

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Психологии развития личности
кафедра

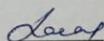
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование направления подготовки, специальности

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

тема

Руководитель


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Л.Н. Суслопарова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Психологии развития личности
кафедра

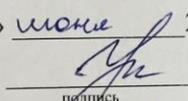
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование подготовки, специальности

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ
тема

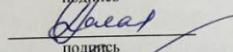
Работа защищена «14» июня 2019 г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК


подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия


подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия

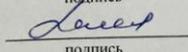

подпись

М.М. Темботова
инициалы, фамилия


подпись

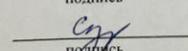
М.В. Левчук
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Л.Н. Суслопарова
инициалы, фамилия

Лесосибирск, 2019

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ» содержит 67 страниц текстового документа, 45 использованных источников, 6 таблиц.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ПЕДАГОГИ, ДЕТИ С ОВЗ, ПРОФИЛАКТИКА.

Актуальность исследования синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, имеет высокую социальную значимость и широко распространена. Проблема психологического благополучия педагога является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. Поэтому большое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психологического явления, оказывающего негативное воздействие на психическое и физическое здоровье педагога, работающего с детьми с ОВЗ, а также на эффективность его профессиональной деятельности.

Цель работы: изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, и его профилактики.

Обобщая результаты исследования, мы можем констатировать, что в группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, эмоциональное выгорание выражено больше, чем в группе педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ. Это позволяет сделать вывод о том, что в условиях инклюзивного образования педагогам, работающим с детьми с ОВЗ, необходима поддержка и помощь в преодолении и профилактике эмоционального выгорания.

Предлагаемая нами система профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, является эффективной и может использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях для уменьшения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	9
1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика.....	9
1.2 Проявление синдрома эмоционального у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	19
2 Экспериментальное изучение и профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	28
2.1 Организация и методы исследования.....	28
2.2 Анализ результатов исследования.....	31
2.3 Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	43
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	52
Приложение А.....	57
Приложение Б.....	58

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время написано много работ об эмоциональном выгорании различных специалистов, в том числе педагогов. Все большее значение приобретает проблема профилактики эмоционального выгорания педагогов. В результате смены образовательной модели от социоориентированной на личностно-ориентированную, личность учащегося признана главной ценностью и, как следствие, произошло повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. Увеличивает нагрузку на работу педагога необходимость постоянно поддерживать свой профессиональный уровень, применять в своей работе новые технологии, большое количество контактов с людьми за день, высокий уровень ответственности, большая эмоциональная и физическая нагрузка. На обычную перегрузку может наложиться дополнительный стресс, связанный с проблемами в общении с коллегами, родителями учеников, кризисы в семейной жизни, индивидуальные особенности личности. В результате, когда ты должен, но у тебя уже нет сил, педагог испытывает перенапряжение, срывается от накопившегося стресса, появляется хроническая усталость, он не может проявлять эмпатию к детям - возникает синдром эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание одного педагога, сказывается негативно на деятельности всего коллектива.

Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, сталкиваются с трудностями в своей работе, связанными с необходимостью успешного включения такого ребенка в работу класса, создание атмосферы толерантности, уважения, взаимопомощи в классе, создание психологически безопасной и комфортной среды. Это требует от педагога высокого уровня профессионализма и больших затрат внутренних ресурсов. И если педагог не обладает достаточными навыками саморегуляции, самопомощи и самовосстановления, то накопившееся напряжение и стресс может привести к развитию эмоционального выгорания.

Актуальность исследования эмоционального выгорания у педагогов,

работающих в детьми с ОВЗ, в том, что проблема эмоционального выгорания педагога является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии и дальнейшее изучение условий возникновения эмоционального выгорания в условиях инклюзивного образования представляет огромное значение, поскольку это позволит определить границы этого явления, а также выработать подходы и методики его преодоления. В связи с этим проблемой исследования является необходимость знания симптомов эмоционального выгорания у педагогов, работающих в детьми с ОВЗ, а также профилактика данного синдрома.

В связи с актуальностью проблемы цель нашей выпускной квалификационной работы – изучение синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, и его профилактики.

Объект: синдром эмоционального выгорания как психологический феномен.

Предмет: профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что синдром эмоционального выгорания будет более выражен у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, чем у педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ.

Для достижения поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы раскрыть теоретические аспекты изучения проблемы эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.
2. Охарактеризовать проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.
3. Провести экспериментальное исследование проявлений эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.
4. Разработать и описать систему профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Для достижения цели и реализации поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1) Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2) Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко), опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)).

3) Методы качественного и количественного анализа результатов исследования.

Методологической основой исследования выступили труды зарубежных исследователей синдрома эмоционального выгорания (М. Буриш, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер), а также труды отечественных психологов, раскрывающие особенности синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова).

База исследования: МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска Красноярского края. Выборка исследования представлена двумя группами педагогов, в количестве 10 человек: 5 педагогов, преподающих в классе, где есть дети с ОВЗ и 5 педагогов, преподающие в классе, где нет детей с ОВЗ.

Этапы исследования:

1 этап (ноябрь 2018 г. – январь 2019 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. Определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение диагностики по выявлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

2 этап (февраль 2019 г. – апрель 2019 г.) – проведение диагностики по выявлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, анализ результатов проведенного исследования.

3 этап (апрель – май 2019 г.) – разработка и описание системы

профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость дипломной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по теме «Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ», отмечены особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. Разработанная и описанная система профилактики эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, может быть использована педагогами-психологами для организации профилактики синдрома эмоционального выгорания. Полученные в ходе исследования данные можно использовать социальным педагогам, психологам, учителям для предупреждения у себя эмоционального выгорания. А так же, представленный материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям при написании рефератов и курсовых работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (45 наименований). В работе содержится 6 таблиц. Объем выпускной квалификационной работы составляет 56 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

1.1 Синдром эмоционального выгорания: понятие, характеристика

В 1970 году исследователи заметили, что у людей, таких профессий как: учителя, врачи, психологи, социальные работники, часто встречается состояние эмоционального истощения. Поэтому оно было описано вначале у специалистов, хотя встречается у мам, пап, дочерей, приемных родителей и т.д. Эмоциональному истощению подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянным общением с другими людьми, а также те, кто помогает тому, кто слаб, кто нуждается в поддержке, чья деятельность связана с эмоциональными сопереживаниями и большой ответственностью. В процессе своей трудовой деятельности, очень мотивированные работники (или те, кто помогает), делая это с большим желанием, имея высокий уровень подготовки, примерно через два года своей работы, теряют интерес к ней, формально относятся к ней и грубят клиентам, конфликтуют с коллегами. Если у работника нет возможности восстановить свои силы, отдохнуть, расслабиться, испытать чувство удовольствия, то восполнение ресурсов не происходит и развиваются невротические расстройства и соматические заболевания. Эти изменения происходят из-за хронического стресса, вызываемого перенапряжением. Так появился термин «выгорание» или «сгорание». Он означает состояние изнеможения, истощения, ощущение собственной беспомощности и бесполезности. Насчитывается около ста симптомов синдрома эмоционального выгорания. Исследователи относят это состояние к состоянию предболезни. В настоящее время синдром эмоционального выгорания входит в список Международной классификации болезней (МКБ-10: Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни»).

Это явление первым охарактеризовал в 1974 году Х. Дж. Фрейденбергер, американский психиатр, работавший в альтернативной службе медицинской помощи [41]. Он описал этот феномен и дал характеристику психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

М. Буриш [5] описывает эмоциональное выгорание, как напряжение, из-за противоречия между ожиданиями, идеалами и повседневной реальностью. У человека с сильной начальной мотивацией возникает напряжение в следствии хронического стресса и фрустрирующей трудовой среды. Дальнейшее развитие выгорания происходит из-за использования неадекватных копинг-стратегий и психологических защит.

С точки зрения Л.И. Анциферовой, синдром эмоционального выгорания - это долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения от выполнения работы [2].

Основоположник идеи эмоционального выгорания К. Маслач определила это понятие как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [17].

С точки зрения В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это механизм психологической защиты человека с полным или частичным исключением эмоций в ответ на психотравмирующие ситуации [4].

Н.В. Самоукина определяет эмоциональное выгорание как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению

эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека, которое возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них [29].

Е. Кутьина определяет синдром эмоционального выгорания «как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной нагрузки и неадекватных межличностных отношений» [11].

Таким образом, эмоциональное выгорание - это состояние, которое развивается у помогающего человека, находящегося в отношениях зависимости от того, кому нужна помощь, поддержка, и его можно определить, как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса от общения, от того, что помогающий человек всегда должен сохранять спокойствие, всегда должен знать, что делать, должен не терять присутствия духа, подбадривать, вселять оптимизм и это приводит к истощению нервной системы и психики человека.

Проблема эмоционального выгорания связана с причиной выбора человеком профессии, так как за выбором «социальных» и «помогающих» специальностей может стоять стремление к реализации мотива власти, которое подтачивает нервную систему и психику человека. Эмоциональному выгоранию подвержены чаще молодые малоопытные сотрудники, так как они склонны иметь нереалистичные ожидания от своей профессиональной деятельности[33].

Факторами риска для развития синдрома эмоционального выгорания считаются:

- слабый тип нервной системы, для которого характерна психосоматическая реакция на стресс;
- заниженная самооценка, так как эмоциональное выгорание «расшатывает» самооценку человека;
- перфекционизм - стремление все и всегда делать идеально, никогда не допускать ошибок;

- интровертированность личности, направленность интересов в свой внутренний мир, проявляется эмоциональной закрытостью, формализацией контактов [42].

««Выгорающих» описывают следующим образом: они - сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся, идеалисты, ориентированные на людей, и – одновременно – неустойчивые, интровертированные, одержимые навязчивой идеей (фанатичные), «пламенные» и легко солидализирующиеся [40].

Л.З. Левит отмечает, что эмоциональное выгорание возникает у чрезмерно добросовестных работников социальных профессий, в которых требуется альтруистическая ориентация из-за избыточной социальной отдачи [16]. Способы, которыми человек пытается преодолевать эмоциональное напряжение формируют определенную стратегию профессионального поведения, которая, как считает Э.Э. Сыманюк, может способствовать профессиональному самосохранению и росту, или привести к профессиональной деформации [35].

К. Чернисс считает, что большая ответственность за развитие выгорания лежит на руководителе, потому что существуют такие рабочие места и ситуации, которые просто созданы для выгорания. Большинство людей, работающих в этих местах, очень уязвимы. Они находятся в сверхстрессовых ситуациях, где от них ожидается высокий уровень выполнения работы и где они имеют недостаточный контроль над тем что и как они делают, а также высокий уровень ответственности. К числу таких профессий относится профессия педагога. К. Маслач подчеркивает, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса [37].

Н.Ю. Семенова отмечает, что эмоциональное выгорание - это динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, который рассматривается как неспецифическая защитная реакция организма в ответ на

психотравмирующие факторы разного свойства [32]. В.Е. Орел считает, что высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу [24]. Стресс – это реакция организма на любые воздействия с целью адаптации и приспособления. Стресс умеренной силы и длительности полезен для нормального функционирования организма. Но хронические стрессы, которые возникают в процессе профессиональной деятельности приводят к тяжелым последствиям, таким как профессиональная и личностная деформация [27].

Т. Янковская к профессиональным стрессорам относит следующее:

- интенсивное общение с людьми, которое приводит к хронической напряженной эмоциональной деятельности;

- организация трудовой деятельности: недостаточное оборудование, нечеткое планирование выполняемой работы, плохо структурированная, расплывчатая информация;

- высокая ответственность за выполняемые функции: медицинские работники, воспитатели детских садов, работники правоохранительных органов, педагоги;

- негативная психологическая атмосфера в коллективе: конфликтность по вертикали и по горизонтали;

- психологически и морально трудный контингент, с которым необходимо работать [45].

Следовательно, главные функции эмоционального выгорания – это адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессовым условиям и защитная, оберегающая психику от разрушения в связи с высокой эмоциональной напряженностью [20].

О. Семиздралова [33] выделила шесть сфер несоответствия, которые влекут за собой развитие эмоционального выгорания:

- несоответствие между требованиями которые предъявляются к работнику и его ресурсами;

- несоответствие между желанием сотрудника иметь большую степень самостоятельности в работе, самому определять способ достижения результата;

- несоответствие работы и ожидаемого человеком вознаграждения;

- несоответствие личности и работы, когда отсутствует положительное взаимодействие с другими людьми, одобрение и поддержка;

- несоответствие между личностью и работой, которое возникает при отсутствии справедливости в представлении человека о работе;

- несоответствие между требованиями работы и этическими принципами личности.

Проведенные Н.В. Лазаревой [12] исследования показали, что:

- если у личности есть такие личностные черты, как общительность, отзывчивость, высокая степень эстетического мировосприятия, то это то, что препятствует развитию эмоционального выгорания;

- авторитарность, тревожность, чувство вины, зависимость человека от группы повышает вероятность развития синдрома эмоционального выгорания;

- степень развития эмоционального выгорания зависит от значения показателя социально-психологической дезадаптации к трудовым условиям;

- при развитии синдрома эмоционального выгорания развивается психологический защитный механизм - агрессия.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внутренние и внешние факторы. К внешним факторам И.И. Петрова относит: постоянное перенапряжение психики, связанное с интенсивным общением и эмоциями, нечеткую организацию и планирование деятельности, высокую ответственность за физическое и эмоциональное благополучие учеников в процессе их обучения, негативную эмоциональную атмосферу профессиональной деятельности, трудный контингент, отсутствие возможностей карьерного роста. Педагог начинает экономить свои эмоции и другие ресурсы [25].

К внутренним факторам И.И. Петрова относит склонность к эмоциональной ригидности. Эмоциональное выгорание возникает быстрее у эмоционально сдержанных людей, впечатлительных людей, так как напряженные ситуации оставляют у таких людей глубокий след в душе, вызывает переживания и бессонницу. Со временем эмоциональные ресурсы заканчиваются и возникает необходимость беречь их, используя к механизмы психологической защиты [25]. Е. Кутьина [11] к внутренним факторам относит индивидуальные особенности личности: высокий уровень нейротизма, неуравновешенность нервно-психических процессов, рассогласование в ценностной сфере. Важное место в ряду индивидуальных факторов выгорания занимает недостаточная информированность о сущности, причинах, и признаках эмоционального выгорания [15].

Наиболее популярная модель эмоционального выгорания описана В.В. Бойко [4] и построена на стадиях развития стресса Г. Селье. Развитие синдрома эмоционального выгорания проходит три фазы: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза синдрома включает четыре симптома и сопровождается когнитивными, эмоциональными, поведенческими компонентами.

I фаза «Тревожное напряжение». Тревожное (нервное) напряжение - это «запускающий» механизм в формировании синдрома эмоционального выгорания, имеет динамический характер и усиливается психотравмирующими факторами. Она включает в себя такие симптомы:

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств. Проявляется усиливающимся осознанием и рефлексией психотравмирующих факторов трудовой деятельности, трудно устранимыми или неустранимыми. Раздражение растет, происходит накопление отчаяния и негодования. Неразрешимость ситуации приводит к развитию эмоционального выгорания.

2. Неудовлетворенность собой. В результате неудачи, человек испытывает чувство вины, чувство недовольства собой, снижение

самооценки, неспособность повлиять на психотравмирующие обстоятельства, разочарование выбранной профессией.

3. Загнанность в клетку. Человек ощущает чувство безысходности, интеллектуально-эмоционального тупика, отчаяния, гнева под давлением психотравмирующих обстоятельств. Он переживает ощущение «загнанности в клетку».

4. Тревога и депрессия. Проявляется в тревожно-депрессивных симптомах. Чувство апатии, неудовлетворенность результатами своей деятельности, неуверенность в себе, разочарование в себе - переходят в переживание ситуативной или личностной тревоги.

II фаза «Резистенция», т.е. сопротивление нарастающему напряжению. Личность осознанно или бессознательно хочет к психологического комфорта, хочет снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся у него средств. Характерны следующие симптомы:

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Личность не замечает разницу между: неадекватным избирательным эмоциональным реагированием и экономией эмоций, устанавливая эмоциональный контакт по принципу «хочу - не хочу».

2. Эмоционально-нравственная дезориентация. Нравственные чувства не задевают, не вызывают эмоционального отклика. Человек оправдывает себя если допустил грубость или не проявил должного внимания, обвиняет других – срабатывает механизм психологической защиты.

3. Расширение сферы экономии эмоций. Перенасыщенность контактами с людьми: человек устает от общения на работе и у него нет сил общаться с близкими людьми, с семьей.

4. Редукция профессиональных обязанностей. Слово «редукция» - означает упрощение. Человек хочет облегчить или сократить обязанности, которые требуют затрат большого количества его внутренних ресурсов.

III фаза «Истощение». Падение общего тонуса и истощение нервной системы человека. Эмоциональная защита становится неотъемлемой частью личности. Проявляется следующими симптомами:

1. Эмоциональный дефицит. Человек не может эмоционально помочь, поддержать пациента, клиента, ученика, он не в состоянии проявить эмпатию, сострадание. Далее симптом усиливается и все меньше становится положительных эмоций и больше – отрицательных. Человек проявляет резкость, раздражительность, грубость.

2. Эмоциональная отстраненность. В сфере своей трудовой деятельности человек полностью исключает эмоции, ничего не вызывает эмоционального отклика. Человек работает «автоматически», как робот. Реагирование без чувств и эмоций – это яркий симптом проявления синдрома эмоционального выгорания. Он говорит о профессиональной деформации личности.

3. Личностная отстраненность, или деперсонализация. Полная или частичная утрата интереса к клиенту, пациенту, ученику, коллеге, который воспринимается как объект для манипуляций, тяготящий своими проблемами. Стереотипы эмоционального выгорания становятся частью принципов, установок и системы ценностей личности. Они становятся психопатологическим проявлением личности.

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения, проявляющиеся головной болью, бессонницей, хронической усталостью, повышением артериального давления, синдромом раздраженного кишечника, экземой и др.

Т.Ю. Ласовская отмечает следующие симптомы, помогающие определить начало эмоционального выгорания у работников: снижение мотивации к работе, резко возрастающая неудовлетворенность работой, потеря концентрации и увеличение ошибок, возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами, игнорирование требований к безопасности и процедурам, ослабление стандартов выполнения работы, снижение

ожиданий, нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств, поиск оправданий вместо решений, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, раздражительность, нервозность, беспокойство, дистанцирование от клиентов и коллег, увеличение абсентеизма и др. [14].

Т.И. Рогинская [28] выделяет четыре стадии эмоционального выгорания:

1. Идеализм и завышенные ожидания. Характеризуется самоотверженностью и увлеченностью, восторженным отношением к работе, высокой активностью.

2. Разочарование и пессимизм в работе. Характеризуется признаками: физической и психической усталостью, отчаянием, скукой, признаками стресса.

3. Изоляция и самоотстранение. Характеризуется признаками: уклонением от общения с людьми, агрессией, негативизмом, апатией, депрессией.

4. Утрата интереса и отчужденность. Характеризуется признаками: низкой самооценкой, негативным отношением к работе, опозданиями на работу.

Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное выгорание - это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению личностных ресурсов, нервной системы и профессиональной деформации. В результате низкого уровня психологической культуры личности, недостатка развития коммуникативных способностей, знаний о саморегуляции, значительная часть работников помогающих профессий подвержена психосоматическим болезням. Главные функции эмоционального выгорания: адаптационная, помогающая организму человека приспособиться к стрессовым условиям и защитная, оберегающая психику от разрушения в связи с высокой эмоциональной напряженностью.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой личностную деформацию в результате хронического стресса, вызванного напряженными отношениями в системе «человек-человек». Последствия выгорания проявляются как в физических симптомах, так и в психологических, эмоциональных, когнитивных. Синдром включает три основных фазы: напряжение, резистенция, истощение.

1.2 Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

Первое место по количеству исследований, посвященных проблеме эмоционального выгорания, занимают публикации, связанные с профессиональной деятельностью педагогов. Эмоциональное выгорание – это самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми, и прежде всего, учителей. Она возникает в результате накопления отрицательных эмоций, хронического стресса, истощает внутренние ресурсы человека [44].

Педагог, в процессе своей профессиональной деятельности, испытывает большое количество стресса, так как находится в постоянном общении с людьми разных возрастов и социального статуса. Необходимость положительно и вовремя разрешать конфликтные ситуации, приспособиться к большому количеству собеседников за короткое время, необходимость самоконтроля, сохранения спокойствия, оказание поддержки, быть тем, кто всегда знает, что делать, высокий уровень ответственности вызывают стрессы. Стрессы постепенно накапливаются. Когда «копилка стрессов» полностью заполнена, у педагога наступает состояние эмоционального выгорания [42]. Поэтому педагогам свойствен синдром эмоционального выгорания.

Деятельность учителя наполнена факторами, которые вызывают выгорание: очень высокая ответственность, многозадачность, необходимость постоянного самоконтроля, большое количество взаимодействий с людьми в

течении дня. Педагог стремится соответствовать принятому в обществе образу успешного человека, который самостоятелен, уверен в себе, достиг карьерных успехов. Он должен достигать успешного решения поставленных целей независимо от воздействующих на него негативных факторов, быть для учеников примером, отвечать за их физическое и психическое здоровье. Но для этого нужно иметь большие внутренние ресурсы и постоянно восполнять их, иначе педагог начнет испытывать нервное перенапряжение и эмоциональное истощение [25]. Кроме того, играет роль то, что профессия учителя одна из малооплачиваемых и является малопрестижной. По мере возраста педагога и увеличения стажа работы, увеличения профессиональной нагрузки происходит накопление усталости, снижение настроения, нарастание тревожных переживаний, вегетососудистые расстройства. В результате страдает психологическое и физическое здоровье педагога.

В связи с переходом к новым образовательным стандартам к профессиональным компетенциям учителя добавились новые требования. Освоение инновационных технологий образования требуют от учителя затрат дополнительных личностных ресурсов и это приводит к состоянию эмоционального истощения учителя. Постоянно возрастающая информационная и интеллектуальная нагрузка, новые требования к педагогу, ненормированная продолжительность рабочего дня, острый дефицит времени, высокая нервно-психическая напряженность педагогической деятельности, социальная ответственность, восприятие и переработка разнообразной и многочисленной информации, часто имеющей эмоциональный характер, авторитарный стиль руководства педагогическим коллективом, напряженные, конфликтные отношения в педагогическом коллективе, вызывает перенапряжение у педагога. Именно поэтому профессию учителя относят к профессии повышенного риска [35].

И.И. Петрова [25] выделяет внешние и внутренние факторы, которые влияют на возникновение эмоционального выгорания у педагогов. К внешним факторам относятся:

- ответственность за жизнь и здоровье детей, необходимость сопереживания, эмпатии;

- организационный фактор – это напряженный характер работы, перегруженность рабочей недели, низкая оплата труда, служебные неприятности, несоответствие результатов затраченным силам, отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, однополый состав коллектива, преобразования в области образования, конфликты по горизонтали и вертикали.

К внутренним факторам относятся:

- коммуникативный фактор: отсутствие необходимых навыков коммуникации и умений выходить из трудных ситуаций общения с родителями, коллегами, детьми, администрацией;

- неумение контролировать собственные эмоции, чувства;

- личностный и ролевой фактор: тяжелые заболевания родственников или смерть близких, финансовые затруднения, отсутствие нормальных жилищных условий, плохие взаимоотношения между супругами, недостаток поддержки, со стороны родных, неудовлетворенность своей самореализацией.

Б.А. Вяткин [7] отмечает, что проявление эмоционального выгорания педагога оказывает влияние на успешность обучения учеников, так как эмоциональность учителя – это важный фактор в учебно-воспитательной работе. Она мобилизует учащихся, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. Поэтому, для учеников «выгоревшего» учителя характерна затрудненность в развитии эмпатии и рефлексии, что неизбежно приведет к низкому уровню развития коммуникативных и познавательных навыков. Негативная оценка педагогом результатов работы ученика приводит к снижению мотивации к обучению. Педагог, подверженный эмоциональному выгоранию, стремится облегчить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных затрат и

заменяет субъект-субъектное взаимодействие с учеником на субъект-объектное [6].

Особая категория работы педагога - это работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ). Согласно Федеральному закону «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» одним из основных направлений сопровождения инвалидов и лиц с ОВЗ является их обучение и образование [23]. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий [22]. Дети с ОВЗ обучаются вместе с детьми, не имеющими ограничений по здоровью в рамках инклюзивного образования. Инклюзивное образование - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [23].

В настоящее время в России решается важная задача осуществления социальной защиты инвалидов и лиц с ОВЗ, становление которой происходит в условиях коренной, фундаментальной ломки сложившихся в течение десятилетий политических, экономических, социальных и идеологических структур. Поэтому внедрение инклюзивного образования сталкивается не только с трудностями организации безбарьерной среды, но и с препятствиями социального свойства такими как: предрассудки и стереотипы, отказ учителей, школьников и их родителей принять такую форму обучения и др. [8].

В нашем обществе существует целый ряд проблем, связанных с включением ребенка-инвалида в школьное пространство:

- отсутствие доступной среды, технических средств реабилитации, облегчающих образовательный процесс для детей с ОВЗ

- отсутствие знаний, соответствующей подготовки и методик для работы

с ребенком, имеющим особые образовательные потребности, в условиях образовательного учреждения;

- неготовность широкой общественности признавать право ребенка с ОВЗ на получение образования в среде своих здоровых сверстников;

- нежелание многих родителей обучать своих нормально развивающихся детей вместе с детьми с ОВЗ;

- неадекватное восприятие нормально развивающимися детьми сверстников с ОВЗ;

- трудности социально-психологической адаптации младших школьников с ОВЗ;

- проблема неприятия детей с ОВЗ участниками образовательного процесса [10].

Все это не может не оказывать влияния на работу педагога, работающего в условиях инклюзивного образования. Он вынужден также адаптироваться к переменам, происходящим как в обществе, так и в школе. В первую очередь, педагог должен иметь позицию принятия идеи инклюзивного образования и готовность учиться работать с детьми с ОВЗ. Менять себя нелегко, это требует больших усилий, времени и энергозатрат. В данной ситуации именно педагог становится тем, кто вынужден бороться с подобными стереотипами общественного мышления, и это является для него дополнительной психологической, эмоциональной, когнитивной нагрузкой, которая может приводить к эмоциональному выгоранию.

И. Л. Федотенко, И.А. Югфельд отмечают, что «педагоги остаются одной из наиболее консервативных групп социума, негативно настроенных по отношению к инклюзии. Некоторыми из важных причин, мешающих принять инклюзивное обучение являются: высокая степень личностной тревожности перед нездоровьем, несчастьем, жесткая ориентация учителя на мнение родителей здоровых детей, страх перед неизвестным, опасение вреда инклюзии для субъектов образовательного процесса, негативные установки и

предубеждения, психологическая неготовность к работе с «особыми» детьми и преодоление негативного стереотипа восприятия особого ребенка» [39].

Подготовка и развитие педагога является важным звеном инклюзивного образования. Преподаватель должен быть специалистом, который ориентируется на ценность каждого ученика, способным гибко перестраивать учебную программу в соответствии с «зоной его ближайшего развития», способным решать стоящие перед ними новые требования к качеству обучения детей с ОВЗ [3].

У обучающихся детей с ОВЗ имеется большой диапазон различий в ограничениях здоровья и на момент поступления в школу чрезвычайно широк диапазон различий в развитии. Уровень психического развития поступающего в школу ребенка с ОВЗ зависит не только от диагноза, но и от качества раннего и дошкольного воспитания и обучения ребенка. В связи с этим успешность совместного обучения во многом зависит от компетентности педагога. В инклюзивном образовании прописана необходимость повышения квалификации педагогов (в ФОГС НОО обучающихся с ОВЗ, в проектах Адаптированных основных общеобразовательных программ НОО учащихся с ОВЗ, в проекте Специальных требований в федеральные государственные стандарты основного и среднего общего образования для детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования) [30].

Педагог, работающий с детьми с ОВЗ, готовый к внедрению инклюзивного образования, должен уметь в системе осваивать теоретический материал, в том числе нормативно-правовую информацию, дидактические и методические основы педагогического взаимодействия с различными группами обучающихся, внедрять и эффективно использовать в образовательном процессе новые педагогические технологии, новые формы организации учебного процесса для детей с ОВЗ. Владеть навыками оказания различных видов педагогической поддержки и создания ситуации успеха для всех обучающихся [21]. Все это требует значительных затрат сил и времени.

Педагоги не всегда отдают себе отчет в том, каких знаний и умений им не хватает для работы с детьми с ОВЗ, имеющего свои индивидуальные образовательные потребности. Л.В. Сушенцова [34], исследуя факторы успешности педагогов в работе с детьми с ОВЗ, отмечает, что существенную роль играют личностные особенности педагогов, которые часто выступают барьером в принятии идей инклюзивной практики. При этом важно, как подчеркивает Л.М. Митина, сместить акценты и от идеологии борьбы перейти к идеологии принятия или преобразования [18].

Педагогу, работающему с детьми с ОВЗ, необходимо владеть новыми знаниями по работе с детьми с различными видами дизонтогенеза, перестроить в довольно короткие сроки алгоритм педагогической деятельности, построить партнерские отношения с родителями детей. Это требует развития необходимых личностных качеств, формирование эффективных способов взаимодействия в педагогическом процессе, а также является дополнительной нагрузкой для учителя, требующей все больше затрат личностных ресурсов, работы по саморазвитию и может вести к перенапряжению, хронической усталости и, как следствие, развитию эмоционального выгорания.

Т. Н. Адеева определяя готовность педагогов к работе с детьми с различными видами дизонтогенеза, выявила что среди нарушений развития, с которыми педагоги готовы работать нарушение речи, задержка психического развития составляет 32,5%, сенсорные нарушения 10%, нарушения функций опорно-двигательного аппарата 7,5%, остальные 50% не готовы работать с детьми с ОВЗ [1].

Успешность совместного обучения во многом определяется компетентностью педагогов, что является дополнительными требованиями к его работе, необходимостью прикладывать больше усилий и, также фактором, который приводит к развитию перенапряжения, хроническим стрессам у педагога и эмоциональному выгоранию.

К. Маслач выделяет три стадии развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов [17]:

1. На первой, стенической стадии, у учителей могут быть сбои в выполнении функций произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос и т.д.). Из-за страха сделать ошибку, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения своих действий. Состояние педагога на этой стадии характеризуется тем, что он чувствует усталость, ему тяжело, но он справляется за счет чувства долга, призыва к своей совести, профессионализму. Теряется радость и легкость, начинает раздражать отклонение от плана, небольшие ежедневные мелкие стрессы сливаются в один большой ком. Педагог стремится беречь силы, хочет побольше отдохнуть, расслабиться и если это происходит, то это помогает, и педагог снова способен получать удовольствие от своей работы, он полон сил. Но никто не застрахован от дополнительных стрессов и на обычную перегрузку может наложиться грипп, неудача, невозможность отдохнуть и тогда развитие эмоционального выгорания переходит на следующую стадию, стадия выдерживания переходит в стадию не выдерживания (больше не могу).

2. На второй стадии, астенической, происходит снижение интереса к работе, снижение потребности в общении: «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», нарастание апатии к концу недели, любая сложность вызывает отчаяние, иногда слезы, состояние, когда опускаются руки. Нервное истощение проявляется устойчивыми соматическими симптомами: нет сил, энергии, парадоксальная кривая усталости, особенно к концу недели, головные боли, «мертвый сон без сновидений», нарушение питания, снижение либидо, повышенная раздражительность, возникают недоразумения с коллегами, с трудом

сдерживаемая антипатия. Ухудшается здоровье, снижается иммунитет и можно «подхватить» инфекционное заболевание.

3. Третья стадия – это непосредственно эмоциональное выгорание личности педагога, стадия деформации личности, которое проявляется полной потерей интереса к работе и жизни вообще. Разговаривая с педагогом в таком состоянии, можно заметить, что он не видит в тебе человека, у него отключена эмпатия, чувство сострадания. Психика отключается, потому что педагог больше не может испытывать чувство вины, чувство, что он не справляется и включается защита – осуждение и обвинение других. эмоциональным безразличием, отупением, нежеланием видеть людей и общаться с ними, ощущением усталости.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, характеризуется эмоциональной сухостью, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием потребностей учеников. В современных условиях профессиональная деятельность педагога, работающего с детьми с ОВЗ, наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: хроническими стрессами, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования. Целый ряд проблем в нашем обществе, связанных с включением ребенка с ОВЗ в школьное пространство, оказывает влияние на работу педагога. С накоплением усталости, нарастанием тревожных переживаний, снижением настроения, вегетососудистыми расстройствами развивается эмоциональное выгорание. Поэтому своевременная оценка и профилактика эмоционального выгорания педагога, работающего с детьми с ОВЗ, позволит предотвратить эмоциональное выгорание или оказать помощь эмоционально выгорающему педагогу, работающему с детьми с ОВЗ.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

2.1. Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, проводилось на базе МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска. Выборка исследования представлена двумя группами педагогов школы в количестве 10 человек. Первая группа (далее группа «А») состоит из педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ (5 человек). Вторая группа испытуемых (далее группа «В») представлена педагогами, работающими с детьми с ОВЗ. Тестирование проводилось индивидуально.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (ноябрь 2018 г. – февраль 2019 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования по выявлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

2 этап (март 2019 г. – апрель 2019 г.) – проведение диагностики по выявлению синдрома эмоционального выгорания у педагогов, анализ результатов проведенного исследования.

3 этап (апрель - май 2019 г.) – разработка и описание системы профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

1. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко)

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)).

Рассмотрим содержание выбранных нами методик.

1. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В.

Бойко)

Цель - диагностика синдрома эмоционального выгорания.

Структура опросника составляет 84 утверждения. Испытуемый должен выбрать один из ответов «да» или «нет». Данная методика помогает выделить три фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

В каждой фазе выделены главные симптомы эмоционального выгорания, разработана методика количественного определения степени их выраженности. Каждая фаза включает по четыре симптома. Фаза «напряжение» включает такие симптомы как:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- неудовлетворенность собой;
- загнанность в клетку»;
- тревога и депрессия.

Фаза «резистенция»:

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

Фаза «Истощение» включает такие симптомы:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личностная отстраненность (деперсонализация);
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

Показатель выраженности каждого симптома находится в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов - не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов - складывающийся симптом,
- 16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относят к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

2. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)).

Цель - изучение особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания.

Данный опросник был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой и предназначен для диагностирования эмоционального истощения, деперсонализации и профессиональных достижений. Опросник содержит утверждения о чувствах, связанных с выполнением профессиональной деятельности.

О высоком уровне эмоционального выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром эмоционального выгорания.

Инструкция:

Прочитайте предложенные 22 утверждения о чувствах, связанных с работой и если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания осуществляется как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей и соотносятся с тестовыми нормами.

Ниже опишем результаты исследования с помощью описанных выше методик.

2.2 Анализ результатов исследования

На первом этапе исследования мы проанализировали уровень эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко), результаты представлены в таблице 1 (Приложение А).

Результаты исследования двух групп педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) в фазе «напряжение», представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) (фаза «напряжение»)

симптомы	переживание психотравмирующих обстоятельств				неудовлетворенность собой				«загнанность в клетку»				тревога и депрессия			
	группа А		группа В		группа А		группа В		группа А		группа В		группа А		группа В	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
не сложившийся симптом	3	60	2	40	5	100	4	80	5	100	3	60	5	100	3	60
складывающийся симптом	0	0	2	40	0	0	1	20	0	0	1	20	0	0	1	20
сложившийся симптом	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	1	20	0	0	1	20
доминирующий в фазе и синдроме	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Проанализировав полученные результаты в фазе «напряжение», мы обнаружили, что в группе А симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» имеет высокие показатели у 40% испытуемых и является доминирующим в фазе «напряжение». Это указывает на то, что у 40% испытуемых «запустился» механизм формирования эмоционального

выгорания, который является ответной реакцией на развитие нервного напряжения, обусловленного рефлексией психотравмирующих факторов, которые трудно устранимы, раздражением, негодованием, отчаянием. У 60% респондентов группы А данный симптом отсутствует. Симптомы «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия» отсутствуют у всех испытуемых. Следовательно, у группы А наиболее выраженный симптом в фазе «напряжение» - это «переживание психотравмирующих обстоятельств» (у 40% педагогов).

В группе В симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» у 40% испытуемых отсутствует, складывающийся симптом у 40% испытуемых и у 20% испытуемых это сложившийся симптом. Таким образом, у 40% испытуемых этот симптом начинает формироваться, а у 20% испытуемых сложившийся симптом проявляется усиливающимся осознанием неразрешимости ситуации, растущим раздражением, негодованием. Симптом «неудовлетворенность собой» не сложился у 80% испытуемых, у 20% респондентов он складывающийся. Из этого следует, что в группе В у 20% испытуемых формируется симптом «неудовлетворенность собой» проявляющийся в чувстве недовольства собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Симптом «загнанность в клетку» не сложился у 60% испытуемых, у 20% испытуемых это складывающийся симптом и у 20% испытуемых присутствует сложившийся симптом. Из этого следует, что в группе В у 20% респондентов формируется симптом "загнанность в клетку" и 20% респондентов он сформировался и проявляется состоянием интеллектуально-эмоционального затора, тупика, чувства безысходности. Симптом «тревога и депрессия» отсутствует у 60% испытуемых группы В, у 20% испытуемых это складывающийся симптом и у 20% испытуемых является сложившимся симптомом. Таким образом, симптом «тревога и депрессия» формируется у 20% респондентов и сформирован у 20% респондентов и проявляется

переживанием ситуативной или личностной тревоги, порождающими нервное напряжение.

Это позволяет сделать вывод о том, что в фазе «напряжение» в группе А у 40% педагогов доминирует симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» и у них «запустился» механизм формирования эмоционального выгорания, а у группы В у части испытуемых формируются все четыре симптома и у части испытуемых сформировались три симптома «переживание психотравмирующих обстоятельств», "загнанность в клетку", «тревога и депрессия», что также служит предвестником в формировании эмоционального выгорания.

Результаты исследования двух групп педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) в фазе «резистенция», представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) (фаза «резистенция»)

СИМПТОМЫ	неадекватное избирательное эмоциональное реагирование				эмоционально-нравственная дезориентация				расширение сферы экономии эмоций				редукция профессиональных обязанностей			
	группа А		группа В		группа А		группа В		группа А		группа В		группа А		группа В	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
не сложившийся симптом	2	40	1	20	2	40	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0
складывающийся симптом	2	40	1	20	3	60	2	40	0	0	1	20	2	40	4	80
сложившийся симптом	0	0	1	20	0	0	0	0	1	20	0	0	1	20	1	20
доминирующий в фазе и синдроме	1	20	2	40	0	0	1	20	2	40	3	60	2	40	0	0

Полученные в ходе диагностики данные, свидетельствуют о том, что в фазе «резистенция» в группе А симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» у 40% испытуемых не сложился, складывающийся у 40% испытуемых и доминирующий в фазе у 20%

испытуемых. Таким образом, симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» формируется у 40% испытуемых, которые начинают неадекватно «экономить» на эмоциях, а у 20% испытуемых является доминирующим симптомом в фазе «резистенция» когда человек перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, эмоциональный контакт устанавливается не со всеми субъектами, а по принципу «хочу - не хочу» - неадекватным или избирательным образом. Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» в группе А не сложился у 40% испытуемых и складывается у 60% испытуемых. Это значит, что в группе А у 60% испытуемых начинает формироваться симптом «эмоционально-нравственная дезориентация», когда эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства.

Симптом «расширение сферы экономии эмоций» отсутствует у 40% испытуемых, у 20% испытуемых он сложившийся, у 40% он является доминирующим в фазе. Таким образом, в группе А симптом «расширение сферы экономии эмоций» сформировался у 20% респондентов и у 40% респондентов является доминирующим, это значит, что они так перенасыщены общением с людьми на работе, что нет сил общаться с родными. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» складывается у 40% испытуемых, у 20% испытуемых это сложившийся симптом и доминирует в фазе у 40% испытуемых. Таким образом, данный симптом присутствует в разной степени и всех испытуемых в этой группе. Редукция, то есть упрощение, проявляется в попытках облегчить или сократить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

В фазе «резистенция» у группы В симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» отсутствует у 20% испытуемых, у 20% испытуемых это складывающийся симптом и у 20% испытуемых

сложившийся симптом. У остальных 40% испытуемых данный симптом доминирующий. Это значит, что у 20% испытуемых симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» только формируется, у 20% он уже сформирован, у 40% испытуемых доминирует в фазе «резистенция» и проявляется тем, что учитель перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичным проявлением эмоций и эмоциональным контактом не со всеми субъектами, а по принципу «хочу - не хочу». Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» не сложился у 40% испытуемых, еще у 40% это складывающийся симптом и доминирует у 20% испытуемых. Таким образом, данный симптом формируется у 40% испытуемых и доминирует в фазе «резистенция» у 20% испытуемых и проявляется тем, что эмоции не пробуждают, не вызывают нравственные чувства, педагог оправдывает себя за допущенную грубость, обвиняет ученика или коллегу. Симптом «расширение сферы экономии эмоций» не сложился у 20% испытуемых, еще у 20% испытуемых это складывающийся симптом, у оставшихся 60% испытуемых он доминирует в фазе. Это значит, что у 20% респондентов симптом только формируется, а у 60% респондентов в группе В он доминирует в фазе «резистенция» и проявляется тем, что на работе учителя так устают от социальных контактов, ответов на вопросы, что у них нет желания общаться с домашними. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» складывающийся симптом у 80% испытуемых и сложившийся симптом у 20% испытуемых, выражается в уменьшении или упрощении действий, связанных с трудовой деятельностью учителя, что негативно сказывается на качестве учебного процесса.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие эмоционального выгорания в фазе резистенции происходит в обеих группах, но в группе В у испытуемых выявлены более высокие показатели всех четырех симптомов. Фаза «резистенция» является наиболее сформированной из всех трех фаз в синдроме эмоционального выгорания. Следовательно, в группе В наиболее выражено эмоциональное выгорание и преобладают

тенденции дозированно расходовать психические ресурсы, ограничивать эмоциональную отдачу, а также усталость и пресыщенность человеческими контактами.

Результаты исследования двух групп педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) в фазе «истощение», представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) (фаза «истощение»)

симптомы	эмоциональный дефицит				эмоциональная отстраненность				личностная отстранённость				психосоматические психовегетососудистые нарушения			
	группа А		группа В		группа А		группа В		группа А		группа В		группа А		группа В	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
не сложившийся симптом	3	60	2	40	4	80	2	40	5	100	3	60	4	80	3	60
складывающийся симптом	1	20	1	20	1	20	2	40	0	0	1	20	1	20	0	0
сложившийся симптом	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	20
доминирующий в фазе и синдроме	0	0	1	20	0	0	1	20	0	0	1	20	0	0	1	20

Анализируя симптомы в фазе «истощение», мы обнаружили, что симптом «эмоциональный дефицит» в группе А у 60% испытуемых не сложился, у 20% испытуемых это складывающийся симптом и еще 20% испытуемых - сложившийся симптом. Это является подтверждением того, что у 20% испытуемых формируется симптом «эмоциональный дефицит», а у 20% испытуемых он уже сформировался. Данный симптом проявляется тем, что человек не проявляет эмоций в своей профессиональной деятельности, это является ярким свидетельством эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Симптом «эмоциональная отстраненность» в группе А отсутствует у 80% испытуемых и у 20% испытуемых это складывающийся симптом, то есть у 20% испытуемых присутствует тенденция уменьшать проявления эмоций из

сферы своей профессиональной деятельности. Симптом «личностная отстраненность» (или деперсонализация) отсутствует у 100% респондентов. Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» не сложился у 80% испытуемых и складывается у 20% испытуемых. Таким образом, в группе А у 20% испытуемых начинает формироваться симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения», это значит, что реакции с уровня эмоций переходят на уровень психосоматики.

Симптом «эмоциональный дефицит» в группе В не сложился у 40% испытуемых, у 20% испытуемых это складывающийся симптом, еще у 20% испытуемых это сложившийся симптом и у 20% испытуемых он доминирует в фазе «истощение». Из этого следует, что у 20% испытуемых данный симптом начинает формироваться, к ним приходит ощущение, что эмоционально они уже не могут помогать, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. У 20% он сформировался, они все реже проявляют положительные эмоции и все чаще – отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита». У 20% испытуемых симптом «эмоциональный дефицит» является доминирующим, это значит, что испытуемые исключают эмоции из своей профессиональной деятельности и это приводит к личностной и профессиональной деформации. Симптом «эмоциональная отстраненность» в группе В не сформировался у 40% испытуемых, еще у 40% является складывающимся симптомом и у 20% испытуемых доминирует в фазе «истощение». Это значит, что у 40% испытуемых в группе В начинает формироваться симптом «эмоциональная отстраненность», они почти полностью исключают эмоции из сферы профессиональной деятельности, их почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. У 40% испытуемых данный симптом доминирует в фазе, это свидетельствует о том, что человек

постепенно работает на «автомате» и почти полностью исключая эмоции из сферы своей профессиональной деятельности, что является подтверждением профессиональной деформации личности.

Симптом «личностная отстраненность» (или деперсонализация) отсутствует у 60% испытуемых в группе В, является складывающимся симптомом у 20% испытуемых и доминирует у 20% испытуемых. Таким образом, этот симптом начинает формироваться у 20% испытуемых и характеризуется частичной утратой интереса к ученику, который воспринимается как объект для манипуляций, тяготящий своими проблемами, потребностями. Симптом «личностная отстраненность» доминирует у 20% испытуемых и связан с полной утратой интереса к ученику, воспринимаемый как неодушевленный предмет. Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» в группе педагогов В не сформирован у 60% испытуемых, у 20% испытуемых это сложившийся симптом и у 20% испытуемых он доминирует в фазе. Это значит, что у 20% испытуемых сформирован симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» и проявляется он на уровне физического и психического самочувствия. Он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства, когда даже мысль о субъектах деятельности или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. У 20% испытуемых симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» доминирует в фазе «истощение» и характеризуется отклонениями в соматических или психических состояниях, выражающимися в головной боли, бессоннице, хронической усталости, повышением артериального давления, синдромом раздраженного кишечника, экземой.

Сравнивая полученные результаты обеих групп, мы обнаружили, что в группе В все симптомы находятся на стадии формирования, присутствуют сформированные симптомы «эмоциональный дефицит» и

«психосоматические и психовегетативные нарушения», а доминируют все симптомы фазы «истощения», что является подтверждением профессиональной деформации, истощением нервной системы. Эмоциональная защита становится неотъемлемой частью личности человека. В группе А также складываются все симптомы фазы «истощение», но сформирован только симптом «эмоциональный дефицит» и ни один симптом не доминирует, это значит, что в этой группе также присутствует эмоциональное выгорание в фазе «истощение», но оно еще не достигло своей завершающей стадии.

Таким образом, в результате диагностики педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) выявлено, что в группе В (педагоги, работающие с детьми с ОВЗ) по сравнению с группой А (педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ) преобладают показатели симптомов во всех трех фазах. Это значит, что они более подвержены эмоциональному выгоранию и имеют признаки профессиональной деформации. Испытывая стресс в нестандартных ситуациях, неуверенность в себе, педагогам не хватает внутренних ресурсов, навыков саморегуляции, чтобы справиться с ним и организм использует эмоциональное выгорание как психологическую защиту, так как педагогу, работающему с детьми с ОВЗ, необходимо прилагать больше усилий, времени, сил, личностных ресурсов для того чтобы обеспечить детям с ОВЗ равные образовательные условия, наравне с детьми, не имеющих ограничений по здоровью.

Далее рассмотрим результаты исследования группы А по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой, результаты представлены в таблице 4.

В ходе обследования педагогов были получены следующие результаты: в группе А преобладают показатели крайне низких и низких значений. Это говорит о том, что в группе А эмоциональное выгорание находится на первой или второй стадии и может проявляться в том, что у учителей наблюдаются

отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения, например, забывание каких-то моментов, боязнь ошибиться, которая сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности, снижением интереса к работе, потребности в общении, повышенной раздражительностью.

Таблица 4 – Результаты исследования по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)), педагогов из группы А

компонент	крайне низкие		низкие значения		средние значения		высокие значения		крайне высокие	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
«психоэмоциональное истощение»	2	40	0	0	1	20	0	0	0	0
«деперсонализация» (личностное отдаление)	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0
«редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0
психическое выгорание	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0

Рассмотрим результаты исследования группы В по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой, результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты исследования по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)), педагогов из группы В

компонент	крайне низкие		низкие значения		средние значения		высокие значения		крайне высокие	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
«психоэмоциональное истощение»	1	20	2	40	1	20	0	0	1	20
«деперсонализация» (личностное отдаление)	2	40	1	20	1	20	1	20	0	0

«редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	1	20	2	40	1	20	1	20	0	0
психическое выгорание	1	20	1	20	3	60	0	0	0	0

В группе В можно отметить, что преобладают низкие и средние значения, однако есть показатели высокие и крайне высокие. Показатель «психическое выгорание» имеет средние значения, что говорит о том, что эмоциональное выгорание в этой группе находится на второй и третьей стадиях и проявляется появлением соматических симптомов, вспышками раздражения, потерей интереса к работе, эмоциональным безразличием.

Далее сравним полученные доминирующие значения по обоим методикам в двух группах, (таблица 6).

Таблица 6 – Доминирующие значения по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) и по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)), в группе А и группе В.

фазы, симптомы		группа А (% от группы)	группа В (% от группы)
напряжение	переживание психотравмирующих обстоятельств	40	0
	неудовлетворенность собой	0	0
	«загнанность в клетку»	0	0
	тревога и депрессия	0	0
резистенция	неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	20	40
	эмоционально-нравственная дезориентация	0	30
	расширение сферы экономии эмоций	40	60
	редукция профессиональных обязанностей	40	20
Щ е	эмоциональный дефицит	0	20

	эмоциональная отстраненность	0	20
	личностная отстраненность	0	20
	психосоматические и психовегетативные нарушения	0	20
	эмоциональное выгорание	0	60

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в группе А у испытуемых доминирующими симптомами являются «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», таким образом, в этой группе развитие эмоционального выгорания находится в фазах напряжение и резистенция. По опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)), индекс «эмоционального выгорания» соответствует нулю в этой группе, это говорит о том, что в группе А эмоциональное выгорание находится на первой или второй стадии.

В группе В доминируют следующие симптомы эмоционального выгорания: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность», «психосоматические и психовегетативные нарушения», следовательно, в этой группе эмоциональное выгорание находится в фазах резистенция и истощение. По опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой)), индекс «эмоционального выгорания» достигает значения 60%, то говорит о том, что эмоциональное выгорание в этой группе находится на второй и третьей стадиях и проявляется появлением соматических симптомов, вспышками раздражения, потерей интереса к работе, эмоциональным безразличием.

Таким образом, выявленные результаты говорят о том, что у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, эмоциональное выгорание выражено больше, чем у педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ, что педагоги выработали индивидуальные способы эффективной психологической защиты от ежедневного стресса, связанного с профессиональной деятельностью.

Обобщая результаты исследования, мы можем констатировать, что в группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, эмоциональное выгорание выражено больше, чем в группе педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ. Это позволяет сделать вывод о том, что в условиях инклюзивного образования педагогам, работающим с детьми с ОВЗ, необходима поддержка и помощь в преодолении и профилактике эмоционального выгорания.

2.3 Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

Эмоциональное выгорание можно предотвратить, если предпринять профилактические шаги. Нужно не лечить болезнь, а не создавать для нее предпосылок, научиться переносить значительные нагрузки без разбалансировки и разрушения организма [9].

Основная задача профилактики – это «создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на критические явления» [33]. Основанием профилактики является личностная подготовка педагога, в которую входит овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, развитие стрессоустойчивости [19].

В профилактике эмоционального выгорания большую роль играет формирование эмоциональной устойчивости и гибкости педагога, навыков конструктивного общения которое проводится с учетом специфики работы педагогов, приемов саморегуляции. Использование специальных методов тренинговой работы (ролевых игр, психогимнастических упражнений и т.п.) и современных арт-терапевтических и сказкотерапевтических техник

обеспечивает получение навыков, основанных на личном опыте. Лучшими регуляторами поведения становятся знания, полученные активным путем. Для саморегуляции можно использовать так называемое нейролингвистическое программирование [33].

Профилактика эмоционального выгорания педагога – «это система мер, направленная на восстановление психического состояния педагога, его позитивных взаимоотношений с учениками, коллегами, повышение уровня самоактуализации, предупреждение профессиональных деструкций, содействие личностному и профессиональному росту педагогов, активизация способности к саморазвитию и формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции» [13].

Ключевыми направлениями профилактической программы являются:

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации;
- обучение самоанализу источников негативных переживаний;
- нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций;
- повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности;
- выявление личностных ресурсов;
- раскрытие творческого потенциала;
- создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии [44].

Система работы по формированию эмоциональной устойчивости включает в себя следующие блоки:

1. Методы предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания. Основы профилактики развития синдрома эмоционального выгорания. Обзор способов и методов предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания. Рекомендации по предупреждению и профилактике развития синдрома эмоционального выгорания.

2. Способы саморегуляции эмоционального состояния. Методика выполнения дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом. Упражнения на саморегуляции эмоционального состояния через внешние проявления эмоций. Техника выполнения упражнений на расслабление мимических мышц. Методика выполнения упражнений на концентрацию внимания. Методика выполнения упражнений на визуализацию. Упражнения, способствующие развитию сюжетного воображения. Упражнения на осознание и снижение напряжения, мышечных зажимов. Телесно-ориентированная терапия: упражнения, способствующие снижению напряжения, для развития пластического аппарата. Танцевально-двигательные упражнения, аутотренинг, медитативные техники, релаксирующие техники [32].

3. Профессиональное самосознание педагога. Структура профессионального самосознания педагога. Когнитивный, аффективный, поведенческий компоненты профессионального самосознания педагога. Позитивность Я-концепции учителя и его педагогические установки. Реальный и идеальный «образы Я» педагога. Система представлений педагога о самом себе. Упражнения на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими людьми. Упражнения, развивающие позитивное самовосприятие.

4. Эмоциональная культура педагога. Составляющие эмоциональной культуры педагога: эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность. Виды проявления экспрессии. Особенности восприятия окружающими экспрессии педагога. Упражнения на развитие эмпатии.

5. Культура педагогического общения. Виды слушания. Продуктивные способы активного слушания: повторение, перефразирование, резюмирование, развитие идеи. Правила пассивного и эмпатического слушания. Рекомендации по ведению диалога, спора. Показатели недостаточно развитой культуры ведения диалога. Правила педагогического

общения с учащимися. Коммуникативная толерантность: «Я - высказывание», «Ты – высказывание». Слушание в конфликтном взаимодействии. Упражнения, способствующие развитию культуры педагогического общения. Упражнения для развития умения ведения дискуссии, навыков слушания, построение диалога. Упражнения на освоение техники «Я-высказывания». Упражнения на регуляцию эмоционального напряжения в процессе диалога. Упражнения на осознание барьеров педагогического общения.

6. Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе. Межличностное пространство общения в педагогическом взаимодействии. Упражнения на развитие навыков к невербальным средствам общения. Упражнения на совершенствование жестикуляции и особенностей оформления речи в педагогическом общении. Упражнения на контроль и коррекцию правильной осанки, позы, походки. Упражнения на осознание важности визуального контакта [31].

Профилактика эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, включает следующие этапы:

1 этап – информационно-диагностический. Это информирование об уровнях стресса, причинах, симптомах, оценку уровня стрессоустойчивости апробированными методиками.

2 этап – осознательный, он включает в себя: осознание педагогами своих способах справляться со стрессом, осознание взаимосвязи психологического благополучия и психосоматики, создание мотивации к изменениям.

3 этап – развивающий, включает: восполнение и накопление ресурсов для создания изменений в привычном реагировании и мышлении, обучение навыкам саморегуляции, создание в коллективе поддерживающей, позитивной атмосферы [25].

На каждой стадии эмоционального выгорания педагогов Д.Р. Мерзлякова [20] предлагает следующие методы психокоррекции. На первой

стадии развития эмоционального выгорания можно обратиться к непосредственно способам снятия стрессового напряжения. Начать с того, что необходимо отдохнуть, расслабиться, выспаться, наладить полноценное питание. Далее, общение с близкими или просто приятными людьми помогает получить поддержку и зарядиться энергией. Различные формы эскапизма помогают уйти от переживаний с помощью физических действий или в мир фантазий. Так можно избавиться от стрессового напряжения с помощью прогулок, экскурсий, музыки, литературы, искусства, занятием хобби. Другой способ связан с физиологическими изменениями, когда с помощью физических упражнений можно вытеснить стресс, обращением к естественным эротическим эмоциям, увеличением приема чая, кофе [27]. Также следует обратиться к освоению навыков коммуникации. Для этого используются методы таких психологических направлений, как: психодрама, гештальт-терапия и трансактный анализ. Психодрамы, метод ориентированный на переживание, включает в себя фазы: разминка, игровая и интеграция. Во время упражнения прорабатываются проблемные ситуации в общении, эффективные приемы коммуникации, учатся положительному отношению к педагогической деятельности. Педагоги работают над выявлением причин отрицательных эмоций, вырабатывают навыки управления эмоциями и способами достижения положительного эмоционального состояния. Педагоги обучаются навыкам саморегуляции: медитация, релаксация, дыхательные упражнения.

На второй стадии эмоционального выгорания помощь педагогу будет состоять, во-первых, это полноценный сон, питание, отдых, расслабление, получение удовольствия. Во-вторых, помощь психолога будет состоять в «связывании» существующих как бы отдельно переживаний в восприятии прошлого, настоящего и будущего. Отсекая эмоциональные переживания в прошлом, уменьшаются депрессивные проявления. Необходимо создать ресурсное состояние в настоящем, открыть будущее и сформировать линию

времени, например, с помощью метафоры. Для этого можно использовать методы музыкотерапии и арт-терапии.

Для учителей, достигших третьей стадии эмоционального выгорания, можно использовать дополнительно психологическую коррекцию: раскрывать внутреннюю силу и формировать умение ею пользоваться, развивать познавательные потребности, оставить негативный опыт прошлого, создать ресурсное состояние в настоящем и обрести профессиональную уверенность. Некоторые явления профессиональной деформации, стереотипы и шаблоны поведения можно предупредить через их осознание, делая их видимыми, в ходе различных бесед и обсуждений [36]. Целенаправленная работа по профилактики и коррекции профессиональных и личных деформаций должна стать одной из важных компетенций педагога.

Но первым шагом к избавлению от эмоционального выгорания заключается в признании его у себя. Те, кто помогает другим людям, склонен отрицать собственные психологические проблемы. В трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы психологической защиты [38]. Целенаправленная работа по предупреждению профессиональных деформаций личности должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетенции педагога [13]. Развитие психологического здоровья и безопасности личности, которое заключается не в приспособлении к обществу, а обретение им внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлениям [9].

Эффективность профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, оценивают по следующим критериям:

- профессиональный рост и повышение уровня компетентности педагога;

- самореализация педагога в профессиональной деятельности на уровне нравственного поведения, социально-культурной деятельности, общения в социуме;

- присутствует желание избегать неудач и мотивация к успеху;

- ориентация на творческий подход к организации своей деятельности;

- повышение уровня стрессоустойчивости;

- нацеленность на саморазвитие личности;

- снятие внутренних психологических зажимов, эмоционального напряжения;

- повышение уровня эмпатии;

- если человек начинает ощущать радость, удовольствие;

- формирование навыков рефлексии и саморефлексии [13].

Составляя проект профилактики эмоционального выгорания, важно подобрать стратегии ее реализации, учитывать проблему, потребность, цель, задачи, конкретные результаты, мероприятия и ресурсы [36]. Примерная программа профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, отражена в Приложении В [19, 43].

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, осуществляется посредством обеспечения достаточных знаний о личностных и профессиональных деформациях, системе мер, восстанавливающих психическое здоровья педагога, его позитивные взаимоотношения с учащимися, с коллегами, формирование стрессоустойчивости, развитие самоактуализации, помощь в личностном и профессиональном росте педагогов, освоение навыков саморегуляции. Саморегуляция помогает управлять как познавательными процессами, эмоциями, поведением и действиями. Описывая систему профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, мы рассмотрели ключевые направления профилактической программы: информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и

релаксации, обучение самоанализу источников негативных переживаний, нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций, выявление личностных ресурсов, раскрытие творческого потенциала, повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности, создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.

Все это помогает не создавать основу для развития эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, развивать умение переносить психологические нагрузки. Таким образом, если предприняты профилактические меры, то эмоциональное выгорание не является неизбежным, его можно предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Заключение

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы отмечаем, что синдром эмоционального выгорания – это динамический процесс, который развивается во времени и характеризуется нарастанием его проявлений, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов и ведущий к истощению личностных ресурсов человека. Проявляется в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения чувства удовлетворения от выполненной работы. Эмоциональное выгорание, с точки зрения В.В. Бойко, включает в себя три фазы: напряжение, резистенцию и истощение.

В современных условиях, деятельность педагога, работающего с детьми с ОВЗ, наполнена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание, хроническими стрессами, эмоциональной истощенностью, высоким уровнем требований к его компетенциям в условиях инклюзивного образования. Со временем происходит нарастание тревожных переживаний, накопление усталости, снижение настроения, поведенческие срывы и вегетососудистые расстройства, приводящие к развитию эмоционального выгорания.

С целью изучения уровня эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, нами было проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска. Выборка исследования представлена педагогами школы в количестве 10 человек. В качестве диагностического инструментария мы использовали методику «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) и опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Водопьяновой). Обобщая результаты исследования, мы можем констатировать, что в группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, эмоциональное выгорание выражено больше, чем в группе педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ. Это позволяет

сделать вывод о том, что в условиях инклюзивного образования педагогам, работающим с детьми с ОВЗ, необходима поддержка и помощь в преодолении и профилактике эмоционального выгорания.

Описывая систему профилактики эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, мы рассмотрели ключевые направления профилактической программы: информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания, обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний и релаксации, обучение самоанализу источников негативных переживаний, нивелирование проявлений адаптивно-разрушающих деформаций, выявление личностных ресурсов, раскрытие творческого потенциала, повышение уровня самоактуализации и саморазвития личности, создание системы мероприятий, повышающих значимость педагогической профессии.

Предлагаемая нами система занятий профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, является эффективной и может использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях для уменьшения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адеева, Т. Н. Проблемы психологической готовности педагогов ДОУ и родителей детей дошкольного возраста к инклюзии / Т. Н. Адеева // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. – № 11. – С. 34–38.
2. Анциферова, Л. И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1980. – № 2. – С. 52–60.
3. Банч, Г. Включающее образование. Как добиться успеха? Основные стратегические подходы к работе в интегративном классе / Г. Банч. – Москва : Прометей, 2005. – 215 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении» / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 105 с.
5. Буриш, М. Синдром эмоционального выгорания. – Ярославль : Эксмо-пресс, 2014. – 214 с.
6. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, – 2011. – 60 с.
7. Вяткин, Б. А. Метаиндивидуальность и ее проявления у учителей начальных классов / Б. А. Вяткин // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С. 70-78.
8. Грибукова, О. Г. Профессиональная подготовка будущих дефектологов для работы с детьми с ОВЗ [Электронный ресурс]: Научно-методический журнал электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 4. – С. 26–30. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2018/186028.htm>
9. Журавлева Г. «Эмоциональное выгорание» в педагогической деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование. – 2008. - № 5. – С. 114–120.

10. Кленова, Н. В. Как воспитать толерантность / Н. В. Кленова // Дополнительное образование. – 2006. – № 3. – С. 17–22.
11. Кутьина, Е. Эмоциональное выгорание педагога дошкольного образовательного учреждения, диагностика и профилактика / Е. Кутьина // Детский сад от А до Я. – 2010. – № 1. – С. 125–131.
12. Лазарева, Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – № 1. – С. 171-176.
13. Ларина, Е. А. Экспериментальное исследование влияния профдеформации на педагога / Е. А. Ларина, А. И. Черлюнчакевич // Психология обучения. – 2014. – № 1. – С.101–127.
14. Ласовская, Т. Ю. Профессиональное выгорание: Учебно-методическое пособие / Т. Ю. Ласовская, С. А. Ильина. – Новосибирск : НГМУ, 2006. – 62 с.
15. Луковцева З. В. К проблеме факторов эмоционального выгорания воспитателей дошкольных образовательных учреждений / З. В. Луковцева, О. В. Куракина // Детский сад от А до Я. – 2016. – № 2. – С. 86–94.
16. Левит, Л. З. Эгоизм как фактор эмоционального выгорания: за и против /Л.З. Левит // Мир психологии. – 2015. – № 3. – С. 217–234.
17. Маслач, К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва: Издательство Института психотерапии, 2004. – 147 с.
18. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – Москва : Академия, 2004. – 320 с.
19. Мельник, Л. В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Л. В. Мельник, Т. В. Шубина // Детский сад от А до Я. – 2013. – № 1. – С. 88–99.
20. Мерзлякова Д. Р. Опыт проведения программы профилактики и коррекции психологического выгорания у учителей начальных классов / Д.

Р. Мерзлякова // Начальная школа плюс до и после. – 2013. – № 3. – С. 81–86.

21. Неруш, Т. Г. Профессиональное выгорание как форма профессиональных деструкций / Т. Г. Неруш // Известия Саратовского Университета / Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – № 3. – С. 83–86.

22. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон Российской Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ // Российская газета. – 2012. – 31 дек.

23. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации : федер. закон Российской Федерации от 29 дек. 2001 г. № 188-ФЗ // Российская газета. – 2001. – 31 дек.

24. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 330 с.

25. Петрова, И. Проблема профессионального выгорания и пути её решения / И. Петрова. – Бирск : БашГУ, 2015. – 62 с.

26. Пилипчук, Л. С. Проблемы эмоционального выгорания в деятельности педагогов, работающих с детьми с ОВЗ / Л. С. Пилипчук // Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, перспективы: материалы 2 Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – Барнаул : АлтГПУ, 2017. – С. 317-319.

27. Пряжников, Н. С. Стратегии преодоления синдрома «Эмоционального выгорания» в работе педагога / Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87–95.

28. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 16–17.

29. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс]: Элитариум. – 2011. – Режим доступа:

http://www.elitarium.ru/sindrom_professionalnogo_vygoranija.html.

30. Сарапулова, М. А. Личностная готовность педагогов массовой школы к работе с детьми с ОВЗ / М. А. Сарапулова // Специальное образование. – 2017. – № 2. – С. 8–10.

31. Сафонова, Н. А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании [Электронный ресурс]: Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 211–215. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95086.htm>.

32. Семенова, Н. Ю. Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания / Н. Ю. Семенова // Дошкольная педагогика. – 2014. – № 3. – С. 53–54.

33. Семиздралова, О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение народное образование / О. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 116–123.

34. Сушенцова, Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату. – Йошкар-Ола, 2006. – С. 190–198.

35. Сыманюк, Э. Противодействие профессиональным деформациям / Э. Сыманюк // Народное образование. – 2010. – № 9. – С. 265–269.

36. Черлюнчакевич, А. И. Программа по профилактике профессиональной деформации педагога / А. И. Черлюнчакевич // Психология обучения. – 2013. – № 6. – С. 125–142.

37. Чернисс, К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет [Электронный ресурс]: Элитариум. – 2011. – Режим доступа: <http://www.fos.ru/pedagog/93828>

38. Чистякова, С. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? / С. Чистякова // Директор школы. – 2010. – № 4. – С. 51–54.

39. Федотенко, И. Л. Подготовка студентов к профессионально-педагогической деятельности в инклюзивной образовательной среде. / И.

Л. Федотенко, Т. Захарук // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 216–221.

40. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации / Т. В. Форманюк // Вопросы к психологу. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

41. Фрейденберг, Х. Дж. Избранные труды и положение / Х. Дж. Фрейденберг. – Москва : Сфера, 2014. – 317 с.

42. Хухлаева, О. В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов / О. В. Хухлаева // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278–282.

43. Штанько, И. В. Искусство как средство профилактики эмоционального выгорания педагога / И. В. Штанько // Современный детский сад. – 2013. – № 7. – С. 26–31.

44. Юдина Л.Г. Педагогический совет «Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома выгорания» / Л. Г. Юдина // Управление современной школой. Завуч. – 2012. – № 3. – С. 89–112.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 - Результаты исследования уровня эмоционального выгорания педагогов по методике «Диагностика эмоционального выгорания личности»
В.В. Бойко

фазы, симптомы	напряжение					резистенция					истощение					Т О Г
	переживание психотравмирующих ситуаций	неудовлетворённость собой	«загнанность в клетку»	тревога и депрессия	сумма показателей	неадекватное избирательное реагирование	эмоционально-нравственная дезориентация	расширение сферы экономии эмоций	редукция профессиональных обязанностей	сумма показателей	эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	личностная отстраненность	психосоматические психовегетативные нарушения	сумма показателей	
А. А.	2	0	10	0	12	3	5	16	13	37	0	2	5	2	9	58
И. К.	20	8	0	3	31	10	15	8	10	43	10	3	3	8	24	98
Е. С.	22	7	11	6	46	12	15	20	23	70	7	10	8	5	20	136
М. Р.	3	0	0	5	8	0	15	20	17	52	0	8	0	2	10	70
Т. Я.	5	8	0	3	16	20	5	5	25	50	17	8	3	10	38	104
А. Б.	3	0	10	0	13	5	5	0	12	22	0	3	0	0	3	38
О. С.	9	3	5	13	30	20	7	28	17	72	17	8	12	20	57	159
Р. М.	12	8	1	8	29	20	20	15	13	68	8	15	3	6	32	129
С. А.	10	10	10	0	30	12	15	20	15	62	15	15	5	5	40	132
Я. К.	19	7	14	18	58	17	10	28	10	65	25	25	22	19	94	217

Программа профилактики эмоционального выгорания у педагогов

Цель программы: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов через снятие психоэмоционального напряжения, обучения навыкам саморегуляции и саморефлексии, раскрытие творческого потенциала.

Задачи:

- познакомить педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и способами профилактики;
- создать условия для развития самопознания и саморефлексии;
- создать условия стабилизации эмоционального состояния и раскрытия творческого потенциала.

Программа состоит из 11 занятий. Продолжительность встреч от 1 до 1,5 часов.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения) и заключительной (ритуал завершения).

Используемые методы: арт-терапии, приемов релаксации, элементы тренинга общения.

Занятие 1

Познакомить участников группы с правилами работы в группе:

- присутствуем «здесь и сейчас», обсуждаем то, что происходит непосредственно здесь;
- быть искренним и открытым, чтобы получить объективную обратную связь от других участников;
- «правило Я» - основное внимание сосредоточено на самопознании;
- я активен. Для достижения результата необходима включенность участника во все упражнения;
- правило конфиденциальности и тактичности.

Звучит спокойная музыка

1. *Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»*

Цель- снятие мышечного напряжения.

Инструкция: примите удобное положение.

Плавно вращаем глазами-два раза в одну сторону, два в другую. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.

Поднимите плечи как можно выше и медленно опустите их, расслабьте запястья и подвигайте ими.

Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

Сделайте три глубоких вдоха.

Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте икры.

Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

2. *Упражнение «Дыхание на счет»*

Цель: снятие напряжения.

Инструкция. Дышите очень медленно и глубоко, так чтобы цикл дыхания занимал около 20 секунд. Не напрягайтесь. Считайте от семи при вдохе и до одиннадцати при выдохе.

3. *Упражнение «Сеанс психофизической настройки»*

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, активизация функций внутренних органов через дыхание.

Инструкция.

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали...Выдох удлиняется... После выдоха несколько

секунд не дышите. Во время удлинённого выдоха тихая медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание – как мягкое облачко над лучезарным морем...

Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы-птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я добр и творчески настроен... Я отдохнул

Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу

Я считаю от трех до одного...

Три-сонливость проходит, два- я потягиваюсь, один – я бодр и полон сил.

Подтянитесь.

Глубже подышите...

Улыбнитесь!

4. Упражнение «Мобилизация»

Цель- восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Инструкция

Сделайте глубокий вдох- выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...
4. Мысли четкие, ясные...
5. Мышцы наполняются жизненной силой...
6. Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ...
7. По всему телу пробегает приятный озноб, и прохлада...
8. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...
9. Поднимаю голову, встаю...

Рефлексия

Как прошла наша встреча: что было трудным, неприятным, что больше всего понравилось? Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

Занятие 2

Задачи: активизация творческих ресурсов, развитие коммуникативных навыков и умения взаимодействовать.

1 упражнение «Комплименты»

2 теоретическое введение понятия «эмоциональное выгорание» и способы его профилактики.

3 рисунок на заданную тему «Времена года»

4 рефлексия. Какие чувства вызвало упражнение? Что нового вы узнали о себе в процессе выполнения задания?

Занятие 3

Задачи: развитие рефлексии, активизации творческих ресурсов, развитие групповой сплоченности, осознание своих возможных проблем, поиск новых путей их решения, повышение уверенности в себе.

1 *Упражнение «Мое настроение».* Участники рассказывают о своем настроении. Какое оно? На что оно похоже? С чем ассоциируется в данный момент?

1 *Упражнение «Снежинки поздороваемся».* Участники нужно представить себя снежинками, ощутить их легкость, красоту и свободно двигаться под музыку. Далее участники рассказывают о своих ощущениях.

2 *Упражнение «Ты».* Каждому участнику крепится на спину лист бумаги, а остальные участники должны написать на нем положительную черту, которой обладает данный участник. Обсуждение. Легко ли было писать? Какие чувства испытывали, когда читали о себе? Узнали ли новое о себе?

3 *Упражнение «Сочини и разыграй историю».* Участникам предлагается карточки со словами, которые обозначают предметы и явления, не связанные между собой, и придумать с их помощью историю. Обсуждение.

4 *Упражнение «Мой мир в красках и формах».* Участникам предлагается изобразить свои ощущения, чувства используя цвет, образы и формы. Участники по желанию могут поделиться с группой результатами своей деятельности.

5 Медитация-визуализация «Горная вершина»

6 Рефлексия

Занятие 4

Задачи: активизация эмоционального состояния участников, развитие внимания, отработка навыка определения эмоционального состояния группы, рефлексия собственных чувств и эмоций.

1 *Упражнение «Ха»*

2 *Упражнение «Давайте поздороваемся»*

3 *«Коридор приветствий»*

4 *«Менялки»*

5 *Упражнение «Эхо»*. Участникам предлагается прочитать стихотворение с использованием эффекта «эхо», как будто делая посыл на опушке леса. Далее, произнести каждую фразу, чтобы она выражала насмешку, веселье, печаль, угрозу, страх. Обсуждение.

6 *«Тропа эмоций»*

7 Релаксация

8 Рефлексия

Занятие 5

Задачи: работа с чувствами, ощущениями, образами, активизация членов группы, настрой на совместную работу, развитие эмпатии.

1 Опрос самочувствия: «С каким настроением вы пришли? Как вы себя чувствуете? Что ждете от сегодняшней встречи?»

2 *Упражнение «Атом»*

3 *Упражнение «Примета»*

4 Прослушивание миниатюры А. Вивальди «Лето». Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию. Обсуждение.

5 Сказка-притча «Бог и глина»

6 *Упражнение «Кто я?»*

7 Медитация

8 Рефлексия

Занятие 6

Задачи: снятие эмоционального напряжения, рефлексия собственных чувств и эмоций, повышение самооценки, развитие оптимизма и позитивного взгляда на жизнь.

1 *Упражнение «Ха»*

2 *Упражнение «Хип-хоп»*

3 *«Коридор приветствий»*

4 *«Менялки»*

- 5 *«Тропа эмоций»*
- 6 Прослушивание миниатюры П.И. Чайковского «Времена года». Участникам предлагается подобрать ключевые слова к характеру музыки. Обсуждение.
- 7 Релаксация
- 8 Рефлексия

Занятие 7

Задачи: активизация творческих ресурсов, закрепление навыка выразить свое настроение, эмоциональный разогрев, повышение самооценки.

- 1 Беседа «Мое настроение»
- 2 *Упражнение «Снежинки, поздороваемся»*
- 3 *Упражнение «Ты»*
- 4 *Упражнение «Мой мир в красках и формах»*
- 5 *Упражнение «Цепочки»*. Участникам предлагается подобрать музыкальный отрывок к картине И. Айвазовского «Девятый вал»
- 6 Медитация-визуализация «Горная вершина»
- 7 Рефлексия

Занятие 8

Задачи: активизация творческих ресурсов, рефлексия собственных чувств, развитие навыка взаимодействия в группе.

- 1 Опрос самочувствия
- 2 Приветствие «Продолжи фразу...» (Привет, сегодня замечательный день, потому что...)
- 3 *Упражнение «Механизм»*
- 4 *Упражнение «Лепестки»*
- 5 *Упражнение «Цепочки»*. Участникам предлагается подобрать к картине И. Левитана «Над вечным покоем» музыкальный, литературный или

стихотворный отрывки, которые составят эмоционально-образное дополнение

6 Коллаж «Прекрасное далеко...»

7 Рефлексия

Занятие 9

Задачи: активизация творческих ресурсов, рефлексия собственных чувств, развитие навыка взаимодействия в группе, работа с чувствами, ощущениями, образами.

1 Опрос самочувствия

2 Упражнение «Атом»

3 Упражнение «Примета»

4 Нарисовать рисунок на тему «Осенний лист»

5 Сказка. «Жил-был человек... Однажды он пришел к берегу ручья, увидел свое отражение и внезапно воскликнул: Кто же есть Я?» Упражнение «Кто Я?»

6 Медитация

7 Упражнение «Подарки»

8 Рефлексия

Занятие 10

Задачи: развитие коммуникативных навыков, активизация творческого воображения, рефлексия собственных чувств.

1 Опрос самочувствия

2 Упражнение «Незаконченные предложения»

3 Упражнение «Три имени»

4 Упражнение «Нарисуй чувство»

5 Нарисовать рисунок на тему «Мамины глаза»

6 Продолжи фразу: «За что я люблю себя и за что меня любят другие...»

7 Медитация

8 Рефлексия

Занятие 11

Задачи: активизация опыта, полученного в ходе проведения тренинга, активизация творческого воображения, рефлексия собственных чувств.

1 Опрос самочувствия

2 Упражнение «Презентация себя в образе»

3 Упражнения «Цепочки». Участникам предлагается подобрать стихотворения к картине А. Куинджи «Березовая роща»

4 Заключительный обзор теории по теме «Профилактика эмоционального выгорания»

Памятка педагогу

«Пути выхода из стрессовых состояний»

1 С помощью изменения окружающей среды и психологического климата (%)

- уход в среду, способную нейтрализовать послестрессовые переживания (музыка, литература, искусство, выход на природу, изменение среды привычного пребывания) – 35%
- общение с близкими или просто приятными людьми – 20%
- походы, прогулки, экскурсии в одиночку или с друзьями- 10%
- исповедь перед человеком, которому доверяешь – 10%
- новые интересные знакомства- 5%
- общение с домашними животными- 5%
- смена коллектива, в котором работаешь или учишься- 2,5%
- путешествие в незнакомые места – 2,5%

2 С помощью специальных приемов и способов:

- принятие успокаивающих доз алкоголя, чая, кофе- 25%
- занятие гимнастикой или специальными упражнениями-15%
- обращение к естественным эротическим эмоциям (секс, любовные переживания и т.д.) – 15%
- уход в хобби-15%
- личный протест против действий виновников стресса-7,5%
- успокаивающие процедуры (водные, воздушные, солнечные ванны и т.п.) 7,5%
- мысленное перевоплощение в другого человека -5%
- посещение психолога – 2,5%

3 С помощью приемов, вытесняющих состояние стресса:

- активное включение в домашние дела- 37,5%
- чтение юмористической и другой литературы – 25%
- дополнительные физические нагрузки -20%