

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

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра психологии развития личности
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

«10» 06 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

**ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

Руководитель Н.В. Басалаева
подпись, дата зав. каф., канд. психол. наук инициалы, фамилия

Выпускник В.Е. Долгова
подпись, дата инициалы, фамилия

Нормоконтролер М.А. Мартынова
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ» содержит 73 страницы текстового документа, 56 использованных источников, 10 таблиц, 4 рисунка, 3 приложения.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, СТРЕСС, ПЕДАГОГИ, ПЕДАГОГИ, РАБОТАЮЩИЕ С ОВЗ, ПРОФИЛАКТИКА

Любая профессия является детерминирующим фактором развития личности специалиста. Содержание профессиональной деятельности, ее особенности отражаются на эмоциональном состоянии работника и, как следствие, «запускают» процесс формирования профессиональных деформаций и эмоционального выгорания. Наиболее частыми проявлениями эмоционального выгорания выступают снижение мотивации, низкая профессиональная результативность, психоэмоциональная нестабильность, невротические переживания личности.

Цель исследования: диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Анализ результатов экспериментального исследования позволил выделить группу педагогов, работающих с детьми с ОВЗ и проявляющих признаки эмоционального выгорания: психоэмоциональную неустойчивость, ригидность, низкий уровень жизненной удовлетворенности.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости создания и реализации системы занятий, направленной на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. Поэтому нами была выделена экспериментальная группа педагогов с показателями СЭВ (тревога, равнодушие, неудовлетворенность жизнью, деперсонализация, закрытость, неадекватность реакций и др.) в количестве 6 человек, которые стали участниками данных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	8
1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы синдрома эмоционального выгорания.....	8
1.2 Причины и признаки синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	13
1.3 Специфика профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	20
2 Экспериментальное изучение и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	24
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	24
2.2 Система занятий, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	36
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	41
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	50
Приложение А Результаты первичной диагностики педагогов.....	58
Приложение Б Конспект занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.....	62
Приложение В Результаты повторной диагностики педагогов.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Требования к профессиям, относящимся к разряду «человековедческих», напрямую зависят от любых изменений в обществе (политических, социальных, идеологических, экономических и т.д.). Общество начинает предъявлять новые требования к профессиональной компетентности и личности субъекта труда. Изменение и актуализация нормативных документов, регламентирующих педагогическую и образовательную деятельность, реализация Национального проекта «Образование» обусловили появление новых и переосмысление давно известных понятий, одним из которых и стало понятие «эмоциональное выгорание».

Значимость проблемы эмоционального (профессионального) выгорания педагогических работников отражается в быстро растущем количестве теоретических и эмпирических исследований (Бойко В.В. [4], Водопьяновой Н.Е. [8], Гришиной Н.В. [13], Долгополовой А.В. [15], Марийчук Е.О. [30], Пряжникова Н.С. [40] и др).

По мнению российских ученых, педагогическая профессия относится к числу наиболее «опасных» видов деятельности для психологического здоровья специалиста. Постоянно растущий уровень ответственности и социальных ожиданий, снижение престижности профессии, изменение общего настроения общества, расхождение объема рабочей нагрузки и размера заработной платы выступают «факторами роста» эмоционального напряжения в педагогическом сообществе. В этой связи, одним из компонентов профессиональной компетентности является психологическая компетентность и здоровье педагога.

Деятельность педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, характеризуется рядом особенностей, обуславливающих эмоциональное выгорание:

– нахождение в состоянии постоянного высокого стресса, связанного с психоэмоциональным напряжением и трудностями взаимодействия с детьми с ОВЗ в рамках образовательного процесса;

– неосознаваемый стресс, вызванный общением с ребенком в период обострения его хронического заболевания;

– особенности взаимоотношений между педагогом и обучающимся; педагогом, обучающимся и родителями с учетом нозологической группы ребенка.

Педагог, работающий с детьми с ОВЗ, обязан уделять пристальное внимание самочувствию, поведению обучающегося, подбирать адекватные методики и средства обучения, заботиться о физическом и психологическом здоровье детей, создавая комфортное и безопасное образовательное пространство. Кроме того, администрация и родители обучающихся предъявляют свои требования к деятельности педагога: высокий уровень профессиональной компетентности и регулярное повышение квалификации, научная и методическая работа, разнообразие форм воспитательной работы и включенность детей во внеурочные виды деятельности, любовь к детям и эмпатия, учет индивидуальных особенностей и т.д. Все объективные и субъективные ожидания, обязательства, просьбы и требования официальных структур многократно повышают рабочую нагрузку и эмоциональное напряжение педагогов, создают стрессовые ситуации и, как следствие, эмоциональное выгорание.

Таким образом, педагоги, чья профессиональная деятельность напрямую связана с обучением и воспитанием детей с ОВЗ, оказываются в особенном профессиональном пространстве, усиливающим развитие профессионального выгорания и профессиональных деструкций личности специалиста.

Цель исследования: диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания.

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

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу, проанализировав понятие «синдром эмоционального выгорания» и охарактеризовав особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

2. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление специфики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

3. Составить и апробировать систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, оценить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по исследованию.

2. Эмпирические методы: тестирование (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко), методика Томский опросник ригидности (ТОРЗ) Г.В. Залевского, методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой исследования стали работы отечественных исследователей (Бойко В.В. [3; 4; 5], Водопьяновой Н.Е. [7; 8; 9; 10], Носатовского И.А. [36], Семеновой Е.М. [45] и др.) и зарубежных (Лэнгле А. [27], Маслач К. [31; 32], Фрейденберга Г.Дж.[51] и др.).

Экспериментальная база исследования представлена КГБОУ «Лесосибирская школа» и МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5 г. Лесосибирска». Выборка представлена педагогами в количестве 30 человек, возраст испытуемых составил от 33 до 58 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь - декабрь 2021 г.) – изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования; определение специфики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ и возможностей его профилактики; определение основных понятий

исследования, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

2 этап (январь – март 2022 г.) – подобрать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

3 этап (апрель - май 2022 г.) – проведение повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, анализ результатов экспериментального исследования, определение эффективности профилактической работы с педагогами, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены в IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2022). По теме выпускной квалификационной работы опубликовано 2 научных статьи.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в систематизации и обобщении теоретического материала по теме синдрома эмоционального выгорания. Данные экспериментального исследования могут быть использованы школьной психологической службой с целью разработки годовой программы по профилактике синдрома эмоционального выгорания. Предлагаемая система занятий может быть использована в групповой и индивидуальной работе педагогом-психологом, администрацией.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 56 источников, 3 приложений. В работе содержится 10 таблиц и 4 рисунка. Общий объем работы составляет 73 страницы.

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

1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы синдрома эмоционального выгорания

Появление в научной литературе термина «синдром эмоционального выгорания» связано с именем ученого, психиатра Х.Дж. Фрейденбергера, который предложил термин «burnout» («эмоциональное выгорание») в 1974 г. Обычно это понятие переводится как «эмоциональное выгорание» или «профессиональное выгорание» [51, с.160] и используется для обозначения «психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи» [цит. по: 4, с. 21]. Феномен эмоционального выгорания был описан ученым как синдром, включающий общую физическую утомленность и разочарованность в помогающих профессиях. Х.Дж. Фрейденбергера характеризовал эмоциональное выгорание «как состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности» [51, с.162].

В современной науке синдром эмоционального выгорания относится к категории болезней и обозначен в МКБ-10 под рубрикой Z.73.0: «Выгорание – состояние полного истощения». Данное состояние проявляется в «целом комплексе симптомов, где к наиболее частым можно отнести хроническую усталость, психоэмоциональную заторможенность, дискретность сна, личностные деформации, когнитивные нарушения – от рассеянности и невозможности концентрироваться на чем-то конкретном до проблем с перцептивной сферой» [33].

Примечательно, что феномен эмоционального выгорания изначально относился к медико-психологическим, поскольку был описан как особое расстройство личности здорового человека. Исследователями отмечалось, что

представители «человековедческих» профессий – педагоги, врачи, сотрудники служб спасения и др. по сравнению с представителями других профессиональных групп чаще демонстрируют признаки различных психосоматических расстройств: безнадёжность, эмоциональную опустошенность, плаксивость, грубость в общении и т.д.

В Психологическом словаре термин «синдром эмоционального выгорания» (далее по тексту – СЭВ) определяется как «состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе» [46].

Впервые исследование проблемы СЭВ было проведено в работах К. Маслач, которая определяла СЭВ следующим образом: «дезадаптированность человека к рабочему месту из-за неадекватных межличностных отношений и чрезмерной рабочей нагрузки. Эмоционально напряженная работа связана с непомерной тратой психической энергии и приводит к психосоматической усталости, которая выражается в изнурении организма и психики человека, и эмоциональному истощению, которая проявляется в исчерпывании эмоций, в результате появляются тревога, беспокойство, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, раздражение, одышка, гнев, желудочно-кишечные расстройства, пониженное давление, нарушение сна, головные боли и семейные проблемы» [31, с. 21; 32, с. 10].

А. Пайнс и Е. Айронсон описывают СЭВ как «состояние физического и психического истощения, которое возникает под влиянием долгого пребывания в эмоционально перегруженных обстоятельствах» [цит. по: 20, с. 19]. Именно истощение, по мнению авторов, является основным фактором выгорания, считая все остальные проявления (низкая мотивация, неудовлетворенность собой и своей деятельностью, эмоциональная напряженность и нестабильность и др) его следствием

С точки зрения Д. Боярле, выгорание представляет собой развивающееся состояние своеобразной стагнации и ощущением ограниченности своих

личностных, социальных и профессиональных возможностей [Цит. по: 21, с. 46].

Как отмечает А. Ленгле, выгорание выступает следствием «неэкзистенциальной установки в отношении жизни, являющееся фундаментальным и приводящим к дефицитарной витальной симптоматике в соматическом и психическом аспекте» [27, с. 4].

К. Кондо, обозначая причинно-следственные связи СЭВ и производственного стресса, выделяет дезадаптацию и напряженные межличностные отношения в качестве основных причин выгорания [цит. по: 28, с. 25].

В современной зарубежной психологии сформировалось три направления исследований СЭВ:

I. Определение взаимосвязи и взаимообусловленности личностных и средовых (ситуационных) факторов в появлении выгорания. Так, Дж. Кэрролл и У. Уайт заявили о необходимости интегрального подхода при изучении выгорания, которое «рассматривается как экологическая дисфункция, вызванная интегральным взаимодействием личностных факторов и факторов окружающей среды» [5, с. 41].

К. Маслач и М. Лейтер отмечают, что развитие СЭВ и проявление основных симптомов происходит за счет несоответствия между личностью и выполняемой деятельностью безотносительно типа профессии, и выделяют шесть сфер такого несоответствия:

1. Между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами.
2. Между стремлением быть самостоятельным и независимым при выполнении работы и контролем за ней.
3. Несоответствие затраченных ресурсов и полученного вознаграждения.
4. Несоответствие социальных потребностей личности и возможности взаимодействия в социальной среде.
5. Между личностью и ценностными представлениями о выполняемой деятельности.

б. Между принципами самого человека и деловой этикой профессии [31].

В целом, данное направление представляется перспективным, т.к. дает возможность определить систему разнообразных факторов в отдельном случае выгорания, организовать адекватную профилактику.

II. Идея о выделении понятия «вовлеченность», обозначающего антипод выгорания и формировании континуума «вовлеченность-выгорание», что позволит исследовать динамические характеристики СЭВ.

III. Разработка диагностических методик, дающих возможность расширить представление о проблеме СЭВ. Внимание ученых привлекают кросс-культурные исследования выгорания, а также условия развития СЭВ у представителей разных профессиональных групп [36].

До сих пор в теоретических источниках можно встретить смешение понятий «синдром эмоционального выгорания» и «синдром профессионального выгорания». На наш взгляд, данные понятия не противоречат друг другу, но являются взаимодополняющими, поскольку в большей степени эмоциональное выгорание появляется и проявляется в условиях профессиональной деятельности. Поэтому в рамках нашего исследования используется термин «СЭВ», определяемый как сложное образование, обусловленное внешними (социокультурными, профессиональными, экономическими и политическими) факторами и индивидуально-личностными особенностями (ригидность, стрессогенность, психологическая защита и др.).

В отечественной психологии первые упоминания об «эмоциональном сгорании» встречаются в работах Б. Г. Ананьева, однако более детального изучения данного понятия не проводилось. Более пристальное внимание научного сообщества к понятию СЭВ наблюдается во второй половине XX века, что отражено в работах В.В. Бойко [3; 4; 5], В.Е. Орел [37], Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой [10], Н.В. Гришиной [12] и др. (Таблица 1).

Таблица 1 – Подходы к определению понятия «синдром эмоционального выгорания» в отечественной психологии

Автор	Определение
В.В. Бойко (1999, 2016, 2018)	«процесс, который протекает «на фоне хронического стресса и влечет истощение эмоционально-энергетических и творческих ресурсов работающего человека» [3, с. 28; 4, с. 31; 5, с. 19]
В.Е. Орел (2001)	«дезадаптационный феномен и отмечает, что деструкция развивается вследствие неспособности работника приспособиться к трудовой деятельности по причине влияния на специалиста дестабилизирующих обстоятельств рабочей среды» [37, с. 92]
А.А. Рукавишников (2001)	«...дисфункциональные установки и поведение, а также понижение рабочей мотивации» [43, с. 5]
Н.Е. Водопьянова (2006, 2008, 2014, 2021)	«специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждении от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд» [7, с. 127; 8, с. 11; 9, с. 7; 10, с. 35]
Л. Д. Демина, И. А. Ральникова (2015)	«механизм психологической защиты, позволяющий дозировать и экономить расход энергетических и психологических ресурсов» [14, с. 36]
Н. В. Мальцева (2005)	«...сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации» [29, с. 154]
Н.В. Гришина (2019)	результат «сложного взаимодействия личностных особенностей человека, межличностных отношений и его профессиональной и рабочей ситуации», в которой находится человек [13, с. 91]
А. В. Ракицкая (2011)	«...приобретенный стереотип поведения, проявляющийся в снижении эмоционального реагирования в профессиональной жизни» [41, с. 431]
В.И. Ковальчук (2016)	«...происходит на рабочем месте, не заключается в наличии внешних факторов, а происходит только по вине внутренних факторов, а именно из-за особенностей личности каждого человека» [19, с. 47].
Т.В. Москалева (2018)	«стереотип профессионального поведения, что с одной стороны позволяет человеку дозировать и экономично использовать энергетические ресурсы, с другой – негативно сказывается на выполнении работы и во взаимоотношениях с коллегами по работе» [34, с. 65]

В результате проведенных исследований ученые выделили более ста симптомов, свидетельствующих о СЭВ и сопровождающихся жалобами на общее самочувствие: эмоциональная неустойчивость, шаблонность мышления, немотивированная агрессия, ригидность, нехватка эмоциональных и волевых ресурсов, «уход в себя», апатия и др. [38].

Таким образом, теоретический анализ научной литературы свидетельствует о наличии нескольких подходов к изучению СЭВ.

1. Индивидуальный, делающий акцент на роли внутренних процессов личности («неспособность сохранить собственное идеализированное самовыражение» Х.Дж. Фрейденберга [51, с. 163]; «прогрессирующее разочарование» Е. Эделвич и А. Бродски [Цит. по: 2, с. 11]; «потеря ресурсов» В.В. Бойко [4, с. 26]);

2. Межличностный, основанный на взаимоотношениях с другими людьми в процессе работы («эмоциональная перегрузка» К. Маслач [32, с. 111]; «эмоциональные усилия» Моррис и Фелдмен [цит.по: 2, с. 12].

3. Организационный, отмечающий важность организационного начала («профессиональная деформация» Е.А. Холостова [42, с. 681], Н.Е. Водопьянова [9]; «негативный эффект профессионализации» Н.В. Мальцева [29, с. 66]).

4. Социальный, отражающий преобладающее значение общества и социальных установок на развитие СЭВ («социальное отчуждение» В.Е. Орел [37, с. 94] «расхождение ожиданий и реальности» М.Н. Трущенко [47, с. 3]; «социальный стереотип» А.А. Рукавишников [43, с. 7].

Систематизируя данные теоретических источников, мы определяем синдром эмоционального выгорания как сложноорганизованное многоаспектное психическое образование, появляющееся в условиях хронического стресса и включающее эмоциональные, познавательные, мотивационные и поведенческие компоненты, обусловленные спецификой деятельности.

1.2 Причины и признаки синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Многочисленные исследователи профессиональной деятельности и личности педагогов отмечают, что это одна из категорий работников, в

большой степени подверженная СЭВ [44]. Н.В. Кузьмина характеризует профессиональную педагогическую деятельность как особый вид деятельности, ориентированной на целенаправленное формирование психических новообразований личности обучающегося. Основными средствами развития, по мнению автора, является сам учебный процесс, который обеспечивает эффективное становление обучающегося. Предназначение педагогической профессии в организации образовательного взаимодействия, позволяющего «запустить рождение личности» обучающегося и самого педагога. Н.В. Кузьмина отмечает, что педагоги и специалисты, имеющие отношение к педагогической деятельности, имеют социокультурное значение и отвечают за будущее всего общества [25].

Вместе с тем профессию педагога можно отнести к числу массовых, проникающих во все сферы жизнедеятельности. Учитель не только транслирует и передает знания обучающимся, но и является для них проводником социальных установок, антропологических универсалий, ценностно-смысловых координат [1].

Особенности профессиональной деятельности педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, проявляются в высоком уровне психоэмоционального напряжения, вызванном ожиданиями общества, родителей обучающихся и самого педагога, а также требованиями, регламентирующими профессиональные обязанности [35].

Причинами высокого стресса для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, являются: высокая моральная и уголовная ответственность; неустойчивое психоэмоциональное состояние родителей и законных представителей обучающихся; проявление высокой эмпатии; особенности социально-психологического взаимодействия с обучающимися. Серьезные перегрузки педагога связаны с большим объемом документооборота; необходимостью изучения актуальной профессиональной (методической) литературы; внедрением новых форм и методов обучения и многое другое. М.В. Борисова отмечает, что требовательность администрации образовательного учреждения,

которая ждет от педагога освоения и внедрения инноваций, использования современных интерактивных технологий, постоянного профессионального совершенствования также усиливает стрессовые состояния специалистов. Учителю необходимо давать открытые уроки и мастер-классы, демонстрировать индивидуально-личностный подход в обучении [6]. Однако помимо указанных особенностей важно учитывать тот факт, что некоторая часть педагогов не имеет необходимых профессиональных компетенций для работы с детьми с ОВЗ. Следовательно, их неготовность к «профессиональной реальности» усугубляет неудовлетворенность деятельностью и критически повышает риск выгорания [26, с. 81].

По мнению Т.С. Шевцовой, «повторение ситуаций профессиональных стрессов приводит к ослаблению нервной системы педагогов, эмоциональных срывов, нервно–психических заболеваний, к постепенному профессиональному и эмоциональному выгоранию учителя. Поэтому актуальным становится изучение особенностей проявления данного синдрома, уточнение его симптомов, условий и факторов, обуславливающих его формирование в профессиональной деятельности педагогов» [54, с. 480].

В этом контексте, особенности педагогической профессии, в частности, высокая степень социальных ожиданий, практически круглосуточная загруженность, эмоциональная напряжённость и психологическое давление со стороны других участников образовательного процесса, высокий уровень сопричастности и эмпатии, выступают факторами появления и развития СЭВ [50].

Профессиональная деятельность и поведение педагога обусловлены множеством разнообразных факторов (психологические, социальные, средовые и т.д.), каждый из которых может провоцировать появление стресса и, как следствие, СЭВ [30].

По мнению Н.С. Пряжникова, можно выделить следующие группы факторов, вызывающих СЭВ:

- «индивидуальные (семейное положение, образование, самооценка, стиль сопротивления и др.);
- организационные (условия работы, рабочие перегрузки, содержание труда, стиль руководства и т. д.);
- особенности профессиональной деятельности и требования профессии» [40, с. 89].

При этом автор отмечает, что о СЭВ можно говорить только при совокупном влиянии данных факторов, т.к. их влияние может быть неравноценно.

В рамках процессуальной модели В.В. Бойко выделяет две группы факторов СЭВ.

Таблица 2 – Внешние и внутренние факторы СЭВ (по В.В. Бойко)

Внешние факторы	Внутренние факторы
Напряженная психоэмоциональная деятельность; интенсивное общение; решение проблем, связанных с деятельностью; быстрая интерпретация большого количества визуальной, слуховой и письменной информации; умение просчитывать варианты и принимать решение	Склонность к эмоциональной ригидности
Конфликты и высокая ответственность в отношениях с коллегами и администрацией; взаимодействие с обучающимися, которых можно отнести к психологически трудному контингенту	Истощение эмоциональных ресурсов; низкая стрессоустойчивость
Постоянный всесторонний контроль	Формирование психологической защиты
Отсутствие четкой организации и планирования труда; большое количество бумажной работы; ненормированный рабочий график зависимость от	Равнодушие; безразличие; апатия; душевная черствость

Е.А. Чердымова указывает на три группы причин СЭВ, аналогичные подходу Н.С. Пряжникова:

- индивидуально-психологическая – обесмысливание деятельности, «экзистенциальная пустота», низкая мотивация, жизненная неудовлетворенность;

– социально-психологическая (или общественная) – социальное давление, чрезмерная нормативность деятельности, необходимость соответствовать ожиданиям других, высокие ожидания руководства;

– организационная - отсутствие свободного времени «для жизни», низкая заработная плата, производственные конфликты [53, с. 53].

При этом авторы отмечают, что организационные причины наносят более травмирующий вред здоровью специалиста, поскольку не всегда доступны рациональному объяснению, но проявляются на всех уровнях организационной структуры.

Наряду с множеством перечисленных факторов СЭВ у педагогов (социальных, экономических, жилищно-бытовых, психологических, ролевых, организационных и др.) необходимо принимать во внимание особенности осуществляемой профессиональной деятельности, преимущественно в сфере общения (обучающиеся с ОВЗ и их родители). Доказано, что специалисты, занимающиеся в детьми с ОВЗ, входят в «группу риска» по СЭВ (дефектологи, педагоги-психологи, тьюторы, социальные педагоги и др.) «вследствие интенсивной работы с большим количеством респондентов, страдающих от самых различных физических, личностных и социальных проблем» [23, с. 135].

В целом, в большинстве исследований ученые сходятся во мнении о выделении внешних (профессиональных, организационных, социально-групповых) и внутренних (личностных, индивидуально-типологических) факторах появления и развития СЭВ.

Вместе с тем необходимо отметить, что большинство педагогов, оказавшихся в стрессовых обстоятельствах, не всегда осознают и признают наличие у себя СЭВ. Клинические психологи, психотерапевты, неврологи считают, что признаки СЭВ часто напоминают симптомы неврастения, депрессии, утомления и др. Поэтому для объективной оценки состояния педагога важно определить имеющиеся признаки [49].

По мнению В.В. Бойко, очевидными проявлениями СЭВ являются:

1) обращенность в свой внутренний мир;

2) высокие энергетические затраты, вызывающие чувство опустошения и беспомощности;

3) эмоциональная закрытость, как следствие ограниченность и формальность социальных контактов;

4) чувство усталости, сопровождающееся разочарованием, фрустрацией и снижением интереса к жизни и работе [4].

Таблица 3 – Структура СЭВ по В.В. Бойко

Фаза	Симптомы
Тревожное напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	Неудовлетворенность собой
	Загнанность в клетку
	Тревога и депрессия
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
	Расширение сферы экономии эмоций
	Редукция профессиональных обязанностей
Истощение	Эмоциональный дефицит
	Эмоциональная отстраненность
	Личностная отстраненность, или деперсонализация
	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Так, в качестве причин СЭВ указываются: наличие астеносубдепрессивного синдрома; нарушения деятельности иммунной системы; негативные последствия урбанистического окружения [17].

К. Маслач выделяет три группы симптомов СЭВ:

– «физические симптомы: чувство истощения; усталость; астенизация; восприимчивость к изменениям показателей окружающей внешней среды; избыток или недостаток веса; бессонница; одышка;

– психологические симптомы: работа становится более тяжелой, а способность выполнять ее все меньше; чувство неосознанного беспокойства; снижение уровня энтузиазма; чувство скуки; чувство разочарования; чувство обиды; неуверенность; чувство не востребованности; легко возникающее чувство гнева; чувство вины; раздражительность; чувство всемогущества; подозрительность; ригидность;

– поведенческие симптомы: специалист поздно появляется на работе и рано уходит; берет работу на дом; человек обращает внимание на детали; дистанционирование от объектов деятельности; стремление к дистанционированию от коллег; неспособность принимать решения; общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребление алкоголем или наркотиками» [31, с. 47; 32, с. 147].

Ю.А. Юдчиц к ведущим симптомам СЭВ относит: «утомление, усталость, истощение; бессонницу; колебания артериального давления, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, головные боли, неврологические расстройства; негативное отношение к субъектам деятельности; негативные установки к профессиональной деятельности; стереотипность общения, ригидность мыслительных операции; тревожные состояния; негативное отношение к себе; чувство вины; депрессия, пессимистическая настроенность, ригидность» [56, с. 37].

Основные симптомы СЭВ отражены в модели, созданной К. Маслач и С. Джексона, впоследствии описанная В.В. Бойко [4].

Более широкий взгляд на проблему СЭВ позволяет выделить пять групп доминирующих симптомов:

- физические;
- эмоциональные;
- поведенческие;
- социальные;
- интеллектуальное состояние [24].

По мнению автора, педагогическая профессия «гарантирует» высокий уровень стресса специалисту при недостаточном уровне контроля с его стороны.

Таким образом, к основным факторам СЭВ педагогов можно отнести личностные, профессиональные и средовые, развитие которых проявляется в профессиональных и личностных деформациях, снижении результативности труда, осложнением или разрушением отношений в коллективе и др.

1.3 Специфика профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

Педагоги, занимающиеся по роду своей деятельности с детьми с ОВЗ, сами требуют внимания для исследования всех изменений эмоционального состояния. В ходе профессионального взаимодействия педагоги большую часть времени общаются с детьми, родителями, коллегами, испытывающими эмоциональные перегрузки и стресс, что, скорее всего, приведет к СЭВ. Статистика последних лет такова, что количество детей с ОВЗ постоянно растет [15], а потому актуально исследование возможностей профилактики СЭВ у педагогов.

Педагоги, чья профессиональная деятельность связана с инклюзивным образованием и/или частым взаимодействием с обучающимися с ОВЗ, испытывают ряд сложностей:

- дефицит современных интерактивных, технических, наглядных средств обучения;
- ограниченность материальных ресурсов образовательного учреждения;
- нехватка актуальной учебной и методической литературы;
- низкий уровень профессиональных компетенций в сфере дефектологического специального образования;
- отсутствие в образовательном учреждении профессиональных супервизоров, психологов, готовых оперативно ответить на запрос педагога;
- личностные особенности детей с ОВЗ и их родителей [48].

Психоэмоциональное состояние педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, имеет ряд особенностей:

- нахождение в состоянии постоянного высокого стресса, обусловленного взаимодействием с хронически больным ребенком;

– в отдельных случаях наблюдается экзистенциальный кризис, связанный с возможной или реальной смертью обучающегося;

– неосознаваемый стресс, вызванный длительным общением с обучающимися и их родителями, нуждающимися в поддержке и эмпатии.

По словам И.В. Комаревцевой, данная группа педагогов независимо от стажа работы характеризуется «высоким уровнем эмоционального напряжения из-за сочувствия и сопереживания на фоне фрустрации ожиданий результативности профессиональной деятельности» [22, с. 11]. Важно отметить, что основой СЭВ, с точки зрения исследователя, выступают личностные особенности педагогов (эмпатия, повышенная тревожность, неуверенность в себе, внешний локус контроля, компенсаторные механизмы психологической защиты, перфекционизм). В этой связи СЭВ у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, развивается за счет взаимодействия «в эмоционально насыщенной коммуникативной среде, потери контроля над своими эмоциональными реакциями, избыточного расхода психологических ресурсов» [22, с. 13]. В результате, педагоги испытывают утомление, переживают невротические состояния и трудности в выполнении своих профессиональных обязанностей. Н.В. Комаревцева считает, что эффективная профилактика СЭВ должна заключаться в «совокупности психологических условий, к которым относятся: интерпсихологические (психологизация среды в трудовом коллективе: лонгитюдная психодиагностика тех компонентов личности, которые наиболее уязвимы в процессе эмоционального выгорания и психологическое сопровождение, включающее психологическое просвещение и психологическую тренировку) и интрапсихологические (формирование аутопсихологической компетентности у педагогов системы специального образования)» [22, с. 19].

Н.Е. Водопьянова утверждает, что профилактику необходимо осуществлять за счет построения взаимосвязи четырех ресурсных подсистем: рефлексии, самоподдержки, преодоления и ресурсы личных достижений. По

мнению автора, формирование и/или активизация подобного ресурсообеспечения специалиста позволит снизить показатели СЭВ [9].

По мнению Е.М. Семеновой, профилактика СЭВ может быть реализована через:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей, что будет способствовать рационализации деятельности и «отсеву» неактуальных задач;
- общение;
- овладение умениями и навыками саморегуляции, которые помогут сбалансировать все сферы деятельности педагога (личную, профессиональную, семейную и др);
- использование тайм-аута, т.е. обязательный отдых от работы и других дел;
- формирование позитивного взгляда на жизнь и окружающую действительность;
- контроль эмоций;
- здоровый образ жизни и занятия спортом [45].

Ю.В. Харланова в качестве основных направлений профилактики СЭВ выделяет «психологическую поддержку; психологическое консультирование; психологическую коррекцию. Так же могут быть использованы следующие основные методы: психологическая диагностика; психологические беседы; психологическое просвещение; психологическая коррекция; психологическое консультирование» [52, с. 106]. Необходимым условием профилактики СЭВ автор считает своевременное обращение за консультацией к педагогу-психологу для обучения осознанному управлению собственным эмоциональным состоянием.

А.В. Долгополова, Ю.Н. Манухина определяют два направления профилактики СЭВ: психолого-педагогическая профилактика и оптимизация условий труда педагогов. В ведении администрации образовательного учреждения находится организация комфортных и эргономичных условий труда, обеспечивающих результативность профессиональной деятельности.

Однако, на наш взгляд, основной формой профилактики СЭВ является комплексность и системность психолого-педагогических мероприятий. Авторы разделяют первичную, вторичную и третичную формы профилактики СЭВ:

- «первичная направлена на предупреждение возникновения эмоционального выгорания, определение «группы риска»;

- вторичная профилактика заключается в предотвращении неблагоприятной динамики, облегчении течения и благополучный выход у тех педагогов, у которых СЭВ уже выявлен;

- третичная профилактика нивелирует неблагоприятные последствия и предупреждающие рецидивы» [15, с. 82].

При организации профилактики важно актуализировать личностные ресурсы педагогов, в частности, морально-нравственные установки (нормативность поведения, адекватное оценивание себя и своей роли в профессиональном сообществе, ценностные представления о профессии), личностные характеристики (жизнестойкость, личностный потенциал, психологическая устойчивость, уровень адаптивности, общительность и т.д.), специфика поведения и ценностно-смысловые координаты. Социально-психологический и личностный тренинги, направленные на активное «включение» личностных характеристик, позволят переориентировать педагогов на решение реальных личностно значимых задач [39].

Таким образом, к основным средствам профилактики СЭВ можно отнести психотехники, которые будут способствовать переживанию педагогами состояний единства с окружающим миром; акцентированию внимания на саморазвитии; приобретению навыков произвольной саморегуляции на телесном, эмоциональном, интеллектуальном уровне.

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

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания педагогов проводилось на базе КГБОУ «Лесосибирская школа» и МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5 г. Лесосибирска» в течение 2021 – 2022 г. На констатирующем этапе исследования выборка представлена педагогами в количестве 30 человек, возраст испытуемых от 33 до 58 лет. В число испытуемых вошли педагоги КГБОУ «Лесосибирская школа» (n = 15) и педагоги МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5 г. Лесосибирска» (n = 15), имеющие средне-специальное и высшее педагогическое образование.

Окончательными критериями включения в выборку стали:

1. Добровольное информированное согласие;
2. Личная заинтересованность респондентов;
3. Разрешение администрации образовательной организации на проведение психодиагностического обследования;
4. Педагогический стаж – не менее 3 лет.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (ноябрь-декабрь 2021 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

2 этап (январь - март 2022 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

3 этап (апрель - май 2022 г.) – проведение повторной диагностики синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ,

анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с педагогами.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко, Томский опросник ригидности (ТОРЗ) Г.В. Залевского, методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной.

Выбор данных методик определялся их высокими психометрическими показателями: надежностью, валидностью, оперативностью и легкостью процедуры проведения, наличием стандартных нормативов, а также возможностью получения необходимых для нашего исследования показателей.

Опишем содержание выбранных нами методик.

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

Цель: изучение уровня сформированности СЭВ и его доминирующих симптомов.

Описание методики: данная методика позволяет оценить наличие эмоционального выгорания по трем шкалам, каждая шкала включает в себя четыре симптома:

«Напряжение»:

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

«Резистенция»:

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

«Истощение»:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личная отстраненность;
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

2) Томский опросник ригидности (ТОР), созданный Г.В. Залевским

Цель: оценка психической ригидности как трудности в изменении программы поведения в целом или отдельных ее элементов в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации [16].

Использованный нами вариант ТОР состоит из 141 вопроса (утверждения), содержание которых отражает достаточно широко те ситуации, в которых от человека требуется изменить отдельные элементы программы своего поведения или в целом «под напором опыта» – образ жизни, стереотипы, отношения, установки, привычки, навыки, темп и ритм жизни и деятельности, средства достижения какой-либо цели, саму цель и т.д. Структурно ТОР состоит из 6 шкал: СКР (симптомокомплекс ригидности), АР (актуальная ригидность), СР (сенситивная ригидность), УР (установочная ригидность), РСО (ригидность как состояние), ПМР (преморбидная ригидность). В ТОР также включена шкала реальности (ШР), показывающая, исходит испытуемый в своих ответах из собственного опыта или только из предположений.

Характеристика шкал:

- 1) СР (сенситивная ригидность);
- 2) УР (установочная ригидность);
- 3) РСО (ригидность как состояние);
- 4) СКР (симптомокомплекс ригидности);
- 5) АР (актуальная ригидность);
- 6) ПМР (преморбидная ригидность).

3) Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной [55].

Цель: диагностика оценки человеком своей жизни, ее субъективного качества в конкретный промежуток времени.

Описание методики: методика состоит из 20 утверждений, которые дают возможность оценить активность человека, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Опросник имеет пять шкал:

1. Интерес к жизни.
2. Последовательность в достижении целей.
3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.
4. Положительная оценка себя и собственных поступков.
5. Общий фон настроения.

Результаты данной методики позволяют сформировать представление о психоэмоциональном состоянии «здесь и сейчас», выделить возможные нереализованные жизненные сферы.

Результаты первичной диагностики по методике диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко представлены в таблице 4 и Приложении А.

По данным, представленным в таблице 4, можно сделать следующие выводы: педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, демонстрируют сформированность фаз «Напряжение», «Резистенция», «Истощение» (1 (6,7%), 10 (66,7%), 3 (20%), что свидетельствует о психологической дестабилизации и дезадаптации. Наиболее выражены симптомы по шкале «Резистенция» - у 5 (33,3%) педагогов фаза СЭВ находится в стадии формирования и у 10 педагогов (66,7%) фаза выгорания сформировалась. Другими словами, 100% испытуемым данной группы свойственны: эмоциональная нестабильность, перепады настроения, часто ничем не обусловленные; отчужденность от социальных отношений и профессиональных дел; сокращение социальных контактов, особенно с людьми, имеющими отношение к профессии и/или деловым вопросам; снижение качества выполняемой работы, игнорирование требований руководства и коллег, как следствие, повышенная конфликтность и проявление агрессии.

Таблица 4 - Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» В.В Бойко (чел., %)

Фаза	Уровень	Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ (n=15)	Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ (n=15)
Напряжения	Фаза не сформировалась	6 (40)	9 (60)
	Фаза в стадии формирования	8 (53,3)	6 (40)
	Сформировавшаяся фаза	1 (6,7)	0
Резистенции	Фаза не сформировалась	0	7 (46,65)
	Фаза в стадии формирования	5 (33,3)	7 (46,65)
	Сформировавшаяся фаза	10 (66,7)	1 (6,7)
Истощения	Фаза не сформировалась	6 (40)	13 (86,7)
	Фаза в стадии формирования	6 (40)	2 (13,3)
	Сформировавшаяся фаза	3 (20)	0

По шкале «Истощение» у 3 (20%) педагогов высокие показатели симптомов, а у 6 (40) испытуемых – в стадии формирования. То есть 60% респондентов, работающих с детьми с ОВЗ, характеризуются эмоциональной холодностью, социальной закрытостью, нежеланием взаимодействовать, т.е. переживают психофизическое утомление. В подобном состоянии у педагогов снижается умственная работоспособность: трудно сосредоточиться, временами наступает забывчивость, замедленность и порой неадекватность мышления. Результатом такого педагогического «отчуждения» является механическое выполнение своих функциональных обязанностей, отсутствие инициативы, внешний локус контроля собственной деятельности.

У педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ, симптомы по фазам «Напряжение», «Резистенция», «Истощение» не сформированы у 9 (60%), 7 (46,65%), 13 (86,7%) респондентов соответственно. Однако в группу риска

попадают 7 педагогов, чьи показатели попадают в границы стадии формирования и сформировавшейся фазы. Эти испытуемые склонны воспринимать свою профессиональную деятельность и события с ней связанные как психотравмирующие: педагог попадает в зависимость своего профессионального функционала и уже не может чувствовать себя свободным. Размеренность и повторяемость профессиональной жизни, с одной стороны, создает ощущение упорядоченности и стабильности. Вместе с тем, педагогов не устраивает практически круглосуточная занятость и невозможность самостоятельно распоряжаться своим временем (после уроков необходимо участвовать в совещаниях, рабочих собраниях, мастер-классах и т.д.; обязательным является проведение воспитательных и досуговых мероприятий; родители требуют внимания и решения рабочих вопросов в чатах и социальных сетях). Кроме того, педагоги испытывают эмоциональное напряжение от активного социального взаимодействия с обучающимися и их родителями, коллегами, сторонними организациями и др. Все это проявляется в категоричных, часто полярных, суждениях и реакциях; раздражительности и избегании каких-либо контактов в профессиональном пространстве.

Для детального анализа эмоционального выгорания нами были определены доминирующие симптомы в каждой фазе развития стресса, результаты представлены в таблице 5.

На основе данных таблицы 5 у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, в большей степени выражены следующие симптомы: «Редукция профессиональных обязанностей» - 13 человек (86,7%); «Расширение сферы экономии эмоций» - 10 человек (66,7%), «Переживание психотравмирующих обстоятельств» - 9 человек (60%). Перечисленные симптомы проявляются в страхе ответственности, избегании профессиональных рисков (например, при использовании нового метода или средства обучения), трудностях в принятии решений в ситуации выбора. Данная группа испытуемых старается максимально сократить рабочее время и объем рабочих обязанностей, «закрывается» от социальных отношений, считая, что эмоциональная стагнация

и неудовлетворенность жизнью обусловлена профессиональной деятельностью. Другими словами, педагоги убеждены, что низкое качество их жизни является прямым следствием «плохой» профессии.

Таблица 5 - Выраженность доминирующих симптомов СЭВ у педагогов (чел., %)

Фаза	Симптомы	Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ (n=15)	Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ (n=15)
Тревожное напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств	9 (60)	1 (6,7)
	Неудовлетворенность собой	-	-
	Загнанность в клетку	-	2 (13,4)
	Тревога и депрессия	6 (40)	1 (6,7)
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	7 (46,65)	4 (26,7)
	Эмоционально-нравственная дезориентация	4 (26,7)	1 (6,7)
	Расширение сферы экономии эмоций	10 (66,7)	4 (26,7)
	Редукция профессиональных обязанностей	13 (86,7)	1 (6,7)
Истощение	Эмоциональный дефицит	6 (40)	-
	Эмоциональная отстраненность	1 (6,7)	-
	Личностная отстраненность, или деперсонализация	1 (6,7)	1 (6,7)
	Психосоматические и психовегетативные нарушения	4 (26,7)	1 (6,7)

Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ, продемонстрировали сравнительно невысокие показатели по выраженности симптомов СЭВ. Так, у 4 испытуемых, что составило 26,7% от группы, наблюдается «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «Расширение сферы экономии эмоций» в равной степени. Чаще всего данные симптомы проявляются в резких перепадах настроения, цикличности эмоциональных состояний. В конечном счете, это приводит к недопониманию с окружающими, ухудшению и разрушению социального взаимодействия, отстраненности. Подобная эмоциональная выдержка педагогов воспринимается учащимися как скрытность, отчужденность, даже высокомерие.

Обобщив результаты исследования по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» В.В Бойко, можно отметить, что педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, в большей мере подвержены СЭВ.

Данные «Томского опросника ригидности (ТОР)» Г.В. Залевского, показали, что у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, обнаружены высокие показатели ригидности (рис.1). Данных испытуемых можно охарактеризовать как склонных к шаблонному мышлению, педантичности, методическому формализму, надменности в общении. Отметим, Примечательно, что более ригидными в данной группе являются испытуемые со стажем 15 и более лет. Полагаем, что за счет подобного «погружения» в профессию педагогам сложно дифференцировать социальную, личную и профессиональную жизнь (друзьями становятся коллеги по работе, обсуждаются преимущественно рабочие и профессиональные темы, большое количество времени посвящено профессии и т.д.). И если профессиональное мастерство является ценностью и источником дальнейшего становления, то мастерство, перешедшее в менторство, высокомерие и комплекс превосходства, препятствуют развитию. Как утверждает Г.В. Залевский, «прошлый опыт при отсутствии гибкости (разумной гибкости) становится источником консерватизма, ригидности, неприятия всего того, что исходит не от себя самого» [16, с. 219].

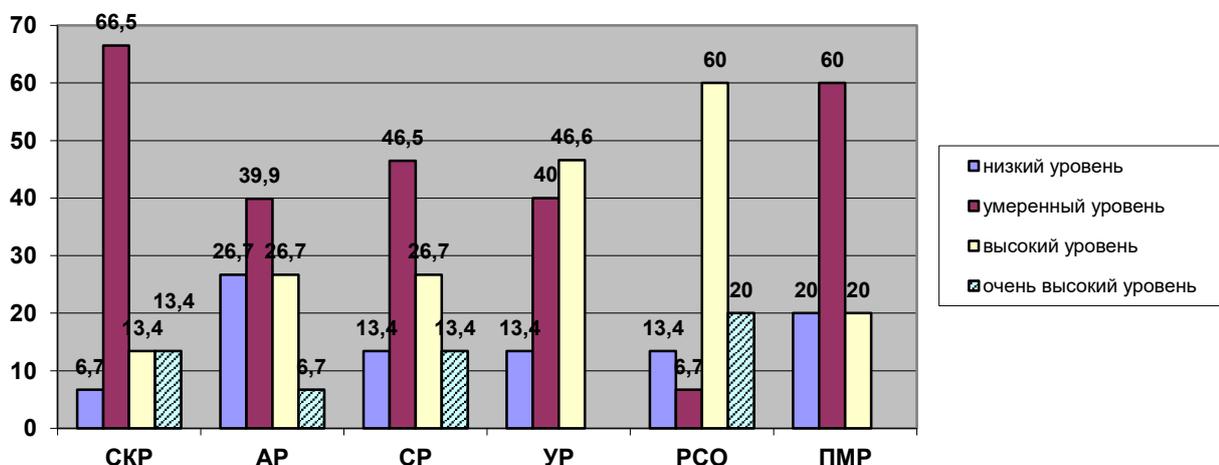


Рисунок 1 - Показатели психической ригидности у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

При изучении ригидности у большей части педагогов данной группы выявлен низкий и умеренный уровень практически по всем шкалам: по шкале СКР – 6,7% и 66,5%, по шкале АР – 26,7% и 39,9%, по шкале СР – 13,4% и 46,5%, по шкале УР – 13,4% и 40%, по шкале РСО – 13,4% и 6,7%, по шкале ПМР – 20% и 60% соответственно.

Отметим, что среди педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, есть респонденты с высоким и очень высоким уровнем по шкале СКР – 26,8% от всей группы. Для этих испытуемых характерно нежелание и неготовность изменять свои убеждения и принципы, стремление отстоять свою позицию, доказать свою правоту. Вместе с тем, их действия часто однообразны, неубедительны.

По шкале АР у 4 человек (26,7%) отмечен высокий уровень и у 1 человека (6,7%) очень высокий уровень, свидетельствующие о консерватизме и ригидности установок, особенно профессиональных. В большей степени педагоги подвержены полярным эмоциональным переживаниям, неконтролируемым действиям в условиях высокого психологического напряжения. Подобные проявления присущи 80% испытуемых данной группы. Можно говорить о склонности педагогов к ригидности в состоянии стресса, невроза и повышенной психоэмоциональной напряженности.

Поведенческая ригидность обуславливает сокращение стратегий взаимодействия: постепенно уменьшается количество социальных контактов, общение сводится к обсуждению рабочих вопросов, поведение становится однообразным, монотонным. Педагоги переживают своеобразное состояние «эмоционального плато» - стабильность и рутинность они воспринимают как уверенность и профессионализм. Эмоциональная ригидность затрудняет проявление адекватных реакций на происходящее и часто формирует деструктивные установки, усиливающие развитие СЭВ.

Также педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, склонны избегать каких-либо новшеств в профессиональной деятельности: необходимость изменений или кардинальная перестройка (новый учебник, новый кабинет, новый

профессиональный стандарт) вызывает страх и формирование механизмов психологической защиты.

Результаты в группе педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ, (рис. 2) показали следующее: по шкале симптомокомплекс ригидности (СКР) низкий уровень выявлен у 26,7%, умеренный у 60% и высокий у 13,3%. Таким образом, более 70% педагогов демонстрируют склонность отходить от сложившихся стереотипов и фиксированных форм поведения. Примечательно, что ригидное поведение свойственно педагогам с большим профессиональным стажем. По мнению М. А. Воробьевой, «педагогическая профессия обречена на ригидность, поскольку каждое действие учителя прописано в методических указаниях, любая вольность может быть наказана. Педагога лишили возможности думать, выбирать, действовать, поэтому он должен просто соответствовать» [11, с. 46].

Высокие показатели актуальной ригидности (АР) и сенситивной ригидности (СР) не зафиксированы, у всех педагогов выявлены нормативные показатели - низкий уровень у 60% и 46,65%, умеренный - у 40% и 53,35% испытуемых. Данные педагоги ориентированы на чувствительность к проблемам, гибкость поведения, эмоциональную реактивность. Они способны преодолевать препятствия, выступать инициаторами в решении профессиональных задач, отстаивать свои взгляды.

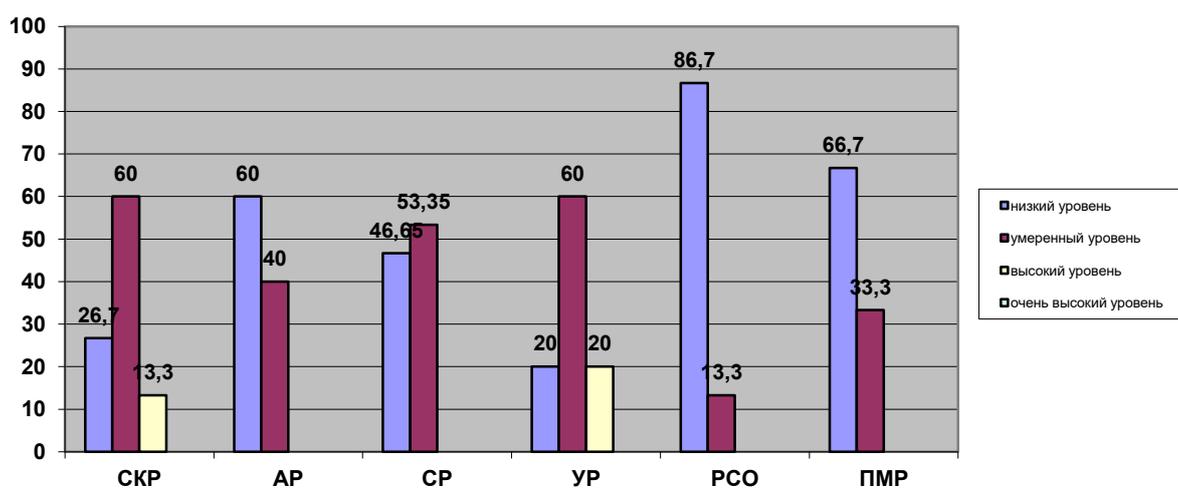


Рисунок 2 - Показатели психической ригидности у педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ

Ригидность как установка присуща 80% педагогов данной группы: у 20% испытуемых выявлен низкий уровень и умеренный у 60%, что проявляется в

принятии изменений, готовности к инновациям, стремлении к саморазвитию. У 3 (20%) педагогов зафиксированы высокие показатели установочной ригидности.

Ригидность как состояние обычно выражается во временных либо ситуативных реакциях эмоциональной неустойчивости, раздражительности, категоричности. Данные проявления не характерны для педагогов этой группы, что подтверждается низкими и умеренными показателями у 86,7% и 13,3% педагогов соответственно.

Преморбидная ригидность (ПМР) формируется в подростковом возрасте и часто выступает ограничивающим фактором во взрослом возрасте. 66,7% и 33,3% педагогов показали низкие и умеренные результаты, что свидетельствует о способности рационализировать детский опыт.

Данные результаты позволяют охарактеризовать группу педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ, как коммуникативно ориентированных, активных, мобильных. В профессиональной среде они внимательны и требовательны, педантичны и дисциплинированы. В социальном взаимодействии эти испытуемые способны быть «удобными», контролируя свои эмоциональные проявления и потребности.

В качестве дополнительного этапа исследования нами было проведено диагностическое обследование по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной, позволяющей получить рефлексивную оценку качества жизни педагогов.

В группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, зафиксированы низкие показатели по общему индексу жизненной удовлетворенности у 12 педагогов, что составило 80% от всей группы. Можно говорить о неудовлетворительном качестве жизни респондентов, несовпадении реального и ожидаемого от происходящего, переживании внутреннего конфликта.

Таблица 6 – Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной (чел., %)

Шкала	Уровень	Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ (n=15)	Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ (n=15)
Интерес к жизни	Низкий	7 (47)	2 (13)
	Средний	5 (33)	4 (27)
	Высокий	3 (20)	9 (60)
Последовательность в достижении целей	Низкий	8 (54)	2 (13)
	Средний	5 (33)	4 (27)
	Высокий	2 (13)	9 (60)
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Низкий	6 (40)	3 (20)
	Средний	6 (40)	4 (27)
	Высокий	3 (20)	8 (54)
Положительная оценка себя и собственных поступков	Низкий	4 (26,5)	6 (40)
	Средний	7 (47)	4 (27)
	Высокий	4 (26,5)	5 (33)
Общий фон настроения	Низкий	6 (40)	2 (13)
	Средний	4 (27)	6 (40)
	Высокий	5 (33)	7 (47)
Общий индекс жизненной удовлетворенности	Низкий	12 (80)	8 (54)
	Средний	3 (20)	4 (26)
	Высокий	0	3 (20)

Вместе с тем, 7 испытуемых (47%) в группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, не испытывают интереса к жизни. Данные респонденты характеризуются отсутствием энтузиазма, пессимистическим взглядом на повседневную жизнь и профессиональную деятельность. Им свойственны излишний критицизм, недоброжелательность, стремление ограничить свою активность и нежелание принимать решения. Высокий уровень индекса жизненной удовлетворенности в группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, не выявлен.

В группе педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ, 7 испытуемых (47%) демонстрируют средний и высокий уровень индекса жизненной удовлетворенности, что позволяет говорить о позитивном отношении к жизни, целеустремленности, смирении с неудачами и профессиональном оптимизме. При имеющихся объективных и субъективных трудностях профессии, эти педагоги акцентируют свое внимание на значимых для себя ценностях (уровень

заработной платы, социальная значимость профессии, возможность эмоциональной привязанности и т.д.).

Анализируя результаты первичной диагностики, между испытуемыми разных групп можно выделить два принципиальных различия. Для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, свойственно проецировать восприятие жизни через профессию, которая занимает большую часть их времени. Высокая моральная ответственность, постоянное переживание эмоционального напряжения, ролевые конфликты, несовпадение затрат и получаемого вознаграждения приводят к психологическим перегрузкам и повышают уровень неудовлетворенности собственной жизнью. Поэтому испытуемые данной группы вынуждены экономить личностные ресурсы, формируя разного рода барьеры между собой и всеми составляющими профессиональной деятельности. Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ, характеризуются позитивным восприятием качества жизни, готовностью преодолевать профессиональные трудности, реалистичностью взглядов на жизнь, сдержанностью в социальных проявлениях.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости создания и реализации системы занятий, направленной на профилактику СЭВ у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. Поэтому нами была выделена экспериментальная группа педагогов с показателями СЭВ (тревога, неудовлетворенность жизнью, деперсонализация, закрытость, неадекватность реакций и др.) в количестве 6 человек, которые стали участниками данных мероприятий.

2.2 Система занятий, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

Согласно теоретическим результатам исследования возникла необходимость разработки системы занятий по профилактике СЭВ для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Система занятий предполагает ориентацию, во-первых, на общенаучные принципы системности, развития и детерминизма; во-вторых, опирается на методологические положения исследователей, занимающихся проблемой СЭВ (Бойко В.В., Водопьяновой Н.Е., Котовой Е.В., Маслач К.).

Принцип системности предполагает, что целое всегда больше чем просто сумма его частей, при этом все компоненты целого взаимно влияют друг на друга. Принцип детерминизма означает, что любое явление понимается как обусловленное причинно-следственными закономерностями. В контексте проблемы СЭВ любое воздействие может быть оценено только с долей вероятности, точные же прогнозы практически исключены. В частности, депривирующий фактор может как разрушить систему представлений о профессии и собственной ценности, так и спровоцировать открытие ресурса личностного развития. Принцип развития заключается в изучении психических явлений с точки зрения их закономерного качественно-количественного изменения, т.е. усложнения [11].

Успешность реализации системы занятий по профилактике СЭВ обеспечивается за счет соблюдения следующих условий:

- 1) моделирование профессионального пространства;
- 2) разработка, создание и реализация профессиональных задач, способствующих формированию навыков преодоления стрессовых ситуаций;
- 3) создание ситуаций, мотивирующих педагогов на освоение новых профессиональных и личностных компетенций.

Общий объем системы занятий составил 28 часов, из которых 20 часов (10 занятий) очной работы и 8 часов самостоятельной работы, в ходе которой участники выполняли домашние задания. Занятия проводилось в течение 2,5 месяцев, по 1 занятию в неделю. Длительность 1 занятия – 2 часа.

Задачи:

- дать определение понятия «эмоциональное выгорание» и его характеристики;

- определить собственные отношения к профессии, выделить основные проблемы, неравномерное распределение эмоциональных ресурсов;
- проанализировать признаки эмоционального выгорания, выделить причины неудовлетворенности профессиональной деятельностью;
- обеспечить снижение уровня СЭВ у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Система занятий состоит из трех этапов: первичный, основной (собственно формирующий) и заключительный (рефлексивный).

Первичный этап посвящен изучению и выявлению признаков СЭВ у педагогов. Для этого проводится мини-лекция для ознакомления педагогов с понятием «выгорание», его проявлений, факторов и стадий развития.

Краткое содержание первичного этапа: знакомство; формирование «климата благоприятных отношений»; постановка цели и задач предстоящих мероприятий; информирование о правах и обязанностях участников программы; информирование о методах работы, информирование о результатах психодиагностического обследования респондентов.

Основной этап работы (собственно формирующий) состоит из двух блоков – личностного и профессионального и направлен на формирование позитивного самовосприятия, развития навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.

Критериями эффективности основного этапа работы стало проявление следующих качеств педагогов:

1. Стрессоустойчивость и навыки саморегуляции;
2. Внутренний локус контроля, интернальность;
3. Синергичное отношение к жизни, самоорганизация;
4. Возможность и способность конструктивной деятельности;
5. Наличие ресурсов самоподдержки, устойчивость;
6. Экзистенциальная уверенность (свобода, вера, ценность).

Заключительный (рефлексивный) этап работы подразумевал анализ результатов двух первых этапов формирующего эксперимента, после чего

результаты были доведены до сведения педагогов, которым были разъяснены основные механизмы стрессоустойчивости. Целью данного этапа стал анализ педагогами собственных изменений и осознанный подход к изменениям.

Реализация системы занятий началась с лекции, целью которой стало информирование педагогов о СЭВ и его характеристиках. Кроме того на этом этапе педагоги были ознакомлены с психодиагностическими результатами, содержанием формирующей работы. По итогам лекции педагоги получили задание написать рефлексивный отчет «Что я чувствую?».

На основном этапе мы использовали рефлексивный семинар и психологический тренинг, основная цель которых формировать и развивать стрессоустойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности педагогов.

Таблица 7 - Тематический план

№	Тема занятия	Цель	Критерии эффективности
Первичный этап			
	Лекция «Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога»	Знакомство педагогов с подходами к определению СЭВ, определение основных признаков и факторов развития	- проявление критичности; - стремление к самопознанию и саморазвитию; - способность к целеполаганию
Основной этап			
	Занятие 1. Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации	Формирование навыка оценки ситуации и осознание собственных эмоций	- возникновение эмоционально-личностного отношения педагогов к предложенной ситуации; - формирование профессионально-педагогической позиции участников; - проявление ценностей гуманистической направленности; - готовность к диалогу и конструктивному разрешению ситуации

Окончание таблицы 7

	Занятие 2. Профессиональное самосознание педагога	Формирование компонентов профессионального самосознания педагога	- появление положительных социальных переживаний; - готовность осуществлять жизненный выбор; - возникновение образа будущего; - уверенность
	Занятие 3. Эмоциональная культура педагога	Знакомство с основными факторами СЭВ; развитие навыков социального взаимодействия	- способность к ответственности; - осмысление ситуации выбора; - стремление к социальному взаимодействию; - уверенность
	Занятие 4. Культура педагогического общения	Знакомство с основными видами слушания; формирование навыков ведения спора, диалога и дискуссии	- готовность к преобразованию; - появление авторского отношения к ситуации; - рефлексивность; - стремление к самоподтверждению
	Занятие 5. Я-высказывание	Формирование и развитие коммуникативной компетентности педагогов	- рефлексивность; - ориентация на диалог; - появление вариативных решений ситуации
	Занятие 6. Способы саморегуляции эмоционального состояния	Знакомство с основными техниками снятия эмоционального напряжения; развитие навыков саморегуляции	- принятие своих чувств; - определение эффективных способов управления эмоциями
	Занятие 7. Способы ситуативной саморегуляции	Знакомство с основными способами саморегуляции в напряженной ситуации	- осознание; - снятие и/или преодоление эмоционального напряжения
	Занятие 8. Техника эмоциональной свободы	Характеристика возможностей медитации; формирование навыков снятия излишнего напряжения	- осознание; - чувствование своего тела; - концентрация внимания; - снятие и/или преодоление эмоционального напряжения
Заключительный этап			
	Занятие 9. Психофизическая тренировка	Создание условия для становления «нового» профессионального восприятия	- стремление к свободе и готовность к принятию решений; - активность; - появление уверенности; - стремление к самореализации
	Занятие 10. Рефлексия	Анализ личностных и профессиональных изменений	-появление индивидуализированного восприятия;

		участников занятий	- склонность к критичности; - готовность к осуществлению выбора; - способность к конструктивному поведению
--	--	--------------------	--

Полное содержание системы занятий представлено в Приложении Б.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После проведения системы занятий, направленных на профилактику синдрома СЭВ, нами была проведена повторная диагностика для оценки ее эффективности. Диагностика осуществлялась в двух группах испытуемых: экспериментальной, куда вошли 6 педагогов, работающих с детьми с ОВЗ и участвующих в профилактических занятиях и контрольной, представленной педагогами, работающими с детьми с ОВЗ и не посещающих занятия по профилактике СЭВ (результаты повторной диагностики представлены в Приложении В).

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко (таблица 8), можно отметить следующее: в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика, т.е. снижение уровня сформированности СЭВ. Так, по всем фазам увеличилось количество испытуемых с несформированной фазой СЭВ. По фазе «Напряжение» уровень несформированности выявлен у 4 педагогов (67%), что выше на 17% по сравнению с данными первичной диагностики; по фазе «Резистенция» - у 1 педагога (17%) зафиксирован уровень несформированности; по фазе «Истощение» симптомы не сформировались у 3 респондентов (50%), тогда как в первичной диагностике таких испытуемых было только 2 (33%).

Таблица 8 – Сопоставительные результаты первичной и повторной диагностики педагогов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания личности» В.В Бойко (чел., %)

Фаза	Уровень	Экспериментальная группа (n=6)		Контрольная группа (n=6)	
		до	после	до	после
Напряжения	Фаза не сформировалась	3 (50)	4 (67)	2 (33)	2 (33)
	Фаза в стадии формирования	3 (50)	2 (33)	4 (67)	4 (67)
	Сформировавшаяся фаза	-	-	-	-
Резистенции	Фаза не сформировалась	-	1 (17)	1 (17)	1 (17)
	Фаза в стадии формирования	4 (67)	3 (50)	5 (83)	5 (83)
	Сформировавшаяся фаза	2 (33)	2 (33)	-	-
Истощения	Фаза не сформировалась	2 (33)	3 (50)	2 (33)	2 (33)
	Фаза в стадии формирования	3 (50)	2 (33)	4 (67)	4 (67)
	Сформировавшаяся фаза	1 (17)	1 (17)	-	-

Подобные изменения стали возможны за счет обретения педагогами навыков саморегуляции и стрессоустойчивости: если до участия в профилактических занятиях педагоги воспринимали любую неожиданную ситуацию как источник стресса и повышенной тревоги, то теперь они способны рационализировать появляющиеся эмоции и выстроить устойчивую, логически обоснованную систему убеждений. Как следствие, уменьшается невротичность и острые реакции на стрессовую ситуацию уже не «застревают» в сознании педагогов. В целом, педагоги стали более устойчивы в своих эмоциональных проявлениях, уверены в себе и своих компетенциях, более доброжелательны в общении.

В контрольной группе никаких изменений не произошло, испытуемые педагоги показали те же результаты, что и в первичной диагностике.

Таблица 9 - Сопоставительные результаты первичной и повторной диагностики выраженности доминирующих симптомов СЭВ у педагогов (чел., %)

Фаза	Симптомы	Экспериментальная группа (n=6)		Контрольная группа (n=6)	
		до	после	до	после
Тревожное напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств	6 (100)	3 (50)	1 (17)	1 (17)
	Неудовлетворенность собой	-	-	-	-
	Загнанность в клетку	-	-	2 (33,3)	2 (33,3)
	Тревога и депрессия	6 (100)	4 (67)	1 (17)	1 (17)
Резистенция	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	6 (100)	4 (67)	4 (67)	3 (50)
	Эмоционально-нравственная дезориентация	2 (33,3)	2 (33,3)	1 (17)	1 (17)
	Расширение сферы экономии эмоций	6 (100)	4 (67)	2 (33,3)	2 (33,3)
	Редукция профессиональных обязанностей	6 (100)	4 (67)	1 (17)	
Истощение	Эмоциональный дефицит	4 (67)	2 (33,3)	-	
	Эмоциональная отстраненность	1 (17)	-	-	
	Личностная отстраненность, или деперсонализация	1 (17)	1 (17)	1 (17)	1 (17)
	Психосоматические и психовегетативные нарушения	2 (33,3)	1 (17)	1 (17)	1 (17)

Результаты повторной диагностики по определению доминирующих симптомов СЭВ (таблица 9) свидетельствуют о понижении уровня их выраженности. Если в первичной диагностике многие симптомы были определяющими для всех 6 педагогов (в частности, «Тревога и депрессия», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей»), то после профилактических занятий данные симптомы утратили свою значимость: «Переживание психотравмирующих обстоятельств» со 100% до 50%, «Тревога и депрессия», «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей» со 100% до 67%, «Эмоциональный дефицит» с 67% до 33,3%.

Данные на рисунке 3 показывают снижение уровня ригидности и повышение гибкости поведения педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. Высокий и очень высокий уровень ригидности не выявлен, по остальным шкалам произошло понижение показателей. Испытуемые начали отходить от шаблонного, стереотипного восприятия ситуации и стали допускать вариативность решения какой-либо задачи. Изменения ситуации, отношения к ней, ее результаты теперь не воспринимаются педагогами как непостоянство и нестабильность, но свидетельствуют о готовности принятия нового. Например, если раньше замечание администрации или просьба родителей обучающихся воспринималась как попытка «подорвать авторитет» и подвергнуть сомнению компетентность педагога, то теперь педагоги способны выслушать мнение другого человека и рационально проанализировать его.

Изменения произошли по шкалам «Сензитивная ригидность», «Установочная ригидность» и «Ригидность как состояние», что проявляется в готовности принятия нововведений, понимании необходимости изменения себя, своих притязаний, системы ценностей и т.д. Это проявляется не только в стремлении получать объективную информацию о качествах своего характера, но и в стремлении к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации.

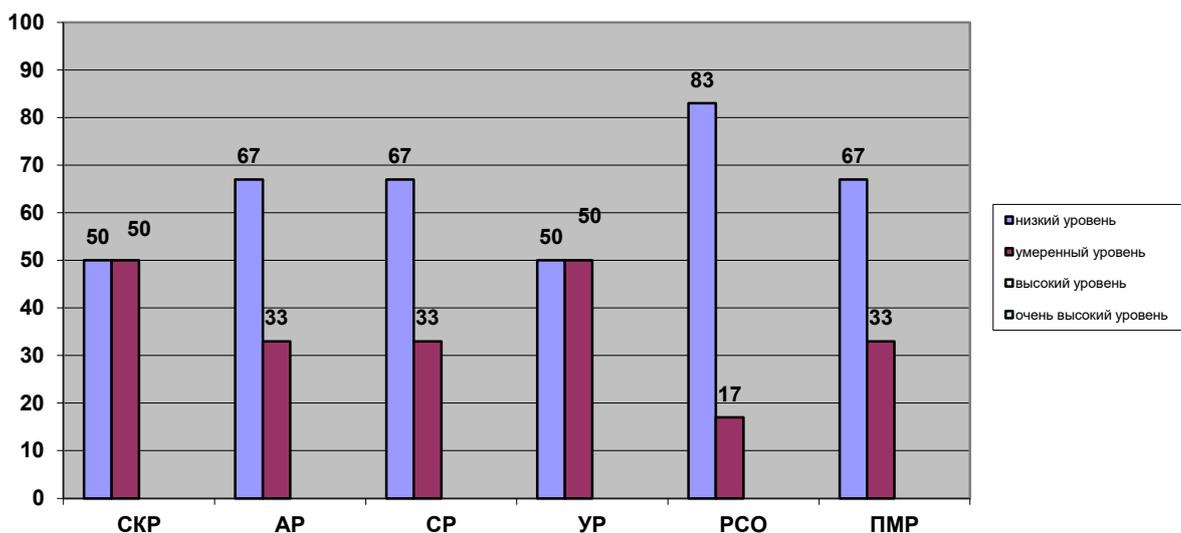


Рисунок 3 - Результаты повторной диагностики по методике «Томский опросник ригидности Г.В. Залевского» у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

На рисунке 4 представлены результаты контрольной группы, куда вошли педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ, по методике «Томский опросник ригидности Г.В. Залевского», можем отметить, что количественных изменений в данной группе не произошло.

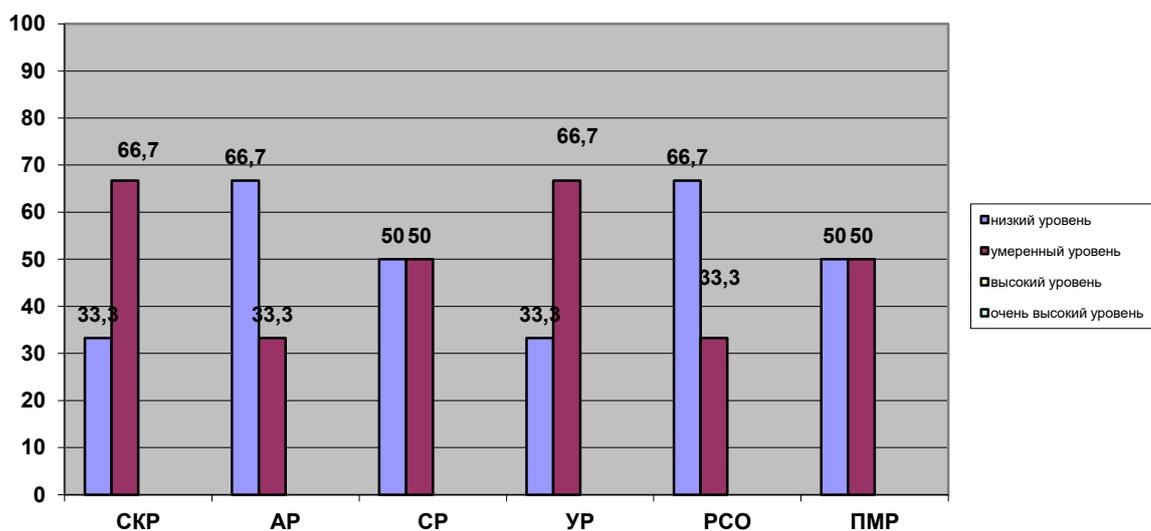


Рисунок 4 - Результаты повторной диагностики по методике «Томский опросник ригидности Г.В. Залевского» у педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ

В данной группе испытуемых преобладает умеренный и низкий уровни ригидности, что позволяет испытуемым быть открытыми к социальному взаимодействию, коммуникативно ориентированными на учащегося.

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностик по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной (таблица 10), можно отметить повышение уровня качества жизни по оценке педагогов. При том, что в ходе занятий мы специально не отработывали субъективное восприятия экзистенциальных ценностей и не затрагивали вопросы переживания психологического благополучия, респонденты экспериментальной группы в ходе рассуждений и саморефлексии приходили к ощущениям удовлетворенности и полноты жизни.

Таблица 10 – Сопоставительные результаты первичной и повторной диагностики педагогов по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной (чел., %)

Шкала	Уровень	Экспериментальная группа (n=6)		Контрольная группа (n=6)	
		до	после	до	после
Интерес к жизни	Низкий	4 (67)	2 (33,3)	2 (33,3)	2 (33,3)
	Средний	2 (33)	2 (33,3)	2 (33,3)	2 (33,3)
	Высокий	-	2 (33,3)	2 (33,3)	2 (33,3)
Последовательность в достижении целей	Низкий	3 (50)	1 (17)	1 (17)	1 (17)
	Средний	2 (33)	4 (67)	3 (50)	3 (50)
	Высокий	1 (17)	1 (17)	2 (33)	2 (33)
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Низкий	2 (33)	2 (33)	2 (33,3)	2 (33,3)
	Средний	4 (67)	2 (33)	2 (33,3)	2 (33,3)
	Высокий	-	2 (33)	2 (33,3)	2 (33,3)
Положительная оценка себя и собственных поступков	Низкий	4 (67)	2 (33)	1 (17)	1 (17)
	Средний	1 (17)	3 (50)	4 (67)	4 (67)
	Высокий	1 (17)	1 (17)	1 (17)	1 (17)
Общий фон настроения	Низкий	3 (50)	1 (17)	1 (17)	1 (17)
	Средний	3 (50)	4 (67)	3 (50)	3 (50)
	Высокий	-	1 (17)	2 (33)	2 (33)
Общий индекс жизненной удовлетворенности	Низкий	6 (100)	2 (33)	5 (83)	5 (83)
	Средний	-	4 (67)	1 (17)	1 (17)
	Высокий	-	-	-	-

Результаты, представленные в таблице 10, свидетельствуют, что у 2 педагогов экспериментальной группы (33%) появился интерес к жизни, вера в свои силы и готовность достигать поставленные цели. Респонденты стали с большим оптимизмом воспринимать окружающую действительность, особенность профессиональное пространство; избавились от комплекса профессиональной несостоятельности и стали ориентироваться на преодоление неудач. В итоге общий индекс жизненной удовлетворенности повысился в два раза и достиг 67% по сравнению с 0% в первичной диагностике.

В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

Подводя итоги экспериментального исследования, отметим: в экспериментальной группе педагогов, работающих с детьми с ОВЗ, в количестве 6 человек произошли изменения в сторону уменьшения уровня СЭВ и выраженности его симптомов. Данные респонденты избавились от чувства безысходности, научились адекватно оценивать рабочие ситуации, стали позитивно воспринимать участников образовательного процесса. При том, что в группе остался 1 педагог с высоким уровнем СЭВ, которому было рекомендовано обратиться за медицинской помощью, общие результаты повторной диагностики показали эффективность реализованной системы занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический обзор и анализ научной литературы по теме СЭВ позволил выделить подходы к определению данного феномена и охарактеризовать особенности его проявления у педагогов. Исследователи многократно отмечали сложность и многоаспектность СЭВ, однако все сходятся во мнении, что СЭВ – это определенное состояние личности специалиста (представителя профессии), появляющееся в результате длительного эмоционального напряжения и стресса и проявляющееся в негативных переживаниях, дезадаптации, раздражительности, утрате мотивации и снижении общего качества жизни.

Профессиональная педагогическая деятельность относится к разряду «помогающих» и предполагает активное взаимодействие и эмоциональную вовлеченность в социальные отношения с участниками образовательного процесса. Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ, оказываются в группе риска, поскольку испытывают высокую моральную ответственность, усталость, высокие рабочие нагрузки и практически ненормированный рабочий день.

Экспериментальное исследование проводилось на базе КГБОУ «Лесосибирская школа» и МБОУ «Основная общеобразовательная школа №5 г. Лесосибирска». В исследовании приняли участие 30 педагогов в возрасте от 33 до 58 лет. Были использованы: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (автор – В.В. Бойко), методика «Томский опросник ригидности (ТОР) Г.В. Залевского», методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной.

Результаты первичной диагностики показали, что низкий уровень по СЭВ выявлен по фазам «Напряжение» и «Истощение» у 6 (40%) педагогов, работающих с детьми с ОВЗ. Средний уровень, т.е. СЭВ в стадии формирования, по фазе «Напряжение» у 8 (53,3%) педагогов, по фазе «Резистенция» у 5 (33,3%) и по фазе «Истощение» у 6 (40%) испытуемых. Высокий уровень сформированности СЭВ зафиксирован по всем фазам: по

фазе «Напряжение» у 1 (6,7%) педагогов, по фазе «Резистенция» у 10 (66,7%) и по фазе «Истощение» у 3 (20%) испытуемых.

В группе педагогов, не работающих с детьми с ОВЗ, у большей части испытуемых выявлен низкий уровень сформированности СЭВ: по фазе «Напряжение» у 9 (60%) педагогов, по фазе «Резистенция» у 7 (46,65%) и по фазе «Истощение» у 13 (86,7%) испытуемых. Только у 1 (6,7%) педагога данной группы зафиксирован высокий уровень по фазе «Резистенция».

Данные показатели свидетельствуют о необходимости создания и реализации системы занятий, направленных на профилактику СЭВ.

После проведения профилактических мероприятий нами была проведена повторная диагностика, результаты которой позволяют говорить о положительной динамике в выраженности симптомов и проявлений СЭВ, что подтверждает эффективность реализованной системы занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Батракова, С. Н. Проблема самосознания учителя как «человека культуры» / С. Н. Батракова // Мир психологии. – 2019. – № 2. – С.148-158.
2. Боева, А. В. Основные теоретические подходы к синдрому эмоционального выгорания у врачей / А. В. Боева, У. С. Москвитина // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 73. – С. 9-14.
3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 350 с.
4. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в деятельности профессионала / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 187 с.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций : [монография] / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2018. – 473 с. – ISBN 978-5-288-06079-3.
6. Борисова, М. В. Психологические детерминанты синдрома выгорания у педагогов / М. В. Борисова ; под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллективная монография. – Курск : Курский государственный университет, 2018. – С. 130-139. – ISBN 978-5-88313-641-1.
7. Водопьянова, Н. Е. От выгорания к обновлению : опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Национальный психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 126-130.
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Изд. 2-е. – Санкт - Петербург : Питер, 2008. – 180 с. – ISBN 978-5-91180-891-4.
9. Водопьянова, Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий) : специальность 19.00.03 «Психология труда,

инженерная психология, эргономика» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Водопьянова Наталия Евгеньевна ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург, 2014. – 49 с.

10. Водопьянова, Н. Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова ; под ред. Г. С. Никифоровой, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 322 с. – ISBN 5-9268-0161-3.

11. Воробьева, М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Воробьева Марина Анатольевна ; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2008. – 231 с.

12. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. - Санкт-Петербург, 2007. – С. 143-156. – URL: https://www.phantastike.com/common/psychology/self_identity/html/ (дата обращения: 16.11.2021).

13. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина ; под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – Санкт – Петербург : Питер, 2019. – 218 с. – ISBN 6-9218-0153-8.

14. Демина, Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. - Барнаул : Изд-во Алтайского ун-та, 2015. – 132 с. – ISBN 5-7904-0451-0.

15. Долгополова, А. В. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов / А. В. Долгополова, А. М. Манухина // Вестник Самарского государственного технического университета. – 2020. – № 10. – С. 75-86.

16. Залевский, Г. В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науке, норме и патологии) / Г. В. Залевский. – Москва ; Томск : Томский государственный университет, 2004. – 460 с. – ISBN 5-94621-92-0.

17. Зражевская, И. А. Эволюция представлений о синдроме эмоционального выгорания / И. А. Зражевская, К. В. Быков, Э. О. Топка, В. Н. Пешкин, Р. Н. Исаев, А. М. Орлов // Психиатрия. – 2020. – № 18. – С. 127-140.

18. Кмить, К. В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом / К. В. Кмить, Ю. В. Попов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2013. – № 3. – С. 3-10.

19. Ковальчук, В. И. Особенности проявления выгорания личности в процессе профессиональной деятельности / В. И. Ковальчук // Психология. – 2016. – № 1. – С. 46-50.

20. Козлова, К. В. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов / К. В. Козлова, О. И. Муравьева, Г. С. Корытова // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. – № 1. – С. 18-27.

21. Колтунович, Т. А. Профессиональное выгорание в исторической ретроспективе: описательный период осмысления феномена / Т. А. Колтунович // Новый университет. Серия «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». - Йошкар-Ола : Коллоквиум, 2012. – № 11. – С. 46-50.

22. Комаревцева, И. В. Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Комаревцева Ирина Валентиновна ; Ставропольский государственный педагогический институт. – Ростов – на – Дону, 2014. – 25 с.

23. Костин, Е. Ю. Исследование эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми со сложной структурой дефекта / Е. Ю. Костин // Мир науки, культуры и образования. – 2013. – № 6. – С. 134-136.

24. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания / Е. В. Котова. – Красноярск, 2013. – 76 с. – ISBN 978-5-85981-557-9.

25. Кузьмина, Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – Москва : Высшая школа, 1990. – 119 с. – ISBN 5-06-002117-3.

26. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 182 с. – URL: <https://refdb.ru/look/2421648-pall.html> (дата обращения: 21.12.2021).

27. Ленгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретические исследования / А. Ленгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.

28. Лукьянов, В. В. Выгорание и профессионализация / В. В. Лукьянов. – Курск, 2013. – 440 с. – ISBN978-5-88313-801-9.

29. Мальцева, Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы : специальности 19.00.03 «Психология развития, акмеология», 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Мальцева Наталья Владимировна ; Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева. – Казань, 2005. – 24 с.

30. Марийчук, Е. О. Социально-психологические факторы профессионального выгорания молодых специалистов педагогических профессии / Е. О. Марийчук // Психологическая наука и образование. – 2016. – Т. 8, № 1. – С. 1-10.

31. Маслач, К. Выгорание : многомерная перспектива / К. Маслач. – Москва : Издательство Института психотерапии, – 2014. – 147 с. – URL:

<https://mybook.ru/author/sergej-udovik/emocionalnoe-vygoranie-v-professionalnoj-deyatelnosti/read/?page=2> (дата обращения: 07.10.2021).

32. Маслач, К. Диагностика профессионального выгорания / К. Маслач, С. Джексон. – 2001. – URL: https://psylab.info/Опросник_выгорания_Маслач (дата обращения: 21.11.2021).

33. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). – 2019. – URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения: 11.10.2021).

34. Москалева, Т. В. Синдром эмоционального выгорания / Т. В. Москалева // Вестник МИТУ – МАСИ. – 2018. – № 4. – С. 63-68.

35. Николаева, Е. И. О психологических особенностях педагогов, работающих в обычных и коррекционных классах общеобразовательных школ / Е. И. Николаева, Э. Б. Дунаевская // Вестник практической психологии образования. – 2015. – Т. 12, № 1. – С. 15-22.

36. Носатовский, И. А. Клинический подход к проблеме «синдрома эмоционального выгорания» / И. А. Носатовский, Т. А. Рогачева, С. Н. Утенкова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2017. – Т. 27, № 4. – С. 89-92.

37. Орел, В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1. – С. 90-101.

38. Петрова, Ю. А. Проблема профессионального выгорания и пути её решения / Ю. А. Петрова. – Бирск : Башкирский государственный университет, 2015. – 65 с. – URL: https://thelib.ru/books/petrova_yuliya/professionalnoe_vygoranie_menedzherov-read-2.html (дата обращения: 05.10.2021).

39. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту : учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – Санкт - Петербург, 2001. – 124 с. – ISBN: 5-9268-0161-3.

40. 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.

41. Ракицкая, А. В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований / А. В. Ракицкая // Технологии информатизации и управления. – Минск, 2011. – С. 430-434. – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/97946> (дата обращения: 9.11.2021).

42. Российская энциклопедия социальной работы / под общ. ред. Е. И. Холостовой. – Москва, 2016. – 1030 с. – URL: <https://soc-education.ru/wp-content/uploads/2017/07/RESR-2016.pdf> (дата обращения: 01.10.2021).

43. Рукавишников, А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов : специальность 19.00.03 «Психология развития, акмеология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Рукавишников Алексей Александрович ; Ярославский государственный университет. – Ярославль, 2001. – 23 с.

44. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина // Элитариум. – 2017. – № 3. – URL: http://www.elitarium.ru/sindrom_professionalnogo_vygoraniija.html (дата обращения: 13.11.2021).

45. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с. – ISBN 5-89939-062-X.

46. Синдром эмоционального выгорания : Энциклопедический словарь. – Москва : Когито-Центр, 2011. – URL: https://communication_psychology.academic.ru/903/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.

47. Трущенко, М. Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы / М.Н. Трущенко // Психология : традиции и инновации : материалы междунар. науч. конф. – Уфа : Лето, 2012. – С. 1-8.

48. Федорова, К. А. Влияние социально-психологической технологии на синдром выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья: практический опыт / К. А. Федорова // Вестник науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 81-84.

49. Фокина, Т. Ю. Личностно-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов / Т. Ю. Фокина. – Москва, 2009. – 187 с. – ISBN 7-01526-357-5.

50. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 35-40.

51. Фрейденбергер, Х. Дж. Выгорание персонала / Х. Дж. Фрейденбергер // Журнал социальных проблем. – 1974. – № 30. – С. 159-166.

52. Харланова, Ю. В. Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика / Ю. В. Харланова. – Москва, 2018. – 186 с. – URL: https://psyjournals.ru/bezopasnost_obrazovania/issue/kharlanova_full.shtml (дата обращения: 10.10.2021).

53. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В. Я. Мачнев. – Самара : Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с. – ISBN 978-5-7883-1425-9.

54. Шевцова, Т. С. Синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья / Т. С. Шевцова, Н. Н. Коровушкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 7. – С. 477-482.

55. Штумф, В. О. Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов / В. О. Штумф. – Красноярск : Красноярский государственный

педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2014. – 104 с. – ISBN 602-149880-13.

56. Юдчиц, Ю. А. К проблеме профессиональной деформации / Ю. А. Юдчиц // Журнал практического психолога. – 2018. – № 7. – С. 34-42.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики педагогов

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

№	Шкалы и симптомы					
	напряжение 1-2-3-4	итого по шкале	резистенция 1-2-3-4	итого по шкале	истощение 1-2-3-4	итого по шкале
Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ						
1	20-15-2-16	53 ф	15-12-28-30	85 с	20-8-13-15	56 ф
2	18-8-0-13	39 ф	22-0-13-5	40 ф	9-3-2-15	29 н
3	30-8-2-18	58 ф	8-12-3-25	48 ф	20-0-8-3	31 н
4	2-0-1-3	6 н	14-14-22-20	70 с	5-10-0-8	23 н
5	4-11-6-5	26 н	18-19-5-5	47 ф	12-13-3-2	30 н
6	19-11-0-8	38 ф	18-20-13-23	74 с	14-8-15-13	50 ф
7	9-0-5-7	21 н	14-15-25-30	84 с	7-6-5-6	24 н
8	17-0-0-0	17 н	25-12-23-25	85 с	12-13-13-10	48 ф
9	10-0-2-2	14 н	15-25-30-19	89 с	22-17-18-7	64 с
10	20-15-2-16	53 ф	15-12-28-30	85 с	20-8-13-15	56 ф
11	22-10-12-28	72 с	12-15-28-20	75 с	13-15-13-20	61 с
12	22-10-0-20	52 ф	20-10-23-27	80 с	22-8-15-18	63 с
13	17-7-8-23	55 ф	20-4-23-16	63 с	18-8-5-18	49 ф
14	14-8-0-15	37 ф	0-2-16-25	43 ф	12-0-8-7	27 н
15	14-0-2-10	26 н	19-19-3-17	58 ф	10-6-10-20	46 ф
Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ						
1	5-0-0-7	12 н	17-2-5-10	34 н	3-10-5-6	24 н
2	2-0-0-2	4 н	0-0-40-7	47 ф	0-5-0-0	5 н
3	14-11-2-7	34 н	20-9-3-10	42 ф	3-8-0-3	12 н
4	15-8-2-20	45 ф	14-7-28-10	59 ф	5-3-5-8	18 н
5	7-8-0-8	23 н	27-7-13-5	52 ф	12-8-8-9	37 ф
6	22-8-11-11	52 ф	25-12-48-25	110 с	5-2-10-7	24 н
7	8-0-15-15	38 ф	11-11-24-5	51 ф	9-0-11-12	32 н

Окончание таблицы А.1

8	4-3-0-13	20 н	3-4-0-11	18 н	5-9-11-6	31 н
9	14-11- 20 -3	48 ф	4-2-3-6	15 н	3-9-0-15	27 н
10	3-0-0-6	9 н	0	0 н	0-4-2-5	11 н
11	2-5-3-4	14 н	7-5-9-5	26 н	2-0-3-5	10 н
12	11-13- 18 -9	51 ф	13- 21 -15-11	60 ф	7-15- 19 -3	44 ф
13	7-0-1-11	19 н	0-2-7-1	10 н	2-8-0-7	17 н
14	13-9-15-10	47 ф	7-6-3-13	29 н	11-0-5- 17	33 н
15	9-11-0-10	30 н	8-12-15-10	45 ф	4-11-8-5	28 н

Условные обозначения:

Н – фаза не сформировалась

Ф – фаза в стадии формирования

С – сформировавшаяся фаза

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Томский опросник ригидности» (автор – Г.В. Залевский)

№	Шкалы					
	СКР	АР	СР	УР	РСО	ПМР
Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ						
1	195 о	38 в	44 в	42 в	21 о	40 у
2	129 в	21 у	41 в	21 у	15 в	31 у
3	120 у	15 н	21 у	20 у	17 в	47 в
4	172 в	30 у	29 у	37 в	19 о	57 в
5	120 у	22 у	22 у	24 у	11 у	41 в
6	100 у	40 в	21 у	15 н	0 н	24 у
7	124 у	37 в	21 у	36 в	14 в	16 у
8	62 н	3 н	39 в	18 у	2 н	0 н
9	121 у	39 в	18 н	14 н	13 в	37 у
10	115 у	5 н	38 у	19 у	14 в	39 у
11	121 у	19 у	17 н	36 в	14 в	35 у
12	118 у	19 у	22 у	36 в	16 в	25 у
13	124 у	21 у	39 в	36 в	13 в	15 н
14	202 о	60 о	60 о	33 в	28 о	21 у
15	124 у	16 н	59 о	20 у	14 в	15 н

Окончание таблицы А.2

Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ						
1	106 у	11 н	25 у	43 у	8 у	19 н
2	155 в	35 у	34 у	41 в	6 н	39 у
3	77 у	10 н	20 у	29 у	1 н	17 н
4	141 в	25 у	23 у	43 в	10 у	40 у
5	112 у	15 н	30 у	23 у	5 н	39 у
6	92 у	19 у	10 н	19 у	5 н	39 у
7	51 н	3 н	9 н	22 у	1 н	16 н
8	66 у	9 н	5 н	29 у	5 н	19 н
9	60 н	33 н	1 н	19 у	4 н	3 н
10	39 н	15 н	9 н	9 н	3 н	3 н
11	120 у	35 у	21 у	41 в	5 н	18 н
12	42 н	11 н	2 н	11 н	3 н	15 н
13	121 у	31 у	26 у	23 у	1 н	40 у
14	105 у	25 у	35 у	21 у	4 н	20 н
15	67 у	15 н	12 н	16 н	5 н	19 н

Условные обозначения:

Н – низкий уровень

У – умеренный уровень

В – высокий уровень

О – очень высокий уровень

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики педагогов по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор - Н.В. Панина)

№	Шкалы					
	1	2	3	4	5	6
Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ						
1	2 н	0 н	4 с	3 н	2 н	11 н
2	0 н	3 н	1 н	5 с	1 н	10 н
3	3 н	2 н	0 н	6 в	0 н	11 н
4	4 с	2 н	2 н	4 с	2 н	14 н
5	3 н	3 н	2 н	0 н	3 н	11 н
6	5 с	1 н	4 с	4 с	2 н	16 н
7	5 с	5 с	4 с	0 н	5 с	19 н
8	3 н	5 с	5 с	4 с	5 с	22 н

Окончание таблицы А.3

9	6 в	4 с	0 н	5 с	5 с	20 н
10	7 в	5 с	0 н	4 с	6 в	22 н
11	3 н	7 в	5 с	5 с	6 в	26 с
12	5 с	5 с	7 в	6 в	7 в	30 с
13	4 с	0 н	7 в	6 в	5 с	22 н
14	0 н	3 н	5 с	7 в	6 в	21 н
15	6 в	7 в	6 в	0 н	7 в	26 с
Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ						
1	7 в	7 в	6 в	5 с	6 в	31 в
2	6 в	7 в	7 в	6 в	6 в	32 в
3	7 в	6 в	5 с	6 в	7 в	31 в
4	6 в	6 в	8 в	2 н	6 в	28 с
5	5 с	0 н	6 в	6 в	4 с	21 н
6	4 с	4 с	3 н	2 н	4 с	17 н
7	6 в	8 в	5 с	1 н	1 н	21 н
8	7 в	7 в	6 в	2 н	6 в	28 с
9	5 с	6 в	2 н	0 н	7 в	20 н
10	3 н	5 с	2 н	0 н	4 с	14 н
11	2 н	5 с	5 с	4 с	6 в	23 н
12	7 в	6 в	6 в	6 в	5 с	30 с
13	7 в	5 с	5 с	4 с	2 н	23 н
14	6 в	0 н	8 в	5 с	4 с	23 н
15	5 с	7 в	7 в	6 в	4 с	29 с

Условные обозначения:

Шкала 1 - Интерес к жизни

Шкала 2 - Последовательность в достижении целей

Шкала 3 - Согласованность между поставленными и достигнутыми целями

Шкала 4 - Положительная оценка себя и собственных поступков

Шкала 5 - Общий фон настроения

Шкала 6 - Индекс общей жизненной удовлетворённости

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

Система занятий, направленная на профилактику СЭВ у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ

Занятие 1. Культура педагогического общения.

Цель: знакомство с основными видами слушания; формировать навыки ведения спора, диалога и дискуссии.

Упражнение «Алфавит»

Цель: настрой на коммуникацию, установка комфортных взаимоотношений.

Продолжительность: до 10 мин.

Психолог предлагает участникам сесть на заранее расставленные полукругом стулья, при этом необходимо выбрать «свой» стул с учетом алфавитного порядка своего имени. Психолог самостоятельно определяет место, с которого начнется отсчет. Начиная с этого места (стула), участникам нужно расположиться по часовой стрелке. В процессе всем участникам разрешено разговаривать, задавать уточняющие вопросы, всячески взаимодействовать для качественного выполнения поставленной задачи. Начали!

(При желании задание можно усложнить и повторить распределение с учетом начальной буквы отчества, фамилии).

Упражнение «Алексей, апельсин, Амстердам»

Цель: освоение активного стиля общения и способствование созданию в группе отношений партнерства.

Продолжительность: около 10 мин.

Каждый из участников в произвольном порядке презентует себя:

1. называет свое имя;
2. называет свое любимое (или, наоборот, нелюбимое) блюдо;
3. название населенного пункта, в котором родился.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: формирование навыка активного слушания.

Продолжительность: до 25 мин.

Участники находятся в коридоре, заходя в аудиторию только по команде психолога. Предварительно каждому участнику разъясняются правила поведения: «Представьте себе, что в телефонном разговоре с директором школы Вы получили информацию и распоряжение ее передать коллеге. Директор переживает, что Вы можете что-то напутать, поэтому несколько раз повторил, что важно максимально точно передать его сообщение».

Текст сообщения: «Только что я разговаривала с Ольгой Николаевной. Она сказала, что немного задерживается в управлении образования, потому что решает вопрос о приобретении для школы современного мультимедийного оборудования. Директор планирует успеть к началу нашего совещания, т.е. к 14.00. Но, на всякий случай, предупредил, что в случае его опоздания, нужно сказать завучу о замене расписания для младших классов на четверг и пятницу».

Когда все участники выступают в роли «испорченного телефона» необходимо обсудить впечатления, возникшие трудности, а также причины искажения информации.

Упражнение «Эхо»

Цель: отработка умения эмпатического слушания.

Продолжительность: до 30 мин.

Психолог информирует участников о правилах игры. Всем участникам необходимо «включиться» в коммуникативное взаимодействие. Главное условие: придерживаться единого стиля, содержания, эмоционального настроения предыдущего участника. Потом первый участник оценивает степень совпадения и идентичности сообщения, а также

выделяет детали, не принятые во внимание коммуникатором. Далее выступает следующий участник.

Упражнение «Проективное письмо»

Цель: формирование навыка структурировать свои эмоции и переживания.

Продолжительность: до 30 мин.

Необходимо выбрать участника, который станет адресатом будущего письма. В течение 15 минут все присутствующие пишут текст письма. Важно: письмо должно максимально отражать актуальное состояние автора (эмоции, значимые переживания, появившиеся страхи и др.), вызванное общением с адресатом. В конце занятия тексты писем без подписи передаются адресату.

Занятие 2. Профессиональное самосознание педагога.

Цель: формирование компонентов профессионального самосознания педагога.

Упражнение «Кто я?»

Цель: формирование умения самовосприятия и самопринятия.

Продолжительность: до 20 мин.

Участникам предлагается составить свою характеристику, отвечая на вопрос «Кто я?». Можно использовать как отдельные слова, так и словосочетания, отражающие особенности личности, отличительные признаки, характеризующие индивидуальный жизненный стиль автора. Условие: каждый ответ должен начинаться с местоимения «Я — ...». После выполнения задания все участники зачитывают свою характеристику и анализируют свои эмоциональные состояния, появившиеся в процессе.

Упражнение «Я..., но я не...»

Цель: проверка готовности к самораскрытию, самоанализу и самопрезентации; преодоление барьеров коммуникации; работа над осознанием иррациональных убеждений, разрушением стереотипных установок.

Продолжительность: 20 – 25 мин.

Участникам предлагается самостоятельно записать как можно больше высказываний о себе, построенных по принципу:

Я женщина, но я не люблю украшений.

Я пришел учиться новому, но я не глуп.

Я педагог, но я не строгий.

Я блондинка, но я не наивна.

Я инвалид, но я не нуждаюсь в жалости.

В завершении ведущий может обсудить мысли и чувства участников по поводу собственных высказываний и того, что они услышали от других.

Что подтолкнуло их к выбору именно таких формулировок?

С кем они ведут очный или заочный спор?

Насколько знакомы им подобная ситуация по жизни?

Упражнение «Испорченный видеомаягнитофон»

Цель: развитие навыка невербального взаимодействия.

Продолжительность: до 25 мин

Участники рассаживаются по кругу. Психолог объясняет правила упражнения: «Обратите внимание на свое состояние, эмоции, которые вы испытываете в данный момент. Вам нужно поделиться своими переживаниями с другим участником и это вопрос жизни и смерти. Представьте, что ваша (или чужая) жизнь зависит от точности воспроизводимой информации. Сложность в том, что вы, как и все остальные участники, лишены дара речи и зрения, поэтому общаться можно только невербально». Участники по цепочке начинают

передавать свое представление о полученном состоянии предыдущего человека. Свое состояние передает один участник следующему по кругу. Первый этап упражнения заканчивается, когда все смогли поделиться своими ощущениями. Потом все участники делятся впечатлениями о процессе передаче и точности воспроизведения сообщения. Последующие этапы могут усложняться и обязать участников передавать комплекс переживаний, ограничивая их в средствах (разрешить пользоваться только одной рукой, запретить прикасаться руками, определить дистанцию в процессе общения и т.д.).

Упражнение «Моя сила в ...»

Цель: формирование и развитие ценностного самоотношения.

Продолжительность: 15-20 мин

Содержание упражнения напоминает всем известный «Снежный ком», но с некоторыми изменениями. Психолог дает инструкцию: «Посмотрите друг на друга, затем обратите свой взгляд на себя, свой внутренний мир, посмотрите на себя как бы со стороны. Кого вы видите? Какой это человек? Какими преимуществами он обладает?» Далее все участники по очереди перечисляют свои главные преимущества, которыми они дорожат и которые помогают в реальной жизни. Задание можно усложнить и, кроме указания своих достоинств, можно повторить сильные стороны предыдущих участников.

Занятие 3. Эмоциональная культура педагога.

Цель: знакомство с основными факторами СЭВ; развивать навыки социального взаимодействия.

Упражнение «Психологический автопортрет»

Цель: формирование и развитие рефлексивных умений; развитие навыков самодиагностики.

Продолжительность: до 45 мин

Психолог инструктирует участников: «Представьте себя великим гениальным живописцем... Вы написали много картин по заказу других людей, но никогда не писали себя и стали переживать, что не останется ни одного вашего изображения для потомков... Итак, вы решили написать свой автопортрет... Каким он будет? Кого вы изобразите: мудреца, гения, старика или главу семейства, счастливого отца и деда? Какие черты своего характера и таланта вы хотите сохранить для истории? Для кого ваш автопортрет станет ценностью? Кто чаще всего будет на него смотреть? Подумайте и определите из чего складывается ваша неповторимость. Опишите свой автопортрет, какой он, какой вы, в каких цветах, в каком образе».

В ходе создания автопортрета ответьте на вопросы:

1. Что во мне самого ценного? За что меня можно (или нужно) уважать?

- а) моим ученикам
- б) в профессиональном сообществе
- в) чиновникам и правителям

Возможные варианты ответов:

- Я талантлив;
- У меня всегда хорошее отношение;
- Я никого не критикую;
- Я выполняю работу в срок;
- Я никому не создаю проблем;
- У меня хорошая репутация;
- Я добр и заботлив;
- Я богат и щедр.

2. Что во мне не нравится окружающим? За что меня можно осуждать?

- а) моим ученикам

б) в профессиональном сообществе

в) чиновникам и правителям

Возможные варианты ответов:

- Я честно говорю свое мнение;
- Я не даю деньги в долг;
- Я не люблю людей;
- Я дорого беру за свою работу.

Когда все автопортреты готовы, участники зачитывают свои сочинения, обсуждают.

При наличии свободного времени все участники получают дополнительное задание: перечень вопросов для глубинной рефлексии.

Рекомендуемые вопросы:

1. Могу ли я назвать себя сложившимся человеком? Есть ли у меня потребность и вижу ли я какие-либо перспективы для собственного развития?
2. Насколько мне присуща уверенность?
3. Насколько я толерантен? Могу ли адекватно принимать оценку себя окружающими?
4. Может ли быть полезной оценка других для моего развития? Готов ли я слушать мнения других, если это принесет мне какое-либо благо?
5. Способен ли я говорить о своих трудностях? Готов ли я подвергать обсуждению свои проблемы?
6. Известно ли мне, как меня воспринимают и оценивают другие люди? Могу ли я поставить себя на их место?
7. Допускаю ли я дружеские отношения с коллегами и учениками? Или это категорически невозможно?

Игра «Опасности волшебного леса»

Цель: формирование навыков преодоления страхов, связанных с социальным взаимодействием.

Продолжительность: до 45 мин.

Для игры необходимо игровое поле (лист ватмана), карточки с заданиями, фишки и кубик. Бросая кубик, участник определяет количество шагов и выполняет задания гномиков – жителей леса. Выигрывает тот, кто первым дойдет до финиша. Главная ценность этой игры – проявление разнообразных эмоций, их понимание и принятие. В результате игроки снижают уровень психоэмоционального напряжения и осознают, что эмоции это нормальная реакция на ситуацию.

Варианты заданий:

Обращаясь к любому игроку, продолжи предложение: «ты молодец, потому что...»

Улыбнись так, как ты это делаешь, когда даришь подарки.

Смешным голосом скажи: «Ты похож на ворону» (обращаясь к любому игроку)

Попробуй развеселить любого игрока, повторяя на разные лады «гурей-мурей»

Покажи соседу язык и скорчи рожицу

Крикни: «Не хочу и не буду»

Сверни язык трубочкой и поддержи 10 секунд.

Покажи, как можно бояться волка.

Застынь от страха на 15 секунд

Поругай соседа, используя названия овощей в течение 20 секунд

Занятие 4. Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации.

Цель: формирование навыков оценки ситуации и осознание собственных эмоций.

Упражнение «Черное и белое»

Цель: формирование конфликтологических компетенций, используя различные способы преодоления конфликта.

Продолжительность: 80 минут.

В начале занятия психолог предлагает тему для обсуждения. Выбор темы обычно происходит по следующим параметрам: актуальная профессиональная тема, обсуждаемая на педагогических порталах, в чатах и сообществе профессионалов; на примере ситуации, происшедшей в конкретном образовательном учреждении и вызвавшей активное обсуждение; исходя из тем, обсуждаемых на предыдущих занятиях и значимых для участников.

Варианты тем для обсуждения:

1. Уволить нельзя оставить.
2. Почему дети такие злые?
3. Я так хотела (мечтала) быть нужной...
4. Моя работа никому не нужна.

Психолог озвучивает тему обсуждения и предлагает всем участникам, исходя из их личных убеждений и профессиональных принципов, выбрать одну из позиций: «черное» или «белое». Позиция «черное» предполагает критику и негативную оценку предлагаемой темы, стремление найти виновного в ситуации и призвать его к ответственности. Позиция «белое» основана на оптимистическом взгляде на ситуацию, попытку объяснить, понять, оправдать происходящее.

Участники, выбрав свою позицию, расходятся в противоположные стороны аудитории, обсуждают свое отношение внутри своей микрогруппы. Далее каждая микрогруппа выступает перед всеми участниками и старается максимально детально выразить свое мнение. После выступления микрогрупп психолог резюмирует суть каждого сообщения, не оценивая и никак не выражая свою позицию. Психолог может задать участникам уточняющие вопросы (желательно провокативного характера). Важно: нужно формулировать вопросы таким образом, чтобы они практически дословно повторяли выступление участников, но придать вопросам совершенно другую эмоциональную окраску либо изменить порядок слов, меняющий смысл сообщения.

Психолог обращается к участникам и спрашивает: «Возможно, в процессе обсуждения кто-то из вас по-другому оценивает ситуацию и уже не так категоричен / оптимистичен как прежде. Сейчас вы можете перейти в другую микрогруппу с другой позицией, если чувствуете, что ее аргументы более убедительны». При появлении желающих изменить свою позицию идет обсуждение их аргументов.

При наличии времени и готовности участников разобрать заданную тему можно повторить еще несколько раундов обсуждения. Дальнейшее развитие сценария упражнения можно менять в зависимости от поставленных задач, компетенций психолога, ведущего занятия.

Завершающим этапом станет рефлексивный анализ с использованием следующих вопросов: Какие эмоции у вас появились, когда увидели тему обсуждения? На что вы ориентировались, составляя свое мнение? На что вы обращали внимание в процессе занятия? (аргументы, эмоции, активность, убедительность и т.д.)

Занятие 5. Я-высказывание.

Цель: формирование и развитие коммуникативной компетентности педагогов.

Упражнение «А потом...»

Цель: стимулирование перехода психического импульса во внешнее выражение.

Продолжительность: 10-15 минут.

Психолог дает инструкцию: «Устройтесь удобнее, чтобы вам было максимально комфортно и закройте глаза. Мысленно представьте, что завершили все насущные дела и можете позволить себе отдых, чтобы с новыми силами начать новое дело. Подумайте

(пофантазируйте) о чем вы хотели бы и готовы поговорить с нами?» Далее по команде ведущего все открывают глаза и обсуждают свои мысли и ощущения.

Упражнение «Дневник наблюдений»

Цель: развитие наблюдательности, сензитивности; расширение представления о «Я» другого человека.

Продолжительность: не ограничено.

Инструкция: «Каждому участнику необходимо выбрать одного из группы, за которым вы будете пристально наблюдать на протяжении оставшихся занятий. Старайтесь зафиксировать как можно больше наблюдений о своем объекте наблюдения: манера поведения от первого до последнего занятия; как общается с ведущим и другими участниками; какие эмоции чаще всего проявляет; в каком качестве себя представляет и др.». Участнику, ставшему объектом вашего наблюдения, нельзя говорить о своем выборе. Свои впечатления и результаты наблюдения все участники озвучивают на последнем занятии.

Занятие 6. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Цель: знакомство с основными техниками снятия эмоционального напряжения; развитие навыков саморегуляции.

Упражнение «Выше нос»

Цель: снятие напряжения, повышение мышечного и психического тонуса

Продолжительность: до 45 мин.

Инструкция: «Сядьте на стуле как вам удобно, можно скрестить ноги. Спина должна быть прямой, все тело расслаблено. Дыхание ровное, неглубокое, через нос. Вдыхая воздух, коснитесь пальцем своего носа как-бы поднимая его выше, одновременно, активной двигайте ртом, имитируя жевательные движения. Выпустите воздух через слегка округленный рот. Выполните это действие 5-10 раз. Потом сконцентрируйтесь на мышечных ощущениях и напрягите все части тела насколько возможно. Прочувствуйте свое тело от кончиков пальцев ног до затылка. Усложните задание и касайтесь подушечкой указательного пальца запястья другой руки. Повторяйте – до 3 секунд. Расслабьтесь, дышите как вам комфортно.

Если вы испытываете эмоциональное напряжение, раздражение, недовольство собой или другими, используйте технику «Галерея эмоций». Примите удобное положение, расслабьтесь. Дыхание равномерное, уравновешенное. Вспомните или вообразите себе место (лесная поляна, берег моря, удобный диван, возвращение домой и т.п.), ассоциируемые с приятными, позитивными состояниями, вызывающие чувство безопасности, покоя, радости, счастья и др. Когда воображение нарисует подробную картину (визуальный образ, звуки, возможно запахи, тактильные ощущения), говорите слова аутогенной тренировки: «Мне хорошо», «Я доволен», «Меня ничто не беспокоит» и др.

Упражнение «Галерея эмоций»

Цель: акцентирование внимания на своих внутренних ресурсах.

Продолжительность: до 30 мин.

Данное задание может быть полезно в ситуации дефицита положительных эмоций и ресурсов. Психолог дает инструкцию участникам: «У каждого из нас в жизни происходили яркие, приятные, счастливые события, вспоминая которые наше лицо озаряется улыбкой, а в душе становится тепло и радостно. Обратитесь к своей памяти и в течение 3-5 минут вспомните как можно больше событий, образов, ощущений, которые для вас связаны со счастьем. Вспомните время, когда у вас все получалось, когда вас все радовало, когда окружающие были довольны. Примите удобное положение, расслабьте свое тело, закройте глаза, поймите состояние комфорта и сразу подумайте на переживании (событии), которое вас напрягает, огорчает, расстраивает. На вдохе мысленно или очень тихо скажите: «Я получаю силу этого чувства, его энергия наполняет меня силой». Замедлите дыхание и тихо

произнесите: «Вся энергия этого чувства принадлежит мне», одновременно несколько раз (3-5) выпятите и втяните живот. Выдыхая, скажите шепотом: «Я управляю своими чувствами».

Далее встаньте прямо, ноги на ширине плеч, глубоко вдохните, постепенно поднимая руки вверх. Зафиксируйте это положение до 5 секунд, сожмите пальцы рук максимально сильно. Теперь резко наклонитесь вперед, не сгибая ног, выдохните со звуком «ха». Вернитесь в прямое положение, вдохните глубоко и поднимите руки вверх. Повторяйте упражнение в течение 5-7 минут.

Занятие 7. Способы ситуативной саморегуляции.

Цель: определение основных способов саморегуляции в напряженной ситуации.

Варианты техник саморегуляции

Цель: стабилизация эмоциональных состояний

Продолжительность: до 45 мин.

Техника «счет до 10»

В сложной, тревожной ситуации прежде, чем принять решение, начать действовать, следует остановиться и сосчитать мысленно до 10. Можно проговаривать числа шепотом. Счет должен быть ровным, небыстрым, размеренным. Дыхание при этом углубленное.

Техника «пальцы»

В тревожной ситуации для того, чтобы успокоиться, можно сесть на несколько минут, переплести пальцы обеих рук, оставив свободным большие пальцы, и начать вращать их (большие пальцы) друг вокруг друга так, чтобы они не касались друг друга. Максимально сосредоточиться на этом процессе. Побывать в таком состоянии 2-3 минуты. Этого обычно достаточно, чтобы успокоиться.

Техника визуализации цвета

В сложной, тревожной ситуации, если чувствуете волнение, то мысленно окрасьте комнату в зеленый, синий или голубой цвет. Они успокаивают. Напротив, если хотите начать действовать активнее, нужно мысленно представить, что стены в комнате красного, оранжевого или желтого цвета. Эти цвета повышают активность человека. Можно представлять и не цвет стен в комнате, но и что-то другое, например, голубое небо, зеленую листву и т.д.

«Стеклянный купол»

В ситуации эмоционального напряжения или негативного воздействия социальной среды, представьте в своем воображении, что вы находитесь в стеклянном куполе. Постарайтесь максимально подробно визуализировать купол, какой он: из какого материала, какая степень прозрачности, как преломляются лучи света, какого он цвета и т.д. Купол обеспечивает вам безопасность, создает определенную дистанцию между вами и источником негатива, а ваша сосредоточенность в «рассматривании» купола постепенно «переключает» ваше внимание с необходимости реагировать на внешнюю среду на интерес к необычному предмету.

Занятие 8. Техника эмоциональной свободы.

Цель: характеристика возможностей медитации; формировать навыки снятия излишнего напряжения.

Упражнение «Точки для простукивания»

Цель: обеспечение свободного потока энергии в теле человека.

Продолжительность: до 20 мин.

Существует несколько вариантов исполнения данной техники, несколько школ. Они одинаково эффективны. Простукивание делается двумя пальцами - указательным

и средним. Используйте подушечки пальцев, чтобы не повредить кожу ногтями. Именно через них проходят целительные потоки энергии.

Начинайте и заканчивайте, положив обе руки на область сердца и сделав три глубоких и спокойных вдоха и выдоха.

Макушка головы – это верхняя точка головы, не рекомендуется использовать при повышенном кровяном давлении.

Бровь – прикоснитесь к началу брови и почувствуйте косточку.

Уголок глаза. Это не висок – по нему стучать не надо!

Под глазом – нащупайте косточку.

Под носом.

Подбородок, где ямочка.

Ключица. Как определить эту точку? Где у вас заканчивается шея, там ямочка, спуститесь от нее на 1,5-2 см ниже – это точка ключицы.

Пальцы. Обычно ими завершаем простукивание. Не стучите по ногтю, стучите по коже сбоку (см. на рисунке выше). Начинаем постукивание с большого пальца, далее указательный, средний, безымянный и мизинец.

Под рукой. Подмышкой.

Ребро ладони (точка карате).

Обратите внимание, что простукивание начинается с Точки Карате – на боковой поверхности ладони. Далее точки стимулируются на голове и теле, в порядке сверху вниз.

Рекомендации при выполнении техники эмоциональной свободы.

1. При выполнении меридионального простукивания очень важно следить за дыханием. Сделайте несколько глубоких вдохов - выдохов. Это поможет энергии двигаться свободно, кислород поступит в тело и мозг и поможет обрести ясность мышления.

2. Всегда перед началом простукивания выпейте стакан воды. Пусть вода всегда будет у вас под рукой - если вы почувствуете жажду, вам не нужно будет отвлекаться. Так как техника эмоциональной свободы не только является методом работы с энергетическим полем, но и задействует все системы - от мозга, до клеточного уровня, очень важно поддерживать водный баланс в организме. Это позволит клеткам лучше проводить электрические сигналы и реагировать на простукивание.

Занятие 9. Психофизическая тренировка.

Цель: создание условий для становления «нового» личностного и профессионального восприятия

Упражнение «Муха в плену»

Цель: формирование навыков релаксации и расслабления.

Продолжительность: до 20 мин.

Всех участников заранее предупреждают о наличии удобной одежды, подходящей для физической активности. Занятие проводится в комнате психологической разгрузки или в спортивном зале при наличии гимнастических ковриков. Участники располагаются лежа на полу, выбрав любое место в помещении. Инструкция психолога: «сейчас вы муха, попавшая в западню и практически намертво прилипшая к липкой ленте. Однако жажда жизни столь сильна, что вы не оставляете надежду освободиться. Все ваше тело, все его части стремятся вверх, на свободу, в безопасную и комфортную жизнь. Совершая разные движения, акцентируйте свое внимание на ощущениях в руках, ногах, плечах, спине и голове. Почувствуйте как сила движения переходит из одной части тела в другую, наполняя вас энергией.

Упражнение «Кома»

Цель: формирование навыков восприятия ощущений и оценки своего тела.

Продолжительность: до 30 мин.

Инструкция: «Думаю, каждый из нас иногда уставал и выматывался настолько, сил не было даже на чувствование и реагирование на что-либо. Сейчас вам нужно найти себе партнера и выбрать себе роли – кто-то из вас будет в коме, а другой участник – реаниматолог. По моей команде участник «в коме» замирает, впадая в анабиозное состояние и ни на что не реагируя. Ваши глаза не видят, уши не слышат, тело не чувствует, вы «утонули» в своей мысли.

Главная функция партнера – реаниматолога вернуть вас к жизни. Но ему нельзя совершать какие-либо тактильные или вербальные действия, он может действовать на дистанции и только при помощи невербальных средств. Человек спасен, если в ответ на действия реаниматолога он проявляет какие-либо реакции.

Упражнение «Отражение»

Цель: формирование навыков перцептивного восприятия; формирование умений быстрого психологического контакта.

Продолжительность: до 30 мин.

Инструкция: «Распределитесь по парам и встаньте прямо друг перед другом. Кто-то из вас является реально существующим человеком, а кто-то – его отражением. Человек совершает физические действия, а отражение должно максимально точно повторять все движения».

Задача отражения уловить суть действий человека и существовать в его ритме. Частыми ошибками становится более быстрый темп или добавление своих элементов в отражение.

В более сложном варианте упражнения участники получают карточку с описанием миниатюры или ситуации, которую необходимо изобразить.

Упражнение «Знаки»

Цель: формирование навыков невербального слушания; формирование умений быстрого психологического контакта.

Продолжительность: до 10 мин.

Задействованы два участника, которые обсуждая какую-либо тему или ситуацию, сопровождают свою речь большим количеством разных знаков-жестов.

Упражнение «Аффирмации»

Цель: стабилизация эмоциональных состояний.

Продолжительность: не менее 10 мин.

Как использовать Аффирмации.

1. Повторяйте аффирмации 3 раза в день. Лучшее время для этого – утро, середина дня и перед сном.

2. Лучше работать последовательно, но глубоко, с небольшим количеством аффирмаций, чем повторять все, но без чувства.

3. Если это возможно, произносите аффирмации вслух. Если нет – мысленно.

4. Закройте глаза и представьте (визуализируйте), что вы уже достигли целей или того, что вы проговариваете в аффирмациях. Смотрите на события своими глазами, замечая, что происходит вокруг.

5. Прислушивайтесь к звукам, которые вы можете услышать, когда вы достигнете целей. Привлекайте мысленно тех людей, которые вам важны, чтобы они вас поздравляли и благодарили.

6. Представьте те эмоции, которые вы будете испытывать, достигнув успеха. Чем сильнее чувства и эмоции, тем мощнее сработает процесс.

7. Если вам тяжело представить эмоции, используйте аффирмацию: «Я испытываю удовольствие, создавая сильные эмоции в моей работе с аффирмациями».

Как еще можно использовать Аффирмации

1. Развесьте карточки по дому.
2. Разместите картинки с вещами, которые вы хотите, в разных местах дома. Можете вклеить своё фото.
3. Повторяйте аффирмации, когда у вас есть «пустое» время: в очереди, в пробке, на пробежке. Делайте это вслух или мысленно.
4. Запишите ваши аффирмации и слушайте их на работе, в машине или во сне.

Занятие 10. Рефлексия

Цель: анализ личностных и профессиональных изменений у участников занятий.

Упражнение «Чемодан, корзина, мясорубка».

Цель: подведение итогов работы участниками занятий.

Продолжительность: 20-25 минут.

Инструкция: «Перед вами три листа бумаги, у каждого свое предназначение. Первый лист – это чемодан, в котором хранится всякая всячина, нужная и не очень, а о чем-то вы не вспоминали уже много лет, но уверены, что это вам пригодится. Напишите или нарисуйте на этом листке то, что вы узнали в процессе занятий, что поняли, чему наконец-то нашли применение. Подумайте и оставьте в чемодане только важные вещи. Второй лист – это мусорная корзина, запишите на нем все от чего вы хотите и готовы избавиться, что мешает вам жить и захламляет ваше пространство. Третий лист бумаги – мясорубка. Зафиксируйте на этом листе моменты, которые что-то в вас сильно изменили, что стало для вас неожиданностью и о чем вы постоянно думаете. Мясорубка – самый важный лист, потому что здесь можно увидеть, что нового в вас появилось, какие трансформации с вами произошли. Или не произошли.... Тогда поговорим и об этом».

Упражнение «Ресурсы и силы»

Цель: оценка собственных ресурсов и определение вариантов личностно-профессионального развития

Продолжительность: до 60 мин.

Используется набор ассоциативных карт Л. Кононовой «Древо жизни». На первом этапе участникам предлагается достать три карты, которые будут ответом на вопрос: «Каковы мои внешние ресурсы?». Другими словами: «Что из того, что меня окружает, может мне помочь?». Открывая карты по одной, участник находит в каждой ресурсы.

На втором этапе нужно достать еще три карты и ответить на вопрос: «Каковы мои внутренние ресурсы? Что вам помогает справиться с трудностями?». Необходимо записать найденные ресурсы и в трудные периоды перечитывать, вспоминать как много есть ресурсов и актуализировать свои возможности.

Результаты повторной диагностики педагогов

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

№	Шкалы и симптомы					
	напряжение 1-2-3-4	итого по шкале	резистенция 1-2-3-4	итого по шкале	истощение 1-2-3-4	итого по шкале
Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ						
1	11-10-2-12	35 н	15-12-23-30	80 с	20-8-13-15	56 ф
2	2-0-1-3	6 н	10-10-15-18	53 ф	5-10-0-8	23 н
3	4-10-6-5	25 н	18-17-5-5	45 ф	12-13-3-2	30 н
4	20-10-0-20	50 ф	20-10-23-27	80 с	20-8-15-18	61 с
5	17-7-8-23	55 ф	15-4-9-8	36 н	15-8-5-15	43 ф
6	13-8-0-14	35 н	0-2-16-25	43 ф	12-0-8-7	27 н
Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ						
1	14-11-2-7	34 н	20-9-3-10	42 ф	3-8-0-3	12 н
2	15-8-2-20	45 ф	14-7-28-10	59 ф	5-3-5-8	18 н
3	7-8-0-8	23 н	27-7-13-5	52 ф	12-8-8-9	37 ф
4	22-8-11-11	52 ф	18-8-18-12	56 ф	15-2-10-12	39 ф
5	8-0-15-15	38 ф	11-11-24-5	51 ф	14-0-11-12	37 ф
6	14-11-20-3	48 ф	4-2-3-6	15 н	13-9-15-15	52 ф

Условные обозначения:

Н – фаза не сформировалась

Ф – фаза в стадии формирования

С – сформировавшаяся фаза

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики педагогов по методике «Томский опросник ригидности» (автор – Г.В. Залевский)

№	Шкалы					
	СКР	АР	СР	УР	РСО	ПМР
Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ						
1	119 у	18 н	35 у	53 у	5 н	8 н
2	121 в	21 у	19 н	33 у	15 у	33 у
3	59 у	9 н	10 н	17 н	3 н	20 н
4	122 в	30 у	31 у	37 у	4 н	20 н
5	61 у	12 н	15 н	15 н	1 н	18 н
6	60 у	10 н	11 н	15 н	2 н	22 у
Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ						

Окончание таблицы В.2

1	112 у	15 н	30 у	23 у	5 н	39 у
2	66 у	9 н	5 н	29 у	5 н	19 н
3	60 н	33 н	1 н	19 н	4 н	3 н
4	39 н	15 н	9 н	9 н	3 н	3 н
5	121 у	31 у	26 у	23 у	1 н	40 у
6	105 у	25 у	35 у	21 у	7 у	21 у

Условные обозначения: н – низкий уровень; у – умеренный уровень; в – высокий уровень; о – очень высокий уровень

Таблица В.3 – Результаты повторной диагностики педагогов по методике «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор - Н.В. Панина)

№	Шкалы					
	1	2	3	4	5	6
Педагоги, работающие с детьми с ОВЗ						
1	3 н	3 н	5 с	5 с	3 н	19 н
2	5 с	5 с	3 н	5 с	5 с	23 с
3	5 с	5 с	3 н	3 н	5 с	21 н
4	8 в	4 с	5 с	8 в	5 с	30 с
5	7 в	8 в	7 в	2 н	5 с	29 с
6	3 н	5 с	6 в	5 с	7 в	26 с
Педагоги, не работающие с детьми с ОВЗ						
1	5 с	0 н	6 в	6 в	4 с	21 н
2	4 с	4 с	3 н	2 н	4 с	17 н
3	6 в	8 в	5 с	1 н	1 н	21 н
4	7 в	7 в	6 в	2 н	6 в	28 с
5	3 н	5 с	2 н	0 н	4 с	14 н
6	2 н	5 с	5 с	4 с	6 в	23 н

Условные обозначения: шкала 1 - Интерес к жизни; шкала 2 - Последовательность в достижении целей; шкала 3 - Согласованность между поставленными и достигнутыми целями; шкала 4 - Положительная оценка себя и собственных поступков; шкала 5 - Общий фон настроения; шкала 6 - Индекс общей жизненной удовлетворённости; н – низкий уровень; с – средний уровень; в – высокий уровень