4	низкая степень
Респондент 7	3	низкая степень
Респондент 8	6	средняя
Респондент 9	4	низкая степень
Респондент 10	6	средняя

Окончание приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики у педагогов, работающих с подростками группы риска по методике «Диагностика эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко)

Респондент	Баллы	Фаза эмоционального выгорания
Респондент 1	30	фаза не сформировалась
Респондент 2	53	фаза в стадии формирования
Респондент 3	32	фаза не сформировалась
Респондент 4	35	фаза не сформировалась
Респондент 5	50	фаза в стадии формирования
Респондент 6	33	фаза не сформировалась
Респондент 7	30	фаза не сформировалась
Респондент 8	57	фаза в стадии формирования
Респондент 9	34	фаза не сформировалась
Респондент 10	49	фаза в стадии формирования